

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Министерство образования Ставропольского края
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования "СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ" в г. Ессентуки



VII РЕГИОНАЛЬНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

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

СБОРНИК СТАТЕЙ

СТАВРОПОЛЬ

СТАВРОПОЛЬСКИЙ
издательство
2018

УДК 796

ББК 75

А 43

Оргкомитет конференции:

В.Г. Тылец, доктор психологических наук, профессор

Т.М. Краснянская, доктор психологических наук, профессор

Н.Н. Голякова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, заведующий кафедрой физической культуры

М.В. Дарендорф, кандидат исторических наук, доцент кафедры истории, права и общественных дисциплин, заведующий кафедрой истории, права и общественных дисциплин

И.Н. Тихонова, кандидат биологических наук, кафедра естественных дисциплин

Ю.А. Красильников, кандидат педагогических наук, кафедра физической культуры

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

А 43

Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : сборник статей по материалам VII Региональной научно-практической конференции студентов и молодых ученых [Текст] / колл. авт. ; под общ. науч. ред. д-ра пед. наук, проф. Р.Р. Магомедова ; М-во науки и высшего образования РФ, М-во образования Ставропольского края, Филиал СГПИ в г. Ессентуки. – Ставрополь : Ставролит, 2018. – 328 с.

ISBN 978-5-903998-91-3

УДК 796

ББК 75

В сборник вошли материалы секций: "История развития и современное состояние оздоровительной и адаптивной физической культуры", "Психолого-педагогические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры", "Актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности детей и подростков", "Инновационные формы, средства и технологии в учебном процессе по физической культуре в образовательных учреждениях", "Медико-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры", "Особенности организации и методики проведения занятий физической культурой с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья", "Средства и методы спортивной тренировки в адаптивном спорте".

Все материалы публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-903998-91-3

© Колл. авт., 2018

© Филиал СГПИ в г. Ессентуки, 2018

© Издательство "Ставролит", 2018

Раздел I

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Мальцева К.А., студентка,
филиал КФУ им. В.И.Вернадского, г. Ялта
Maltseva K.A., student
branch of Kazan Federal University im. V. I. Vernadsky, Yalta
Научный руководитель: к. биол. наук, доцент,
филиал КФУ им. В.И.Вернадского, г. Ялта
Быстрыков В.А.

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Adaptation of first-year students to educational process by means of physical culture

Аннотация: данная тема является актуальной, поскольку проблема адаптации к учебным нагрузкам является основной среди студентов, только что приступивших к обучению в вузе.

Abstract: this topic is relevant because the problem of adaptation to academic loads is the main one among the students who have just started their studies at the University.

Ключевые слова: адаптация, физическая культура, учебный процесс.

Key words: adaptation, physical culture, educational process.

Выпускники школ вступают в новый жизненный этап. В этот период меняется практически все в их жизни: место жительства, учебное заведение, условия жизни и окружение. Первокурсникам необходимо как можно быстрее приспособиться как к новой группе, где они проведут ближайшие 4-6 лет, так и к новым правилам и требованиям высшего учебного заведения. Ускорение жизненного ритма, возрастающий объем информации, уплотнённый режим дня создают особую эмоциональную напряженность. Поэтому от студентов в процессе обучения особенно требуются способности к концентрации и переключению внимания, стрессоустойчивость, быстрая приспособляемость к изменяющимся факторам окружающей среды. Студенты, которые только поступили на первый курс, в основном, уже имеют отклонения в состоянии здоровья и слабую физическую подготовку, а отсутствие двигательной нагрузки приводит студентов лишь к ухудшению здоровья, физического развития, снижению трудовой активности [1, с. 4].

Различные исследовательские работы раскрывают проблему адаптации студентов к обучению в вузе с помощью занятий физической культурой

и спортом. Е.А. Батова указывает на большое разнообразие видов спортивных упражнений, которые можно использовать в процессе приспособления студентов к их учебно-профессиональной деятельности. Д.В. Никифоров изучает процесс формирования адаптированности студентов к профессиональным нагрузкам с помощью различных средств физической культуры. В исследованиях М.Я. Виленского, В.П. Русанова проверялась целесообразность проведения занятий физическими упражнениями и спортом в такие периоды учебного процесса, когда наблюдается снижение работоспособности студентов: в конце учебного дня, в конце недели, на протяжении всего учебного года [4, с. 16].

Цель статьи: определить значение занятий физической культурой в процессе адаптации студентов первого курса к обучению в вузе.

Задачи: выделить основные проблемы адаптации к учебному процессу, возникающие у студентов-первокурсников; определить влияние физической культуры на организм студента; рассмотреть занятия физическими упражнениями как основной метод адаптации студентов первого курса к учебному процессу.

Адаптация студентов первого курса к вузовской среде – это сложный и комплексный процесс приспособления к условиям обучения в высшем учебном заведении, включающий различные виды адаптации и способствующий развитию умственных способностей и личностных качеств студентов.

К числу самых распространенных студенческих проблем относят: загруженность учебными предметами; неправильную самоорганизацию и расчет своего времени; смену круга общения; отсутствие возможности самореализации, плохие санитарно-гигиенические условия; отсутствие возможности поиска интересного дела – занятия "по душе"; проблемы в привыкании к новой обстановке, к новому окружению.

Естественно, у каждого студента процесс адаптации протекает по-своему: кто-то не испытывает серьезных трудностей, а кому-то необходима помощь. На легкость процесса адаптации влияют различные объективные и субъективные факторы. Возрастная и половая принадлежность, общее состояние здоровья, величина учебной нагрузки, характер и продолжительность отдыха характеризуются как объективные факторы. Субъективными – считаются личная мотивация, интеллектуальные способности, способность к быстрой адаптации в новой среде, нервно-психическая устойчивость, личностные качества, уровень работоспособности и т.д. При изучении огромного числа вузовских дисциплин, сложность и объем которых все время возрастает, возникает информационная перегруженность студентов, часто наблюдается нарушение режима труда и отдыха, особенно во время сдачи сессии [4, с. 6]. Все это вызывает утомление, которое, постепенно накапливаясь, переходит в переутомление. Во избежание утомления орга-

низма необходим правильный отдых. Наиболее эффективная форма отдыха при умственных нагрузках – активный отдых, которым является умеренный физический труд или занятия физическими упражнениями.

Студенты долго пребывают в рабочем положении сидя за столом, что в последствии приводит к гиподинамии, вынуждает одни и те же мышцы держаться в напряженном состоянии. Недостаточные физические нагрузки приводят к ухудшению работы мозга и всех систем организма человека. У студентов наблюдается снижение работоспособности, стрессоустойчивости, появление раздражительности, нарушения сна. Физическая культура с помощью увеличения объёма и интенсивности мышечной деятельности служит наиболее действенным решением подобных проблем.

Физические нагрузки имеют положительное и разностороннее воздействие на организм человека. Благодаря физическим упражнениям изменяется работа кровеносно-сосудистой системы, улучшается газообмен, метаболизм, процессы тканевого обмена. Упражнения способствуют также функциональной перестройке всех звеньев опорно-двигательного аппарата. Более того, при регулярных занятиях спортом улучшается работоспособность сердца, оказывается положительное воздействие на дыхание и вентиляцию воздуха в легких. Самый главный результат занятий физической культурой – совершенствование высшей нервной деятельности, осуществляемой центральной нервной системой, в частности ее высшим отделом – корой головного мозга [2, с. 35].

Систематические занятия по физическому воспитанию лежат в основе формирования устойчивости к напряженной учебной деятельности студентов. Многие исследователи пришли к выводу, что уровень общей и специальной физической подготовленности напрямую определяет возможности умственной работоспособности.

Первокурсники обычно испытывают сильное утомление во время учебных занятий, поскольку они вынуждены тратить много сил и энергии на адаптацию к новым, постоянно изменяющимся, условиям. Для них занятия физической культурой служат важнейшим средством приспособления к жизни и обучению в вузе. Занятия по физическому воспитанию особенно повышают умственную работоспособность студентов тех направлений подготовки, где в основном изучаются теоретические дисциплины.

Для урегулирования учебной нагрузки студентов первого курса целесообразно придерживаться составления рабочих планов и расписания занятий таким образом, чтобы умственная и физическая деятельность студентов чередовались. Необходимо проведение перерывов и физкультурминут во время аудиторных занятий. Регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями, такие как утренняя зарядка, вечерняя прогулка или пробежка на свежем воздухе, также играют большую роль в укреплении организма, улучшении работы мышц, улучшении кровообра-

щения и газообмена, а это в свою очередь способствует повышению умственной работоспособности студентов.

Литература:

1. Батова Е.А. Организационно-педагогические условия и факторы, определяющие адаптацию студенток к учебно-профессиональной деятельности средствами ритмической гимнастики: дис. ... к. пед. наук. – М., 2003. – 152 с.
2. Маломужев И.М. Методические указания по практике занятий физическими упражнениями: метод. пособие / И. М. Маломужев; М-во общ. и проф. образования РФ. – Обнинск: Обнин. ин-т атом. энергетики, 1998. – 42 с.
3. Никифоров Д.В. Формирование адаптируемости учащихся к профессиональным нагрузкам средствами физической культуры: дис. ... к. пед. наук. – Оренбург, 2005. – 202 с.
4. Шамшина Н.В. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: метод. указания / сост.: Н.В. Шамшина, Е.В. Голякова, Е.А.Гаврилова. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2010. – 40 с.

Есипенко Д.В., студентка,
филиал КФУ им. В.И. Вернадского, г. Ялта
Esipenko V.D., student,
branch of Kazan Federal University im. V. I. Vernadsky, Yalta
Научный руководитель: *к. биол. наук, доцент,*
филиал КФУ им. В.И. Вернадского, г. Ялта
Быстрыков В.А.

ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Treatment of depression through physical culture

Аннотация: рассматривая физическую культуру как одно из средств избавления от депрессии, можно сказать, что нагрузки, получаемые во время выполнения упражнений, влияют на нейромедиаторы – вещества, которые обеспечивают связь между нейронами мозга.

Abstract: considering physical culture as one of the means of getting rid of depression, we can say that the loads obtained during exercise affect neurotransmitters – substances that provide a link between the neurons of the brain.

Ключевые слова: депрессия, физическая культура, заболевание.
Key words: depression, physical culture, disease.

Прежде всего, необходимо определить, что же такое депрессия.

Депрессия (от лат. *deprimo* – "давить", "подавить") – психическое расстройство, характеризующееся "депрессивной триадой": снижением настроения и утратой способности переживать радость (ангедония), нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и так далее), двигательной заторможенностью [1].

Основными причинами возникновения данного заболевания являются негативные изменения в жизни человека. Чаще всего людям свойственно впадать в состояние депрессии из-за проблем, которые они не в силах решить, конфликтных ситуаций как в отношениях с близкими людьми, так и с коллегами. Постоянные переживания по этому поводу приводят к ощущению подавленности.

Психологические травмы – также нередкая причина появления депрессии. Многие, испытав насилие или потеряв родного человека, замыкаются в себе. При этом большинство избавляется от этого через определенное время, а для некоторых такое состояние может перерасти в полное психологическое расстройство, так называемую невротическую депрессию.

Генетическая предрасположенность тоже оказывает влияние: если кто-либо из ваших родственников имел отношение к этому заболеванию, то не исключается тот факт, что вы можете быть подвержены ему.

В некоторых случаях медицинские препараты могут вызвать появление депрессивных расстройств. Это происходит из-за побочного влияния, которое они оказывают на организм человека.

Каковы симптомы депрессии? Согласно Международной классификации болезней Десятого пересмотра, основными диагностическими признаками являются: пониженное или печальное настроение, снижение интересов или утрата чувства удовольствия, снижение энергии и повышенная утомляемость. К дополнительным признакам можно отнести: нарушение сна, заниженная самооценка и отсутствие уверенности в себе, чувство вины, трудности сосредоточения, возбуждение или заторможенность движения и речи, расстройство аппетита, суицидальные мысли или действия.

Депрессия – серьезное заболевание, требующее помощи специалиста. Однако основные его признаки могут быть подавлены больным самостоятельно, не прибегая к использованию медикаментов. Одним из таких способов являются физические упражнения.

Нарушение баланса нейромедиаторов серотонина и норадреналина вызывает депрессию, а тренировки помогают его восстановить. В процессе упражнений организм вырабатывает эндорфины. Эти вещества взаимодействуют с рецепторами мозга и при этом уменьшают ваше восприя-

тие боли. Эндорфины вызывают позитивные чувства как от приема наркотических средств. Состояние, которое испытывает человек после бега или других занятий можно назвать "эйфорией" или "кайфом бегуна", оно вызывает прилив позитивной энергии и сил.

К тому же, любая физическая деятельность помогает отвлечься, вы не погружаетесь целиком в свои проблемы, а находите способ интересного времяпрепровождения и развития собственных физических качеств, что является несомненным плюсом.

Чтобы занятия физической культурой действительно были эффективны при лечении, выберите те упражнения, которые вам нравятся. Это может быть катание на велосипеде, оздоровительный бег на небольшие дистанции, игра в теннис, плавание, ходьба, йога и т.д. Занимайтесь по 20-30 мин, 3-4 раза в неделю, такие регулярные занятия вскоре войдут в привычку, и вы быстро заметите результат.

Физические упражнения снимают стресс, облегчают состояние тревожности и депрессивные мысли, повышают самооценку, улучшают качество сна, а также в общем положительно влияют на состояния организма человека.

Литература:

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Депрессия>.
2. Депрессия/Диагностические признаки депрессии – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://medi.ru/doc/g241818_6.htm

Данилова Т.В., магистрант, Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград
Danilova T.V., master's student,
Volgograd State Academy of physical culture, Volgograd
Научный руководитель: к. пед. наук,
старший преподаватель кафедры Т и М СА, г.Волгоград
Десярева Д.И.

ПРИКЛАДНАЯ АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ
 ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 7-10 ЛЕТ

Applied aerobics as a means of optimizing functional status athletes
7-10 years

Аннотация: фундамент высоких и стабильных спортивных достижений, как известно, закладывается в детском и юношеском возрасте. Согласно современным требованиям к научным исследованиям в области детско-юношеского спорта первостепенное внимание должно быть сконцентрировано на совершенствовании содержания учебно-тренировочного процесса.

Abstract: the Foundation of high and stable sports achievements, as is known, is laid in childhood and adolescence. According to the modern requirements for scientific research in the field of children's and youth sports, the primary attention should be focused on improving the content of the training process.

Ключевые слова: прикладная аэробика, легкоатлеты, спортсмены.

Key words: applied aerobics, athletes.

Необходимо в процесс внедрять новые виды физической активности для оптимизации функционального состояния спортсменов [2; 3].

Мы полагаем, что своевременное внедрение в тренировочный процесс разработанных комплексов прикладной аэробики, включающих основные базовые двигательные действия по соответствующей программе использования, позволит легкоатлетам повысить их уровень функциональной подготовленности.

Использование средств прикладной аэробики в подготовке легкоатлетов направлено на оптимизацию работы кардиореспираторной системы и нервно-мышечного аппарата. Оно включает в себя комплексы упражнений для разминки, упражнения на расслабление. Средства прикладной аэробики сопрягаются с приемами технической подготовки, включая в себя элементы специальных беговых упражнений.

В основу занятий были положены общеразвивающие упражнения для всех групп мышц и суставов в различных исходных положениях, с полной амплитудой, в различных темпах, выполняемых с музыкальным сопровождением, специальные упражнения базовой аэробики.

Занятия с использованием средств прикладной аэробики проводились три раза в неделю во время подготовительной части занятия (20 минут) и были направлены на совершенствование функционального состояния легкоатлетов.

Структура методики занятий прикладной аэробикой

Применялись средства:

1. Базовые шаги классической аэробики (унилатеральные, билатеральные);
2. Связки из аэробных шагов, композиции связок;
3. Специальные беговые упражнения с использованием средств прикладной аэробики;

4. Комплексы упражнений общеразвивающего воздействия (физические упражнения: координационные, скоростно-силовые, упражнения на растягивание, силовые).

Комбинации – танцевальные аэробные шаги, сочетающиеся с разнообразными движениями руками, с высоким уровнем координации и высокой частотой движений рук и ног, выполняемые с перемещениями по всей соревновательной площадке, отражающие музыку для того, чтобы создать динамичные, ритмичные и непрерывные последовательности движений с высоким и низким воздействием (ударной нагрузкой) [1].

В процессе разминки нами были разработаны специальные беговые упражнения с использованием средств прикладной аэробики. Они выполнялись под музыкальное сопровождение с чередованием: упражнение – ускорение:

1. И.п. – руки на поясе. 1-2 – прыжок Джек (прыжком ноги врозь, вместе);
2. И.п. – руки на поясе. 1-2 – ланч (1-шаг правой ногой вперед, левая на месте 2-о.с.); 3-4 – тоже с левой;
3. И.п. – руки на поясе. 1-2 – скуп с продвижением вперед (шаг правой ногой вперед – в сторону толчком, приземление на две ноги); 3-4 – тоже, только с левой ноги;
4. И.п. – руки на поясе. 1-4 – четыре шага бегом вперед, сгибая голень назад; 5-8 – два Джека (прыжок, ноги врозь, вместе);
5. И.п. – руки на поясе. 1-2 – прыжок ланч (1-шаг правой ногой вперед, левая на месте 2-о.с.); 3-4 – прыжок Джек (ноги врозь, вместе); 5-6 – ланч с левой ноги; 7-8 – прыжок Джек;
6. И.п. – руки на поясе. 1-2 – скуп (шаг правой ногой в сторону толчком, приземление на две ноги); 3-4 – тоже, только с левой ноги; ускорение;
7. И.п. – руки на поясе. 1-2 – скуп с продвижением вперед (шаг правой ногой вперед – в сторону толчком, приземление на две ноги); 3-4 – тоже, только с левой ноги; ускорение до конца прямой;
8. И.п. – руки произвольно. 1-4 – кросс (шаг вперед правой, скрестно левой, назад правой и левая и.п.); 5-8 – тоже; поворот на 360° и ускорение;
9. И.п. – руки на поясе. 1-4 – кросс (шаг вперед правой, скрестно левой назад, правой и левая и.п.); поворот на 160°; ускорение, спиной вперед.

Применяются комплексы:

- на развитие координации (равновесия, сложнокоординационные упражнения, выполнение с закрытыми глазами);
- на развитие быстроты (бег с максимальной частотой шага, пружинные движения ногами и др.);
- на развитие скоростно-силовых качеств (прыжковые упражнения и др.);
- на развитие активной гибкости (стретчинг).

С помощью физических упражнений мы целенаправленно воздействовали на воспитание тех или иных двигательных качеств и одновременно совершенствовали функциональное состояние организма занимающихся. Так при развитии выносливости мы не только совершенствуем способность длительно выполнять ту или иную физическую нагрузку, но и совершенствуем работу сердечно-сосудистой и дыхательной функций [3].

В методике использования средств прикладной аэробики в учебно-тренировочном занятии легкоатлетов 7-10 лет применялись следующие методы:

1. Согласование движения, музыки, слова;
2. Общепедагогические: показ, рассказ и т.д.;
3. Методы обучения двигательным действиям: целостный и расчленённый;
4. Методы развития физических качеств.

Деятельность занимающихся на занятиях с элементами аэробики может быть организована следующими способами:

- фронтальным (обучающиеся одновременно выполняют упражнения);
- круговым (выполнение упражнений на станциях" с различной целевой направленностью в составе небольшой группы девочек). Особенно это относится к силовой круговой аэробике.

Педагогический эксперимент проходил с 1 сентября по 31 декабря 2015 года в легкоатлетическом манеже на группе начальной подготовки первого года обучения, занимающихся у тренера М. И. Трифанчук. Занятия проводились три раза в неделю по 90 минут. Возраст детей, занятых в эксперименте, 7-10 лет. Контрольная группа занималась по общепризнанной программе, а экспериментальная группа в подготовительной части занятия использовала разработанную нами методику (20 минут). Всего было проведено 45 занятий. Экспериментальная группа в подготовительной части занятия использовала разработанную нами и описанную выше методику (20 минут). Для оценки функционального состояния применялись тесты: индекс Руфье, проба Ромберга, теппинг-тест, длительность индивидуальной минуты, задержка дыхания на вдохе (проба Штанге).

Результаты тестирования, показанные представителями экспериментальной и контрольной групп до эксперимента представлены в таблице 1.

Достоверность определялась по t критерию Стьюдента: $p < 0,05$ при $\alpha = 2,02$. Из таблицы видно, что все показатели функциональной подготовленности детей 7-10 лет в контрольной и экспериментальной группах отличаются статистически недостоверно ($p > 0,05$), что говорит об однородности испытуемых, участвующих в эксперименте.

С целью определения влияния прикладной аэробики на функциональное состояние легкоатлетов 7-10 лет, проводилось повторное тестирование в конце педагогического эксперимента.

Таблица 1 – Результаты тестирования функционального состояния легкоатлетов 7-10 лет до эксперимента в контрольной и экспериментальной группе $M \pm m$, $n = 40$

№ п/п	Тесты	Пол	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	P
1.	Тест №1- Индекс Руфье	М	9,87±1,47	9,12±1,23	0,39	>0,05
		Д	7,80±1,16	7,22±1,17	0,34	>0,05
2.	Тест №2 -Проба Ромберга	М	20,30±2,41	20,50±2,29	0,06	>0,05
		Д	22,50±1,46	23,00±1,26	1,63	>0,05
3.	Тест №3-Теппинг-тест с правой руки (за 10 сек)	М	43,70±2,60	41,20±2,60	0,73	>0,05
		Д	44,40±2,40	41,10±2,60	1,0	>0,05
		М	38,70±2,90	40,00±3,20	0,3	>0,05
		Д	37,70±2,70	36,60±2,30	0,3	>0,05
4.	С левой руки (10 сек.)	М	39,52±2,28	39,12±1,43	0,13	>0,05
		сД	35,88±1,39	35,12±1,17	0,38	>0,05
5.	ЗД (проба Штанге)	М	29,26±0,77	30,60±0,97	1,08	>0,05
		Д	29,79±1,19	29,27±1,21	0,22	>0,05

Анализ результатов тестирования экспериментальной группы в начале и после эксперимента представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели экспериментальной группы $n=20$, до и после эксперимента, $M \pm m$

№ п/п	Тесты	Пол	До эксперимента	После эксперимента	t	P
1.	Тест №1- Индекс Руфье	М	9,87±1,47	6,5±0,77	2,04	>0,05
		Д	7,80±1,16	5,88±0,67	1,44	>0,05
2.	Тест №2 -Проба Ромберга	М	20,30±2,41	27,8±1,89	2,45	<0,05
		Д	22,50±1,46	29,1±1,02	3,7	<0,01
3.	Тест №3-Теппинг-тест с правой руки (за 10 сек)	М	43,70±2,60	46,2±3,40	0,47	>0,05
		Д	44,40±2,40	47,7±0,14	0,77	>0,05
		М	38,70±2,90	47,4±1,63	2,63	<0,05
		Д	37,70±2,70	46,6±1,60	2,84	<0,05
4.	С левой руки (10 сек.)	М	39,52±2,28	44,32±3,12	1,24	>0,05
		Д	35,88±1,39	43,45±2,88	2,37	<0,05
5.	ЗД (проба Штанге)	М	29,26±0,77	34,88±0,97	3,02	<0,05
		Д	29,79±1,19	33,79±1,12	2,45	<0,05

Достоверность определялась по t-критерию Стьюдента $p < 0,05$ при $\alpha = 2,26$; $p < 0,01$ при $\alpha = 3,25$.

Из таблицы видно, что достоверно экспериментальной группе после проведённого эксперимента улучшились показатели: проба Ромберга у всех испытуемых, Теппинг-тест с левой руки, длительность индивидуальной минуты у девочек, а также задержка дыхания на вдохе и у мальчиков, и у девочек.

Таким образом, можно говорить о положительном тренировочном воздействии средств прикладной аэробики на функциональное состояние организма детей 7-10 лет.

Анализ результатов тестирования контрольной группы в начале и после эксперимента представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели контрольной группы (n=20), до и после эксперимента, $M \pm m$

№ п/п	Тесты	Пол	До эксперимента	После эксперимента	t	P
1.	Тест №1- Индекс Руфье	М	9,12±1,23	8,56±1,10	0,34	>0,05
		Д	7,22±1,17	6,88±0,90	0,23	>0,05
2.	Тест №2 -Проба Ромберга	М	20,50±2,29	22,05±1,70	1,04	>0,05
		Д	23,00±1,26	26,6±2,72	1,20	>0,05
3.	Тест №3-Теппинг-тест с правой руки (за 10 сек)	М	41,20±2,60	42,11±3,05	0,22	>0,05
		Д	41,10±2,60	43,22±2,77	0,55	>0,05
	С левой руки (за 10 сек)	М	40,00±3,20	42,5±2,50	0,62	>0,05
		Д	36,60±2,30	40,4±1,70	1,32	>0,05
4.	Длительность Индивидуальной минуты, с	М	39,12±1,43	40,28±2,30	0,42	>0,05
		Д	35,12±1,17	39,54±2,15	1,81	>0,05
5.	ЗД (проба Штанге)	М	30,60±0,97	30,46±1,04	0,17	>0,05
		Д	29,27±1,21	29,22±1,11	0,07	>0,05

Анализ результатов тестирования, показанных легкоатлетами контрольной группы до и после эксперимента, не выявил существенных, статистически достоверных различий ($p > 0,05$).

Достоверность определялась по t-критерию Стьюдента $p < 0,05$ при $\alpha = 2,26$; $p < 0,01$ при $\alpha = 3,25$.

Таким образом, за период эксперимента, который продолжался 45 занятий у детей, занимающихся легкой атлетикой по существующей программе, не произошло значительного улучшения уровня физической подготовленности и показателей психо-функционального состояния.

Подводя итоги работы, можно с уверенностью сказать, что занятия с применением средств прикладной аэробики – это перспективное направление в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов разных возрастных групп. Особенно это актуально в младшем школьном возрасте, так как детям интересны современные двигательные системы.

Литература:

1. Голубева О.В. Оздоровительная аэробика в ВУЗе: Практика составления комплексов и их оценка. – Ульяновск, УлГТУ, 2013. – 17 с.
2. Егорова Н.В. Фитнес для занятий младших школьников в системе дополнительного образования: дис. ... к. пед. наук. – Великие Луки, 2012. – 217 с.

3. Минниханова Д.И. Подготовка младших школьников к массовым спортивно-художественным представлениям в рамках третьего урока физической культуры: автореф. дис. ... к. пед. наук. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 24 с.

Баженина И.Ю., студентка, Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород
Barankina I.Y., student, Nizhny Novgorod State University named N.I. Lobachevsky, Nizhny Novgorod
Научный руководитель: д. пед.н., профессор кафедры культуры и психологии предпринимательства, Нижегородский государственный университет им. Н.И.Лобачевского, г. Нижний Новгород
Щербакова Е.Е.

ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ НОРМ ГТО В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

Problems of introduction of the GTO in the public-school system

Аннотация: в данной статье рассматриваются основные проблемы внедрения норм ГТО в общеобразовательную систему.

Abstract: this article discusses the main problems of the introduction of TRP standards in the General education system.

Ключевые слова: ГТО, общеобразовательная система.

Key words: TRP, General education system.

С детства всем знакомы строки из поэмы С.Я. Маршака "Рассказ о неизвестном герое", в котором упоминается человек со знаком ГТО.

Впервые поэма была опубликована во взрослом печатном издании – газете "Правда" (9 октября 1937 года) [11]. ГТО Молодежь 30-х носила с гордостью заветный значок как знак физкультурной доблести.

"Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) – всесоюзный уникальный физкультурный комплекс, составляющий основу Советской системы патриотического воспитания юношей и девушек в общеобразовательных учреждениях, профессиональных училищах, техникумах, вузах и спортивных организациях СССР, мощно поддерживаемый государством. Цель его – укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовка их к трудовой деятельности и защите Родины. Программа, охватывающая население в возрасте от десяти до шестидесяти лет, существовала с 1931 по 1991 год [2-5].

Проводить всесоюзные состязания на право получения значка ГТО впервые предлагалось в статье газеты "Комсомольская правда" весной 1930 г.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. 24 марта 2014 года Президент Российской Федерации В.В. Путин подписал указ № 172 о возвращении системы "Готов к труду и обороне", постановил ввод в действие программы с 1 сентября 2014 года [1]. По словам министра образования Д.В. Ливанова, начиная с 2015 года результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения [6]. При приеме в МГУ им. Ломоносова (2017) поступающим на обучение по программам бакалавриата и программам специалитета (всех направлений) начисляются баллы за индивидуальные достижения: имеющие золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и удостоверения к нему установленного образца – 2 балла [10].

Для муниципального автономного общеобразовательного учреждения "Средняя школа № 102 с углубленным изучением отдельных предметов" г. Нижнего Новгорода введение сдачи нормы ГТО является актуальной задачей. МАОУ СШ № 102 вошла в пятьсот лучших школ России за 2016 год.

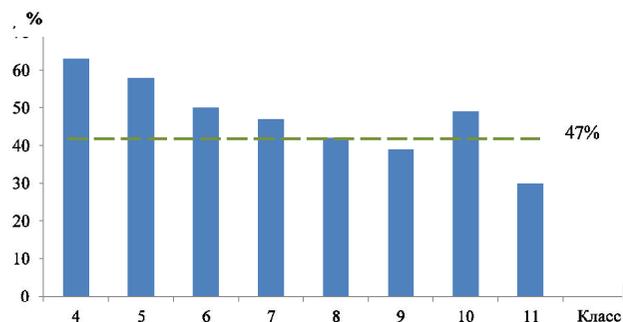


Рисунок 1 – Диаграмма занимающихся спортом по классам

На рисунках 1-3 диаграммы, на которых представлена выборка по классам (2016) общеобразовательного учреждения и показано количество кандидатов в мастера спорта (1%); обучающихся, сдавших нормативы ГТО (5% / 12%); школьников, занимающихся спортом (53% / 55%) и остальных обучающихся (49% / 32%) за 2015 и 2016 г.

ВФСК ГТО устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан России. Новизна заключается в возрождении системы программ "Готов к труду и обороне" эпохи Союза Социалистических республик в новом современном формате с учетом приоритетов госу-

дарственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностям общества [7-9].

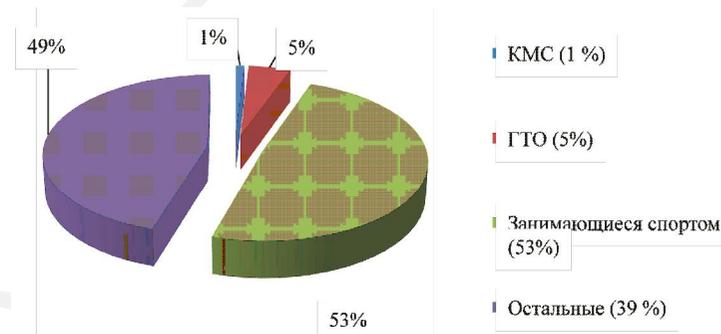


Рисунок 2 – Результативность профессиональной педагогической деятельности за 2015 год

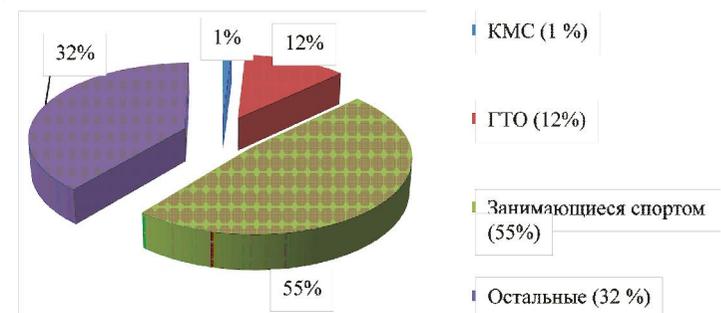


Рисунок 3 – Результативность профессиональной педагогической деятельности за 2016 год

Цель педагогической деятельности учителя физической культуры – создание условий для достижения обучающимися качественно новых образовательных результатов.

Задачи:

1. Изучение концептуально-теоретических оснований по использованию ГТО на уроках физической культуры;
2. Повышение уровня теоретических и практических умений, навыков по предмету;
3. Содействие восприятию принципов здорового образа жизни;
4. Формирование нравственных убеждений и морально-волевых черт характера ученика.

Ведущая педагогическая идея – организация разнообразной, интересной и содержательной физкультурно-спортивной работы с обучающимися в урочное и внеурочное время.

Архитектурно-дизайнерская среда детских образовательных учреждений с прилегающими детскими площадками должна включать городок ГТО, который представляет собой спортивный комплекс, где можно готовиться к сдаче норм ГТО – пространство должно иметь свободно определяемые элементы – своеобразные пространственные переменные в рамках спортивной площадки, которые давали бы простор новым лучшим результатам. В дизайн-проектировании (в рабочую группу должны входить: дизайнер, архитектор дизайнерской среды и представитель образовательного учреждения – учитель физической культуры) следует учитывать два аспекта разработки проектной концепции детских спортивных площадок:

– наличие обязательного эмоционально-образного начала в характеристиках средового объекта;

– проектирование не столько материального пространства среды, сколько средовых ситуаций.

При организации внешней предметно-пространственной среды необходимо учитывать основополагающее её свойство – предметная среда должна быть активно-деятельностной. В условиях современного строительства детских образовательных учреждений с прилегающими к ним спортивными площадками, идея синтеза подготовительных тренировок к сдаче норм ГТО может найти наиболее полное и глубокое воплощение, способствуя созданию гармоничной жизненной среды.

Существует необходимость учитывать классификации детских спортивных площадок:

- с учетом возрастных ступеней;
- по компоновочной структуре;
- по видам применяемых материалов.

Законодательное Собрание Нижегородской области обращает пристальное внимание на проблему строительства и эксплуатации спортивных площадок в Приволжской столице. Эксперты обсуждают количество спортивных площадок на открытом воздухе.

В 2018 году продолжится строительство спортивных площадок: депутат Законодательного Собрания Нижегородской области Андрей Тарасов принял участие в заседании городской комиссии по развитию физической культуры и спорта.

Федеральный проект "Дворовый тренер – 2016", который был реализован в летний период времени на спортивных площадках Нижнего Новгорода, имеет свое продолжение в 2017-2018 годах.

Транслируемость практических достижений профессиональной деятельности по теоретическим аспектам и итогам сдачи ГТО учителя физической культуры:

1. Открытые уроки (2014, 2015, 2016);
2. Выступления на родительских собраниях (2014 – 2015);
3. Выступление на педагогическом совете (2015);
4. Выступление на школьном и районном методическом объединении учителей физической культуры (2016).

К сожалению, на практике программа внедрения столкнулась с реальными проблемами, которые значительно затрудняют процесс адаптации методологической базы под нужды общеобразовательной системы [5]. Рассмотрим несколько направлений, в которых наиболее выражены сложности в осуществлении введения норм ГТО как повсеместно используемой практики.

Проблемы при введении ГТО на территории Нижегородской области:

1. Противоречия в методике проведения ВФСК ГТО;
2. Проблемные моменты метрологической интерпретации шкал и нормативов ВФСК ГТО;
3. Организационные сложности проведения В+ФСК ГТО;
4. Нечеткие инструкции в процедурах фиксации, сбора и фильтрации результатов тестирования по программе ВФСК ГТО;
5. Сложности в процедурах проведения тестов ВФСК ГТО.

На сайте "ГТО – Нижний Новгород" самые часто задаваемые вопросы:

– Где в Нижнем можно сдать нормы ГТО?

– А насчёт норм ГТО по стрельбе – известно что-нибудь?

Школьники с удивлением узнают на сайте о том, что сдать нормативы можно только в составе групп.

У всех обучающихся, которые решили добровольно пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Литература:

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014г. № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
2. Возродим ли на деле ГТО – президентская инициатива // Спорт для всех. – 2013. – № 6.
3. Возрождение или новый старт? О комплексе ГТО // Спорт для всех. – 2014. – №12
4. Выступление Президента Российской Федерации В.В. Путина на встрече по вопросам развития в России системы физического воспитания детей и детско-

юношеского спорта: Москва, 13 марта 2013 г. //Сборник официальных документов и материалов/Минспорт России. -2013.-№ 4. – С. 27-29.

5. ГТО. История [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://user.gto.ru/history>

6. ГТО – история и современность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.liveinternet.ru/users/dmitryuspeh/post356112820/>

7. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". – Белгород: БелГУ, 2006.

8. Комплекс ГТО СССР и его значки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ursa-tm.ru/forum/index.php?topic/185443-kompleks-gto-sssr-i-ego-znachki/>

9. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразоват. Организаций. / В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. 216 с.

10. Сайт МГУ <https://msk.postupi.online/vuz/mgu/podrazdeleniya/?ftype=3&gclid=CLy7cHr59ICFU5kGQoddMwIAw>

11. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Рассказ о неизвестном герое](https://ru.wikipedia.org/wiki/Рассказ_о_неизвестном_герое)

Дулаев М.К., аспирант,
Чеченский государственный университет, г.Грозный
Dulaev M.K., post-graduate student,
Chechen state University, Grozny
Научный руководитель: д. пед. наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания Чеченского
государственного педагогического университета, г. Грозный
Элипханов С.Б.

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДАННОМ ПРОЦЕССЕ

Problems of health of modern pupils and the role of physical education in the process

Аннотация: в данной статье представляется бесспорным принятие формирования ФКЛ обучающихся как глобальной, системной цели физического воспитания, достижение которой обеспечит в том числе укрепление здоровья подрастающего поколения. Безусловно, физически культурным можно считать человека в том случае, если он разделяет ценности физической культуры общества и готов к их реализации в своей жизни.

Abstract: in this article it is indisputable to accept the formation of the FKL students as a global, systemic goal of physical education, the achievement of which will provide, including, strengthening the health of the younger generation. Of course, a person can be considered physically cultured if he shares the values of the physical culture of society and is ready for their implementation in his life.

Ключевые слова: здоровье сбережение, физическое воспитание, школьники, физическая культура.

Key words: health-saving, physical education, schoolchildren, physical culture.

Несмотря на теоретическую разработанность проблемы формирования физической культуры личности (ФКЛ) обучающихся в процессе физического воспитания (В.К. Бальсевичем, М.Я. Виленским, Л.И. Лубышевой, Н.Х. Хакуновым и др.), на практике существующие методические и технологические положения реализуются не в полной мере. Данное обстоятельство, в числе прочих, препятствует решению стоящих перед обществом задач сбережения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Важнейшим свидетельством сформированности культуры физической, по мнению практиков всех исследователей данной проблематики, является самостоятельное систематическое выполнение физических упражнений для организации своей двигательной активности, поддержания здоровья и т.п. В свою очередь, эффективность самостоятельной двигательной активности существенным образом зависит от сформированных теоретических и методических знаний и умений, а также от достаточного уровня развития физических качеств. Поэтому мы согласны с теми учеными, которые считают, что одной из наиболее проблематичных областей физического воспитания сегодня является организационно-педагогическое обеспечение достижения каждым ребенком необходимого минимума базовой теоретической, технической и физической подготовленности [3].

Сегодня как никогда остро стоят проблемы повышения жизнеспособности детей, устойчивости их организма к неблагоприятным воздействиям среды, формирования, сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время приходится констатировать массовые нарушения у детей и молодежи физического и нервно-психологического здоровья, дефекты полового развития, повышение подверженности вредным привычкам (потребление алкоголя, наркотиков, токсичных веществ), ухудшение физического развития и физической подготовленности [5]. Тот факт, что проблемы поддержания здоровья подрастающего поколения должны решаться не только и не столько силами здравоохранения, медицины, сколько используя потенциал системы образования.

Современная российская система образования, по мнению ученых и практиков, не только не обеспечивает поддержание и укрепление здоро-

вья обучающихся, но и нередко выступает мощным фактором его ухудшения, являющегося следствием высоких учебных нагрузок, гиподинамии, гигиенически неадекватных авторских образовательных программ [4]. Сегодня появилась широкая сеть альтернативных учебных заведений: лицеев, гимназий, профильных школ; общеобразовательная школа отказалась от единого для всей страны варианта учебного плана и способа организации учебного процесса. Данные инновации обладают существенным позитивным потенциалом для обеспечения здоровьесберегающей направленности образовательного процесса, в том числе, средствами физического воспитания. В частности, субъекты образовательного процесса получили возможность выбора учебных предметов и учебных программ, учитывающих специфику региона, конкретной школы, интересы и запросы ученика, потенциал учителя [4]. Следовательно, появились возможности варьировать содержание занятий по физической культуре, объемы и интенсивность нагрузок и т.п. с учетом состояния здоровья конкретных обучающихся и потребностей в его совершенствовании, двигательных предпочтений и физкультурно-спортивных интересов школьников. Однако данные обстоятельства не используются полноценно для решения задач здоровьесбережения подрастающего поколения.

Анализ практики физического воспитания свидетельствует о том, что, в лучшем случае, дифференцированный подход к построению данного процесса используется на уровне образовательной организации, и то не в полной мере. Дифференциация содержания занятий традиционно осуществляется по нескольким основаниям: по общему состоянию здоровья обучающихся, определяющему отнесение их к той или иной медицинской группе и, следовательно, допустимые объемы нагрузок; по спортивной специализации учителей физической культуры и/или наличной материальной базы школы, обуславливающих культивирование тех или иных видов спорта, преимущественно, как содержания внеклассного физического воспитания. Дифференциация и, тем более, индивидуализация содержания уроков физической культуры в отдельных классах по основанию интересов и запросов обучающихся если и встречается, то не как систематическое явление.

Еще в середине 1990-х годов ученые констатировали, что занятия физической культурой по школьной программе покрывают лишь 15-20% двигательной потребности ребенка, причем с началом школьного обучения совпадает снижение двигательной активности детей в среднем на 50%. Оценивая состояние здоровья детей, П.А. Виноградов указывал: "Большую тревогу вызывает физическое состояние детей и учащейся молодежи. По данным ВНИФК до 30% детей, поступивших в школу, имеют низкий уровень школьной зрелости, т.е. налицо явные недостатки физического развития и состояния психики; 17-19% учащихся имеют избыточный вес; до 12% школь-

ников страдает гипертонией; до 50% имеют нарушения различной степени в опорно-двигательном аппарате" [2]. Заметим, что такая тенденция сохраняется и на сегодняшний день [1].

В связи со сказанным выше заметим, что практически во всех государствах последние двадцать-тридцать лет идет интенсивный поиск новых идей и подходов к организации физкультурно-спортивной работы. Так, например, программа по физическому воспитанию, предназначенная для детей от детского сада до 12 класса средней школы, разработанная в 1988 году Американским альянсом здравоохранения, физического воспитания, рекреации и танцев, содержит 5 основных направлений развития физических качеств: аэробная выносливость, гибкость, мышечная сила, мышечная выносливость и гармоничное физическое развитие. Данная программа, в основе своей, содержит индивидуальный подход к каждому ребенку.

Существуют альтернативные программы и концепции физического воспитания обучающихся и в нашей стране. В зависимости от целевой направленности, многие из них обеспечивают здоровьесберегающий эффект, предусматривают учет многочисленных объективных и субъективных факторов позитивного влияния двигательной активности на развитие личности занимающихся. Однако широкого внедрения в образовательную практику существующие инновации не получили. По-прежнему состояние физического воспитания подрастающего поколения вызывает тревогу. Необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительных и профилактических занятий не созданы ни в дошкольных учреждениях, ни в школах, ни в колледжах, ни в вузах. Существующие нормы занятий физической культурой и ее организационные основы явно не решают проблему физического воспитания – первую очередь ввиду того, что не содействуют формированию у обучающихся осознанной потребности в двигательной активности, интереса к занятиям физическими упражнениями. В результате у подрастающего поколения продолжает повышаться степень двигательной пассивности, следствием чего является и фиксируемая до настоящего времени тенденция к ухудшению состояния их здоровья.

Традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике формы физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью уже не отвечают современным требованиям и должны быть заменены более эффективными [6 и др.]. В контексте признаваемых государством, обществом, педагогической общественностью проблем ухудшения здоровья обучающихся, новые подходы к физическому воспитанию школьников, формы и методы работы должны быть ориентированы на достижение выраженного здоровьесберегающего и здоровьеразвивающего эффекта.

Подводя итог вышесказанному, можно заключить, что проблемы совершенствования процесса физического воспитания подрастающего по-

коления являются предметом пристального внимания специалистов уже многие годы. Актуальными эти проблемы остаются и сегодня, так как физическое воспитание, как вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях имеет самое непосредственное отношение к здоровью, здоровому образу жизни, нравственному воспитанию населения, формированию положительных морально-волевых качеств.

Литература:

1. Айзман Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования / Р.И. Айзман. – М., 1997. – 190 с.
2. Виноградов П.А. Социокультурные аспекты пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и олимпизма. Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 1996. – С. 21-32.
3. Кузин В.В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного совета по физической культуре РАО) / В.В. Кузин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2. – С. 2-5.
4. Левченко В.Г. Медико-биологические основы дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников / В.Г. Левченко. – Майкоп: Редакционно-издательский отдел Адыгейского государственного университета, 2002. – 144 с.
5. Петухов С.И. Педагогические основы формирования здоровья и развития младших школьников в системе физического воспитания: автореф. дис. ... к. пед. наук / С.И. Петухов. – Кемерово, 2001. – 41 с.
6. Столяров В.И. Новые формы физкультурно-спортивной работы с учащейся молодежью / В.И. Столяров, Н.В. Кудрявцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 1. – С. 21-27.

Чебан Т. Н., студент, Приднестровский государственный университет им.Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь.
Cheban T.N., student, Pridnestrovian state University. T. G. Shevchenko, Tiraspol
Научный руководитель: старший преподаватель кафедры спортивных игр Приднестровского государственного университета им.Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь
Данаил С.Н.

ВОСПИТАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ И ЕЁ КОРРЕКЦИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Education of correct posture of students and its correction by means of physical culture

Аннотация: в данной статье рассмотрены проблемы воспитания правильной осанки, профилактики и ее коррекции. Корректирующая гимнастика для лечения осанки у студентов.

Annotation: This article deals with the problems of education of correct posture, prevention and correction. Corrective gymnastics for the treatment of posture of students.

Ключевые слова: осанка, нарушение осанки, сколиоз, коррекция, корректирующая гимнастика.

Key words: posture, posture disorders, scoliosis, correction, corrective gymnastics.

Актуальность исследования обуславливается тем, что нарушение осанки является наиболее распространенным заболеванием опорно-двигательного аппарата у детей и подростков и относится к числу сложных и актуальных проблем современной ортопедии. Нарушение осанки при своевременном начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и является обратимым процессом.

Тем не менее, нарушение осанки создает условия для проявления заболеваний позвоночника и других органов опорно-двигательного аппарата, приводящих к расстройствам деятельности внутренних органов. У студентов с нарушениями осанки снижена жизненная емкость легких, уменьшена экскурсия грудной клетки и диафрагмы, что неблагоприятно отражается на деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем [1].

К нарушению нормальной деятельности органов брюшной полости приводит слабость мышц живота. Снижение рессорной функции позвоночника у детей с плоской спиной способствует постоянным микротравмам головного мозга во время ходьбы, бега и других движениях, что отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности, сопровождается быстрым наступлением утомления, а нередко и головными болями [5].

Реабилитация подростков с врожденными или приобретенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата является государственной задачей, поскольку именно с ней связано предупреждение и снижение инвалидности взрослых людей. Реабилитация подростков с патологией опорно-двигательного аппарата представляет собой систему мероприятий, направленных на предупреждение нарушения функций детского организма и их восстановление, на эффективное и максимально раннее воз-

вращение ребенка к нормальным, равным со здоровыми детьми условиям жизни и учебы [3].

Особенностью реабилитации в детском возрасте является не только восстановление здоровья студентов, но и развитие их физических и умственных способностей, подготовка к будущей трудовой деятельности. В научно-методической литературе представлен достаточно широкий спектр методов профилактики и коррекции нарушений осанки у детей дошкольного, младшего школьного и среднего возраста.

Однако, несмотря на меры, которые пытаются предпринимать медицинские работники образовательных учреждений, учителя и работники физической культуры, количество детей с нарушением осанки продолжает расти. Упражнения, являющиеся специфическими средствами воздействия на формирование и состояние осанки, принято обозначать термином "упражнения на осанку". Большинство из них представляет собой гимнастические упражнения, включающие строго регламентированную фиксацию основной позы прямохождения, ее фрагментов и вариаций в статических и динамических режимах, а при дефектах осанки – также и упражнения, избирательно направленные на их устранение [1].

Наряду с этими воспитанию осанки в гимнастике способствует многое: сам гимнастический стиль выполнения упражнений, требования к технике движений и фиксации поз в исходных, промежуточных и конечных положениях при выполнении гимнастических комбинаций и их элементов, так называемые общеразвивающие, порядковые, строевые и другие упражнения. Все это и дает основание оценивать гимнастику как "школу осанки" [5].

Арсенал средств физического воспитания, способствующих формированию и закреплению правильной осанки, достаточно широк. Это фигурное катание на коньках, прыжки в воду, синхронное плавание, а при определенных условиях и множество иных видов упражнений, не связанных с фиксацией поз: ходьба и бег с правильной постановкой туловища, симметричное плавание, гребля обеими руками с полным разгибанием туловища и т.д. [4].

Упражнения на осанку должны составлять неотъемлемый компонент повседневной бытовой физической культуры. Объем и частота их применения зависят от особенностей бытовой деятельности, общего режима жизни и других обстоятельств, но непременным условием оптимизации осанки остается ежедневное выполнение этих упражнений как минимум гигиенической гимнастики. Корректирующая гимнастика является составной частью гимнастики и применяется для исправления различных нарушений осанки и сколиозов. Объектом корректирующей гимнастики является целостный организм, а не только его опорно-двигательный аппарат [2].

Каждое физическое упражнение, каким бы местным его воздействие ни казалось, всегда влияет на работу многих систем организма и прежде всего на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Корректирующая гимнастика имеет свои задачи, принципы и средства [4].

Основные задачи корректирующей гимнастики:

1. Создание благоприятных физиологических условий для восстановления правильного положения тела;
 2. Исправление имеющихся дефектов;
 3. Формирование и закрепление правильной осанки.
- Например, при коррекции сутулой осанки необходимо:
1. Вытягивать позвоночник;
 2. Растягивать грудные мышцы, укреплять мышцы лопаток, корректировать плечевой пояс;
 3. Увеличивать подвижность позвоночника в его грудном отделе;
 4. Укреплять мышцы-разгибатели спины.

При коррекции вогнутой спины укрепляют мышцы живота и ягодичные мышцы, увеличивают подвижность в тазобедренном суставе, применяют упражнения для противовыгибания и для нормализации функций нижних конечностей. Исправляя кифотическую осанку, когда шейный и поясничный лордозы больше нормы, добиваются вытяжения позвоночника и увеличения его подвижности, особенно в сторону вершин искривлений [3].

Студенты с выпрямленной или плоской спиной предлагают упражнения, способствующие формированию поясничного лордоза и грудного кифоза. Над увеличением шейного лордоза специально работать не надо. При правильном положении нижележащих отделов шейный лордоз образуется сам по себе. Акцент делается на общее физическое развитие. При нарушениях осанки во фронтальной плоскости развивают мышцы туловища и плечевого пояса. Применяют в основном симметричные упражнения, так как установлено, что симметричные движения в положении разгрузки позвоночника вызывают большую активность ослабленных мышц и поэтому в функциональном отношении являются асимметричными. Если упражнения асимметричны, то они выполняются в одну и другую стороны поочередно.

При любых нарушениях осанки надо попытаться выяснить причину их возникновения, устранить эту причину и лишь тогда переходить к коррекции.

Средства корректирующей гимнастики (упражнения) распределяются по различным признакам: по исходному положению (лежа, сидя, стоя, на коленях, в висе и т.д.), по анатомическому признаку (упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, стопы, голени и др.), по признаку использования снарядов (без снарядов, со снарядами, на снарядах), по

признаку коррективно-балансирующих воздействий (упражнения в равновесии, балансировка с грузом, балансировка на коленях и на четвереньках) и др. [1].

Различают коррекцию активную, предусматривающую использование физических упражнений с активным участием самого занимающегося, и пассивную – лежание на наклонной плоскости, движение с помощью постороннего лица, редрессации, массаж и др. Разные авторы предпочитают различные физические упражнения.

Выводы: мы считаем, что большинство упражнений должно проводиться в условиях разгрузки позвоночника, а процесс коррекции должен проходить систематически и продолжительно.

Все признают, что в корригирующей гимнастике следует применять общеразвивающие упражнения в равновесии и балансировке, с грузом на голове, строевые и порядковые упражнения, дыхательные упражнения и подвижные игры. Из видов спорта наибольшее предпочтение отдается плаванию, некоторые рекомендуют волейбол, баскетбол, гимнастику, греблю, а также подвижные игры.

Литература:

1. Ключева М.Е. Коррекция нарушений осанки. – Лиепая, 1992. – 96 с.
2. Красикова И.С. Воспитание осанки. – М., 2013.
3. Матвеев Л.П. Тим ФК. – М.: ФиС, 1991. – 544 с.
4. Краткая медицинская энциклопедия / под ред. гл. академ. Б.В. Петровского. – Изд. 2. – М.: Советская энциклопедия, 1989.
5. Осанка, ее виды и методика обследования / под общ. ред. М.Е. Ключева. – Лиепая, 1992. – 96 с.

*Дрянкова М.А., магистрант
Тушер Ю.Л., доцент
Черногоров Д.Н., доцент
Московский городской педагогический университет, г. Москва
Dryankova M.A., Undergraduate student
Tusher Yu.L., Associate Professor
Chernogorov D.N., Associate Professor
Moscow State Pedagogical University, Moscow*

ВЗАИМОСВЯЗЬ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СО СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

The relationship of anthropometric indices with sports results weightlifters
 Аннотация: с каждым годом растет интерес к видам спорта, в которых соревнуются женщины. Прекрасный пол осваивает все новые, мужские виды спорта (хоккей, бокс, борьба и др.). Не осталась в стороне и тяжелая атлетика, 30 лет тому назад женщины пришли и в этот мужской вид спорта.

Abstract: every year there is a growing interest in sports in which women compete. The beautiful floor masters all new, men's sports (hockey, Boxing, wrestling, etc.). Weightlifting did not stand aside, 30 years ago women came to this men's sport.

Ключевые слова: спортсменки; тяжелая атлетика; антропометрические параметры; квалифицированные спортсменки; спортивный результат.

Key words: athletes; weight lifting; anthropometric parameters; qualified athletes; athletic performance.

В области теории и методики спортивной тренировки в мужской тяжелой атлетике известно многое благодаря исследованиям таких ученых как А. Н. Воробьев, А.С. Медведев, А.В. Черняк и др.: рассмотрены нагрузки в годичных циклах тренировочного процесса для атлетов различной квалификации, техника выполнения тяжелоатлетических упражнений, взаимосвязь двигательных качеств и их значение для тяжелоатлетов, приведены модельные характеристики спортсменов различных весовых категорий на основании весоростовых показателей и многое другое.

При анализе литературных источников, мы обнаружили, что работ посвященных женской тяжелой атлетике немного, а доступные нам материалы в основном заимствованы из мужской теории и методики тренировки, что не совсем подходит для применения в тренировочном процессе женщин. Поскольку женская тяжелая атлетика постоянно развивается, то она нуждается в специально разработанной методике тренировки с учетом особенностей женского организма. Одной из проблем женской тяжелой атлетики является отсутствие модельных параметров тяжелоатлетов, на основании весоростовых показателей, чему и посвящено наше исследование.

Целью работы является выявление взаимосвязи весоростовых показателей со спортивным результатом тяжелоатлетов различной квалификации.

Объектом исследования является тренировочный процесс тяжелоатлетов различных весовых категорий и уровня подготовленности.

Предмет исследования – взаимосвязь весоростовых показателей со спортивным результатом тяжелоатлетов различного уровня подготовленности.

Рабочая гипотеза: мы предполагаем, что весоростовые показатели в каждой весовой категории, должны быть оптимальными (модельными) для спортсменок различной квалификации.

Методы и организация исследования. В исследовании, принимало участие 135 спортсменок. Возраст девушек 20-23 лет включительно – это возраст представителей молодежной сборной России по тяжелой атлетике. Участницы исследования имеют различный уровень спортивной квалификации (1-разряд – 27 человек, КМС – 35 человек, МС – 49 человек, МСМК – 24 человека), среди них: чемпионки Мира, Европы, Универсиады, летних Юношеских Олимпийских Игр и России, призеры и участники этих соревнований.

Результаты исследования и их обсуждение. Для сбора необходимых данных мы посетили первенство страны и спортивную базу сборной России (г. Руза). Во время взвешивания перед соревнованиями произвели измерение роста и веса спортсменок. Затем, для получения данных о сумме двоеборья выступавших на соревнованиях спортсменок обработали и проанализировали протоколы соревнований, на которых выступали отобранные участницы эксперимента.

В результате математико-статистической обработки полученных данных, мы определили тесноту взаимосвязи между ростом спортсменок и суммой двоеборья.

Исходя из расчетов, можно прийти к следующему выводу, весоростовые показатели и спортивный результат выступления тяжелоатлетов по сумме двоеборья, показали сильную взаимосвязь. Во всех категориях обнаружены высокие значения, что указывает на сильную взаимосвязь между исследуемыми величинами, данные достоверны при $p=0,05$. Так же видно, что направленность связи обратная, это указывает на то, что с убыванием значения роста увеличиваются результаты в сумме двоеборья.

Проведенное нами исследование позволило достоверно выявить сильную взаимосвязь между соревновательным результатом тяжелоатлетов и ростом спортсменок в каждой весовой категории. Так при меньшем росте, спортсменки, внутри каждой весовой категории, показывали спортивный результат выше, чем спортсменки большего роста.

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал наличие недостатка материала о модельных характеристиках, а такой параметр как весоростовые показатели спортсменок в каждой весовой категории отсутствует;

2. Математико-статистический анализ весоростовых показателей и спортивного результата выступления тяжелоатлетов по сумме двоеборья показал среднюю взаимосвязь. Во всех категориях обнаружены средние значения, что указывает на среднюю корреляцию, данные достоверны при $p=0,05$.

Изучив результаты исследования, мы выявили, что рост всех тяжелоатлетов, которые принимали участие в нашем эксперименте, находится в пределах от 149 см до 176 см.

С возрастанием весовой категории, средний рост спортсменок увеличивается, но при этом, внутри категории, больший результат в сумме двоеборья у тяжелоатлетов с меньшим ростом.

Так, мастера спорта международного класса, мастера спорта и кандидаты в мастера спорта, обладали меньшим ростом, относительно девушек, имеющих I-разряд в этой весовой категории:

– в весовой категории до 48 кг: МСМК-150,5±0,7 см; МС-152,7±2,6 см; КМС-154,1±1,8 см; I-разряд-156,2±2,6 см;

– в весовой категории до 53кг: МСМК-153,6±2,5 см; МС-154,8±9,6 см; КМС-157,1±2,7 см; I-разряд-156,7±1,7 см;

– в весовой категории до 58 кг: МСМК-150±0 см; МС-154±2,4 см; КМС-155±1 см; I-разряд-156,4±1,5 см;

– в весовой категории до 63 кг: МСМК-158,4±5,7 см; МС-163,3±3,9 см; КМС-165,3±3,1 см; I-разряд-165,5±6,2 см;

– в весовой категории до 69 кг: МСМК-164±4,9 см; МС-166,7±3,3 см; КМС-167,7±2,5 см; I-разряд-167,3±0,6 см;

– в весовой категории до 75 кг: МСМК-167±3,7 см; МС-171,5±2,9 см; КМС-174±0 см; I-разряд-171±1 см;

– в весовой категории свыше 75 кг: МСМК-166,2±3,3 см; МС-169,5±2,9 см; КМС-171,2±2,5 см; I-разряд-173,5±3,5 см.

3. Проведенное нами исследование позволило выявить, что весоростовые показатели имеют тесную взаимосвязь со спортивным результатом спортсменок. Чем меньше рост спортсменки в отдельной весовой категории, тем выше результат она показывает. Однако в больших весовых категориях рост спортсменок, показавших лучший спортивный результат выше, чем у атлетов с меньшим результатом. Таким образом, весоростовые характеристики имеют достоверные средние величины взаимосвязи с результатом спортсменок на соревнованиях.

Литература:

1. Беляев В.С. Оценка функции равновесия у юных тяжелоатлетов в практике тренировочного мезоцикла /В.С.Беляев, Ю.А. Матвеев, Ю.Л. Тушер, Д.Н. Черноголов / Вестник Московского городского педагогического университета Серия "Естественные науки". – 2015. – № 3 (19), – С. 44-53.

2. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика: Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
4. Тушер Ю. Л. Тренировочные нагрузки на начальном этапе подготовки начинающих тяжелоатлетов 16-17 лет: к. пед. наук / Ю.Л. Тушер. – М. 2006. – 122 с.
5. Черногоров Д.Н. Формирование силовых способностей учащихся 15-17 лет и методика их развития средствами атлетической гимнастики: автореф. дис. ... к. пед. наук. – М., 2013. – 24 с.

Черногоров Д.Н., доцент
Беззубов А.А., аспирант
Кузнецов С.В., аспирант

Московский городской педагогический университет, г. Москва
Chernogorov D.N., Associate Professor
Bezubov A.A., Postgraduate student
Kuznetsov S.V., Postgraduate student
Moscow State Pedagogical University, Moscow

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 9-11 ЛЕТ

The efficiency of the means of athletic gymnastics in the development of physical qualities of schoolchildren of 9-11 years

Аннотация: Объект исследования: процесс формирования физических качеств у детей младшего школьного возраста (9-11 лет).

Abstract: The Object of research: the process of formation of physical qualities in children of primary school age (9-11 years).

Ключевые слова: гармонизация физического развития; атлетическая гимнастика; морфофункциональное состояние; физические качества; школьники 9-11 лет.

Key words: harmonization of physical development; athletic gymnastics; morphofunctional state; physical qualities; schoolchildren 9-11 years.

В результате проработки формата, структуры, элементов и алгоритма программы по развитию физических качеств средствами атлетической гимнастики у детей младшего школьного возраста были проанализиро-

ваны текущие показатели физического развития у детей этой возрастной группы в различных регионах РФ и соотнесены с нормативами ВОЗ (Публикация: "Физическое развитие учащихся начальной школы"). В результате была экспериментально доказана актуальность разработки и внедрения новых методов физического развития детей. Основанием для этого утверждения служит выявленная во всех исследованных регионах дисгармоничность морфофункционального состояния детей [1, 2], в том числе ярко выраженное превышение веса на фоне замедления роста и непропорционального развития грудной клетки и талии [3]. Исследователи сходятся во мнении о том, что это может свидетельствовать о новой форме астенизации, что побуждает к разработке мер по нивелированию этих негативных показателей и гармонизации физического развития детей [4,6].

Цель исследования: разработать методику развития физических качеств учащихся 9-11 лет с применением средств атлетической гимнастики.

Предмет исследования: средства и методы атлетической гимнастики, обеспечивающие эффективное повышение показателей физической подготовленности у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретико-методологические основы формирования физических качеств учащихся в части современных подходов с применением средств и методов атлетической гимнастики с учётом возрастных особенностей;
2. Разработать экспериментальное обоснование методики физического развития у детей младшего школьного возраста с применением средств и методов тяжелой атлетики в части разработки;
3. Оценить эффективность применения разработанной методики физического развития у детей младшего школьного возраста.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент проходил в апреле-мае 2016 года в московской гимназии №491. В исследовании участвовали два 2-х класса и один 3-й. Всего количество учащихся составило 84 человека: 29 в Контрольной группе №1 (учащиеся 2 класса); 26 в Контрольной группе №2 (учащиеся 3 класса); 29 в Экспериментальной группе (учащиеся 2 класса).

Первый этап исследований предусматривал проведения первого (вводного) тестирования, обучения правильному выполнению упражнений и заданной нагрузки.

Второй этап заключался, непосредственно, в педагогическом эксперименте, который предусматривал использование различных средств и методов (апрель-май 2016 г.) в рамках общеобразовательной программы по физической культуре раздела "Легкая атлетика". В контрольных группах занятия проводились по общепринятой программе, а у учащихся экспериментальной группы занятие делилось на две части: 1 часть – 25 мин.

уделялось на освоение средств общепринятой программы; 2 часть – 20 минут была посвящена разработанной нами программе с использованием средств атлетической гимнастики. В конце второго этапа проводилось повторное тестирование (май 2016 г.).

Главным критерием педагогического эксперимента являлся прирост в тестовых упражнениях.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа эмпирических данных удалось выявить существенные отличия в ряде антропометрических и морфофункциональных показателей.

В отношении силы мышц рук, ног, спины явно обозначились улучшения у экспериментальной группы (ЭГ), где, в сравнении с обеими контрольными группами (КГ1, КГ2), наблюдается гармоничный рост.

У КГ1 показатели силы мышц спины, ног имеют незначительный прирост: максимальное значение роста 12 кг (рисунок 1), средний рост показателя – 3 кг. При этом показатель силы руки имеет чуть более выраженное увеличение. При этом рост показателей силы после эксперимента пропорционален первоначальным показателям силы до начала эксперимента.

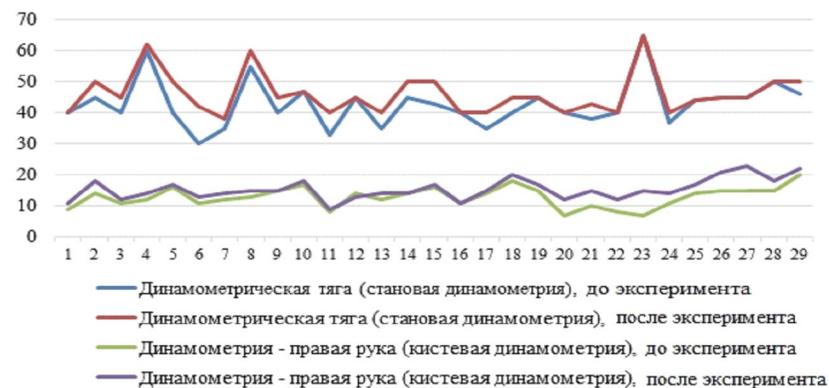


Рисунок 1 – Динамика показателей становой и кистевой динамометрии после эксперимента у контрольной группы №1

В КГ2 силовые показатели выросли так же менее выражено: средний прирост показателя становой динамометрии составил 3,9 кг, кистевой динамометрии – 3 кг (рис. 2). В некоторых случаях изменения отсутствуют. При этом можно наблюдать диспропорциональное развитие показателей становой и кистевой динамометрии – развитие мышц спины и ног "не совпадает" с развитием мышц рук учеников в контрольной группе №2.

В то же самое время в экспериментальной группе наблюдается явный прирост показателей силы мышц рук, спины, ног – в четком соотношении

("равновесии") показателей после эксперимента с показателями до эксперимента (рис. 3).

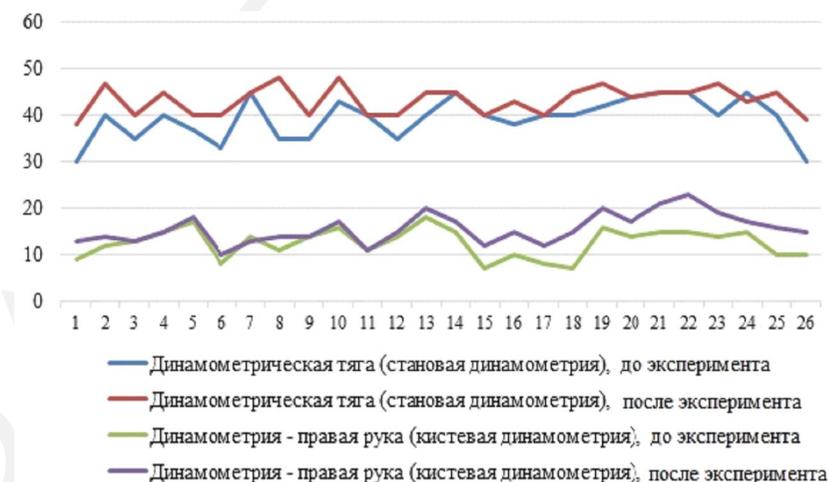


Рисунок 2 – Динамика показателей становой и кистевой динамометрии после эксперимента у контрольной группы №2

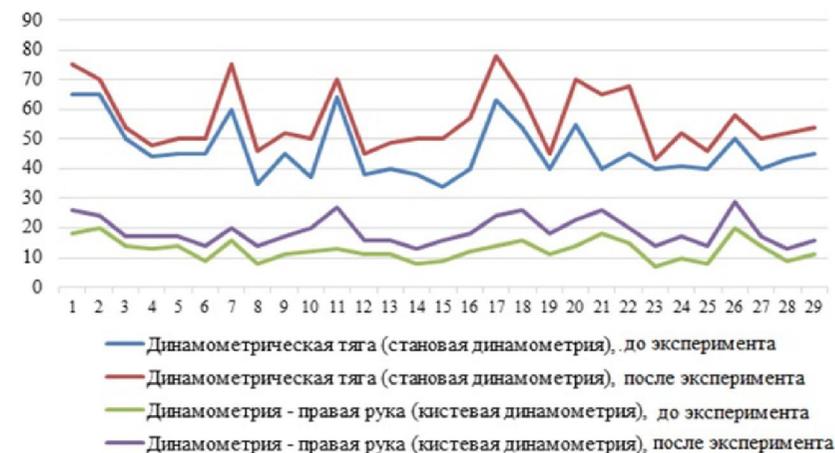


Рисунок 3 – Соотношение показателей после эксперимента с показателями до эксперимента

В разрезе групп ситуация выглядит следующим образом:

Контрольная группа №1

Уменьшение дисперсии (разброса) динамометрической тяги на 11,13 ед., уменьшение диапазона на 8 ед. и рост нижней границы на 8 ед. свидетельствуют о более однородных результатах после эксперимента. При этом, существенное изменение произошло в росте однородности показателя – сила мышц спины и ног развилась и стала более гармоничной. Динамометрия правой руки имеет незначительное снижение всех показателей.

Контрольная группа №2

Значительно сократился разрыв значений внутри группы по показателю динамометрической тяги, что свидетельствует о существенном уровне гармонизации показателя силы мышц спины и ног.

В кистевой динамометрии КГ2 увеличился диапазон значений, при этом внутренняя "консистенция" значений почти не изменилась – уровень гармоничности развития в динамике не изменился.

Экспериментальная группа

Средний показатель кистевой динамометрии показал прирост в 2 раза относительно обеих контрольных групп. При этом диапазон значений также вырос относительно групп в 1,5-1,8 раз.

Предлагаемая авторская программа для гармонизации развития детей младшего школьного возраста направлена на укрепление мышц рук, ног, плеч, спины и живота, развития скоростно-силовых качеств, развитие равновесия, гибкости и ловкости, формирование осанки, активизации моторики рук.

В КГ1 отмечается невысокий общий уровень изменений в антропометрических и морфофункциональных показателях. В КГ2 также отмечается невысокий общий уровень изменений в антропометрических и морфофункциональных показателях. При этом ключевое направление в области разбалансированности физического развития и развития силовых показателей.

По результатам анализа эмпирических данных выявлены тенденции гармонизации физического развития в ЭГ, где показатели развития физических качеств в основе силы значительно превышают уровень контрольных групп. Высокие результаты в этих упражнениях у учеников экспериментальной группы обусловлены силовой направленностью применяемых нагрузок и ростом мышечной массы при регулярных занятиях.

Выводы.

В рамках исследования для решения поставленных задач нами были проанализированы основные теоретико-методологические подходы к процессу формирования физических качеств у школьников в возрасте 9-11 лет с выведением авторских определений для дальнейшей работы. Были квалифицированы методы и средства атлетической гимнастики для эф-

фективного развития физических качеств у учащихся младших классов, на основе которых нами была разработана и экспериментально обоснована авторская методика, а также сформирован курс тренировочных занятий для неспециализированного общеобразовательного учреждения.

Основная гипотеза о том, что разработка и внедрение образовательной программы на основе средств и методов атлетической гимнастики, которая учитывает возрастные физиологические и социально-психологические особенности возрастного периода, а также специфику неспециализированного общеобразовательного учреждения, позволит благотворно повлиять на физическое развитие учащихся младших классов, подтвердилась.

В экспериментальной группе детей младшего школьного возраста подтвержден существенный рост показателей развития силовых качеств на фоне тенденции к гармонизации физических показателей. В то время как в контрольных группах, где в программе физического развития отсутствовали элементы атлетической гимнастики как средства развития физических качеств, отмечаются разнородные результаты, отражающие отсутствие сбалансированности в физическом развитии.

Анализ результатов физического развития учащихся младших классов средствами атлетической гимнастики могут быть использованы на этапе формирования и реализации образовательных программ и учебных планов в учреждениях неспециализированных общеобразовательных и дополнительного образования.

Литература:

1. Кряж В.М. Методы тестирования физической подготовленности учащихся // Вестник спортивной Беларуси. – 1994. – №1 (5). – С. 42-45.
2. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Тяжелая атлетика" / В.С. Беляев, Ю.Л. Тушер, Д.Н. Черногоров. – М., 2016. – 245 с.
3. Фалеев А.В. Школа своего тела / А.В. Фалеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 288 с.
4. Черногоров Д.Н. Влияние занятий атлетической гимнастикой на функциональное состояние юношей 15-17 лет / Д.Н. Черногоров, С.Е. Никитин // Культура физическая и здоровье. – 2013. – №1 (43). – С. 54-58.
5. Черногоров Д.Н. Особенности методики выполнения упражнения с гантелями для развития силовых способностей школьников 6-8 классов / Д.Н. Черногоров, Ю.Л. Тушер // Физическая культура и спорт в современном обществе: сборник статей / отв. ред.: В.С. Беляев, С.И. Филимонова. – М.: МГПУ, 2011. – С. 96-98.
6. Черногоров Д.Н. Формирование силовых способностей учащихся 15-17 лет и методика их развития средствами атлетической гимнастики: автореф. дис. ... к. пед. наук. – М., 2013. – 24 с.

Клопот Е.А., студент, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону
Klopot E.A., student, Rostov State University of Economics (RINH), Rostov-on-Don

Научный руководитель: к. пед. наук, доцент,
 И.О. зав. кафедры физического воспитания, спорта и туризма,
 Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону
Мануйленко Э.В.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ

Adaptive physical culture as an important factor of social adaptation

Аннотация: инвалидность есть особый общественный феномен, уйти от которого не в силах ни у одной державы мира, поэтому все страны соответственно степени собственного развития, целям и потенциалам развивают социально-экономическую защиту для людей с ограниченными возможностями.

Abstract: Disability is a special social phenomenon, which can not be avoided by any power in the world, so all countries, according to their own development, goals and capabilities, develop socio-economic protection for people with disabilities.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, социальная адаптация.

Key words: Adaptive physical culture, social adaptation.

Уровень инвалидности определяется множеством показателей: национальным благосостоянием, формированием слаженной системы здравоохранения, развития социальной и экономической сферы общества, состоянием окружающей среды, историко-политическими нюансами (например, военными конфликтами). В нашем государстве большинство вышеперечисленных пунктов достаточно колоритно выделяются противоречивым содержанием, которое и определяет существенное увеличение людей с ограниченными возможностями в социуме.

Верным является мнение о том, что особенной и характерной чертой "культурного созревания" любой страны выступает общественная опека над своими согражданами с той или иной степенью инвалидности. Согласно резолюции Организации Объединённых Наций от 9 декабря 1975

года, настоятельным образом излагаться должны как правовые возможности инвалидов, так и определенный социальный климат, создающийся им силами государства и отдельных организаций. К таким условиям можно отнести: общественное стимулирование, должное медицинское обслуживание, моральную поддержку, личные средства передвижения и профессиональное обеспечение.

Законодательные инициативы по поддержке инвалидности распространяются на общественные заведения, образование, социальную обеспеченность.

Согласно информации, предоставленной ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), люди с ограниченными возможностями составляют более 1/10 части всего населения мира. Данные вполне характерны и для Российской Федерации, где число инвалидов составляет около 12 млн. человек. Так, в Германии их 9 млн. чел., или 16,9%; в Великобритании – 7,5 млн. чел., или 17,8%; во Франции – 4,4 млн. чел., или 11,1%; в США – 54 млн. чел., или 19 %. Всего в мире численность официально зарегистрированных инвалидов составляет около 650 млн. чел. Представим эти данные для наглядности на следующем графике (рис. 1).

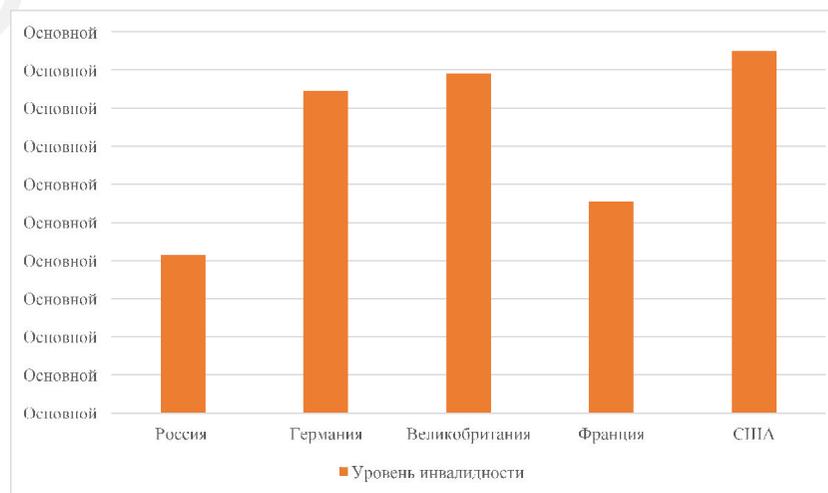


Рисунок 1 – Численность инвалидов по странам, %

Поэтому формирование лаконичной системы учебной, а также и воспитательной деятельности с этой категорией людей и их физическим развитием является актуальным. Сегодня из образовательной сферы практически целиком опущена поддержка детей с физическими дефектами в развитии, что неуклонно приводит к их дальнейшей изоляции от общества. [1]

На протяжении длительного времени существовала такая точка зрения, что нельзя считать совместимыми понятия инвалидность и физическая культура, спорт, а физическая активность рекомендовалась лишь в качестве стимулирующего и кратковременного средства, которое идет в дополнение к лечению медикаментами. До 90-ых гг. занятия физической культурой и спортом не считались эффективными для улучшения здоровья и укрепления физических качеств, однако, после 90-ых гг. в результате политических перемен были провозглашены модификации во взглядах на людей с инвалидностью. Так, в области физической адаптации людей с инвалидностью посредством освоения физической культуры в качестве важнейшей задачи было введение условий для спортивных упражнений, а также развитие нужды в подобных занятиях. Была отмечена необходимость в создании организации, управляющей физической культурой инвалидов.

В качестве главных черт деятельности по созданию физической культуры для людей с инвалидностью можно назвать: их максимальное привлечение в спорт, популяризация физической культуры и спорта в их кругу, спортивное просвещение, доступность объектов спорта, обучение кадров для профессионального контакта с инвалидами, формирование правовой базы и нормативов развития адаптивного спорта [2].

Стоит отметить, что изучаются психологические и физиологические последствия после использования методик, определяющих систему двигательных действий, которые связаны с принесением пользы, занимающимся для профилактики апатии, уныния, разнообразных зависимостей.

Доказана научная обоснованность технологиям, которые основаны на соединении двигательной активности и проявлений искусства (творчество, танец). Они предполагают поглощение из сознания образов прошлой жизни, появление новых приятных ощущений и позитивных впечатлений. Креативность предоставляет гарантированную возможность минимизировать агрессивность и тревогу, испытать своё тело и обрести радость ощущений [3].

Таким образом, систематические тренировки выполняют как развивающую, так и психологическую функцию. Инвалид обязан воспринимать каждое занятие и тренировку как мышечную нагрузку, и как источник счастья. Существенное спортивное преимущество в данном случае перед физическими упражнениями заключается в том, что он выступает принципом психологического перевода, который мотивирует людей с инвалидностью. Спортивные упражнения повторяют игровой образ, который предполагает высвобождение неподдельной и ничем не обременённой радости в процессе игры, что, несомненно, облегчает психическое состояние физически ограниченных людей, форсируя их включение в общественные отношения: физическая культура и спорт в совокупности выступают в качестве орудия

скорейшей интеграции в социум. Оздоровительная физическая культура и спорт выступают сильным стимулом, который помогает в восстановлении связи с обществом.

Что касается России, то здесь замечается недооцененность того, что физическая культура и деятельность в спорте очень значительны для людей с инвалидностью. Оттого основной целью является пропаганда насыщенных физическими упражнениями занятий и вовлечения как можно большего числа физически ограниченных личностей для их удачной интеграции в социуме.

Литература:

1. Башкирова М. М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы // Спорт для всех. – 1999. – № 1-2. – С. 11-14.
2. Нарзулаев С.Б., Шуклова Л.А. Проблемы обучения детей с задержкой психического развития в условиях общеобразовательного учреждения // Вестник Томского гос. пед. ун-та (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). – 2011. – Вып. 2 (104). – С. 45-57.
3. Чернышёва И.В. Формирование физической культуры личности / И.В. Чернышёва, М.В. Шлемова, С.В. Мусина, Е.В. Егорьчева // Известия ВолгГТУ Серия "Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе". Вып. 4: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ – Волгоград, 2007. – № 7. – С. 144-145.

Антоневич Э.Д., студент,
Ростовский государственный
экономический университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону
*Antonevich E.D., student, Rostov State University
of Economics (RINH), Rostov-on-Don*

Научный руководитель: доцент кафедры физического
воспитания, спорта и туризма, Ростовский государственный
экономический университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону

Ключкина Г.О.

ВЛИЯНИЕ ДОСУГОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

*The influence of physical and leisure sports activities on personality
development of students*

Аннотация: в настоящее время мировым сообществом отмечается высокий рост преступлений против личности. В особеннос-

ти данное явление сопровождается участием в нем в роли преступников студентов, не вовлеченных в занятия досуговых физических занятий спортом.

Abstract: at present, the international community, there is a high increase in crimes against the person. In particular, this phenomenon is accompanied by the participation in it as criminals of students not involved in leisure physical exercise.

Ключевые слова: досуговые занятия спортом, личность, студенты.

Keywords: leisure sports, personality, students.

Наиболее обстоятельные разработки в данном направлении осуществлены В.Е. Арзамасовой, В.С. Аманатовой, С.У. Дедешко, М.З. Дневниковой, В.Е. Евстегнеевой, А.И. Лавровым, Н.С.Мелконян, Д.М., Ю.Р. Остапчук, А.А. Пастушенко, Н.Т. Стрельцовой, Л.Л. Титаевским, и многими другими.

Для достижения цели выбранной темы научно-исследовательской работы необходимо раскрыть понятие досуговых физических занятий спортом и понятие преступлений против личности.

Многими авторами даются различные понятия преступления против личности. Так, доктор психологических наук А.И. Лавров считает, что преступлением против личности является преступное деяние, целью которого является посягательство на здоровье, свободу действий, аспекты чести и достоинства, половую неприкосновенность и конституционное право любого гражданина РФ [8, с. 43].

Что касается раскрытия понятия досуговых физических занятий спортом, то необходимо отметить, что наиболее точно данное понятие раскрыла исследователь развития личности студентов с помощью досуга физической культуры Н.С. Мелконян, По ее мнению, досуговыми физическими занятиями спортом являются комплексные телесные движения, направленные на развитие физического здоровья и личностной мотивации и производимые в свободное время [9, с. 23].

Раскрыв понятие досуговых физических занятий спортом и понятие преступлений против личности, можно сделать вывод, о том, что досуговые физические занятия спортом являются основным видом досуговых практик, влияющих на развитие положительных качеств личности, поскольку, занимаясь в среде своих сверстников, студенты проходят этапы социализации общества и его моральных устоев. Ведь именно длительная тренировка физических занятий спортом позволяет развить в себе такие качества, как терпение и усердие. А двигательная активность позволяет повысить общий тонус тела и самочувствия.

Необходимо также отметить, что использование времени, отведенного на досуг в направлении физических занятий спортом, позволяет студен-

там направлять эмоциональное напряжение, сформировавшееся за период учебы, в тренировке, тем самым – избегать возникновения конфликтных ситуаций, которые перерастают в преступления против личности.

Влияние досуговых физических занятий спортом на развитие личности студентов определяется широким спектром положительных преимуществ. Примером тому является занятость студентов, благодаря которой вредные привычки, такие как курение, употребление алкоголя, остаются неостребованными, поскольку организмом тяжелее достигаются спортивные результаты в случаях употребления вышеперечисленного. А также преимуществом является сам факт, нехватки времени на что-либо стороннее кроме физических занятий спортом.

В заключение, необходимо отметить, что досуговые физические занятия спортом являются не только эффективным средством физического развития человека, охраны и укрепления его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но и бесспорно влияют на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций, благодаря чему происходит снижение преступных деяний и различного рода преступлений против личности с участием студентов в роли преступником. Именно поэтому необходимо активное вовлечение студентов в различные спортивные секции.

Литература:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 дек. 1993 г.) (с внесенными в неё поправками от 21.07.2014 г.) // Собрание законодательства Российской Федерации. – 1996. – №3. – Ст. 152.
2. Гражданский кодекс Российской Федерации (ГК РФ). Часть Гражданского кодекса Российской Федерации от 30 ноября 1994 г. N 51-ФЗ // "Собрание законодательства РФ", 05.12.1994, №32, ст. 3301.
3. Федеральный Закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних", принятый в июне 1999 // СПС Консультант.
4. Арзамасова В.Е. Преступные действия, направленные на причинение морального вреда с участием студентов, в роли преступников. – М.: Право. – 2016.
5. Аманатова В. С. Развитие личности студентов с помощью досуговых практик. – Сочи: Изд-во СГУ. – 2016.
6. Дедешко С.У. Физическая культура и ее преимущества. – М.: Эсмо, 2017.
7. Дневникова М.З. Физическая культура, как средство развития личностного роста. – М.: Спорт, 2016.

8. Лавров А.И. Преступления против личности. – М.: Эксмо, 2017. – С. 43.

9. Мелконян Н.С. Влияние досуговых практик физических занятий спортом на студентов. – М.: Спорт и туризм, 2016. – С. 43.

10. Портал правовой статистики. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://crimestat.ru/> – Генеральная прокуратура РФ. – (Дата обращения: 11.03.2017).

Зрожевская Ю.А., студентка, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону
Zrazhevskaya J.A., student, Rostov State University of Economics (RINH), Rostov-on-Don

Научный руководитель: старший преподаватель кафедры физического воспитания, спорта и туризма, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону
Попова М.В.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

The role of physical culture in the formation of healthy lifestyle

Аннотация: Работая над данной темой, мы посчитали нужным ответить на вопрос: "А нужны ли человеку интенсивные физические нагрузки?". В итоге мы пришли к выводу о том, что, безусловно, нужны! Их отсутствие приводит к возникновению и развитию различных хронических заболеваний, которые можно победить восстановлением должного объема физической активности, а не лекарствами.

Abstract: Working on this topic, we considered it necessary to answer the question: "Do we need intensive physical activity?". As a result, we concluded that we need! Their absence leads to the emergence and development of various chronic diseases, which can be overcome by restoring the proper amount of physical activity, not drugs.

Ключевые слова: физические нагрузки, физическая культура, здоровый образ жизни.

Key words: physical activity, physical culture, healthy lifestyle.

На современном этапе общественного развития роль физической культуры значительно возросла. Наличие неблагоприятных факторов, сопро-

вождающих человека на протяжении всего его жизненного пути, оказывает негативное воздействие на его организм, двигательную активность, что и приводит к пониманию необходимости совершенствования возможностей, как физических, так и духовных. Именно физическая культура обладает возможностями восстановления и укрепления здоровья человека. Как писал Николай Гаврилович Чернышевский: "физическое совершенство человека – это не дар природы, а следствие целенаправленного формирования его". Человек сможет рассчитывать на здоровую и продолжительную активную жизнь, лишь сформировав свой собственный здоровый стиль жизни.

При интенсивных физических нагрузках восстанавливается работа всех систем организма, вырабатывается ряд нужных биологически активных веществ. Еще физические нагрузки стимулируют функциональную активность головного мозга, улучшая, в том числе, память. Благодаря регулярным физическим нагрузкам увеличивается продолжительность активного периода жизни человека.

Любая физическая нагрузка сопровождается затратой энергии, вне зависимости от того, каким видом спорта занимается человек и какие физические нагрузки он испытывает. Этот показатель является индивидуальным, т.к. зависит от пола, возраста, роста, веса, состояния здоровья, физической нагрузки и т.п. Ниже приведена таблица, показывающая суточные энергозатраты различных видов спорта в зависимости от степени физической нагрузки [3] (табл. 1).

Считается, что для здорового человека, имеющего среднее физическое развитие, нормой энергозатрат является 2700-3800 ккал в сутки.

Для реализации целей в области саморазвития, самовоспитания и совершенствования достаточно большое количество возможностей лежит в области физической культуры, поскольку физическая культура тесно связана со всеми сферами жизнедеятельности человека [1, с. 27]. Она выполняет функцию духовного и физического воспитания, экономическую, познавательную, досуговую, соревновательную, оздоровительную, а значит, физкультура представляет общественно полезную значимость как для отдельного человека, так и для всего общества в целом.

Каждый студент, находясь на ступени формирования своей профессиональной деятельности, должен знать и осознавать, что физическая культура – это особая ценность, ведь от нее будет зависеть реализация трудового, творческого, интеллектуального потенциала. Также она является неотъемлемой частью формирования высоких личностных качеств человека и гражданина. Поэтому, рассматривая физическую культуру в ценностном аспекте, следует выделить общие категории ценностей:

1. Социально значимые ценности выполняют образовательно-воспитательную функцию в обществе по формированию личности;

Таблица 1 – Энергозатраты различных видов спорта в зависимости от степени физической нагрузки

Группа видов спорта	Вид спорта	Пол	Энергозатраты	
			ккал	кДж
1. Виды спорта, не связанные со значительными физическими нагрузками	Шахматы, шашки	М	2800-3200	11704-13376
		Ж	2600-3000	10870-12540
2. Виды спорта, связанные с кратковременными, но значительными физическими нагрузками	Акробатика, гимнастика (спортивная, художественная), конный спорт, легкая атлетика (барьерный бег, метания, прыжки, спринт), настольный теннис, парусный спорт, прыжки на батуте, прыжки в воду, прыжки с трамплина на лыжах, санный спорт, стрельба (пулевая, из лука, стендовая), тяжелая атлетика, фехтование, фигурное катание	М	3500-4500	14630-18810
		Ж	3000-4000	12540-16720
3. Виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки	Бег на 400, 1500 и 3000 м, борьба (вольная, дзюдо, классическая, самбо), бокс, горные лыжи, легкоатлетическое многоборье, спортивные игры (баскетбол, волейбол, водное поло, регби, теннис, хоккей - с мячом, с шайбой, на траве, футбол)	М	4500-5500	18810-22990
		Ж	4000-5000	16720-20900
4. Виды спорта, связанные с длительными и напряженными	Альпинизм, бег на 10000м, биатлон, велогонки на шоссе, гребля (академическая, на байдарках, каноэ), коньки	М	5500-6500	22990-27170
		Ж	5000-6000	20900-25080

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, с. 38].

Те, кто приобщен к физической культуре, осознают важность и значимость данных ценностей. Как правило, такие люди осваивают, с пользой применяют, а по возможности и развивают способности использовать весь потенциал ценностей физической культуры для самовоспитания и саморазвития.

Также, по нашему мнению, высшие учебные заведения вносят огромный вклад в формирование физического воспитания студентов, создавая условия для совершенствования личных способностей обучающихся, способствуя реализации задач в области развития самовоспитательной и самообразовательной функции студента, формированию его как гражданина, интеллигента, специалиста. Для этого вузам и кафедрам физического воспитания предоставляются широкие возможности для творческих инициатив, для реализации инновационного подхода с учетом специфики, контингента студентов, преподавателей, тренеров и климатогеографических условий.

Известно, что отличительной особенностью физической культуры является наличие такого средства воздействия на организм человека как двигательная активность. Необходимый для поддержания здоровья объем двигательной активности отчасти обеспечивается систематическими занятиями физической культуры. Сегодня каждый любящий себя человек заботится о своем здоровье, поддерживает физическую форму и красоту тела. Значит, для самостоятельной организации здорового образа жизни необходимо обладать специальными знаниями, которые будут способствовать развитию физического состояния организма. Такие знания мы можем получить в высших учебных заведениях, непосредственно на курсах физической культуры.

Ведя здоровый образ жизни, человек стремится к физическому совершенствованию, тем самым удовлетворяя биологические и социальные потребности личности. Важным является тот факт, что непризнание роли физической культуры молодым поколением будет способствовать прежде всего физической и умственной деградации.

Для того чтобы определить, какую же все-таки роль играют физическая культура и спорт в современном обществе, автором статьи "Роль и место спорта и физической культуры в социально-экономическом развитии современного общества" О.П. Кокоулиной было проведено исследование, в котором участвовали респонденты от 17 до 30 лет.

В ходе проведенного опроса респонденты отвечали на вопрос о том, дает ли им спорт что-либо помимо хорошей физической формы. В числе ответов, которые звучали чаще всего, были перечислены такие качества, как сила воли, дисциплинированность, стремление побеждать, уверенность в себе (рис. 2). [2]

Что дает вам спорт, кроме хорошей физической формы?

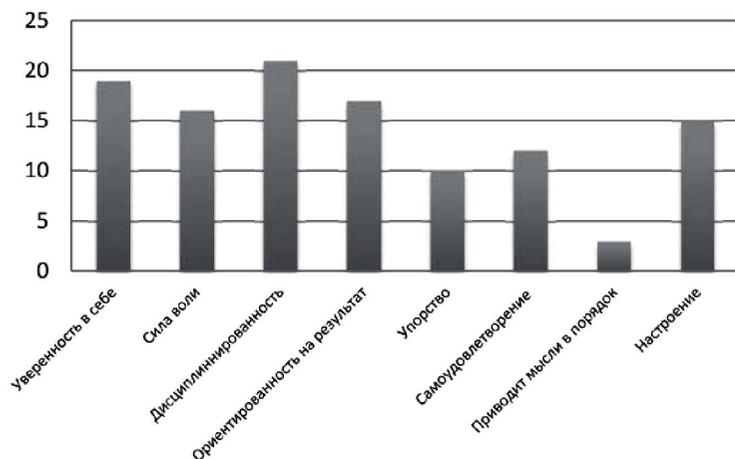


Рисунок 2 – Результаты опроса на тему: “Что дает вам спорт, кроме хорошей физической формы”

Таким образом, современное общество осознает и признает значимость физической культуры и спорта в жизни человека, ведь именно физическая культура с её возможностями воздействия на организм человека, является главным способом улучшения состояния здоровья, увеличения продолжительности жизни человека, способствует поддержанию в человеке гармонии физического и духовного начал.

Литература:

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура. – Изд. 8-е, испр. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2012. – 444 [1] с.: ил. – (Высшее образование).
2. Кокоулина О. П. Роль и место спорта и физической культуры в социально-экономическом развитии современного общества // Статистика и экономика. – 2014. – № 6-2.
3. <http://cinref.ru/razdel/02700kultura/17/250948.htm>

Жаброва О.В., студентка, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону
Zubrova O.V., student, Rostov State University of Economics (RINH), Rostov-on-Don

Научный руководитель: доцент каф. ФВ, СуТ, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону
Жаброва Т.А.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР ИНТЕГРАЦИИ ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ В ОБЩЕСТВЕ

Physical culture and sport as a factor integration of people with disabilities in society

Аннотация: как известно, отношение к людям с ограниченными возможностями является неким индикатором развития общественного сознания, и нельзя отрицать, что на современном этапе развития общества в России отмечаются серьезные сдвиги в этом направлении.

Abstract: as you know, the attitude to people with disabilities is an indicator of the development of public consciousness, and it is undeniable that at the present stage of development of society in Russia there are significant changes in this direction.

Ключевые слова: интеграция, физическая культура, спорт, здоровье

Key words: integration, physical culture, sport, health

В вузах широко развита подготовка соответствующих специалистов, однако, люди, нуждающиеся в их помощи, не всегда ее получают, потому что порой просто отсутствует возможность проведения рекреационных и спортивно-массовых мероприятий.

При осуществлении данной исследовательской статьи поставлены следующие задачи: определить понятие "адаптивный спорт"; рассмотреть особенности тренировочных занятий для людей с ограниченными физическими возможностями; проанализировать функции адаптивного спорта; рассмотреть основные направления деятельности по развитию спорта для инвалидов.

Объектом исследования в статье выступает адаптивный спорт, предметом – развитие данного явления во времени, его функции и его роль в современной общественной жизни.

Проанализировав особенности тренировочного процесса для людей с ограниченными физическими возможностями, можно понять сущность данного явления и объяснить необходимость личностного подхода и разработки индивидуальной системы тренировок для каждого инвалида,

стремящегося к занятиям физической культурой и спортом. Анализ функционирования адаптивной физической культуры охватывает всю глубину этого вопроса. На основании вышесказанного можно сделать вывод, что основная главная задача адаптивного спорта – интеграция индивида в общественную жизнь. Необходимо понимать, что адаптивный спорт – это не просто система физических упражнений, направленных на восстановление, реабилитацию и адаптацию к общественной жизни людей с разной степенью инвалидности, но и комплекс мер, позволяющих переступить психологические барьеры и вернуться к нормальному стилю жизни. В данном случае спорт является средством интеграции. Проявляя двигательную активность, участвуя в соревнованиях, человек взаимодействует с людьми, с которыми находится в одной команде, и это способствует тому, что человек начинает отождествлять себя с определенной малой группой. Принадлежность к группе помогает человеку осознать то, что он не одинок, что есть люди, на которых он может положиться, и что он часть чего-то важного. Так, шаг за шагом человек преодолевает психологические барьеры.

Новизна исследования в том, что мы можем понимать спорт как универсальный язык, некое средство коммуникации, объединяющее людей и помогающее им справиться со своими психологическими сложностями. Занимаясь адаптивным спортом, люди восстанавливаются и выполняют комплексы упражнений, необходимые для поддержания их здоровья, но при этом они также чувствуют себя вольными в самовыражении и ощущают простор в развитии, а человеку просто необходимо ставить цели и последовательно идти к их достижению, чтобы не быть духовно опустошенным [2].

Важной предпосылкой к созданию программы спорта для инвалидов послужил Закон РФ "Об образовании", который гласит, что проблема внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, нацеленных на обеспечение нормального физического развития детей, а также формирование полноценной личности есть главная задача процесса обучения. Методика осуществления процесса обучения физически неполноценных людей имеет свои особые грани, обоснованные нестандартным психофизиологическим здоровьем индивида [4].

В данный момент стоит четко выделить в адаптивном спорте два направления. В начальном варианте адаптивный спорт осуществляет оздоровительную и рекреационную функцию, как уже говорилось ранее. Эта практика проведения спортивно-оздоровительных мероприятий только условно может быть отнесена к спорту как таковому, потому что в ней присутствуют только немногие его очертания.

Основным направлением работы педагога в таком случае является нормализация специальных условий тренировок для каждого обучающегося отдельно, т.е. индивидуальные тренировки, в которых оптимизирова-

ны все физические нагрузки, существует свобода выбора формы физической активности и т.д.

Среди инвалидов, которые занимаются спортом всерьез, формируют команды по каждому виду спорта, отбирая сильнейших для участия в соревнованиях. Адаптивный спорт очень сильно отличается от обыкновенного спорта хотя бы тем, что в адаптивном спорте принимают участие люди, имеющие непоправимые физические недостатки, которые препятствуют многим двигательным способностям.

Спорт для инвалидов выполняет следующие функции:

- Соревновательная функция – занимает важнейшее место в спортивной практике и имеет весьма специфическое направление в адаптивном спорте.

Для каждой отдельно взятой подгруппы спортсменов-инвалидов установлены отдельные правила соревнований. Например, соревнования, которые проводятся между спортсменами с поражением органов слуха, зрения и опорно-двигательного аппарата имеют очень четкие определения, а также проводятся в обстановке жесткой конкурентной борьбы.

Спортивные соревнования для спортсменов с отклонениями в интеллектуальном развитии имеют свою специфику. Они проводятся не для того, чтобы выявить победителей в жесткой борьбе, а для того, чтобы решить гуманистические задачи: обеспечение стимулирования личностного роста, проявления своего внутреннего потенциала, укрепление характера;

- Гуманистическая функция – спорт в жизни инвалида выступает своего рода формой самосовершенствования, саморазвития, самоутверждения, самовыражения, потому что вся спортивная деятельность направлена на преодоление своих внутренних барьеров.

Спорт выступает той идеальной моделью, в которой человек с ограниченными физическими возможностями сможет полностью проявить себя в интеллектуальном, физическом и психическом плане.

- Коммуникативная функция – общение становится одним и важнейших мотивов, побуждающих инвалидов развиваться физически. В этом смысле определение общения очень расширено, оно включает обмен информацией, чувствами, переживаниями и т.д.

Часто спортсмены-инвалиды объединяются в небольшие группы. Ученые установили, что небольшая группа является посредственным звеном между индивидом и социумом;

- Интегративная функция – осуществляется через объединение спортсменов с инвалидностью участвующих в соревнованиях в некие социальные группы, которые оптимизируют весь соревновательный процесс в соответствии с нормами и правилами.

Более четко эта функция проявляется в параолимпийском спорте, где рекорды спортсменов-инвалидов имеют значение общемирового масштаба;

– Зрелищная и эстетическая функции – победы и даже сам факт участия воспринимают как результат деятельности целой команды и, конечно же, зрителей, среди которых находятся инвалиды;

– Социализирующая функция – адаптивный спорт оказывает глубокое многостороннее влияние на личность инвалида, развивая его физически и морально [4].

В среде инвалидов часто существует мнение, что спорт не для человека с ограниченными физическими возможностями и что он является сферой для нормальных людей. Однако это не так. Спорт для инвалидов играет даже большее значение, потому что он помогает почувствовать себя полноценным и активным членом общества. Регулярные тренировки, участие в соревновательной деятельности – это форма общения, которая помогает инвалидам реабилитироваться, вернуть психическое равновесие, снять ярлык изоляции от общества, вернуться насколько можно к нормальной жизни. Основной же задачей остается привлечение к активным занятиям спортом как можно большего числа людей с отклонениями в здоровье. Привлечение средств спорта и физической культуры становится очень актуальным и результативным, а в некоторых случаях – единственно возможным средством реабилитации. [1]

Теоретическая значимость данного исследования состоит в проведении анализа адаптивного спорта. Данный анализ очень важен, потому что цифры статистики неутешительны: согласно данным Всемирной организации здравоохранения, количество инвалидов составляет более 11% от численности проживающих всего земного шара. Теоретическая составляющая необычайно важна, потому что она отражает текущее положение вещей, и подчеркивает, адаптивный спорт имеет еще много нерешенных проблем как в нашей стране, так и за рубежом. Спорт для инвалидов является рычагом интеграции людей с ограниченными возможностями в обществе. Массово развернутая подготовка профессиональных педагогов по адаптивной физической культуре, к сожалению, до сих пор не привела к тому, чтобы все люди, нуждающиеся в реабилитации, ее получали.

Практическая значимость работы.

Были обозначены важные приоритеты по развитию адаптивного спорта. Самым важным направлением становится привлечение всё большего числа людей с ограниченными возможностями в адаптивный спорт, что невозможно без общей доступности всех оздоровительных и спортивных объектов для нуждающихся в реабилитации. Необходимо также разработать нормативно правовую базу, которая будет способствовать развитию адаптивного спорта. Мы видим, что развитие адаптивной физической культуры невозможно без вмешательства государства. Оно должно выступать инициатором, который даст существенный толчок и правовую основу для расширения данного направления.

Совершенствование в области адаптивного спорта – это шанс для людей с недостатками в развитии быть полноценными членами социума и активно участвовать в его жизни. Спорт – это не только возможность почувствовать свою физическую силу и состоятельность, но и средство, с помощью которого преодолеваются психологические барьеры и устанавливаются контакты. Спорт – это средство коммуникации, универсальный язык: стоит тебе только заговорить на языке спорта, и вокруг себя ты обнаружишь много единомышленников и друзей. Мы живем в цивилизованном и демократическом обществе, а значит, все люди должны иметь одинаковые права, поэтому государство обязано сделать все возможное, чтобы люди с ограниченными возможностями могли реализовать свое право на спорт.

Литература:

1. Резолюция 54/124 Генеральной Ассамблеи ООН. А/37/351/Add.1 и Corr.1, приложение, раздел VIII, рекомендация I (IV).]
2. http://ru.wikipedia.org/wiki/адаптивный_спорт.
3. http://ru.wikipedia.org/wiki/паралимпийские_игры.
4. Федеральный Конституционный Закон Российской Федерации "Об образовании".

Станкович А.П., студент, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону
Stankovic A.P., student, Rostov State University of Economics (RINH), Rostov-on-Don

Научный руководитель: к. пед. наук, доцент,
 И.О. зав. кафедры физического воспитания, спорта и туризма,
 Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону
Мануйленко Э.В.

МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА

Methods of improving gymnastics in the prevention of functional disorders of the spine

Аннотация: оздоровительная физическая культура занимает важнейшее место в жизни человека, не только как средство, предот-

вращающее возможные появления заболеваний. Она способствует возобновлению организма впоследствии перенесённых заболеваний и хирургических вмешательств.

Abstract: health-improving physical culture occupies an important place in human life, not only as a means of preventing the possible occurrence of diseases. It promotes the renewal of the body subsequently transferred diseases and surgical interventions.

Ключевые слова: гимнастика, позвоночник, оздоровительная физическая культура, упражнения.

Key words: gymnastics, spine, health-improving physical culture, exercises.

При наличии проблем с позвоночником основным оздоровительным лекарством является движение. Позвоночник не должен застаиваться и находиться без движения. Питающая жидкость поставляется в межпозвоночные диски, которые совершают движение в отношении друг друга. Оздоровительная гимнастика – действенное средство для спинной области.

Существует множество упражнений для людей имеющих проблемы в позвоночнике, которые выполняются с использованием разнообразных снарядов – скакалок, турников, палок, перекладин и др. [5].

Людям, преклонного возраста, страдающих другими различными заболеваниями и людям со слабым уровнем физической подготовки следует проконсультироваться у врача перед началом занятий оздоровительной гимнастикой. При занятии упражнениями следует оценить свои силы и возможности. Проблемы могут возникнуть при повышенном артериальном давлении, неритмичном сердцебиении, болях в суставах и мышцах. Следует начинать гимнастику с простых, доступных каждому упражнений. При занятии с гимнастическими приспособлениями следует проконсультироваться с врачом о влиянии их конкретно на ваш организм, не нанесут ли они вреда. Если вы чувствуете себя плохо при занятиях упражнениями – придётся немедленно отложить занятие и обратиться к врачу [1].

Упражнения оказывают положительное влияние на мышцы, связки, диски, хрящи, позвонки – на всю структуру позвоночника. Оздоровительная гимнастика фокусируется на усилении мышц спины, профилактике различных заболеваний в спинном отделе, восстановлении хрящевых тканей, регулировании осанки, питании дисков и их высвобождении.

Насыщение организма свежим воздухом является одним из основных условий занятий. Для обогащения кислородом помещения заранее проветривают, а при хорошем иммунитете и закалике можно заниматься на улице в разное время года [4].

При физических оздоровительных занятиях в домашних условиях следует объективно оценивать своё самочувствие. Во время упражнений или после них у вас могут появиться нарушения во сне, болевые ощущения в

груди или позвоночной области, вялость, вам может казаться, что не хватает кислорода. Такое может произойти при резком увеличении нагрузки. Поэтому следует постепенно повышать нагрузку, во избежание данных инцидентов [2]. В комплекс упражнений следует также включить упражнения для укрепления мышц туловища. Во время периода болевых ощущений следует сосредоточиться на упражнениях по разгрузке поясничного отдела. Также необходимо выполнять упражнения на вытягивание и релаксацию позвоночника, они помогут снять боли в нём.

Существует ряд комплексов, разработанный для профилактики и лечения заболеваний данного типа. Он включает в себя статические и динамические упражнения. Статические упражнения направлены на укрепление связок, увеличение силы мышц и выполняются без движения. А динамические выполняются внешне и сопровождаются изменением длины скелетных мышц [3].

Среди студентов был проведён опрос, который показал какое количество людей студенческого возраста имеет проблемы с позвоночником. Было опрошено 450 респондентов в районе от 18 до 25 лет. Процент студентов, имеющих проблемы с позвоночником, составил 42%. Большинство из них пожаловалось на наличие сколиоза, это связано с оседлым образом жизни за компьютером и учёбой. Остальные 58% ответили, что здоровы и не испытывают дискомфорта в спинном отделе (рис. 1).

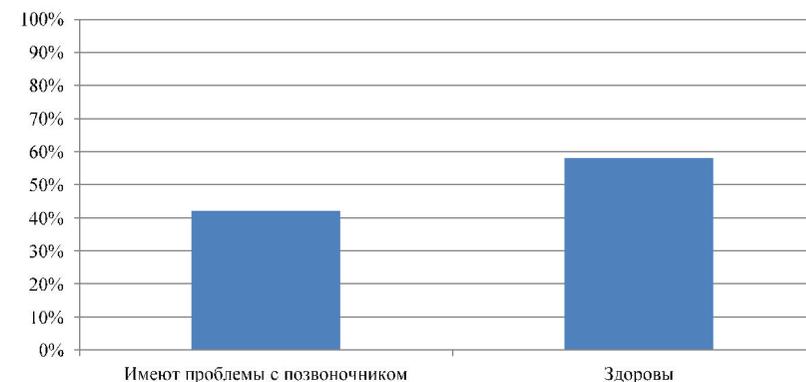


Рисунок 1 – **Имеете ли вы проблемы с позвоночником?**

На вопрос практикуют ли студенты, имеющие проблемы с позвоночником оздоровительную гимнастику 74% ответило "да". Это показывает, что студентам не безразлично их здоровье и будущее в целом. Они нацелены на преодоление данного недуга и полное восстановление (рис. 2).

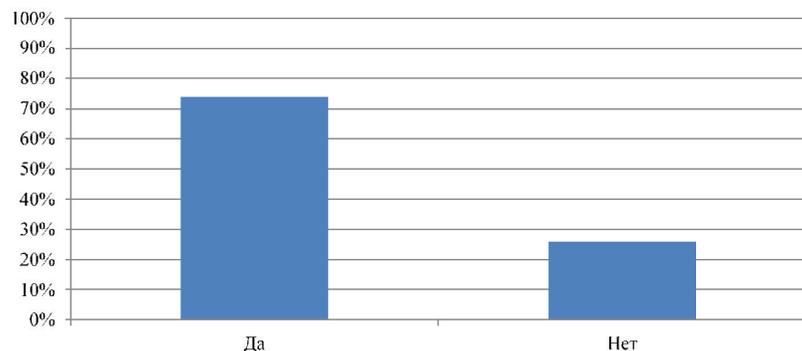


Рисунок 2 – Практикуете ли вы оздоровительную гимнастику?

Подводя итоги всего вышесказанного можно сказать, что многие студенты в связи со своей деятельностью имеют проблемы в спинном отделе. Они могут проводить время часами за компьютером, находясь в неправильном положении, сидят за учебниками, не соблюдая правила осанки. Всё это приводит к искривлению позвоночника и серьезным проблемам со здоровьем. Но большинству из них хочется исправить ошибки, и студенты стараются заниматься профилактикой данных заболеваний, таких как сколиоз и остеохондроз.

Литература:

1. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. – М.: Химия, 1996. – 400-401 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФИС, 1966. – 341-344с.
3. Купер К. Новая аэробика: система оздоровительных упражнений для всех возрастов / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 137 с.
4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов-н/Д: Феникс, 2002. – 377 с.
5. Петров В.К. Новые формы физической культуры / В. К. Петров. – М.: Сов. спорт, 2004. – 27-42 с.

Жадько А.А., студент, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону
Greedy A.A., student, Rostov State University of Economics (RINH), Rostov-on-Don

Научный руководитель: старший преподаватель, кафедра физического воспитания, спорта и туризма,

Ростовский государственный
экономический университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону
А.Н. Касьяненко

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Features of carrying out of lessons of physical culture in special medical group

Аннотация: все учащиеся, независимо от типа образовательных учреждений, прежде чем приступать к занятиям физической культурой, проходят медицинское освидетельствование и по его результатам распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную.

Abstract: all students, regardless of the type of educational institutions, before starting physical education, undergo a medical examination and according to its results are divided into three groups: basic, preparatory and special.

Ключевые слова: медицинская группа, физическая культура, школьники

Key words: medical group, physical culture, schoolchildren

С учетом медицинских показаний, данных о физическом развитии и физической подготовленности, в специальном учебном отделении принято комплектовать группы учащихся, численность которых не должна превышать 15-20 человек, на одного преподавателя. В школе комплектование специальных групп проводится с учетом возраста, характера заболевания, физического развития и функционального состояния учащихся. В зависимости от возраста в одну группу объединяют школьников двух-трех классов: например, с 1-го по 3-й; с 4-го по 6-й класс; 7-го и 8-го; 9, 10 и 11-го классов.

Для большей части школьников – группа "А" – занятия физкультурой должны строиться по специальным программам, с учетом характера и степени отклонения в состоянии здоровья и физического развития.

Меньшая часть школьников – группа "Б" – не в состоянии справиться с физической нагрузкой для специальных медицинских групп и поэтому направляется на занятия ЛФК в поликлинику, либо во врачебно-физкультурный диспансер.

Для проведения занятий в одну группу объединяют учащиеся с заболеваниями внутренних органов: сердечнососудистой, дыхательной, пищева-

рительной и эндокринной систем; в другую – с нарушениями зрения и функциональными расстройствами нервной системы; в третью – с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата (травматология и ортопедия). При малочисленности групп их объединяют.

В высших и средних специальных учебных заведениях (колледжах, училищах) комплектование происходит иначе. Студенты с более тяжелыми заболеваниями выделяются в отдельную, специальную медицинскую группу.

Специальная медицинская группа создается в тех вузах, где на кафедрах физического воспитания имеются специалисты по лечебной физкультуре и врач. Эта группа комплектуется из студентов, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья.

Группа "А" формируется из студентов степени с сердечно-сосудистыми и легочными отнесенными заболеваниями.

В группу "Б" зачисляются студенты степени с заболеваниями других внутренних органов (желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы), нарушениями выходящими обменными процессами в организме. В эту же группу можно включить тех, кто имеет нарушения зрения (в основном это называется миопия, т.е. близорукость, после от 5,0 до 7,0 D). Студенты с миопией имеют ограничения в выполнении прыжковых упражнений, физических упражнений, связанных с сопротивлением и натуживанием.

К группе "В" можно отнести студентов с выраженными нарушениями функции опорно-двигательного аппарата, с остаточными отнесенными явлениями после параличей и парезов, после перенесенных учащимися травм верхних и нижних конечностей, с остеохондрозом позвоночника, с нарушением осанки, сколиозом, плоскостопием.

Основными задачами физического воспитания в медицинских группах являются:

- укрепление здоровья;
- уменьшение или ликвидация последствий перенесенных заболеваний;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии;
- содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение физической активности органов и систем, ослабленных болезнью;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- формирование правильной осанки, при необходимости – ее коррекция;
- обучение правильному дыханию.

Занятия со специальными группами в школах проводятся во внеурочное время – 2 раза в неделю по 45 мин или 3 раза в неделю по 30 мин.

Занятия по физическому воспитанию в вузах осуществляются в следующих формах:

- Учебные занятия – 2 раза в неделю (в сетке учебного расписания) по 2 ч.;
- Физические упражнения в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы);
- Массовые оздоровительные физкультурные мероприятия, проводимые в свободное от занятий время (в выходные дни, в зимние и летние каникулы, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебной практики).

При заболеваниях суставов периферической нервной системы используются преимущественно упражнения для увеличения подвижности в суставах и укрепления нервно-мышечного аппарата. Учащимся с функциональными заболеваниями нервной системы рекомендуются упражнения на внимание и координацию движений, игры, которые необходимо чередовать с упражнениями на расслабление, и дыхательные упражнения.

Для школьников, имеющих нарушения осанки и сколиозы, следует применять упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, туловища (спины, груди и брюшного пресса), а также для воспитания правильной осанки. Следует широко использовать упражнения в исходных положениях, разгружающих позвоночник, а также висы на гимнастической стенке.

Для повышения эффективности физического воспитания детей специальной медицинской группы необходимо помимо уроков физкультуры использовать дополнительные средства физического воспитания: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультпаузы, подвижные игры на переменах; крайне полезны прогулки на свежем воздухе, ближний туризм, элементы различных нетрадиционных видов спорта (катание на лыжах, плавание т.п.).

Правильно проводимые занятия заметно улучшают физическую подготовленность, повышают таким образом функциональные возможности организма школьников специальной медицинской группы, что позволяет преподавателю направлять наиболее подготовленных детей к врачу для решения вопроса о переводе связано в подготовительную группу.

Важным условием грамотного проведения занятий по физкультуре с учащимися специальных групп является обязательный врачебный контроль. Он позволяет следить за состоянием занимающихся школьников и реакцией их организма на физические нагрузки. Преподавателю же необходимо очень внимательно наблюдать за объективными внешними признаками утомления и, в зависимости от степени утомления, изменять по ходу занятия параметры физической нагрузки – для всей группы либо для отдельных учащихся.

Занятия физическим воспитанием в ССУЗе предусматривают не только укрепление здоровья учащихся, совершенствование их двигательной координации и повышение уровня физических качеств, но и освоение техники большинства видов физических упражнений, входящих в программу.

Занятие по физическому воспитанию строится в соответствии с типовым планом и состоит из четырех частей.

Во вводной части занятия необходимо мобилизовать внимание занимающихся. Для этого используются элементы построения и перестроения, ходьба в различных направлениях, пробежки.

Основной задачей подготовительной части является физиологическая подготовка организма, создание оптимальных условий для проведения основной части занятия.

Также в подготовительной части занятия нежелательно давать слишком много новых упражнений: это может вызвать нервное утомление, которое впоследствии будет сказываться на освоении двигательных учащимися основной части занятия. Рекомендуется включать в разминку не более 8-10 упражнений, между которыми выполнять дыхательные (особенно после упражнений с напряжением и после прыжков) [3, 4].

Основная часть занятия направлена на формирование и совершенствование двигательных навыков. Студенты приобретают и совершенствуют специальные знания и двигательные умения; именно в этой части занятия достигается развитие физических и волевых качеств.

Средства, используемые в основной части, весьма разнообразны, так как они направлены на развитие основных физических качеств (быстроты, возможностей силы, выносливости). В занятия включаются упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата: бег, прыжки, упражнения со скакалкой. Также широко используются подвижные и спортивные игры, различные эстафеты, метания предметов.

Для регулирования и снижения физической нагрузки применяются медленная ходьба и дыхательные упражнения – в перерывах между различными видами нагрузок.

По мере роста физической подготовленности и улучшения функционального состояния учащихся по согласованию с врачом можно перейти к специализированным занятиям одним из видов спорта: гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием, спортивными играми (волейбол, теннис, бадминтон, баскетбол по облегченным правилам, футбол на уменьшенной площадке по упрощенным правилам).

В заключительной части занятия необходимо использовать простейшие гимнастические упражнения в сочетании с дыхательными, медленную ходьбу, упражнения в расслаблении мышц.

На занятиях со специальными медицинскими группами весьма важен индивидуальный подход к занимающимся и, в зависимости от их состояния, – дифференцирование нагрузки.

В случае необходимости отдельным учащимся уменьшают нагрузки. Например, учащиеся с нарушениями зрения отстраняются от выполнения прыжковых упражнений, упражнений с натуживанием, наклонов и вращательных движений туловища [2].

Интенсивность и объем нагрузки изменяются на протяжении всего цикла занятий. Так, для 1-го семестра характерна сравнительно невысокая плотность занятий (55 %). Та же картина наблюдается и во 2-ом семестре. Это связано с тем, что, во-первых, в начальный период занятий нагрузка должна быть малой, а затем постепенно нарастать; во-вторых, в 1-ом и во 2-ом семестрах освоение нового учебного материала требует много времени. Плотность занятий заметно возрастает на II курсе, поскольку студенты уже освоили необходимые двигательные действия, приобрели некоторые умения и навыки, повысили уровень физической подготовленности. Плотность занятий к 4-му семестру повышается до 65-75%.

Интенсивность занятий определяется по ЧСС и зависит от характера этапа занятий. Так, на занятиях с преобладанием обучения двигательным действиям ЧСС составляет 96-138 уд/мин. На последующих этапах, где объем работы (количество упражнений, длина отрезков, количество повторений и т.д.) и скорость их выполнения возрастают, ЧСС увеличивается до 132-175 уд/мин.

Пристального контроля со стороны преподавателя требует проведение игр (особенно баскетбола и футбола) вследствие их большой эмоциональной насыщенности и постоянного контакта играющих. Для рациональной дозировки нагрузок можно рекомендовать следующее:

- нагрузку давать дробно, т.е. через определенные промежутки времени;
- делать перерывы для разбора всех технических и тактических ошибок;
- несколько упрощать правила игры;
- ограничивать размеры площадки;
- внимательно следить за игрой и действиями игроков, за проявлениями внешних признаков утомления (цветом лица, потливостью, отдышкой, нарушением координации, снижением игровой активности).

Преподаватель на основе учебных планов и программ по физическому воспитанию разрабатывает рабочие планы каждого учебного занятия, составляет план-конспект, подробно освещающий задачи урока (занятия), его содержание (средства, методика проведения, дозировка упражнений и т.п.), а также ведет учет сдвигов в физическом развитии и в состоянии студентов специальной медицинской группы.

Литература:

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г. Булич. – М.: Высшая школа, 1986. – 255 с.
2. Велитченко В.Н. Организация одного занятия с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе: Настольная воспитателя книга учителя физи-

ческой культуры/ Под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, всех1998. – с.60-66

3. Матвеев одного А.П. Оценка мышечные качества выпускников основной школы по физической культуре / А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2000.

4. Рипа М.Д. и др. Занятия нижних физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской этапа группе / М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова; студенты; под ред. М.Д. Рипы. – М.: Просвещение, 1988.

Вдовенко С.Г., студент, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь

Vdovenko S.G., student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

Научный руководитель: к. пед. наук, г. Ставрополь

Стрельников Р.В.

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ

Adaptive physical education of younger schoolchildren with the disease cerebral palsy

Аннотация: адаптивная физическая культура – это важный раздел физической культуры, который призван помочь людям с различными заболеваниями вести полноценную жизнь. В нашей стране обучение специалистов в данной области ведется с 1999 года.

Abstract: adaptive physical culture is an important part of physical culture, which is designed to help people with various diseases to lead a full life. In our country, training of specialists in this field has been conducted since 1999.

Ключевые слова: Детский церебральный паралич, физическая культура, адаптивная физическая культура, младшие школьники.

Key words: children's cerebral palsy, physical culture, adaptive physical culture, Junior schoolchildren.

На сегодняшний день общество и государство делает всё возможное, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли стать полноценными членами общества. Одно из таких заболеваний – это детский церебральный паралич (ДЦП). Это заболевание несет в себе психомоторные нарушения, высокую степень раздражительности, а также двигательные ограничения, всё это сильно мешает детям усвоить школьную про-

грамму, в полной мере реализовать имеющиеся способности и стать полноценными членами общества [4, с. 5].

Младший дошкольный возраст это один из наиболее важных периодов формирования физического и психического здоровья человека. Оттого насколько успешно пройдет формирование физических и психических качеств ребенка в этом возрасте, будет зависеть его дальнейшее будущее. У детей с диагнозом ДЦП имеются нарушения двигательных функций, что приводит к выпадению одной из формирующих. И на основании этого сразу возникает задача повышения уровня физической подготовленности детей с ДЦП [5, с. 428]. Одним из решений этой задачи выступает адаптивное физическое воспитание – это вид физической культуры, обладающий рядом специфических черт, обеспечивающих развитие двигательного аппарата у инвалидов различных групп, что обеспечивает укрепление их здоровья и повышения работоспособности организма в целом.

Адаптивное физическое воспитание включает в себя следующие 4 группы функций [3, с. 33]:

- реабилитационные (коррекционная, компенсаторная, профилактическая);
- педагогические (образовательная, воспитательная, ценностно-ориентационная, профессионально-подготовительная);
- физического воспитания и спорта (развивающая, соревновательная, рекреативная, гедонистическая, творческая);
- социальные (гуманистическая, социализирующая, интегративная, коммуникативная).

Для того чтобы реализовать все эти функции применяется множество реабилитационных методов, в них входят массажи, различные физиотерапии, механотерапии и т.д., к нетрадиционным методам можно отнести лечебное плавание с дельфинами, райтерапия, хореография и т.д.

Ещё один важный элемент становления людей с ДЦП в обществе это грамотно подготовленные специалисты. В нашей стране 1997 году был утвержден госстандарт высшего профессионального образования по специальности "адаптивная физическая культура", и уже в 1998 году в вузах началась подготовка специалистов по данному направлению [1]. В их обязанности входит найти оптимальную методику и способ ее реализации для каждого ребенка, и помочь ему в развитии и становлении в обществе [2, с. 44].

Но, несмотря на такое обилие и постоянное расширение методик, постоянную подготовку новых и новых квалифицированных кадров, проблема адаптивного физического воспитания младших школьников с заболеванием детский церебральный паралич является не до конца решенной по сегодняшний день.

Литература:

1. Адаптивная физическая культура // Википедия. [2017-2017]. Дата обновления: 14.09.2017. URL: <http://ru.wikipedia.org/?oldid=87638002> (дата обращения: 14.09.2017).
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. – 2004.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – 2016. Издательство спорт.
4. Загревская А. И. Инновационный подход к физкультурному образованию // Адаптивная физическая культура. – 2007. – №. 1. – С. 4-7.
5. Межман И. Ф., Ухина Н. В. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры // Молодой ученый. – 2015. – №18. – С. 427-429.

Жукова П.А., студентка, Волгоградский государственный социально-педагогический университет, г. Волгоград
Zhukova P.A., student, Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd

Научный руководитель: к. пед. наук, доцент кафедры физической культуры, Волгоградский государственный социально-педагогический университет, г. Волгоград
Андреев Т.А.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ
 УЧАЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ
 ШКОЛЕ

The study of the physical development and morbidity of students engaged and not engaged in sports school

Аннотация: в статье приводятся сравнительные данные физического развития и заболеваемости учащихся, занимающихся и не занимающихся в спортивной школе.

Abstract: the article presents comparative data of physical development and morbidity of students engaged and not engaged in sports school.

Ключевые слова: физическое развитие, заболеваемость, учащиеся, физкультура.

Key words: physical development, morbidity, students, physical education.

Не все понимают, какую роль играет воспитание людей. Некоторые родители все еще полагают, что занятия учащихся в спортивной школе препятствуют хорошей успеваемости в общеобразовательной школе [1, с. 12].

Между тем, 1-2 часовые уроки физкультуры в течение недели в школе, колледжах не могут решить проблему здоровья и хорошего физического развития учащихся, не могут играть той профилактической оздоровительной роли, которая отводится физической культуре в системе здравоохранения.

Большая роль в воспитании закаленного, здорового поколения принадлежит преподавателям физкультуры, в руках которых под действием разумных упражнений изменяется весь организм человека [2, с. 34]. У занимающихся физкультурой и спортом изменяется выправка, осанка, усиливаются мышцы; они физически развиваются иначе, чем люди, не занимающиеся физкультурой и спортом, становятся невосприимчивыми к вредным воздействиям внешней среды и значительно меньше подвергаются различным заболеваниям.

Результаты исследований. Улучшение физического развития и снижение заболеваемости у учеников, занимающихся физкультурой и спортом в спортшколе, мы попытались показать на основании обследований 48 учеников в возрасте 16-17 лет. Было исследовано равное количество учеников каждого возраста, занимающихся и не занимающихся в спортивной школе. Из этих 20 учеников занимаются физкультурой и спортом в спортшколе, а другие 28 учеников занимаются физкультурой только на занятиях по физической культуре на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Волгоградский государственный аграрный университет" по программам среднего профессионального образования по профессиям.

Показателями физического развития являлись следующие измерения: рост, вес, амплитуда движения грудной клетки (разница между максимальным вдохом и выдохом). Динамометрия – измерение силы кистей, и измерение жизненной емкости легких.

Все указанные показатели, кроме веса и роста должны увеличиваться при тренировке. Молодой человек, который постоянно тренируется, увеличивает силу и выносливость того органа, который он тренирует. Но необходимо указать, что тренировка должна быть дозирована, ибо чрезмерная тренировка может привести к противоположным результатам. Только регулярная тренировка в сочетании с регулярным отдыхом может дать ожидаемый успех. Поэтому каждый спортсмен, каждый ученик спортивной школы находится под наблюдением врачей, которые наблюдают за тренировочным процессом. Результаты исследований представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительные данные физического развития и заболеваемости учеников

Вес	Рост	Амплитуда движения грудной клетки	Динамометрия, правой руки	Динамометрия, левой руки	Количество часов, пропущенных занятий в школе по болезни
<i>61,8 кг</i>	<i>165 см</i>	<i>7,3 см</i>	<i>31,5 кг</i>	<i>28,8 кг</i>	<i>58 часов</i>
61 кг	167,5	9,1 см	36,5 кг	33,4 кг	18 часов

Примечание: курсив – ученики, занимающиеся физической культурой в школе, обычный – ученики, занимающиеся физической культурой и спортом в спортшколе.

Из таблицы 1 видны сравнительные данные (средние) физического развития учеников, занимающихся физкультурой на занятиях в школе, и учеников, также занимающихся еще и в спортивной школе. Мы видим, что тренировка не оказывает почти никакого влияния на рост и вес, но показатели физического развития значительно разнятся у не занимающихся и занимающихся спортом. Что касается вопроса о заболеваемости, то число пропущенных из-за болезни учебных часов у учеников, занимающихся спортом в спортивной школе, значительно меньше, нежели у учеников, не занимающихся спортом.

Количество пропущенных занятий по болезни в среднем 58 часов в течение года, тогда как ученики занимающиеся спортом, пропустили в среднем только 18 часов. Данные о заболеваемости учеников получены путем опроса и сведений из журналов.

Выводы:

1. Из вышеизложенного видно, что физическая культура является мощным профилактическим средством в руках здравоохранения, и поэтому необходимо, чтобы каждый врач, был пропагандистом физической культуры и спорта;

2. Задача полноценного физического воспитания должна находиться в поле зрения не только преподавателей физкультуры, но и всех педагогов, а также родителей;

3. Систематические занятия учащихся в спортивных школах улучшают их общее физическое развитие, и способствуют снижению их заболеваемости.

Литература:

1. Бурханов А.И. Влияние спорта на организм школьников // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 12-14.

2. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Критерии оценки успеваемости учащихся и эффективность деятельности учителя физической культуры. – М., 1992. – 75 с.

Балаян С.Б., студент, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Balayan S.B., student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol
Научный руководитель: к. биол. наук, доцент кафедры биологии и экологии, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Твердякова Л.В.

АДАПТАЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Adaptation of functional systems of athletes to physical loads

Аннотация: научная работа посвящена изучению адаптации сердечно-сосудистой системы спортсменов к физическим нагрузкам

Abstract: the Scientific work is devoted to the study of the adaptation of the cardiovascular system of athletes to physical stress

Ключевые слова: адаптация, спортсмены, сердечно-сосудистая система.

Key words: adaptation, athletes, cardiovascular system.

В связи с развитием спорта среди подростков и юношей и существенными различиями методики их тренировок весьма актуальным является изучение влияния ранней специализации на насосную функцию сердца спортсменов. За последние годы во всех видах спорта отмечается тенденция к увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок [1], Следовательно, детский и юношеский организм спортсменов, а в частности сердечно-сосудистая система, испытывает влияние повышенных нагрузок. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы бегунов, специализирующихся в беге на средние дистанции, имеет первоочередное значение в связи с важнейшей ролью данной системы в адаптации к большому объему и интенсивности тренирующих нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов [2; 3]. Ак-

туальность и несомненная практическая значимость данной проблемы послужили предпосылками для проведения настоящего исследования.

Нами было обследовано 42 спортсмена (из них 22 студента не занимающихся спортом и 20 человек – спортсмены – юноши в возрасте 18-20 лет, занимающиеся легкой атлетикой). Исследование проводилось на базе кафедры анатомии и физиологии СКФУ. Испытуемые были практически здоровы. При анализе ритма сердца нами был использован метод вариационной пульсометрии на диагностическом приборе "Мир-21М", позволяющий исследовать характер распределения кардиоинтервалов, как случайных величин в исследуемом ряду их значений. Проводилось измерение систолического (САД) и диастолического (ДАД) артериального давления. Фиксировались числовые характеристики вариационных пульсограмм: Мо (Мода), АМо (Амплитуда Моды), ΔX (вариационный размах), ИН (индекс напряжения регуляторных систем), ЧСС. Исследование включало два последовательных этапа клиноортостатической пробы. Статистическая обработка данных исследований проводилась методом Стьюдента.

Результаты исследования физического развития юношей спортсменов и юношей, не занимающихся спортом, показали, что по всем трем показателям физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки) юноши спортсмены превосходят студентов, не занимающихся спортом. Наименьшей ЖЕЛ обладают нетренированные юноши. Легкоатлеты характеризуются большими значениями ЖЕЛ, ее фактическая величина составила 6,8 л от нормативной. Показатели силы кисти и становой силы у спортсменов выше, чем у нетренированных студентов.

Анализ сердечно-сосудистой системы на ортостатическую пробу установил, что у спортсменов-легкоатлетов выявлено преобладание нормотонии (48%), а в контрольной группе преобладание симпатикотонии (51%). Переход из горизонтального положения в вертикальное на внутригрупповом уровне вызвал у юношей обеих групп достоверные изменения параметров сердечно-сосудистой системы, выразившиеся в увеличении частоты сердечных сокращений, ИН, АМо, и снижении Мо и СКО, свидетельствующих об активации симпатического отдела вегетативной нервной системы, обеспечивающего устойчивость гемодинамики в ортостазе (табл. 1).

По показателю суммарной активности центрального контура регуляции в клиноположении и юноши контрольной группы и спортсмены характеризуются вегетативным гомеостазом в пределах нормы. Однако, у юношей контрольной группы достоверно большей оказывается АМо (41,7+1,17), отражающая состояние активности симпатического отдела вегетативной нервной системы, а у спортсменов увеличены значения ΔX (624,4+44,62) – показателя, указывающего на степень влияния парасимпатического отдела вегетативной нервной системы на кардиоритм. При выполнении КОП выявленная закономерность о некотором преобладании симпатического отдела вегетативной нервной системы в регуляции

ритма сердца у юношей, не занимающихся спортом и о недостаточном ее подключении у спортсменов, сохраняется. Это подтверждается и достоверно большими значениями САД у юношей контрольной группы (116,8+1,09), не занимающихся спортом и о недостаточном ее подключении у спортсменов сохраняется.

Таблица 1 – Показатели вариационных пульсограмм и артериального давления у юношей г. Ставрополя

Показатели	ЧСС	САД	ДАД	ИН	Мо	АМо	Xv	СКО
I группа								
Клиноположение	75,3+7,89	116,0+0,60	71,8+0,52	78,6+7,89	778,6+12,6	41,7+1,24	484,7+27,17	66,5+2,99
Ортоположение	86,3+0,9	114,8+1,9	76,3+0,58	113,6+9,71	668,4+8,83	37,7+1,17	510,7+32,10	64,1+2,40
P	<0,001	<0,05	<0,001	<0,01	<0,001	<0,02	>0,10	>0,10
II группа								
Клиноположение	76,8+1,7	114+2+0,6	72,8+0,5	96,3+12,4	759,3+16,87	38,4+1,25	535,1+30,57	69,0+3,40
Ортоположение	86,7+1,38	117,3+0,75	76,3+0,54	122,9+14,8	646,8+13,1	43,6+1,6	624,4+44,6	67,7+2,6
P₁	>0,10	>0,10	>0,10	>0,10	>0,10	>0,10	>0,10	>0,10
P₂	>0,10	>0,10	>0,10	>0,10	>0,10	>0,10	<0,05	>0,10

Примечание: I - группа-контроль, II - группа-спортсмены
 P - в клиноположении и ортостазе у юношей одной группы
 P-1 - в клиноположении I и II группы
 P-2 - в ортостазе I и II группы

Так, у спортсменов выявлено преобладание нормотонии (48%), а в контрольной группе – преобладание симпатикотонии (51%). Настораживает тот факт, что среди юношей контрольной группы обнаружен большой процент ваготонии (38%) и наблюдается увеличение симпатикотонии.

Таким образом, на основании анализа показателей ритма сердца у юношей спортсменов выявлена стабильная адаптивная реакция, у юношей, не занимающихся спортом напряжение механизмов адаптации. Систематические тренировки спортсменов дополнительных функциональных нагрузок в виде повышенного аэродинамического сопротивления дыханию способствуют позитивным изменениям параметров гемодинамики и оптимизации механизмов вегетативной регуляции кровообращения. Это выражается в положительном изменении показателей отражающих, прежде всего, процессы функциональной экономизации и устойчивости функционирования сердечно-сосудистой системы. При этом весьма выражено повышается эффективность регуляторных механизмов, что отражает рост адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Следовательно, под влиянием спортивной тренировки происходит формирование специфической функциональной системы, направленной на обеспечение организма кислородом и, как следствие, высокого уровня физической работоспособности.

Литература:

1. Абзалов Р.А. Адаптация детского организма к различным физическим нагрузкам // Теор. и практ. ФК. – 2000. – №3. – С. 39-41.
2. Абзалов Р.А. Адаптация симпато-адреналовой системы растущего организма к мышечной нагрузке // Физиология развития человека. – М. : Просвещение, 2003. – С. 4-5.
3. Агаджанян Н.А., Понамарева В.В., Ермакова Н.В. Проблема здоровья студентов и перспективы развития // Образ жизни и здоровье студентов: матер. I-й Все-росс. научн. конф. – М., 1995. – С. 5-9.
4. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М. : Медицина, 2015. – С. 192.

Напольских А.А., студент, Кемеровский государственный университет, г. Кемерово
Napolskikh A.A., student, Kemerovo State University, Kemerovo
Научный руководитель: старший преподаватель,
 Кемеровский государственный университет, г. Кемерово
Тюкалова С.А.

ЗНАЧИМОСТЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

The importance of adaptive physical culture

Аннотация: в данной работе рассматривается понятие адаптивной физической культуры, история ее создания и развития, а также актуальность проблемы в современности.

Annotation: in this paper we consider the concept of adaptive physical culture, the history of its creation and development, as well as the relevance of the problem in modern times.

Ключевые слова: адаптивный спорт; физическая культура; история создания.

Key words: adaptive sport; physical culture; history of creation.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида) и общества. Это деятельность по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности [1, с. 10]. Помимо этого, физическая активность и спорт среди людей с ограниченными возможностями являются действенными средствами про-

филактики и восстановления нормальной жизнедеятельности организма и способствуют формированию новых двигательных умений и навыков.

Актуальность проблемы инвалидности и, как следствие, адаптивной физической культуры связана со сменой парадигмы развития общества на новую систему взглядов, согласно которой именно человек со всеми уникальными особенностями образует центр осмысления социальных явлений. Такая переоценка роли личности в жизни и развитии общества связана с увеличением гласности, а также процессами либерализации и гуманизации. Именно эти процессы позволили поднять на поверхность одну из самых серьезных проблем современности – проблему инвалидности, а также привлекли к ней внимание населения, в том числе ученых, общественных деятелей и политиков.

Адаптивный спорт начал развиваться около ста лет назад. В XVIII-XIX веках ученые пришли к выводу о том, что одним из важнейших факторов реабилитации лиц с ограниченными возможностями является двигательная активность. Первой попыткой приобщения инвалидов к спорту считается формирование спортивного клуба среди людей с нарушением слуха в 1888 году в Берлине. А во время Второй мировой войны на базе Сток-Мандевильского реабилитационного госпиталя в городе Эйлсбери были проведены соревнования среди лиц с ограниченными возможностями. Это произошло благодаря английскому нейрохирургу Людвигу Гуттману, который считается основателем самого феномена АФК. Он одним из первых доказал, что спорт для инвалидов является способом нормализовать не только жизнедеятельность, но и психическое равновесие. Именно благодаря Гуттману адаптивный спорт стал активно развиваться. Так, в 1960 году была создана Международная рабочая группа, изучающая проблемы развития Адаптивного спорта. В том же году в Риме были проведены первые Международные соревнования среди лиц с ограниченными возможностями, которые фактически можно считать первыми Паралимпийскими играми. В 1964 году была создана Международная организация среди инвалидов, куда добавились еще 16 стран. В тот же год в Токио была представлена официальная эмблема Международного Паралимпийского движения. С каждым следующими играми число участников возрастало, расширялась география стран, и увеличивалось количество новых видов спорта. В России в настоящее время работают около 1,5 тыс. физкультурно-спортивных клубов для лиц с ограниченными возможностями.

Сегодня к паралимпийским видам спорта относят как летние (гребля, баскетбол и волейбол на колясках, велосипедный спорт, гребля на байдарках, легкая атлетика, теннис, плавание, футбол, фехтование и многие другие), так и зимние виды спорта (лыжные гонки, биатлон, кёрлинг на колясках и др.).

Именно спортивные достижения лиц с ОВЗ стимулировало законодательное признание их гражданских прав и во многих странах привлекло внимание к их возможностям и потенциалу.

Говоря о целях адаптивной физической культуры, важно отметить, что у человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

- 1) способность к преодолению как физических, так и психологических барьеров, которые могут препятствовать полноценной жизни;
- 2) способность преодолевать нагрузку, необходимую для полноценной жизни в обществе;
- 3) потребность и желание стать здоровее и вести здоровый образ жизни;
- 4) желание самосовершенствоваться, развивать и улучшать свои личностные качества;
- 5) стремление к развитию умственных и физических способностей;
- 6) осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- 7) компенсаторные навыки (использование функций разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных);
- 8) объективное отношение к собственным силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека.

Таким образом, адаптивная физическая культура и адаптивный спорт имеют большое значение для современности. Данная проблема существует уже достаточно долго, однако не теряет своей актуальности и в наши дни.

Литература:

1. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. Пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с

Раздел II

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ,
СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ
И УЧАЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Полянская А.С., студентка, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Polyanskaya A.S., student, branch Stavropol

State Pedagogical Institute, Yessentuki
Научный руководитель: старший преподаватель кафедры физической культуры, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Федотова Т.Д.

ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ ДЗЮДО

Development of motor skills in the process of training adaptive judo

Аннотация: в современном мире детей, занимающихся физическими нагрузками или спортом, становится все меньше, а появления у них заболеваний или отклонений – все больше.

Abstract: in the modern world, children engaged in physical activity or sports, is becoming less, and the appearance of their diseases or abnormalities more and more.

Ключевые слова: дети, адаптивное дзюдо, двигательные навыки, физическая культура.

Key words: children, adaptive judo, motor skills, physical culture.

Часто встречаются дети с дефектами по зрению и слуху (слепые, плохо видящие, глухие, плохо слышащие). Адаптивное дзюдо является эффективным коррекционно-оздоровительным средством, создающим детям с ограничениями в состоянии здоровья благоприятные условия для мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей.

Дети занимающиеся адаптивным дзюдо быстрее приобретают двигательные навыки в сравнении с детьми, имеющими аналогичными проблемы в здоровье, так как дзюдо помогает развить внимание и реакцию детям [4, с. 42].

Слепые и плохо видящие чувствуют себя увереннее, лучше ориентируются, улучшают координацию при движении, без возможности хорошо видеть или не видеть вообще. Слепые и плохо видящие становятся внимательнее, также как и дети с дефектами слуха, лучше ориентируются и сохраняют координацию в пространстве, опираются на свое зрение, укрепляют эмоционально-волевую сферу и общее физическое здоровье.

У детей с вышеописанными заболеваниями так же улучшается психика, появляется вера в себя и свои силы – они становятся увереннее в себе, а улучшение результатов мотивирует их продвигаться к более высокому уровню.

Многoletний опыт показывает, что для детей с заболеваниями не только по зрению и слуху, но и с нарушениями опорно-двигательного аппарата, учебно-тренировочные занятия адаптивным дзюдо, а также соревновательная деятельность являются эффективными способами физической, социальной и психической адаптации.

"Дзюдо – как вид японской борьбы – это рациональное использование силы потому, что здесь нет соперников, а есть партнеры для самосовершенствования и саморазвития".

Данный вид спорта был основан в мае 1882 году, японцем Дзигиро Кано. В 1964 году вошло в программу Олимпийских Игр.

Дзюдо с адаптивной направленностью имеет ряд особенностей: эффективно содействует социальной и физической адаптации и интеграции в общество людей с ограниченными способностями. Занятия дзюдо играют важную роль в повышении двигательной активности. Так же они способствуют общему укреплению организма, активизации его функций и повышению работоспособности.

Основная цель адаптивного дзюдо – содействие социальной адаптации детей с нарушениями в физическом развитии, а также самовоспитание, самооценка, и самоконтроль.

Дзюдо с адаптивной направленностью подразделяется на рекреационно-оздоровительное и спорт высших достижений.

Рекреационно-оздоровительное дзюдо является формой здорового и эффективного отдыха, которая направлена на восстановление работоспособности, улучшение зрительных и слуховых качеств и их поддержание. Систематические занятия, участие в соревнованиях, повышение уровня специализации в данном виде спорта это отдельные признаки спортивной подготовки. Такая форма спортивной деятельности должна быть общедоступной, реализовываться в свободное время, без принуждения.

В настоящее время, адаптивное дзюдо развивается в крупнейших международных движениях – паралимпийском и сурдлимпийском.

В 1988 г. дзюдо было включено в Паралимпийские игры, в которых выделяют три категории слепых дзюдоистов: тотально слепые, слабовидящие и видящие с ограничениями. По правилам дзюдо для тотально слепых спортсменов на рукава нашиваются красные круги, чтобы судья мог различить его от слабовидящего [1, с. 48].

Этой группе спортсменов, обучающихся дзюдо, сложнее изучать технику, так как осваивают они технику, опираясь на логический образ, формируя образ действий.

Из-за нарушения зрения, дзюдоисты имеют сложности с ориентацией своего тела в пространстве относительно своего соперника. Зачастую они компенсируют это развитием других сенсорных систем. Занятия дзюдо вызывают дополнительное напряжение этих систем.

Важно подготовить незрячих дзюдоистов к изучению технических действий, преодолению себя, проявлению силы духа личности, достижению победы, владению своим телом в высокой степени [4, с. 32].

В начале занятий необходимо научиться: изменять положение тела в пространстве; дозировать мышечные усилия, сочетать движения рук и ног, вовлекать в работу все группы мышц; сопоставлять собственные формулы ощущения заданными, корректировать технику выполняемого упражнения.

В процессе обучения технике на начальном этапе формирует у занимающихся ориентировочную основу действий, которая определяет последовательность выполнения двигательных операций. Незрячие спортсмены формируют последовательность действий [6, с. 28].

Следует отметить, что запоминание простых и точных движений у незрячих требует 8-10 повторений, в отличие от нормально видящих, повторения которых составляет 4-8 раз. Стоит учитывать и тот факт, что у слепых детей и детей с остаточным зрением, осязательно-двигательная и зрительно-двигательно-слуховая формы восприятия являются основными. Они способны воспринимать одно-два движения или отдельные элементы движений.

У поздно ослепших детей имеются сформированные в памяти навыки, благодаря которым они быстрее и адекватнее воспринимают материал.

Р.М. Закиров, мастер спорта СССР, заслуженный тренер России по борьбе самбо и дзюдо отмечает, что движения выглядят более точными, уверенными, но если навыки были слабо закреплены, они быстро теряются. [1, с. 34].

В Сурдлимпийских играх, дзюдо появилось в 2009 г. У дзюдоистов с нарушением слуха, имеются сложности с формированием логического образа изучаемого действия. У слабослышащих дзюдоистов необходимо наличие сурдопереводчика, для объяснения выполнения техники и тактики.

При занятиях со слабослышащими стоит учитывать: темп и амплитуду движений (как простых, так и сложных); дозировать упражнения; принимать промежуточные статические положения, которые являются элементами дзюдо [5, с. 56].

Адаптивное дзюдо так же является соревновательной деятельностью, и подготовкой к ней. Данный элемент дзюдо с адаптивной направленностью помогает детям с вышеописанными отклонениями решить проблему самоактуализации в максимальной степени. Так же, они получают воз-

можность сопоставлять свои достижения среди равных себе. Решается еще одна задача в соревновательной деятельности – развитие волевых качеств.

Еще одна немаловажная проблема – это чувство "социального одиночества", "своей среди чужих". Дети с нарушениями проходят те же стадии в развитии мышления и примерно в том же возрасте, у подростков вопрос принадлежности встает особенно остро, а его решение приобретает крайнее значение. Они могут замкнуться в себе, считать себя обделенным из-за своих ограничений. В более зрелом возрасте это может перерасти в агрессию по отношению к людям. Благодаря данному направлению дзюдо, спортсмены взаимодействуют с такими же как они, сталкивающимися с теми же проблемами, находят пути их решений [1, с. 56].

Соревновательная деятельность помогает достичь определенных результатов, благодаря которым, появляется больше возможностей выступать на соревнованиях.

Ограничения по слуху и зрению затрудняют пространственную ориентировку, задерживают формирование двигательных навыков, ведут к снижению двигательной и познавательной активности. Но при правильном спортивном воспитании и обучении происходит формирование свойств личности, мотивация деятельности, вовлечение в различные виды данного спортивного направления.

Литература:

1. Дзюдо: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / авт.-сост. С.В. Ерегина и др. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 73.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 434 с.
3. Левченко И.Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько – М., 2001. – 158 с.
4. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо / Г.П. Пархомович. – Пермь: Урал-Пресс Лтд., 1993. – 256 с.
5. Современные методики физической реабилитации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / под общ. ред. Н.А. Гросса – М.: Советский спорт, 2005. – 435 с.
6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой – М.: Советский спорт, 2007. – 463 с.

Родаев Д.В., студент, Университетский колледж,
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург
Radev D.V., student, University College, Orenburg State University, Orenburg
Научный руководитель: доцент, старший преподаватель,
Университетский колледж Оренбургский государственный
университет, г. Оренбург
Наумов В.Ф.

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Innovative forms and methods of modern physical education

Аннотация: в данной статье проясняется проблема модернизации современной системы физической культуры. Статья раскрывает новый подход для молодых людей к выработке постоянной мотивации к физическому воспитанию и спорту.

Abstract: in this article, the problem of modernizing the modern system of physical culture becomes clearer. The article reveals a new approach for young people to develop a permanent motivation for physical education and sport.

Ключевые слова: физическое воспитание, фитнес, физическая культура, игры-тренировки.

Key words: physical education, fitness, physical training, training games.

Проблемы формирования и ведения здорового образа жизни молодежи в последнее время приобрели особую актуальность. Укрепление здоровья подрастающего поколения и профилактика заболеваний считаются одними из приоритетных задач здравоохранения и образования. В связи с этим ряд ученых ведет поиск наиболее эффективных форм и методов формирования ЗОЖ молодежи путем совершенствования системы физического воспитания, предлагая различные способы ее модернизации, интенсификации и оптимизации. Данная ситуация выдвигает на повестку дня проблему модернизации современной системы физического воспитания и теории этого воспитания. В последнее время, как в европейских странах, так и в США, большую популярность приобретает концептуальный подход к физическому воспитанию, предусматривающий широкое использование фитнес-технологий, методов, методик. В последнее время ориентация физического воспитания на фитнес приобретает все большее число сторонников. Предпринимаются активные попытки внедрения соответствующих

фитнес-программ и технологий в систему физического воспитания, в том числе в школах, вузах и других учебных заведениях.

Слово "фитнес" в переводе с английского означает "годность, пригодность". Данный термин был введен в США для обозначения физической пригодности. Иногда его понимают, как эффективность сердечной деятельности и легких, способность суставов двигаться свободно, хорошо развитую мускулатуру, силу, гибкость, аэробную выносливость, отсутствие лишнего веса.

Однако смысловое значение слова "фитнес" постепенно эволюционировало: от "физического здоровья человека, выражающегося в его годности к физической работе" к стремлению к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты.

Согласно определению, одобренному Всемирной организацией здравоохранения, фитнес – способность решать повседневные задачи, энергично и проворно, не утомляясь, активно проводить свое свободное время и спокойно переносить неприятности.

В физическом воспитании учащихся образовательных учреждений применяется комплекс и других форм двигательной активности, видов спорта, игр: аэробика, танцы, гимнастика, бадминтон, теннис, пинг-понг, катание на коньках и скейтбордах, стрельба из лука, боулинг, плавание, борьба, йога, различные командные игры.

Многие исследователи, ориентированные на модернизацию системы физического воспитания, подчеркивают необходимость "игровой рационализации" этой педагогической деятельности, широкого использования игровых форм организации физкультурно-спортивной деятельности и таких простейших из этих форм, как подвижные игры.

Отмечается особенно важное значение народных и национальных подвижных игр, видов спорта. Они повышают интерес к физкультурно-спортивной деятельности, а также содействуют духовно-нравственному, в том числе патриотическому воспитанию.

Для внедрения в практику физического воспитания предлагаются и другие виды подвижных игр: сюжетные игры, импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические двигательные игры, игры на основе "интеграции интеллектуального и двигательного компонентов".

Некоторые российские ученые предлагают использовать "социоориентированные игры-тренировки", среди которых в особенности выделяют:

- 1) игры-тренировки спортивной направленности: акробатические и гимнастические упражнения, спортивная борьба, рукопашный бой, силовая гимнастика и пр.;
- 2) подвижные игры;
- 3) интеллектуальные игры-тренировки;

- 4) координационные игры-тренировки;
- 5) коммуникативные игры-тренинги;
- 6) игры – тренинги психо-мышечной релаксации и концентрации;
- 7) игры-развлечения;
- 8) социально-тренинговые игры;
- 9) игры – драматизации и концерты;
- 10) игры – походы в природном окружении.

Таким образом, анализ основных концептуальных подходов отечественных и зарубежных исследователей к современному физическому воспитанию показывает, что в целом проделана значительная работа по определению важных направлений, целевых установок, "руководящих идей", инновационных форм и методов новой теории физического воспитания.

Таким образом, отечественными и зарубежными исследователями проделана огромная работа не только по критике, но и по выявлению важных направлений, "руководящих идей", инновационных форм и методов современного физического воспитания. Однако, несмотря на определенные достижения правомерно говорить не только о наличии некоторых нерешенных проблем, но, в определенном смысле, даже о кризисной ситуации в разработке фундаментальных концептуальных оснований современного физического воспитания. Показателями этой ситуации являются: нередко допускаемое сведение системы физического воспитания к отдельным направлениям, целям, задачам, формам и методам или произвольное признание лишь некоторых из них; различная содержательная интерпретация даже основных и исходных понятий теории физического воспитания (таких, например, как "физическое воспитание", "физическая культура", "физкультурная деятельность" и др.) и соответствующая многозначность используемых терминов; нарушение даже элементарных логических правил при введении понятий; допускаемое на основе этой неопределенности и неоднозначности понятийного аппарата смешение различных концепций физического воспитания и т.д.

В этой ситуации вряд ли можно рассчитывать и на создание полноценных, эффективных прикладных проектов, программ, технологий этой педагогической деятельности применительно к тем или иным половозрастным группам населения, в тех или иных учебных заведениях, в учебное или внеучебное время и т.д.

Поэтому необходимо преодолеть односторонний подход к пониманию его целей, задач, форм и методов, предложить системную характеристику этой педагогической деятельности, учитывающую все позитивное в изложенных выше и других новациях.

Литература:

1. Фирсин С.А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 12. – С. 132-136.

2. Столяров В.И. Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 2. – С. 2-6.

Пашкова, Т.В., Цуканов Л.В., студенты, Уральский федеральный университет им. Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург
Pashkova T.V., Tsukanov L.V., students, Ural Federal University named after B.N. Yeltsin, Ekaterinburg

Научный руководитель: старший преподаватель, Уральский федеральный университет им. Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург
Сулейманова О.Н.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ КАК ЭЛЕМЕНТ МЯГКОЙ СИЛЫ РОССИИ – ПРОРЫВ ИЛИ ОТКАТ?

Innovative technologies in sports as an element of soft power of Russia – a breakthrough or a rollback?

Аннотация: в статье рассматриваются инновационные спортивные технологии как элемент национальной стратегии использования мягкой силы. Анализируется текущее положение дел, приводятся и ранжируются положительные и отрицательные стороны вышеназванного курса, а также обозначаются перспективы гипотетического развития ситуации в целом.

Abstract: the article considers innovative sports technologies as an element of the national strategy of soft power use. The current state of Affairs is analyzed, the positive and negative sides of the above-mentioned course are given and ranked, and the prospects of hypothetical development of the situation as a whole are indicated.

Ключевые слова: мягкая сила, Россия, спорт, инновационные технологии, международные отношения.

Key words: soft power, Russia, sport, innovative technologies, international relations.

Мягкая сила (soft power) – форма внешнеполитической стратегии, предполагающая способность добиваться желаемых результатов на основе добровольного участия, симпатии и привлекательности [9]. В этом ее прямое отличие от так называемой "жесткой силы", основанной на принуждении и давлении. На сегодняшний день мягкую силу как элемент внешней

политики применяет большинство государств, и Россия не исключение. Рассмотрим, какое место инновационные технологии развития спорта (как составной элемент мягкой силы) занимают в стратегии современной России.

Прежде всего, следует обозначить, что, по сравнению с прошлым десятилетием, авторитет российского спорта в мире значительно укрепился. Этому способствовала, в том числе, и Олимпиада 2014-го г. в Сочи, где российские атлеты заняли первое место в общем медальном зачете [4]. Тогда же было заявлено о развитии долгосрочного курса на масштабное применение инновационных технологий в отечественном спорте. По распоряжению президента РФ В.В. Путина, было осуществлено повсеместное внедрение высокоточных приборов и тренажеров в качестве обязательного элемента спортивной подготовки [10]. Параллельно было озвучено намерение вернуться к идеям возрождения ГТО как символа любительского спорта. Подобный многоуровневый подход, в свою очередь, позволил руководству РФ сформулировать благоприятный микроклимат внутри страны в преддверии Чемпионата мира по футболу 2018 г. [2].

Однако, в то же время, существуют и обратные направленные процессы. Не всегда политика "развития сверху" воспринимается мировыми акторами как положительное явление. Особенно хорошо иллюстрирует этот факт допинговый скандал 2016-2018 гг., в центре которого оказалась Россия. Так, бывший директор "Антидопингового центра" РФ Г.М. Родченков заявил в середине 2016 г., что вся российская система спорта построена на фальсификации, а инновационные реформы, насаждаемые сверху, были лишь ширмой для легального проведения запрещенных исследований [3].

Результатом этого заявления стало отстранение большого количества российских олимпийцев от участия в олимпиаде в Пхёнчхане (Южная Корея), а также прологом к формированию негативного образа РФ в западных СМИ [8].

Значительные вопросы возникают в западной прессе и по поводу возрождения института ГТО в России. Например, французское издание "Le Monde", в большой редакционной статье сравнивает новый институт ГТО с попыткой организации в позднем СССР пионерских отрядов прогрессивного типа – по образцу американских бойскаутов – и называет шаги современного российского руководства "конструктивным элементом деструктивного государственного строя" [5]. Продолжая эту линию, британское издательство "Financial Journal" приписывает Кремлю идею через спорт установить несменяемость власти [11]. Мягкая сила РФ в парадигме спорта, по мнению британских экспертов, направлена не столько вовне, сколько вовнутрь – для создания у русских чувства "бравурного патриотизма" и, как следствие, отвлечения их от проблем на местном уровне [7]. Все это

вкуче предопределяет восприятие среднестатистическим западным гражданином российского спорта и, как следствие, его инновационных форм.

Еще одна проблема, негативно влияющая на образ российского спорта за рубежом – "спортивная гигантомания" [1]. Увлеченность масштабными проектами, сопровождаемая возведением новых спортивных объектов, зачастую приводит к тому, что итоговая стоимость мероприятия превышает запланированную в разы. Более того, отсутствие генерального плана эксплуатации негативно сказывается на общей картине: спортивные объекты после завершения мероприятия, зачастую, стоят без дела или используются лишь раз в несколько лет [6]. В таком контексте российская спортивная мягкая сила в значительной степени проигрывает Западу, где генеральный план существует.

Таким образом, можно сказать следующее: внедрение инновационных форм спортивного воспитания, с одной стороны, является закономерным и логичным процессом в контексте развития российского спорта в рамках курса на соответствие западным стандартам, а также на укрепление престижа РФ на мировой арене, спорт и инновационные формы его преподнесения становятся формообразующим элементом новой политики мягкой силы, с другой стороны, общее негативное впечатление от реализации российской спортивной политики вкуче с "провалами на местах" провоцирует непроизвольный откат национальной стратегии на уровень 2008-2014 гг. Единственный способ вернуться к результатам благоприятного периода с минимальными потерями – уделить особое внимание восстановлению репутации спортивного воспитания в стране с параллельным переориентированием мягкой силы с Запада на Восток (Китай и страны Азиатско-Тихоокеанского региона) [7]. В противном случае, мы рискуем лишь усугубить общее положение.

Литература:

1. 花6毛钱买张机票看球吧! 俄罗斯为世界杯玩足/ Huā 6 máo qián mǎi zhāng jīpiào kàn qiú ba! Èluósī wèi shìjièbēi wán zú (Потрать пять рублей на билеты на самолет! Подготовка России к Чемпионату мира по футболу) // NetEase. 15.01.18. URL: <http://sports.163.com/18/0115/06/D8621FVQ00058781.html> (дата обращения: 13.04.18)
2. A Tecnologia na Copa da Rússia // O Globo. 10.03.2018. URL: <https://blogs.oglobo.globo.com/esporte-e-inovacao/post/tecnologia-na-copa-da-russia.html> (дата обращения: 12.04.18)
3. Doping Whistleblower Grigory Rodchenkov: Russia's Edward Snowden? // The Wall Street Journal. 19.07.16. URL: <https://www.wsj.com/articles/doping-whistleblower-grigory-rodchenkov-russias-edward-snowden-1468946121> (дата обращения: 14.04.18)

4. Für die Russen ist Sport eine Fortsetzung des Krieges mit anderen Mitteln // Neue Zürcher Zeitung. 12.12.17. URL: <https://www.nzz.ch/meinung/fuer-die-russen-ist-sport-eine-fortsetzung-des-krieges-mit-anderen-mitteln-ld.1337974> (дата обращения: 14.04.18)
5. Muscle-toi, camarade ! Comment le sport servait l'URSS // Le monde. 19.09.17. URL: http://www.lemonde.fr/idees/article/2017/09/16/muscle-toi-camarade-comment-le-sport-servait-l-urss_5186569_3232.html#p7mHMI82sqzstD6.99 (дата обращения: 13.04.18)
6. Russia orchestrated state-sponsored doping cover-up, says Wada report // The Guardian. 17.07.16. URL: <https://www.theguardian.com/sport/2016/jul/18/wada-report-russia-sochi-winter-olympics> (дата обращения: 13.04.18)
7. Васильев М. "Мягкая сила" как компонент гибридной войны // Geopolitica. 07.07.17. URL: <https://www.geopolitica.ru/article/myagkaya-sila-kak-komponent-gibridnoy-voyny> (дата обращения: 12.04.18)
8. Грустный праздник спорта // Эксперт. 22.08.16. URL: <http://expert.ru/expert/2016/34/grustnyiy-prazdnik-sporta/> (дата обращения: 11.04.18)
9. Кузнецов Т. "Мягкая сила" России: чего не хватает? // Global Affairs. 15.02.18. URL: <http://www.globalaffairs.ru/global-processes/Myagkaya-sila-Rossii-chego-ne-khvataet-19290> (дата обращения: 14.04.18)
10. Симоньян М. Если ты не занимаешься своей "мягкой силой", то рано или поздно тобой займется чужая "мягкая сила" // Российский совет по международным делам. 05.04.18. URL: http://russiancouncil.ru/analytics-and-comments/comments/esli-ty-ne-zanimaeshsya-svoey-myagkoy-siloy-to-rano-ili-pozdnoboyu-zaymetsya-chuzhaya-myagkaya-sil/?sphrase_id=10657785 (дата обращения: 13.04.18)
11. Феофилова Е. Олимпиада 2018 и Чемпионат мира по футболу: побеждает политика! // Российский совет по международным делам. 06.02.18. URL: http://russiancouncil.ru/blogs/generation-shift/34010/?sphrase_id=10657598 (дата обращения: 15.04.18)

Баркова В.В., студент, Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, г. Гродно

Barkova V.V., student, Grodno State University named after Y. Kupala, Grodno
Научный руководитель: д. пед. наук, профессор, кафедра теории и методики физической культуры, Гродненского государственного университета им. Я. Купалы, г. Гродно
Барков В.А.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Innovative technologies in health physical education students of special education department

Аннотация: важной проблемой в теории и методике физического воспитания является укрепление здоровья студенческой молодежи, имеющей высокий процент выраженных нарушений в состоянии здоровья, нуждающейся в специально организованных занятиях физической культурой. Проводимые исследования по обозначенной проблеме носят многоцелевой практико-ориентированный характер. Abstract: an important problem in the theory and methodology of physical education is to strengthen the health of students with a high percentage of expressed violations in the state of health, in need of specially organized physical education. The conducted research on the designated problem is of a multi-purpose practice-oriented nature.

Ключевые слова: инновационные технологии, физическая культура, студенты.

Key words: innovative technologies, physical culture, students.

В вузах Республики Беларусь пока еще недостаточно научно обоснованных подходов к организации оздоровительной физической культуры для студентов с нарушениями систем и функций организма, входящих в состав специального учебного отделения (СУО), что негативно сказывается на результативности их работы по коррекции и укреплению здоровья студентов, занимающихся в них [4; 5].

В то же время, несмотря на проводимые научные исследования в области физического воспитания студентов СУО, обосновывающие рациональные методики применения форм, средств, методов, приемов и способов организации их физического воспитания, оказывающих корректирующее, развивающее и оздоровительное воздействие на организм занимающихся, организация такого процесса требует постоянного совершенствования. По-прежнему актуальным для СУО остается поиск наиболее эффективных научно-методических подходов к организации физического воспитания, в число которых входит игровой метод обучения.

Теоретическое обоснование экспериментальной методики применения игрового метода на занятиях СУО указало на то, что, несмотря на низкую популярность в их среде данного метода, существует избирательное позитивное его воздействие на организм (нарушений генетически или в результате неправильно организованной довузовской двигательной подготовки),

поэтому необходимо проведение научного обоснования эффективности применения игрового метода в учебном процессе со студентами СУО.

К сожалению, на занятиях со студентками СУО пока еще этот метод обучения не нашел должного применения, поэтому имеется объективная необходимость в эффективности его научного обоснования для решения проблем коррекции здоровья студентов СУО, что выводит данное исследование в разряд весьма актуальных.

Цель исследования: разработка и экспериментальное обоснование эффективности методики применения игрового метода обучения со студентками, отнесенными по состоянию здоровья к СУО.

В качестве методов исследования использовались: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

На базе учреждения образования "Гродненский государственный университет имени Янки Купалы" был проведен анализ научно-методической литературы по проблеме физического воспитания студенток, отнесенных по состоянию здоровья к СУО, осуществлен их анкетный опрос и анализ его результатов, разработана экспериментальная методика и осуществлен педагогический эксперимент, произведена оценка физического состояния участников педагогического эксперимента, выявлены особенности физического здоровья студенток с нарушением здоровья, их отношение к игровому методу.

Прежде всего нас интересовало отношение студенток СУО к игровому методу. С этой целью в сентябре 2014 г. с помощью составленной анкеты, включающей 32 вопроса, касающихся темы настоящего исследования, был проведен анкетный опрос студенток (n=129), отнесенных по состоянию здоровья к СУО.

Анкетный опрос студенток по обоснованию целесообразности применения в СУО игрового метода позволил установить то, что в студенческие годы у них сохраняется положительное активное отношение к занятиям спортивными играми и снижается интерес к подвижным играм [2].

Наибольшую группу заболеваний у опрашиваемых составили нарушения опорно-двигательного аппарата (42,3%), затем сердечно-сосудистой системы (30,0%), зрения (10,0%), почек (7,7%), дыхательной системы (6,1%) и др.

Девушки в школьные годы из спортивных игр отдавали предпочтение волейболу и баскетболу (39,7% и 24,4%), а также настольному теннису (16,9%), гандболу (7,6%) и даже футболу (11,4%).

Из всех опрошенных 46,5% изъявляют желание, чтобы на занятиях в СУО с ними применялись спортивные игры, причем 59,2% из них предпочитают волейбол, 20,4% – настольный теннис и 8,2% – баскетбол.

Половина респонденток согласны с тем, чтобы на занятиях СУО применялись подвижные игры (48,8%), третья часть – против (27,1%), а остальные не смогли определиться с ответом (24,1%).

Таким образом, анкетный опрос позволил установить, что для студенток, посещающих СУО, характерно неравнозначное отношение к средствам и методам физического воспитания, которые применялись в школьные годы, используемым сейчас и тем, которые они хотели, чтобы применялись на занятиях в вузе. В тоже время выявлено не равноценное их отношение к игровому методу, представленному спортивными и подвижными играми. Значительная часть респонденток сомневается в пользе от его применения на занятиях СУО. Объективной причиной непринятия данного метода служит тот факт, что значительная их часть имеют нарушения опорно-двигательного аппарата и зрительного анализатора, являющихся важными для успешного осуществления игровой деятельности. По этой причине, видимо, педагогам следует дифференцированно подходить к подбору игровых заданий для каждой группы занимающихся, учитывая нозологические особенности развития каждого студента.

На основании вышеизложенного была выявлена потребность в разработке методики занятий СУО, основанной на использовании игрового метода и экспериментальном обосновании ее эффективности.

Сущность экспериментальной методики заключалась в педагогическом подходе к оздоровлению студенток СУО игровым методом обучения (подвижными и спортивными играми).

Содержание экспериментальной методики составили подвижные игры, выбранные с учетом их общего и специального воздействия на организм занимающихся. Для этого на шести занятиях СУО апробировались различные по содержанию и воздействию на занимающихся подвижные игры. На каждом из шести занятий предлагалось 5-6 подвижных игр и с помощью опроса выявлялись те, которые в большей степени доставляли удовольствие, вызывали повышенный интерес, состояли из небольшого количества элементов, доступные по физической нагрузке и правилам, обладающие оптимальной подвижностью, с ходьбой, бегом, метанием различных по весу и размеру мячей, с элементами спортивных игр и т.п. Каждая подвижная игра характеризовалась конкретной коррекционной направленностью, рекомендуемым временем непрерывной работы, темпом, продолжительностью отдыха. Отбор игр учитывал места их проведения. Из 32 предложенных занимающимся подвижных игр экспертным путем было отобрано 22 (шесть без предметов и 16 – с мячами).

В опытных группах было проведено 4 занятия с применением подвижных игр на свежем воздухе. В остальной период учебного года занятия по физической культуре проводились в спортивном зале и характеризовались тем, что подвижные игры предшествовали применению такой спортив-

ной игры, как настольный теннис – доступной и популярной среди лиц разного возраста, и уровня физического развития, развивающей координационные способности, психофизические функции их организма. Теоретически разработанная методика коррекции нарушений физического развития студенток СУО применялась в течении двух семестров с учетом сезонных условий, материально-технического обеспечения на 35 занятиях в каждом семестре.

Осенью (первый семестр) и весной (второй семестр) было проведено по восемь занятий на свежем воздухе с применением в основной части только подвижных игр, причем в каждом занятии было предложено студенткам по две игры без мяча и две – с мячом, продолжительностью на 15-20% большей в каждой игре, чем в зимний период.

В зимний период года в основной части занятия наряду с подвижными играми использовалась спортивная игра "настольный теннис", которой предшествовала одна подвижная игра без мяча и две с мячом (мячами) по продолжительности короче, чем на свежем воздухе. Однако запланированное суммарное время, выделяемое на применение игрового метода, было одинаковое как в первом, так и во втором семестрах, несмотря на отмеченные организационные особенности его применения в учебном процессе.

Для научного обоснования эффективности разработанной методики занятий СУО, был организован педагогический эксперимент со студентками Гродненского государственного университета имени Янки Купалы (экспериментальная группа (ЭГ) $n=28$ и контрольная (КГ) $n=14$). В ЭГ занятия проводились по описанной выше методике, а в КГ использовался учебный материал, рекомендованный рабочей программой по физическому воспитанию для специального медицинского отделения Гродненского государственного университета им. Янки Купалы.

Проведенные нами исследования антропометрических показателей студенток СУО в рамках учебного года указали на то, что как в ЭГ, так и в КГ за экспериментальный период времени существенных изменений в показателях длины и массы тела не произошло ($P>0,05$). Это обстоятельство указывает на то, что применяемые со студентками в ходе физического воспитания средства и методы, воздействующие на их организм, не имели негативного на него влияния.

После проведенного эксперимента у студенток ЭГ был получен высокий уровень частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое, но, как в ЭГ, так и в КГ за период эксперимента существенных изменений в ЧСС не выявлено ($P>0,05$), так же как и в сравнении этих групп по ЧСС между собой.

Экспериментальная методика, ввиду применения на занятиях умеренной физической нагрузки, не вызвала существенных изменений в показателях артериального давления.

Вызывает особый интерес полученная нами оценка функциональных изменений систем организма на дозированную физическую нагрузку по индексу Гарвардского степ-теста (ИГСТ). В ЭГ после первого и второго семестров был получен значимый прирост показателей ИГСТ ($P<0,05$), соответствующая среднему его уровню, что можно отнести в актив положительного влияния на студенток экспериментальной методики. В КГ и между опытными группами отличия индекса были статистически незначительными, а по абсолютной величине – адекватными уровню "ниже среднего".

Полученные показатели функционального состояния дыхательной системы (задержка дыхания на вдохе после дозированной нагрузки) свидетельствуют о существенном преимуществе студенток СУО ЭГ над КГ, что характеризует экспериментальную методику с положительной стороны.

В настоящем исследовании для изучения эффективности влияния экспериментальной методики на физическую подготовленность студенток ЭГ и КГ использовались тесты, на силовую выносливость (подъемы тела из положения лежа на спине), гибкость (величина наклона сидя на полу), быстроту (реакция на падающий предмет (линейку)), статическое равновесие (проба Ромберга). Батарея тестов учитывала двигательные и функциональные возможности студенток, характер имеющегося заболевания. По перечисленным двигательным тестам достоверных изменений за время эксперимента не произошло, за исключением пробы Ромберга, характеризующей чувствительность вестибулярного анализатора и его устойчивость к разнообразным воздействиям, целесообразным и экономичным взаимодействиям различных мышечных групп (синергистов и антагонистов) [3]. Следует отметить, что в ЭГ анализируемые показатели статического равновесия имели достоверную тенденцию увеличения как после первого семестра ($P<0,05$), так и по окончании эксперимента ($P<0,001$) по сравнению с КГ ($P>0,05$), что в праве можно рассматривать как положительное влияние применяемых в учебно-воспитательном процессе СУО подвижных игр и настольного тенниса.

Таким образом, апробированная в педагогическом эксперименте со студентками СУО технология применения предложенного варианта игрового метода обучения способствовала значительному улучшению у них функциональной и двигательной подготовленности. В то же время установлена специфическая реакция организма студенток на экспериментальный фактор. Получено существенное преимущество студенток ЭГ над КГ по таким показателям, как задержка дыхания на вдохе после дозированной нагрузки и ИГСТ ($P<0,05$), что свидетельствует об эффективном влиянии подобранных для данной категории студенток подвижных игр в сочетании с игрой в настольный теннис. Достоверное преимущество показателей студенток ЭГ получено и в тестах, характеризующих двигательные возможности занимающихся (быстроту ($P<0,05$) и статическое равновесие ($P<0,001$)).

В заключении следует отметить, что предложенный игровой метод обучения, основанный на применении подвижных игр в сочетании с игрой в настольный теннис, оказался доступным для лиц с различными нарушениями здоровья, вызвал у занимающихся высокую двигательную активность, положительно отразился на посещаемости занятий СУО.

Литература:

1. Белкина Н.В. Здоровье формирующая технология физического воспитания студентов вуза / Н.В. Белкина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 7-11.
2. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагог. образования / В.И. Бондин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 15-18.
3. Вальнко В.В. Некоторые аспекты в изучении координационных способностей спортсменов / В.В. Вальнко, В.М. Лебедев // Вестник спортивной Беларуси, 1994. – № 1 (5). – С. 25-27.
4. Григорьев В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В.И. Григорьев // Теория и практика физической культуры – 2004. – № 2. – С. 54-61.
5. Маркевич О.П. Оздоровительная технология физического воспитания студентов специального учебного отделения: автореф. дис. ...к. пед. наук / О.П. Маркевич; Белорусский гос. университет физ. культуры. – Минск, 2012. – 30 с.

Козина К.С., студентка, Волгоградская академия физической культуры, г. Волгоград

Kozina K.S., student, Volgograd Academy of physical culture, Volgograd

Научный руководитель: к. биол. наук, доцент кафедры спортивной медицины, Волгоградская академия физической культуры, г. Волгоград

Куропаткина Н.А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Using musical and rhythmic exercises in adaptive physical education hearing impaired children of primary school age

Аннотация: в настоящее время отмечается ярко выраженная тенденция к росту детской инвалидности. Более полутора мил-

лионов детей относятся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья, в их числе и дети с нарушением слуха.

Abstract: at present, there is a pronounced tendency to the growth of children's disability. More than 1.5 million children are classified as children with disabilities, including children with hearing impairment.

Ключевые слова: музыкально-ритмические упражнения, адаптивное физическое воспитание, врачебно-педагогический контроль.

Key words: musical-rhythmic exercises, adaptive physical education, medical-pedagogical control.

Предполагалось, что музыкальное сопровождение в сочетании со зрительным контролем за выполнением упражнения, а также творческий компонент занятий позволит повысить эмоциональный фон и мотивацию к занятиям физической культурой. Это, в свою очередь, будет способствовать нивелированию симптомов вторичной гипокинезии со стороны сердечно-сосудистой системы, коррекции имеющихся двигательных нарушений, обусловленных дефектом слуха, а также повышению уровня физической подготовленности и уровня здоровья в целом у слабослышащих младших школьников.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику адаптивного физического воспитания с применением музыкально-пластических и ритмических упражнений, направленную на оптимизацию функционального состояния организма слабослышащих младших школьников и повышение их физической подготовленности.

Исследование проводилось на базе Областного центра творческой реабилитации детей-инвалидов "Вдохновение" г. Волгограда. В педагогическом эксперименте приняли участие 18 девочек с нарушениями слуха в возрасте 7-9 лет. Все участники педагогического эксперимента посещали уроки физической культуры в коррекционной школе II вида и были разделены на две группы: контрольную – 10 девочек занимались в кружках рукоделия, компьютерной грамотности, лепки и экспериментальную – 14 девочек занимались в танцевальном кружке по разработанной методике.

Методика адаптивного физического воспитания включала занятия АФК с использованием музыкально-пластических и ритмических упражнений в сочетании с дыхательной гимнастикой и подвижными играми. Занятия продолжительностью 45 минут носили трехчастный характер и проводились 3 раза в неделю вне школьного расписания (кружок). В музыкально-ритмических упражнениях дети осваивали отдельные виды движений: всевозможные повороты, вращения, кружения, наклоны, покачивания, разновидности шага, бега, прыжков, подскоков, а также упражнения на разнообразные построения, движения по кругу, квадрату, диагонали, "змейками", цепочками, парами, тройками. Характерные в танцах плясо-

вые элементы соответствовали манере движений различных персонажей (снежинок, куколок, клоунов, пингвинов и т.п.).

Кроме этого, в основную часть занятия включались танцевальные движения и танцы ("Калинка", "Комарово", "Яблочко", "Веселые утята"). В этих танцах использовали игровые сюжеты, что, во-первых, облегчало их запоминание, а во-вторых, способствовало выработке выразительных движений, соответствующих определенным эмоциональным состояниям. Фигурами танцев в основном были естественные жесты и движения, которые выражают доброжелательное, открытое отношение людей друг к другу, воспроизводят положительные, радостные эмоции.

Все упражнения и движения сначала демонстрировались, затем повторялись под удары бубна. Это позволяло детям контролировать темп и правильность выполнения упражнений, как зрительно, так и на слух. По мере освоения музыкально-ритмических упражнений они выполнялись под музыкальное сопровождение с усиленными "басами" в сочетании с хлопками. Такая методика, с одной стороны, способствует развитию слухового анализатора (восприятие низких частот), так и позволяет ребенку зрительно контролировать темп и ритмичность выполнения упражнений. В процессе занятия чередовались танцы и упражнения в быстром и медленном темпе.

Физиологическая кривая занятия была трехвершинной, моторная плотность составляла 60%, максимальная частота сердечных сокращений в основной части урока достигала 170 уд/мин, после упражнений в медленном темпе ЧСС понижалась до 100 уд/мин.

Врачебно-педагогический контроль осуществлялся до начала педагогического эксперимента с целью определения состояния функциональных резервов и физической подготовленности участников эксперимента. Для оценки состояния функциональных резервов использовались следующие методы: пульсометрия в покое и при физической нагрузке, показатель двойного произведения, индекс Руфье. Для оценки уровня физической подготовленности слабослышащих младших школьников проводили контрольные педагогические испытания используя следующие тесты: челночный бег (3x10 м), бросок набивного мяча из положения, сидя на полу (вес набивного мяча 1 кг), прыжок в длину с места оценивает силу ног, количество подъемов туловища в сед из положения лежа на спине, наклон вперед в положении сидя.

Для оценки эффективности разработанной методики врачебно-педагогический контроль проводился через четыре месяца занятий.

Проведенный педагогический эксперимент доказал более выраженную эффективность занятий адаптивной физической культурой по разработанной методике по сравнению со стандартной специальной программой физического воспитания для слабослышащих учеников младших

классов. Об этом свидетельствуют результаты врачебно-педагогических наблюдений, проведенные в начале и в конце педагогического эксперимента. В частности, под влиянием занятий адаптивной физической культурой по экспериментальной методике произошло улучшение таких показателей как частота сердечных сокращений, показатель двойного произведения и индекс Руфье, что свидетельствует о повышении функционального состояния сердечно-сосудистой системы (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели сердечно-сосудистой системы в контрольной и экспериментальной группе в конце педагогического эксперимента

Показатели	Средние возрастные значения	КГ до exper.	КГ после exper.	ЭГ до exper.	ЭГ после exper.
ЧСС, уд/мин	87,5±2,5	82,6±2,1		77,4±1,9*	
ПДП, усл. ед.	92,5±6,5	104,7±7,7		87,7±8,2*	
ИР, усл. ед.	15,1±0,8	15,5±0,5		14,3±0,5*	

* P<0,5 – достоверные отличия между КГ и ЭГ

Одновременно имело место улучшение результатов педагогического тестирования (челночный бег, бросок набивного мяча, прыжок в длину, число подъемов туловища из положения лежа в сед, наклоны вперед в положении сидя), что указывает на рост физической подготовленности младших школьников с нарушениями слуха (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группе в конце педагогического эксперимента

Показатели	Нормативы	КГ до exper.	КГ после exper.	ЭГ до exper.	ЭГ посл exper.
Челночный бег, сек	10,4±0,2	10,6±0,2	10,6±0,2	11,0±0,1	10,2±0,1
Бросок набивного мяча, см	174,5±9,5**	139,7±6,5	139,7±6,5	119,7±8,2	151,3±5,
Прыжок в длину, см	132,5±7,8	121,1±7,5	121,1±7,5	107,3±7,7	137,7±6,
Число подъемов в сед за 60 сек	4,2±0,2	3,1±0,2***	3,1±0,2***	2,6±0,4	4,0±0,3'
Гибкость (сидя), см	7,5±0,4	6,7±0,4	6,7±0,4	5,6±0,4	7,4±0,2'

* -P<0,5 – достоверные отличия между КГ и ЭГ

** -P<0,5 – достоверные отличия между нормативами и обеими группами обследования

*** -P<0,5 – достоверные отличия между нормативами и КГ

Таким образом, занятия по методике, включающей музыкально-ритмические и пластические упражнения, разработанной для детей, имеющих нарушения слухового анализатора, оказывают положительное влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и уровень физической подготовленности, которые необходимы для естественного и своевременного роста и развития ребенка.

Все вышеизложенное указывает на целесообразность включения музыкально-ритмической и пластических упражнений, как в методику занятий физической культурой в рамках школьного расписания, так и в факультативные занятия адаптивной физической культурой для слабослышащих детей младшего школьного возраста.

Литература:

1. Авдеенко Е.С. Музыкально-пластическое развитие детей с нарушенным слухом / Е.С. Авдеенко // Совершенствование подготовки сурдопедагогов в новых условиях высшего педагогического образования. Учебно-методические комплексы. – М., 2009. – С. 503-525.
2. Авдеенко Е.С. Совершенствование системы работы по развитию музыкально-ритмических движений у слабослышащих школьников / Е.С. Авдеенко // Теория и практика комплексной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья. Материалы республиканской научно-практической конференции. – Нерюнгри, 2006. – С.123-126.
3. Шкляев Ю.В. Физическое развитие, физическая работоспособность слабослышащих детей / Ю.В.Шкляев // Региональные проблемы физической культуры и спорта: Материалы научно-практической конференции / ОГИФК. – Омск, 2013. – С. 81-84.

Зацепина Ю.А., студентка, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Zatsepina Y.A., student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

Научный руководитель: *к. пед. наук, старший преподаватель, кафедры физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь*

Мхце Б.А

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УРОКОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

The application of information technologies in conducting lessons of physical culture in educational institutions

Аннотация: статья посвящена вопросам использования информационных технологий в процессе обучения на уроках оздоровительной физической культуры в учебных заведениях. В статье представлен теоретический материал об информационных технологиях, показана также эффективность применения данных технологий на уроке оздоровительной физической культуры.

Abstract: the Article is devoted to the use of information technology in the learning process at the lessons of health physical education in schools. The article presents theoretical material about information technologies, shows the effectiveness of these technologies in the classroom of health physical education.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, информационные технологии.

Key words: health-improving physical culture, information technologies.

Все учебные заведения нашей страны стремятся к тому, чтобы их выпускники были не только высококвалифицированными специалистами, умеющими разбираться в своей области деятельности, но и физически развитыми. Учебные заведения работают над тем, чтобы выпустить здоровых, закаленных, конкурентоспособных специалистов, которые готовы к самостоятельному развитию в своей сфере деятельности и защите Родины. Именно поэтому в последнее время большое внимание уделяется оздоровительной физической культуре.

Оздоровительная физическая культура – это одна из разновидностей физической культуры, которая направлена на улучшение физического состояния человека, восстановление сил, которые были затрачены во время работы (учебы), приспособленность организма к изменениям окружающей среды.

Любой процесс обучения не может обойтись без информационных технологий, которыми богат XXI век.

Информационная технология – это комплекс программно-промышленных средств и производственных действий, связанных в научно-техническую цепочку, что гарантирует получение, обрабатывание, сохранение, передачу и представление данных [1].

В настоящее время существует огромное количество новейших технологий, которые уже применяются в образовании

В современных системах образования широкое распространение получили универсальные офисные прикладные программы и средства информационных технологий: электронные таблицы, текстовые процессоры, программы подготовки презентаций, системы управления базами данных, графические пакеты, органайзеры и т.п.

В области физической культуры и спорта информационные технологии применяются в следующих типах работы:

- Делопроизводство преподаватель, тренера;
- Обслуживание спортивных соревнований;
- Научно-методическое представление спортивной подготовки;
- Тренировки;
- Научно-экспериментальная, организационная и управленческая работа.

В области физической культуры и спорта информационные технологические процессы используются в:

– качестве средства преподавания, улучшающего ход обучения и увеличивающего его результативность. Применение нынешних компьютеров в целях предоставления познаний, формирования тренировочных, учебных и соревновательных обстановок, выполнение контролирования над усвоением данных;

– качестве управления учебно-воспитательным процессом в тренировочных заведениях, спортивных организациях, как средства справочно-методического обеспечения;

– качестве средства автоматизации действий устранения и контролирования учебной и воспитательской работы и компьютерного испытания интеллектуального многофункционального, физического и эмоционального состояний обучающихся и учащихся;

– качестве средства организации умственного досуга, развивающих игр;

– издательской, предпринимательской и маркетинговой работе в области физической культуры и спорта.

Рассмотрим применение информационных технологий в различных отраслях физической культуры и спорта.

1) Учебный процесс.

Данное направление можно считать, одним из ключевых течений применения нынешних информационных технологий в физической культуре и спорте. Собственно, в процессе тренировочного процесса ученики и учащиеся познакомились с концепцией физического обучения и данными согласно сведениям тренировочным дисциплинам. Разрабатываются обучающие концепции, нацеленные на контроль над освоенными познания-

ми, контроль степени компетентности будущих специалистов [2, 5]. Ведутся компьютерные выборочные опросы с целью отбора учеников и учащихся. С помощью информационных программ возникает вероятность планировать и контролировать физическую подготовленность, единую двигательную динамичность, а кроме того, психофизическое положение обучающихся и учащихся.

2) Спортивная тренировка.

В данном направлении возможно отметить вероятность прогнозирования и моделирования спортивных итогов, разбора техники исполнения сложных координационных упражнений, увеличения производительности преподавания подвижным занятиям и устранению погрешностей. Информационные технологические процессы дают возможность корректировать учебный процесс, но, тем не менее, большое влияние оказывают спортивные сооружения, тренажеры, снаряды, амуниция [3]. Большие способности возникают с целью биомеханического рассмотрения спортивных движений при применении программно-аппаратных комплексов, содержащих высокоскоростные камеры, компьютеры, оборудованные специальными программами и беспроводными датчиками, укрепляемыми на теле спортсмена [4]. Уделяется большой интерес проблемам усовершенствования технической подготовки спортсменов.

3) Спортивные соревнования.

В проведении спортивных состязаний возможно отметить 3 периода:

- подготовка к соревнованиям;
- проведение соревнования;
- завершение соревнования.

Информационные технологические процессы применяются в течение абсолютно всех 3-х стадий соревнований. Огромное значение уделяется участию в обучении и аттестации судей.

Благодаря присутствию данных технологий на сегодняшний день возникла возможность рекламировать разнообразные соревнования в сети Интернет, выкладывать итоги состязаний и видеоматериалы в YouTube, которые возможно смотреть и исследовать в любой период, а не только лишь в ходе состязаний. Согласно большинству видам спорта, на сегодняшний день используются данные цифровой видео съемки с целью разрешения спорных обстановок, в том числе и применение фотофиниша, облегчилась деятельность согласно формированию разных бумаг [6]. Кроме деятельности с крупными информативными массивами индивидуальные компьютеры применяются с целью обрабатывания итогов состязаний. Это особенно важно для тех видов спорта, в которых результат спортсмена расценивается арбитрами-специалистами.

4) Оздоровительная физическая культура.

Четвертое течение применения информационных технологий сопряжено с исследованием программ по оздоровительной физической культуре.

Программы этого направления можно разбить на диагностические, диагностико-рекомендательные и управляющие. Диагностические программы дают возможность профессионалу точнее установить заключение, диагностико-необязательные – наравне с диагнозом человеку предполагается конкретный комплект советов, соответствующий выявленному уровню самочувствия и двигательной активности [7, 8]. В управляющих программах компьютер реализовывает связь с пользователем согласно принципу противоположной взаимосвязи: дает задачи, контролирует их осуществление, а согласно итогам новейших исследований формирует надлежащие советы. В крайнем случае, разговор проходит о формировании концепции "Индивидуальный тренер".

В ходе работы мы рассмотрели использование новых информационных технологий в сфере физической культуры и спорта. Конечно, за последние годы информатизация современного общества обретает все новые и новые масштабы с каждым днем. На сегодняшний день использование информационных технологий в физическом воспитании учащихся и студентов не вызывает затруднений. Но, также в ходе работы мы столкнулись с проблемой: ни для кого не секрет, что далеко не все российские спортивные школы и вузы могут позволить себе современное информационное оборудование, более того, не во всех классах, не у всех студентов есть компьютер с выходом в интернет. И, хотя темпы модернизации оборудования в вузах крайне впечатляют, на наш взгляд, они еще недостаточно отвечают требованиям качественного современного образования.

Литература:

1. Богданов В.М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов // Теория и практика физической культуры, 2001. – №8. – С. 55-59.
2. Виноградов П.А. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи / П.А. Виноградов, В.П. Моченов // Теория и практика физической культуры, 1998. – №7. – С. 24-26, 39-40.
3. Виноградов П.А. Спорт в мире информации / П.А. Виноградов, В.А. Савин // Теория и практика физической культуры, 1997. – №11. – С. 59-62.
4. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре / В.Ю. Волков // Материалы всерос. науч.-практ. конф. – СПб., 2000. – 323 с.
5. Жуков Р.С. Новые информационные технологии в научно-методической деятельности специалистов физической культуры и спорта: состояние и перспективы / Р.С. Жуков // Вестник Кемеровского государственного университета, 2009. – №4. – С. 76-80.
6. Зайцева Т.И. Информационные технологии в образовании / Т.И. Зайцева, О.Ю. Смирнова. – М.: Просвещение, 2000. – 68 с.

7. Киршев С.П. Межпредметная задача как способ оценки качества подготовки тренеров в институтах физической культуры / С.П. Киршев, С.Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры, 1989. – №8. – С. 26-29.

8. Ливицкий А.Н. О некоторых аспектах компьютеризации физкультурных вузов / А.Н. Ливицкий // Теория и практика физической культуры, 1994. – №3/4. – С. 32-35.

Маркова А.А., студентка, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск

Markova A.A., student, Siberian State Aerospace University named after academician M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk

Научный руководитель: доцент кафедры физической культуры и валеологии, Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, **Адушева Т.Г.**

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

The use of innovative technologies in educational process of physical education

Аннотация: в данной научной статье раскрывается тема применения инновационных форм и методов в оздоровительной физической культуре с целью улучшения ее качества. Выделены основные признаки, разделяющие физические упреждения по характеру своего воздействия на человека, и группы упражнений, предусмотренные технологией физкультурно-оздоровительной активности.

Abstract: this scientific article reveals the theme of application of innovative forms and methods in health physical culture in order to improve its quality. The main features that separate physical pre-emption by the nature of its impact on the person, and groups of exercises provided by the technology of physical-health activity are identified.

Ключевые слова: физическая активность, физическая культура, форма, технология, развитие.

Key words: physical activity, physical culture, form, technology, development.

Повседневная жизнедеятельность современного человека – это насыщенная трудовая, общественная и образовательная деятельность. На человека воздействуют различные отрицательные факторы: социальные, психологические, духовно-нравственные и физические. Так же негативно воздействует загрязненная окружающая среда, эмоциональные и стрессовые нагрузки, научно-технический прогресс, социальные и экономические катаклизмы. Исходя из этого, перед человечеством стоит задача развития новых форм и технологий физической культуры с целью внедрения ее в повседневную жизнедеятельность людей.

Современная физическая культура широко и дифференцировано проникает в различные сферы жизнедеятельности человека. Она охватывает многие сферы его деятельности, на которые благоприятно сказывается. В современном обществе выросла роль физической культуры в системе здравоохранения, где ее факторы все более целенаправленно используются для профилактики и лечения распространенных заболеваний современного времени. Применение различных форм физической культуры в жизни людей положительно сказывается на их здоровье. Новой тенденцией современного времени становится активное внедрение физической культуры в обыденную жизнь различных групп и слоев населения, в виде оздоровительно-реабилитационных физкультурных занятий. Также можно заметить увеличение количества спортивных профессий, что показывает актуальность и востребованность физического воспитания среди молодежи.

Проблема здоровья подрастающего поколения и его сохранение в процессе образовательной и трудовой деятельности является главной государственной задачей. Главным условием здоровья человека является достаточный уровень физической активности, способствующий сохранению динамического равновесия в жизнедеятельности организма и, повышающий его адаптивные возможности.

В последнее время все большую актуальность приобретает проблема сохранения здоровья студентов. Данные медицинских осмотров свидетельствуют о том, что за период обучения здоровье обучающихся ухудшилось в несколько раз. С каждым годом уровень психофизиологического развития молодых людей снижается. Понижается интерес к сохранению здоровья, вредные привычки губительно сказываются на здоровье. Главная задача преподавателя физической культуры привить интерес к спорту и пропагандировать здоровый образ жизни. Частое использование прилагательного "инновационная" в различных как научных, так и методических публикациях характеризует инновационные процессы, происходящие в физической культуре.

Интеграция различных технологий и средств с применением физических упражнений может эффективно формироваться в ВУЗе в рамках как

самостоятельной, так и массовой деятельности. Преподавателям физической культуры необходимо прививать студентам полезные привычки в виде физических упражнений, повышать интерес к различным видам спорта, пропагандировать все возможные формы физической активности. Так же возможно применение в структуре занятий физической подготовки нетрадиционных оздоровительных средств, таких как само-массаж, релаксация, дыхательные упражнения. Необходимо включать инновационные средства в учебные программы, разрабатывать и внедрять соответствующие материалы и методическую литературу, а также осуществлять техническое обеспечение, проводить научно-исследовательскую работу по проблемам эффективности инновационных средств физической культуры и спорта. Формирование и разработка современных программ оздоровительной физической культуры подразумевает использование технологий, в том числе форм, средств и методов, которые благоприятно влияют на жизнеобеспечивающие функциональные системы нашего организма, такие как сердечнососудистая, дыхательная и иммунная системы.

Под инновациями в физическом обучении стоит понимать новые методики преподавания, новые способы организации занятий, новые формы проведения занятий, новшества в организации содержания образования, методы оценивания образовательного результата. Также возможна разработка социально-физических проектов, создание новых комплексов упражнений в соответствии с усовершенствованными методиками преподавания, в том числе, разработанными самими педагогами. Внедрение таких инновационных технологий физкультурно-спортивного образования – одна из приоритетных задач развития учебных планов и программ ВУЗа. Поэтому, для повышения управления в системе физкультурно-спортивного образования, педагогам необходимо проводить научные исследования, мониторинг знаний и внедрять в практику положительный опыт.

Сохранение и улучшение здоровья в значительной степени зависит от отношения самого человека к этой ценности жизни. Только здоровый человек может быть успешен и уверен в своем будущем в динамичном и информационно насыщенном современном мире. Основными факторами, которые содействуют сохранению и улучшению здоровья на долгие годы, являются: отсутствие вредных привычек, рациональное питание, адекватные физические нагрузки (оптимальный двигательный режим), закаливание, личная гигиена, здоровый психический опыт (положительные эмоции), внимательное отношение к здоровью.

Развитие инновационных средств физической активности обусловлено определенным социальным запросом. Внедрение в учебный процесс ВУЗа инновационных здоровьесберегающих технологий позволяет значительно повышать эффективность системы физического воспитания студентов, осуществлять воздействие на развитие физических и психологических

качеств, соблюдать индивидуализированную меру воздействия на всестороннее развитие и, тем самым, проводить занятия согласно современным требованиям.

Физическая активность – это инструмент общего социально-психологического развития человека, даже с любыми отклонениями от нормы в состоянии здоровья, независимо от возраста и характера психоэмоциональных и физических ограничений. Физические влияния на человека в системе образования, реабилитации, труда, отдыха подразумевает развитие, восстановление или компенсацию, развитие или усовершенствование утраченных, или нарушенных функций. Это подразумевает целенаправленный психолого-педагогический процесс, который дает возможность достичь оптимального физического и социального уровня с учетом интересов и потребностей студентов.

Физкультурно-оздоровительные упражнения делятся на группы по критерию степени их воздействия на организм человека, показателям конечного результата, характеризующего эффективность решаемых педагогических задач на конкретном этапе обучения и тренировки. Эти упражнения могут использоваться как на суше, так и в воде, коллективно и индивидуально, с применением специального оборудования или с помощью подручных приспособлений под руководством педагога, а также самостоятельно.

Физическую культуру можно рассматривать как совокупность физических качеств личности, так и как некоторый стиль жизни. Решающим фактором укрепления здоровья является отношение самого студента к сохранению своей двигательной активности, его взгляд на собственное социальное, психологическое и физическое здоровье. На этом основании можно выделить сущность концепции по формированию ценностных и мотивационных установок личности, которые ориентированы на здоровый образ жизни, который по праву становится фундаментом современного общества.

Занятия лучше строить таким образом, чтобы студенты самостоятельно делали необходимые заключения и выводы. Для этого педагог должен суметь правильно составить наводящие вопросы или рассказывать так, чтобы учащиеся сами делали выводы, опираясь на имеющийся опыт и знания. При этом следует акцентировать внимание студентов на их индивидуальные и психофизиологические особенности и возможности, помогать проявлению творческих способностей. Данный подход поможет активизировать процесс самопознания и управления своей деятельностью.

Культивирование новых форм физической активности среди студентов связано с развитием спортивно-оздоровительной работы, наличием большого количества коммерческих клубов по разным видам спорта, деятельностью "персональных тренеров", организацией семейного спорта, адап-

тацией программ занятий к конкретным специальным группам, сближением деятельности спортивно-оздоровительных клубов, медицинских и социально-психологических учреждений.

Применение современных педагогических технологий в образовательном процессе ВУЗа способствует улучшению самочувствия, психоэмоционального и физического здоровья современной молодежи. Создает благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей студента, обеспечивает применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физического и нравственного здоровья.

Новый подход к физической активности позволяет большому количеству молодых людей включать занятия спортом в свой повседневный образ жизни, повышать уровень физического развития и поддерживать организм в хорошей физической форме, а так же использовать занятия оздоровительной физической культурой как профилактическое средство для повышения иммунитета.

Литература:

1. Бороненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / под ред. В.А. Бороненко: Учебное пособие. – М.: Альфа – М.: ИНФРА М, 2006. – 352 с.
2. Гаврилова Т.М. Через спорт к здоровому образу жизни // Адаптивная физическая культура. – 2003. – № 3-4. – С. 18-22.
3. Гуслова М.Н. Инновационные педагогические технологии.: учебное пособие для студентов / М.Н. Гуслова. – М.: Академия, 2012. – 288 с.
4. Гилева И. Внедрение инновационных технологий и их элементов на уроках физической культуры / И. Гилева // Физическое воспитание в школе. – 2007. – № 3 – С. 22-24.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Матвеев Л. П. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 544 с.
6. Тихвинский С.Б. Двигательная активность и физическое здоровье человека / С.Б. Тихвинский: материалы III Международного конгресса "Человек, спорт, здоровье". – СПб., 2007. – С. 27-29.

Адушева Т.Г., Каменева Т.В., студенты, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Adusheva T.G., Kameneva T.V., students, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

Научный руководитель: к. пед. наук, старший преподаватель, кафедра физической культуры, Ставропольский

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Innovative technologies at the lessons of physical culture

Аннотация: в настоящее время большое количество учащихся ведет малоподвижный образ жизни и особо не горит желанием заниматься на уроках физической культуры, в итоге еще в школьном возрасте у части детей возникают проблемы, связанные с опорно-двигательным аппаратом.

Abstract: currently, a large number of students leads a sedentary lifestyle and is not particularly eager to engage in physical education lessons, as a result, even at school age, some children have problems associated with the musculoskeletal system.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физического образования – всё это важнейшие черты моего современного урока физической культуры.

Key words: health-saving technologies, personality-oriented technology, information and communication technologies, technology of differentiated physical education – all these are the most important features of my modern lesson of physical culture.

Данная тема очень актуальна на сегодняшний момент. К сожалению, увеличивается число учеников, освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья. А у некоторых данный предмет не вызывает интерес. Поэтому для преподавателей становится важным ввод новых методик занятий, оценок в свои уроки, чтобы вызвать у учащихся интерес к предмету и желание заниматься.

Для того, чтобы этого добиться, необходимо применять следующие инновационные технологии на уроках физической культуры:

1. Здоровьесберегающие технологии.

Важное место в деятельности преподавателя отводится здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье уча-

щихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности учащихся, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Причем, здоровьесберегающие технологии, необходимо использовать не только на уроках физической культуры.

Здоровьесберегающие технологии, которые надо использовать во время проведения занятия:

1. Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся – один их способов повышения эффективности урока;

2. Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений – не допускать перегрузки учащихся. Необходимо давать задания, повышая уровень сложности, но при этом учитывать физические возможности и состояние учащихся.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку. Дети очень разные, но учитель должен сделать свои уроки интересными абсолютно для всех, только в этом случае его деятельность будет продуктивной. Необходимо давать возможность каждому ученику проявить свои навыки и способности, а также оказывать поддержку в начинаниях.

4. Занятия на свежем воздухе. Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, но, к счастью, эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Уроки на свежем воздухе включают бег по пересеченной местности, лыжную подготовку, игры на площадках.

На уроках необходимо предусматривать:

– строгие дозированные физические нагрузки с учетом физического развития всех учащихся, их группы здоровья;

– строгий контроль температурного режима, вентиляции помещения (недостаток свежего воздуха может вызвать головокружение и обморок);

– проверка и контроль за состоянием спортивного оборудования и инвентаря, своевременный их ремонт и починка, содержание их в чистоте;

– применение специальных упражнений для профилактики и коррекций осанки, зрения, дыхательной и сердечнососудистой систем.

2. Личностно-ориентированная технология.

Эта среда учитывает индивидуальные особенности ученика: телосложение, психофизиологическое состояние, группа здоровья и др. Зная особенности физического развития учеников, выстраиваются занятия физкультурой на индивидуализации и дифференциации обучения. Ребятам предлагаются упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми знаниями, умениями и навыками.

3. Технология дифференцированного физкультурного образования.

Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. ТДФО – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание ТДФО – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Сущность ТДФО заключается в обучении целостным методом с последующей дифференциацией и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения.

Нужно проводить индивидуальную работу с ребятами, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти дети получают индивидуальные задания как на уроке, так и для домашнего выполнения. В заключительной части урока класс объединяется, все ученики выполняют одинаковые упражнения, играют.

При оценке физической подготовленности важно учитывать как максимальный результат, так и прирост результата. При этом индивидуальные достижения имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываются и теоретические знания, и техника выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Всесторонне изучение школьника, сопоставление различных данных позволяет учителю выявить причины отставания учащихся, выявить главные из этих причин и осуществить педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения.

Результативность инновационных технологий.

В результате использования вышеописанных технологий в повышении эффективности и качества на уроке физической культуры в современных условиях удается:

- раскрыть всесторонние способности учеников;
- повысить заинтересованность ребят и желание заниматься предметом;
- научить учащихся быть более уверенными в себе;
- научить детей стараться использовать полученные знания в различных ситуациях;
- повысить качество знаний, умений и навыков у ребят.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998.
2. Бальсевич В.К. Основные положения "Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России" / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002.
3. Бундзен П.В. Оздоровительный психофизический тренинг: принципы построения и практическая результативность / П.В. Бундзен // Вестник спортивной медицины России. – 1995.
4. Булгакова Н.Ж. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. – 2001.
5. Виленский М.Я. Основные сущности характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001.
6. Волков Н.И. Прерывистая гипоксия – новый метод тренировки, реабилитации и терапии / Н.И. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2000.
7. Воронов Б.Л. Формирование сети физкультурно-спортивных сооружений с учетом атмосферной экологии / Б.Л. Воронов, Е.В. Кузьмичева // Теория и практика физической культуры. – 2001.
8. Калакаускене Л.М. Подходы к разработке и реализации двигательных программ в центре здоровья / Л.М. Калакаускене // Теория и практика физической культуры. – 1993.
9. Калинин Л.А. Экспорт / Л.А. Калинин // Теория и практика физической культуры. – 1998.
10. Самойлина В.Н. Окружающая среда, здоровье, спорт / В.Н. Самойлина, Э.Г. Галкин // Экология – здоровье – развитие: Матер, междунар. конф. / Калинин. гос. ун-т. – Калининград, 2003.
11. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физического воспитания (инновационный подход) / В.И. Столяров, И.Н. Быховская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1998.
12. Столяров, В.И. Динамика спортивного движения. / В.И. Столяров // Спорт для всех. – 2001.
13. Тихомиров, И.И. Очерки по физиологии человека в экстремальных условиях / И.И. Тихомиров. – М.: Медицина, 1965.

Эльхаджиева Б.И., студентка, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Elkhajiev B.I., student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol
Научный руководитель: к. пед. н., старший преподаватель, кафедра физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Мхце Б.А.

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Innovative forms and methods of modern physical education of students

Аннотация: в статье представлены данные об особенностях использования инновационных технологий в процессе физического воспитания учащихся. У большинства студентов отсутствует интерес к физической культуре, они ведут малоподвижный образ жизни.

Abstract: the article presents data on the features of the use of innovative technologies in the process of physical education of students. Most students have no interest in physical culture, they lead a sedentary lifestyle. Ключевые слова: здоровье, студенты, инновационные оздоровительные технологии, физическое воспитание, здоровый образ жизни.

Key words: health, students, innovative health technologies, physical education, healthy lifestyle.

Слово "инновация" в переводе с латинского означает обновление, новшество, изменение. Слоган "Сила есть, ума не надо" уже не актуален для спортсмена в XXI веке. Современный спортсмен должен быть умным, образованным, четко представлять и понимать, что и зачем он делает на тренировках, а также прогнозировать свои результаты на соревнованиях.

Теория и практика физической культуры близко связаны с инновационной деятельностью. Это разработка новейшей концепции физического воспитания профессиональных спортсменов, создание обновленной системы подготовки, переход от устаревших методик к передовым методам сопровождения деятельности спортсменов на всех стадиях.

Использование инновационных технологий свойственно не только для профессионального спорта. Новейшие технологии и методики тренировки применяются при физической подготовке учащихся в высших учебных заве-

дениях. Благодаря этому достигается грамотное развитие физических способностей и пробуждение заинтересованности у студентов к занятиям физкультурой.

За минувшие десятилетия в России и за рубежом все чаще прослеживается критика современного физического воспитания, в особенности его организации и результатов в учебных заведениях. Было высказано мнение о том, что большинство школьных программ физвоспитания во всем мире находятся в глубоком кризисе.

Проблемы формирования и ведения здорового образа жизни молодого поколения в последнее время приобрели особую актуальность. Укрепление здоровья подрастающего поколения и предотвращение болезней являются одними из приоритетных задач здравоохранения и образования.

Необходимость пересмотра подходов к физическому воспитанию, выстроить их как комплексную, эффективную и современную систему, было высказано президентом России В.В. Путиным 13 марта 2013 года в центре образования "Самбо-70".

Так, некоторые исследователи (В.Г. Шилько, Н.А. Гусева) видят решение проблемы здоровьесбережения в обустройстве на базе учебных заведений кабинетов физиотерапии, лечебной физкультуры, фитотерапии, массажа; другие ученые (Р.М. Баевский, Н.А. Агаджанян) считают целесообразным усилить работу по диагностике и коррекции психического и физического здоровья; третьи (В.К. Бальсевич, Е.А. Трутнева) предлагают усилить контроль над соблюдением санитарно-гигиенических требований к организации учебного процесса [1; 2; 4; 5].

В процессе становления личности большое значение имеет образование в области физического воспитания. Тенденция к снижению уровня физической подготовленности обучающихся, ухудшению их здоровья наблюдается почти повсеместно. Одной из причин такой ситуации является то, что большинство студентов не занимаются физкультурой и спортом нигде, кроме занятий физической культуры, чего недостаточно для выполнения необходимой суточной двигательной активности. Ее следует увеличить, чтобы остановить развивающуюся гиподинамию и ликвидировать многие причины болезней. Таким образом, важной задачей на сегодняшний день является оптимизация двигательной активности учащихся с использованием различных способов организации учебного процесса по физическому воспитанию. Однако применение традиционных методов в организации занятий по физическому воспитанию сегодня не имеет должного воздействия на студентов, на их желание заниматься спортом.

Ряд авторов (В.К. Бальсевич, С.М. Канишевский, Т.Ю. Круцевич) отмечают, что действующая на сегодняшний день система физического воспитания малоэффективна для повышения уровня физической подготовленности, здоровья, профессионально важных психофизиологических качеств

студентов. Теоретический анализ научно-методической литературы (М.Ф. Сауткин, В.П. Зайцев, А.Б. Артемов) показал, что для того, чтобы добиться результатов в улучшении физической подготовленности студенческой молодежи, нужны принципиально новые подходы, технологии и методы, способствующие максимально успешной реализации их интересов и способностей.

Согласно многим исследованиям, учащиеся вузов зачастую выражают негативное отношение к занятиям физической культурой. Практика свидетельствует, что не все студенты основной группы выполняют нормативы рабочей программы, часть обучающихся относится к специальной медицинской группе, приблизительно треть студентов вообще освобождены от занятий по состоянию здоровья. Невысокий уровень физической подготовленности, нехватка системных знаний по физической культуре связаны с отсутствием преемственности физического воспитания учащихся в средней школе и вузе. Нередко "отсутствие интереса у студентов связано с недостаточным профессионализмом преподавателей физической культуры", которым следует владеть передовыми педагогическими интерактивными технологиями обучения и активно использовать их на практике [3].

В целом, инновационное обучение – это процесс учебной и образовательной деятельности, позволяющий стимулировать и проектировать новый тип деятельности общества.

Физическое воспитание студентов – одна из составляющих высшего гуманитарного образования, а также результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста.

В рамках традиционной организации физической культуры не всегда есть возможности для реализации индивидуального подхода, хотя он так необходим, потому что речь идет о здоровье молодых людей! Кроме этого, традиционное воспитание не ориентировано на возможность выбора студентом какого-либо вида физической культуры, будь то плавание или легкая атлетика, футбол или баскетбол, коньки или тренажерный зал. Поэтому для преподавателей становится актуальна проблема о вводе новых методик занятий, чтобы заинтересовать студентов. К новым методикам можно отнести использование нетрадиционных видов физической культуры и спорта в учебной практике.

В последнее время в странах Европы большую известность приобретает концептуальный подход к физическому воспитанию, который предусматривает широкое применение фитнес-технологий. В настоящее время направленность физического воспитания на фитнес приобретает все большее число сторонников. Делаются активные попытки введения соответствующих фитнес-программ и технологий в систему физического воспитания учащихся.

Слово "фитнес" в переводе с английского означает "годность, пригодность". Согласно определению, одобренному Всемирной организацией

здравоохранения, фитнес (fitness) – способность энергично, не утомляясь, решать повседневные задачи, активно проводить свое свободное время и спокойно переносить неприятности. В реализации этого направления физического воспитания важную роль играет разработка новых тренажеров и других технических средств воздействия на тело человека.

В физическом воспитании учащихся образовательных учреждений применяется комплекс и других форм двигательной активности, видов спорта, игр – аэробика, гимнастика, танцы, теннис, бадминтон, плавание, пинг-понг, катание на коньках и скейтбордах, борьба, боулинг, а также различные командные игры.

Для реализации такого подхода разработаны и вводятся в практику организации физического воспитания эстетически ориентированные технологии и методики:

- артпедагогики, художественного (выразительного) движения (метод Л.Н. Алексеевой), пластико-ритмической, антистрессовой пластической, художественной гимнастики, сюжетно-ролевой ритмической гимнастики, танцевально-ритмической гимнастики и т.д.;

- развития пластики, ритмичности и других эстетических способностей;

- танцевально-игровых упражнений;
- системе упражнений "body ballet";
- эвритмических упражнений;
- организации работы театра физического воспитания, спорта, движений, пантомимы и т.п.;
- эстетотерапии;
- "спонтанного танца";

Многие исследователи подчеркивают необходимость широкого применения игровых форм организации физкультурно-спортивной деятельности, таких как: импровизационно-творческие подвижные игры, сюжетные игры, игры на основе "интеграции интеллектуального и двигательного компонентов", рефлексивно-метафорические двигательные игры и т.д. [6].

Например, к числу спортивно-динамичных игры:

- футболей – командная игра на волейбольной площадке волейбольным мячом с элементами волейбола и футбола;
- синплей – командная игра со специальными ракетками, легким "прыгучим" мячиком и треугольными воротами;
- оздоровительно-развлекательные тренажеры ситак, позволяющие оживить для детей компьютерные игры, добавив к ним в увлекательной форме физические нагрузки [6].

Многие нетрадиционные виды спорта дошли до нас из глубокой древности. Одним из них является йога – философско-религиозная система, в

основе которой лежит умение управлять психикой и физиологическими проявлениями организма человека. Йога состоит не только из нравственных ступеней и разных практических методик, она также вбирает в себя различные виды: карма-йога, бхакти-йога, джняна-йога, раджа-йога.

Однако далеко не все знают, что йога – это не просто упражнения для развития гибкости, восстановления здоровья и душевного равновесия, а глубокая и мудрая система самосовершенствования, представляющая собой не только физиологию, но и духовную составляющую.

Преимуществами применения йоги в учебной практике являются:

- развитие физической силы и гибкости студентов;
- доступность для студентов специальной медицинской группы;
- йогу можно комбинировать с другими упражнениями;
- упражнения оказывают расслабляющее и успокаивающее воздействие.

Кроме нетрадиционных видов спорта также в учебном процессе активно применяются относительно новые и набирающие популярность виды спорта. Например, скандинавская ходьба – высокоэффективный вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Этот вид упражнений не требует больших энергетических затрат, но при этом задействует больше мышечных групп, чем классическая ходьба. Большой плюс скандинавской ходьбы в том, что заниматься ею можно при любой физической подготовке, в любом месте и в любых условиях.

Эффекты от занятий скандинавской ходьбой:

- тренирует около 90% всех мышц тела, поддерживает тонус;
- улучшает работу сердца и легких;
- уменьшает давление на колени и позвоночник, что немаловажно для людей, имеющих проблемы с суставами;
- улучшает чувство равновесия и координацию;
- идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.

Простота, эффективность и доступность в освоении делает скандинавскую ходьбу приятным дополнением к тренировочному процессу студентов. Согласно опросам студентов вузов, которые применяют данный вид спорта в учебном процессе, скандинавская ходьба привлекает все больше поклонников среди учащихся.

Согласно проанализированным данным современная система образования в вузе характеризуется информационной насыщенностью, высокой интенсивностью образовательного процесса. Студенты значительное время проводят в кабинетах, библиотеках, много времени занимает подготовка к учебным занятиям дома. Все это не может не влиять негативно на состояние различных систем организма.

Обобщая литературные данные можно констатировать, что ситуация усложняется еще и тем, что у многих студентов с ослабленным здоровьем

отсутствует интерес к физической культуре. Как правило, такие учащиеся не в состоянии выполнять элементарные простые упражнения, они избегают занятия физкультурой. В связи с этим, по-прежнему важной является задача повышения их двигательной активности.

Одним из перспективных направлений улучшения систем физического воспитания студентов считается разработка современных информационно-методических систем.

Таким образом, внедрение новых форм, методов и технологий в тренировочный процесс студентов обеспечит ряд преимуществ перед обычными занятиями физической культурой. А также это позволит оптимизировать учебный процесс, сделать его более эффективным, поможет спрогнозировать результаты, вызвать интерес обучающихся к физической культуре.

Литература:

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Учение о здоровье и проблемы адаптации. – Ставрополь: СГУ.
2. Агаджанян Н.А., Батоциренова Т.Е., Сушкова Л.Т. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт. – Владимир: ВлГУ.
3. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Роман Бака. – СПб.: Стратегия будущего, 2010.
4. Гусева Н.А. Шилько В.Г. Оптимизация двигательной активности студентов на основе интеграции учебной и внеучебной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10.
5. Трутнева Е.А. Медико-биологическая оценка морфофункционального и психологического статуса студентов с отклонениями в состоянии здоровья: автореф. дис. ... к. мед. наук. – Рязань.
6. Фирсин С.А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 12.

*Брайцева С.В., магистрант, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, г. Калуга
Braitseva S.V., Undergraduate student, Kaluga State University
named after K.E. Tsiolkovsky, Kaluga*

*Научный руководитель: д. психол. наук., доцент, член-корр. РАЕ,
Калужский государственный университет
им. К.Э. Циолковского, г. Калуга
Арпентьева М.Р.*

Modern psychotherapeutic tourism

Аннотация: современные практики и теоретики, исследователи туризма, стремятся к тому, чтобы туристическое или паломническое путешествие стало погружением в культуру, достижением мудрости и к лучшему пониманию людей, времен и мест.

Abstract: Modern practices and theorists, researchers of tourism, strive to ensure that a tourist or pilgrimage trip has become an immersion in culture, the achievement of wisdom and a better understanding of people, times and places.

Ключевые слова: туризм, психотерапия, тревел-терапия, психотерапевтический туризм, ландшафтная аналитика.

Key words: tourism, psychotherapy, travel therapy, psychotherapeutic tourism, landscape Analytics.

Отдых является одним из существенных условий сохранения и укрепления здоровья, поддержания высокой трудоспособности и достижения активного долголетия. Одним из распространенных видов отдыха является туризм. Рекреационный туризм – это передвижение людей в свободное время в целях отдыха, необходимого для восстановления физических и душевных сил человека. Для многих стран мира этот вид туризма является самым распространенным и массовым. В отличие от иных форм и видов физической культуры, в физической рекреации наиболее значимыми являются не общепринятые компоненты физической нагрузки, а субъективные переживания и представления, связанные с выполнением тех или иных действий, которые в большей степени доставляют удовольствие, а не изнуряют или изменяют состояние человека таким образом, что нагрузка одной системы оказывается релаксацией, разгрузкой. Именно принцип удовольствия и принцип трансформации внутренних переживаний и представлений является одним из основных отличительных принципов туристической физической рекреации. Многим видам такой физической рекреации сопутствует не только удовольствие от двигательной деятельности, но и иные удовольствия, развивающего плана. Рекреационный туризм как вид физической рекреации определяется, как путешествие, с целью отдыха, лечения, восстановления и развития физических, психических и нравственных ресурсов человека. Таким образом, программа данного вида туризма имеет полифункциональный характер: отдых, досуг – это и развлекательные мероприятия, и оздоровительная программа, и психотерапевтическая практика, способная поднять жизненный тонус отдыхающих, удовлетворить их духовные и психологические потребности. Выделяют си-

стемообразующие факторы рекреационного туризма: смена места обстановки ("рамки" осмысления себя и мира), обеспечение достаточной физической и иной активности, переживание субъектности, включенности, изменчивости, а также стимуляция естественного иммунитета и функций организма и личности, начиная с невосприимчивости организма к болезнетворным бактериям и т.д. и заканчивая переживанием экзистенциальной исполненности и защищенности. Основными задачами рекреационного туризма являются: гармоническое физическое развитие и содействие всестороннему развитию человека; укрепление здоровья и предупреждение заболеваний; обеспечение полноценного отдыха разного возраста и профессий; поддержание высокой работоспособности; достижение активного творческого долголетия. Важно отметить, что психическое состояние, настроение, душевные травмы или радостные события всегда находят отражение в физическом здоровье. направление психотерапии, объединяющее большинство методов, использующих эту связь, называется "телесно-ориентированной терапией". Телесно-ориентированная психотерапия объединяет ряд уникальных подходов и методов: вегетативная терапия (В. Райх); биоэнергетический психоанализ (А. Лоуэн); стержневая энергетика (Д. Пьерракос); соматическая терапия – биосинтез (Д. Боаделла); радикс (Ч. Келли); хакоми (Р. Курц); соматический процесс (С. Келеман); организмическая психотерапия (М. Браун); первичная терапия, или терапия первичного крика (А. Янов); комплексы двигательных упражнений, связанных с выявлением и улучшением привычных телесных поз (Ф. Александер), а также осознанием и развитием телесной энергии (М. Фельденкрайз); структурная интеграция, или рольфинг (И. Рольф); биодинамическая психология (Г. Бойсен); бодинамика, или психология соматического развития (Л. Марчер); чувственное осознание (Ш. Селвер); психотоника (Ф. Гласер); процессуальная терапия (А. Минделл), танатотерапия (В. Баскаков) и фрагменты иных методик, например, Розен-метод (М. Розен); БЭСТ (Е. Зувев), инсайт-метод (М. Белокурова), различные виды двигательной и танцевальной терапии, включая анализ движений (Р. Лабан) и техник актерского мастерства, телесно-дыхательные и звуковые психотехники, а также восточные виды телесных практик. Сейчас оно обогатилось психологическим туризмом или тревел-терапией. Раскрепощение тела, "включение его в жизнь" приближает человека к его первичной природе и помогает ослабить отчужденность, испытываемую большинством людей, – полагал А. Лоуэн. Методы телесно-ориентированной психотерапии особенно успешны, продуктивны и эффективны для лечения психосоматических и психических заболеваний, неврозов и последствий психических травм (травмы развития, шоковые травмы) и посттравматических стрессовых расстройств, депрессивных и иных деструктивных состояний. Телесно-ориентированная психотерапия является также инструментом личностного рос-

та, становления собой, а также становления партнером, дает возможность достичь более полного раскрытия и реализации личностного потенциала, доступных и принимаемых человеком способов самореализации и самовыражения, способствует расширению самосознания, гармонизации общения и отношений, улучшению физического и иных аспектов самочувствия [1; 3; 4; 6; 7].

Психотерапевтические возможности путешествий известны давно: путешествие может быть весьма преобразующей практикой [2; 5; 9]. Путешествующий человек – человек, ищущий новую личностную и социальную идентичность, а также новые связи и отношения с людьми и миром. Существует несколько понятий в этой сфере, например "психологический/психотерапевтический туризм", которые близки понятиям туризма эзотерического и туризма медицинского [8]. Работы в этой области начаты самими путешественниками и "цифровыми номадами". Это понятие связано с тем, что сегодняшний путешественник ищет особых, аутентичных переживаний и представлений, а не просто просматривает потрясающие сайты, книги или пускаясь в реальное путешествие. Современные практики и теоретики, исследователи туризма, стремятся к тому, чтобы туристическое или паломническое путешествие стало погружением в культуру, достижением мудрости и к лучшему пониманию людей, времен и мест. Истинный смысл путешествия постигается в полном погружении в местное общество, культуру. Опыт привычной, повседневной и чрезмерно "реальной" жизни побуждает людей путешествовать и объединять культуры, открывая чудеса мира и переживая удивительные события, возникающие, когда соприкасаются и сливаются разные культуры, разные опыты, миры [8]. Некоторые люди становятся "цифровыми кочевниками", однако, некоторым "достаточно" даже небольшого путешествия, в котором человек переживает опыт поддержки, включенности, надежды. Гр. Диел [9]. Рассматривая путешествие как трансформацию Гр. Диел описывает свой собственный путь и показывает, как парадигмы и системы представлений и переживаний управляют человеком и влияют на его повседневную жизнь – и, самое главное, он объясняет, как путешествие может помочь оставить свое прошлое позади, освободиться от человека, которого человек считает собой, и сформулировать правильные вопросы, чтобы помочь ему узнать свою истинную суть. С новой идентичностью, достигнув большего согласия с самим собой, человек создает новый мир. Идея трансформирующих путешествий предлагает мотивирующий подход к жизни и для тех, кто чувствует себя задушенным обычной жизнью, он показывает, что вещи, которые действительно имеют значение для человека, часто могут быть доступны и приняты только тогда, когда человек выходит за пределы своей обычной жизни и опыта, уходит от известного. Путешествие-трансформация противоречит идее стремления к достижению психологического комфорта благодаря "побегу". Преобразование не является сначала и все время путешествия

исключительно комфортным или приятным занятием, но оно – необходимый процесс достижения осознания и "выгод" самооценной жизни. Выходя из привычной "зоны комфорта" в исследование мира, живя в течение более или менее длительного периода в мире без привычных ограничений и запретов, а также без привычных предписаний, возможностей, человек приходит к переживанию и осознанию столкновения, различий культур. Основные задачи психологического туризма: разрешение психологических проблем, снятие состояний страдания, блокад и иных препятствий развития личности, через постижение гармонии и единства внутреннего и внешнего бытия; осмысление клиентом своей внутренней и внешней "психологической реальности", своих личностных и межличностных ресурсов (скрытых физических, нравственных, социальных и психологических возможностей человека); активизация и развитие интуиции, или "чутья" к жизни (жизнеутверждения как радости бытия, экзистенциальной исполненности как полноты жизни, своей "нужности" и значимости как укорененности в бытии, принадлежности миру природы и культуры, человечеству, мирозданию); совершенствование и активизация, гармонизация социализации клиента, его способности вступать и строить отношения, отбирать, расширять и углублять нужные ему социальные контакты; формирование и развитие способности и готовности принимать ответственность за себя, свои переживания и представления и т.д. [5; 6; 7; 8].

Литература:

1. Бардина О. Ландшафтная аналитика – психотерапия силами природы // Растем вместе. – 2015. – 16.09. – С.1. [Электронный ресурс] Режим доступа <http://vmeste-rastem.ru/landshaftnaya-analitika-psihoterapiya-silami-prirody/> (дата обращения 24.04.2018)
2. Березин С.В., Исаев Д.С. Ландшафтная аналитика: опыт трансдисциплинарной психотерапии. – Самара: СГУ, 2009. – 109 с. [Электронный ресурс] Режим доступа: http://psycheya.ru/lib/land_analiz.pdf (дата обращения 24.04.2018)
3. Копытин А.И. Техники ландшафтной арт-терапии. – М.: Когито-Центр, 2013. – 103 с.
4. Ланберг О.А. Психологический туризм // Портал психологических услуг. – 2017. – 01.09. [Электронный ресурс] Режим доступа <http://www.lanberg.ru/tours/baliwoman/> (дата обращения 24.04.2018)
5. Манилов И.Ф. Психотерапевтическое путешествие в одиночку // И.Ф. Манилов // Семейная психология и семейная терапия. – 2015. – № 1. – С. 100-109.
6. Сливаковская В. Travel therapy. Интервью с Э. Кроу // Сноб. – 2016. – 31.08. – С.1. – URL: <https://snob.ru/profile/28982/blog/111872> (дата обращения 24.04.2018)
7. Фаерман М. Психологический туризм как направление интегративной психологии // Тренинговый центр "Команда". 2013. – С.1. – [Электронный ресурс] Режим доступа <http://komandatrening.ru/library/lichnaja-jeffektivnost/>

psihologicheskij-turizm-kak-napravlenie-integrativnoj-psihologii/ (дата обращения 25.04.2018)

8. Флешель А. Психологический туризм. Психотерапевтические путешествия. Архетипы // Флешель А. – 2017. – 01.09. [Электронный ресурс, видео] Режим доступа <http://fleshel.info/2017/01/19/psihologicheskij-turizm-psihoterapevticheskie-puteshestviya-arhetipy/> (дата обращения 24.04.2018)

9. Diehl Gr. Travel As Transformation / D.J. Wright, foreword. – London: Identity Publications, 2016. – 170 p.

Каменева Т.В., студентка, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Kameneva T.V., student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol
Научный руководитель: к. пед.наук, старший преподаватель, кафедра физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Мхце Б.А.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Innovative technologies at the lessons of physical culture

Аннотация: в настоящее время большое количество учащихся ведет малоподвижный образ жизни и особо не горит желанием заниматься на уроках физической культуры, в итоге еще в школьном возрасте у части детей возникают проблемы, связанные с опорно-двигательным аппаратом.

Abstract: currently, a large number of students leads a sedentary lifestyle and is not particularly eager to engage in physical education lessons, as a result, even at school age, some children have problems associated with the musculoskeletal system.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физического образования – всё это важнейшие черты моего современного урока физической культуры.

Key words: health-saving technologies, personality-oriented technology, information and communication technologies, technology of differentiated physical education – all these are the most important features of my modern lesson of physical culture.

Данная тема очень актуальна на сегодняшний момент. К сожалению, увеличивается число учеников, освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья. А у некоторых данный предмет не вызывает интерес. Поэтому для преподавателей становится важным ввод новых методик занятий, оценок в свои уроки, что бы вызвать у учащихся интерес к предмету и желание заниматься.

Для того, чтобы этого добиться, необходимо применять следующие инновационные технологии на уроках физической культуры:

1. Здоровьесберегающие технологии

Важное место в деятельности преподавателя отводится здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на обеспечение школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научение использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности учащихся, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Причем здоровьесберегающие технологии, необходимо использовать не только на уроках физической культуры.

Здоровьесберегающие технологии, которые надо использовать во время проведения занятия:

1. Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся – один их способов повышения эффективности урока.

3. Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений – не допускать перегрузки учащихся. Необходимо давать задания повышая уровень сложности, но при этом учитывать физические возможности и состояние учащихся.

4. Индивидуальный подход к каждому ребенку. Дети очень разные, но учитель должен сделать свои уроки интересными абсолютно для всех, только в этом случае его деятельность будет продуктивной. Необходимо давать возможность каждому ученику проявить свои навыки и способности, а также оказывать поддержку в начинаниях.

5. Занятия на свежем воздухе. Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниями, но к счастью эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Уроки на свежем воздухе включают бег по пересеченной местности, лыжную подготовку, игры на площадках.

На уроках необходимо предусматривать:

- строгие дозированные физические нагрузки с учетом физического развития всех учащихся, их группы здоровья;
- строгий контроль температурного режима, вентиляции помещения (недостаток свежего воздуха может вызвать головокружение и обморок);
- проверка и контроль за состоянием спортивного оборудования и инвентаря, своевременный их ремонт и починка, содержание их в чистоте;
- применение специальных упражнений для профилактики и коррекций осанки, зрения, дыхательной и сердечнососудистой систем.

2. Личностно-ориентированная технология

Эта среда учитывает индивидуальные особенности ученика, такие как: телосложение, психофизиологическое состояние, группа здоровья и др. Зная особенности физического развития учеников, выстраиваются занятия физкультурой на индивидуализации и дифференциации обучения. Ребятам предлагаются упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми знаниями, умениями и навыками.

3. Технология дифференцированного физкультурного образования

Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. ТДФО – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание ТДФО – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Сущность ТДФО заключается в обучении целостным методом с последующей дифференциацией и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения.

Нужно проводить индивидуальную работу с ребятами, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти дети получают индивидуальные задания, как на уроке, так и для домашнего выполнения. В заключительной части урока класс объединяется, все ученики выполняют одинаковые упражнения, играют.

При оценке физической подготовленности важно учитывать как максимальный результат, так и прирост результата. При этом индивидуальные достижения имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываются и теоретические знания, и технику выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Всесторонне изучение школьника, сопоставление различных данных позволяет учителю выявить причины отставания учащихся, выявить главные из этих причин и осуществить педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения.

Результативность инновационных технологий

В результате использования вышеописанных технологий в повышении эффективности и качества на уроке физической культуры в современных условиях удается:

- раскрыть всесторонние способности учеников;
- повысить заинтересованность ребят и желание заниматься предметом;
- научить учащихся быть более уверенными в себе;
- научить детей стараться использовать полученные знания в различных ситуациях;
- повысить качество знаний, умений и навыков у ребят.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998.
2. Бальсевич В.К. Основные положения "Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России" / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002.
3. Бундзен П.В. Оздоровительный психофизический тренинг: принципы построения и практическая результативность / П.В. Бундзен // Вестник спортивной медицины России. – 1995.
4. Булгакова Н.Ж. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. – 2001.
5. Виленский М.Я. Основные сущности характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001.
6. Волков Н.И. Прерывистая гипоксия – новый метод тренировки, реабилитации и терапии / Н.И. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2000.
7. Воронов Б.Л. Формирование сети физкультурно-спортивных сооружений с учетом атмосферной экологии / Б.Л. Воронов, Е.В. Кузьмичева // Теория и практика физической культуры. – 2001.
8. Калакаускене Л.М. Подходы к разработке и реализации двигательных программ в центре здоровья / Л.М. Калакаускене // Теория и практика физической культуры. – 1993.

9. Калинин Л.А. Экспорт / Л.А. Калинин // Теория и практика физической культуры. – 1998.

10. Самойлина В.Н. Окружающая среда, здоровье, спорт / В.Н. Самойлина, Э.Г. Галкин // Экология – здоровье – развитие: Матер, междунар. конф. / Калинин, гос. ун-т. – Калининград, 2003.

11. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физического воспитания (инновационный подход) / В.И. Столяров, И.Н. Быховская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1998.

12. Столяров В.И. Динамика спортивного движения. / В.И. Столяров // Спорт для всех. – 2001.

13. Тихомиров И.И. Очерки по физиологии человека в экстремальных условиях / И.И. Тихомиров. – М.: Медицина, 1965.

Мусаева Л.Г., студентка, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Musaeva L.G., student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol
Научный руководитель: к. пед.наук, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Литвина Г.А

ФЕНОМЕН ОБЩЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

The phenomenon of communication in the classroom adaptive physical education

Аннотация: в данной статье рассматривается феномен общения на занятиях адаптивной физической культуры, дано определение адаптивной физической культуры, перечислены ее виды, рассказывается о преимуществах общения с детьми с ограниченными возможностями и воздействиях общения на детей.

Abstract: this article deals with the phenomenon of communication in the classroom of adaptive physical culture, the definition of adaptive physical culture, lists its types, describes the benefits of communication with children with disabilities and the effects of communication on children.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, общение, дети, школьники, ограниченные возможности.

Key words: adaptive physical culture, communication, children, schoolchildren, limited opportunities.

Адаптивная физическая культура является одной из звеньев физической культуры с более узкой направленностью в своей сфере и несет, прежде всего, культурную функцию, важнейшая суть которой заключается в физическом и духовном развитии личности. Существует несколько видов адаптивной физкультуры: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и физическая реабилитация (рис. 1).

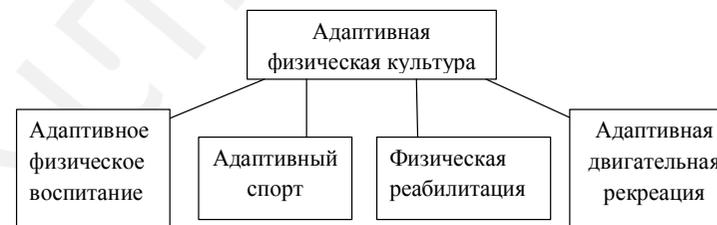


Рисунок 1 – Схема “Виды адаптивной физической культуры”

По мнению С.П. Евсеева адаптивная физическая культура представляет собой значительно более емкий и широкий социальный феномен, основной целью которого является социализация или ресоциализация личности инвалида или человека с отклонениями в состоянии здоровья, поднятие уровня качества их жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами, а не только их лечение с помощью тех или иных физических упражнений или физиотерапевтических процедур [2, 174].

Общение играет важную роль в развитии человека, воздействует на его эмоциональное, физическое, психологическое состояние. При общении приобретаются основные правила и нормы поведения, прививаются социально необходимые факторы, улучшается личная самооценка и умение оценивать окружающую среду, общество, утверждается мировоззрение и др.

Общение на уроке является неотъемлемой частью педагогического процесса. Педагогическое общение – это профессиональное общение преподавателя с учащимися на уроке и вне его, имеющее определённые педагогические функции и направленное на создание благоприятного психологического климата, а также на другого рода психологическую оптимизацию учебной деятельности и отношений между педагогом и учащимися внутри учебного коллектива [1, 93].

Не является открытием то, что в повышении эффективности учебно-воспитательного процесса большую роль играет педагогическое общение. Учитель должен не только хорошо излагать материал и уметь преподать его, но и организовывать детский коллектив и устанавливать деловые взаимоотношения со своими подопечными. Коммуникативные способности – это очень важная составляющая профессионального мастерства педагога.

Учебная деятельность преподавателя и учащихся на занятиях адаптивной физической культурой обладает своей спецификой и предъявляет особые требования к методике профессионально-педагогического общения. Поскольку дети, с которыми занимаются на уроках АФК, имеют свои особенности, к ним необходим особый подход.

На практике коммуникативная деятельность учителя физической культуры на занятиях адаптивной физической культуры должна выражаться в:

- умении общаться с детьми с ограниченными возможностями;
- сочетании форм и методов общения (вербальные и невербальные);
- организации деятельности на уроках;
- организации взаимодействия коллектива;
- непрерывном контакте с детьми;
- установлении дружеской атмосферы;
- тоне общения с детьми;
- своевременном выявлении физических возможностей учащихся;
- формах обращения учителя к учащимся.

Дети с ограниченными возможностями очень восприимчивы и ранимы, а в ходе занятий, в которых будут применяться правильный тон общения с классом, школьники смогут выявить свои сильные стороны, которые затем следует развивать.

Воспитанию их способствует само содержание занятий по АФК и педагогическое мастерство учителя АФК: владение методами убеждения, умения использовать воспитательную силу личного примера, а также использовать метод практического приучения, который обеспечивает выработку конкретных навыков поведения, положительных привычек в общении с окружающими [3, 39].

В процессе занятий необходимо информировать занимающихся о том, какое значение имеет систематическое выполнение физических упражнений в жизни человека (оздоровительное и прикладное), какие бывают виды упражнений, о технике их выполнения, о нормативах, о гигиенических особенностях выполнения некоторых из них и многое другое. Наряду с познавательными способностями у занимающихся тем или иным видом, необходимо развивать интеллектуальные способности, способствующие скорости и точности ориентации в получаемой информации.

Таким образом, феномен общения на занятиях адаптивной физической культуры имеет место быть и играет большую роль в воспитании и развитии детей. Дети обогащают свой внутренний мир посредством впитывания тех эмоций, с которыми были подана информация, они чувствуют себя частью этого мира и с удовольствием идут на контакт.

Литература:

1. Брудный А.А. Понимание и общение. – М., 1997. – 110 с.

2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Е25 Адаптивная физическая культура: учебн. пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

3. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / под ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001.

Джейранова С.Д., студентка, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Garanova S.D., student, branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki

Научный руководитель: к. психол. наук, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Е. В. Соловьёва

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ЗРИТЕЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ И ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

The role of physical education in the development of visual perception and spatial orientation in children with visual impairments

Аннотация: для того чтобы грамотно организовать процесс физического воспитания детей с нарушениями зрения необходимо учитывать особенности психического и физического развития и состояние здоровья данной категории детей.

Abstract: in order to competently organize the process of physical education of children with visual impairment, it is necessary to take into account the peculiarities of mental and physical development and health of this category of children.

Ключевые слова: физическое воспитание, зрительное восприятие, ребенок, нарушение зрения.

Key words: physical education, visual perception, child, visual impairment.

Здоровье с точки зрения Г.Н. Сердюковской предполагает сбалансированность всех функциональных систем организма ребёнка с окружающей средой, что в случае патологии зрения нарушается. Показатель здоровья строится на двух составляющих: биологический и социальный статус [1, с. 3].

Анализируя состояние здоровья детей с нарушенным зрением, можно сравнить его с повышением заболеваемости среди детей. В частности, в России за последнее время значительно увеличилась рождаемость больных детей. По социологическим данным к основной группе здоровья можно отнести не более 14% детского населения, а у остальных 86% детей наблюдаются разной степени выраженности либо функциональные нарушения – 49,9%, либо хронические заболевания – 36,6%. Среди детей с нарушением зрения увеличилось число хронических заболеваний: сколиоз, тонзиллит, нервно-психические расстройства, неврозы, заболевания сердечно-сосудистой системы.

У детей данной категории часто встречаются нарушения опорно-двигательного аппарата. Например, искривление шейного отдела позвоночника, которое может быть вызвано монокулярным характером зрения ребенка, т.е. поворачиванием головы немного в сторону для лучшей ориентировки в пространстве. Так, согласно исследованиям Г.Н. Сердюковской, у детей с нарушением зрения сколиоз I и II степени встречается в 35% случаев, а у нормально развивающихся детей лишь в 15%. [3, с. 42]

Нарушение осанки может стать причиной нарушенной координации, диспластики движений. Монокулярное зрение у детей ограничивает восприятие следующих признаков пространства: глубина, удаленность, объем, протяженность. Вследствие чего возникает гиподинамия и снижение функциональных возможностей организма ребёнка.

Очень часто при нарушении зрения у детей встречаются заболевания сердечно-сосудистой системы, признаками которой являются: вялость, бледные кожные покровы, истощаемость, утомляемость и др.

У 65% детей с нарушением зрения встречаются нервно-психические расстройства, среди которых гипердинамический синдром.

Рассмотрим влияние зрительной патологии на психическое и физическое развитие детей. Из-за выпадения функций зрительной системы значительно сокращается число представлений, которые участвуют в формировании образа окружающего мира.

Развитие ребенка с нарушением зрения идёт по индивидуальному темпу и достаточно своеобразно в отличие от развития нормально развивающихся сверстников. Кроме нарушения полноты и точности зрительного восприятия нужно отметить, то что глаза ребёнка не могут выделять такие признаки пространства как расположение объекта в пространстве, удалённость, выделение объёмных признаков предмета. Важное значение для ребенка с нарушенным зрением имеет слуховая информация. Звук даёт понять ребёнку как действовать с предметом, а подкрепление тактильным ощущением знакомит ребёнка со свойствами данного объекта. Следовательно, звук и осязание способствует оптимальному восприятию предметов. [2, с. 6]

Наблюдаются отсутствие или ограничение корригирующей и координирующей функций зрения, вследствие чего нарушается мелкая моторика.

Так как ограничены выразительные средства общения – жесты, мимика, взгляд, процесс социализации затруднен. Ребёнок в процессе общения больше ориентируется на тональность голоса.

Патология зрения негативно влияет на развитие других анализаторов: слух, тактильная чувствительность, двигательная система, которые играют важную роль в речевом развитии ребёнка. Вследствие чего темп развития речи замедляется.

У детей с глубокими и тяжелыми нарушениями зрения отмечаются системные нарушения речи (несформированность фонетико-фонематической и лексико-грамматической сторон).

Предметная деятельность становится доступной только к 3 годам. Так как нарушены процессы фиксации, локализации, прослеживания определенных действий с предметами. Затруднен процесс сопряжения двух рук, руки и глаза, руки с орудием труда. [2, с. 7]

Физическое воспитание занимает далеко не последнее место в развитии зрительного восприятия и пространственной ориентировки дошкольников. Необходимо отметить, что восприятие движения – это отражение изменения положения, которое объект занимает в пространстве. Если объект находится на периферии поля зрения человека, то происходит рефлекторный поворот глаза для того, чтобы объект был в центре поля зрения, где будет происходить распознавание данного изображения

В случае нарушенного зрения процесс восприятия затрудняется по причине сниженной остроты зрения, поля зрения, глазодвигательных и других функций зрительной системы.

Яркое оборудование и использование в работе зрительных ориентиров будет способствовать повышению функциональной активности зрения и зрительной двигательной ориентации. У ребенка закрепляются представления о цвете, оттенках. Формируются представления о разных характерах поверхностей, звуковые и тактильные ощущения, другими словами, развивается полисенсорное восприятие. [4, с. 42]

В процессе отслеживания движения объекта глазами происходит развитие глазодвигательных функций.

Игровые ситуации с моделями и схемами на занятиях по физической культуре организует ориентировочную деятельность в процессе работы. Дети, выполняют задание в условном плане, затем переносят их в реальное пространство.

Организация подвижных игр, игр спортивного содержания и игровых заданий направлены на решение задач прослеживания, локализации, видения игрового пространства с учетом зрительных возможностей детей.

В процессе занятий по физкультуре формируется система пространственной ориентации. Важную роль при этом играет точка отсчета, для ребенка – это собственное тело. Ребенок овладевает знаниями о схеме тела человека. Развивается мобильность.

Упражнения на шведской стенке, прыжки, прокатывание предметов по разным горизонтальным и вертикальным поверхностям, выполнение общеразвивающих упражнений, способствует развитию ориентировки ребенка с нарушенным зрением в микроплоскости.

У детей с нарушением зрения существует такое понятие как зрительно-двигательно-пространственная ориентировка (ЗДПО), это ориентировка, в которой функция зрения играет основную роль в координации движений. В развитии зрительно-двигательно-пространственной ориентировки первоочередная роль отводится физическому воспитанию. Для развития ЗДПО, дети занимаются футболом, волейболом, баскетболом. В этих играх дети находятся в постоянном движении, им необходимо ориентироваться в пространстве площадки относительно игроков, движущегося мяча, ворот, линий отметки в ограниченное время. [2, с. 7]

В итоге, можно сказать, что физическое воспитание детей с нарушением зрения решает задачи общепедагогической и коррекционной работы.

Особое внимание необходимо уделить к особенностям и отбору общеразвивающих упражнений для слепых и слабовидящих детей. Надо отметить, что используя общеразвивающие упражнения в работе с детьми с сенсорной патологией необходимо учитывать не только общепедагогические, но и коррекционные требования и особенности проведения данных упражнений. Только сделав эти упражнения коррекционно – направленными, возможно решение поставленных задач коррекционной работы и всестороннего развития личности ребенка с патологией зрения.

При выполнении общеразвивающих упражнений на занятиях по физической культуре, с целью формирования зрительного восприятия и навыков пространственной ориентировки необходимо:

- Создавать установку на восприятие;
- Формировать умение наблюдать. В процессе наблюдения ребенка следует учить наблюдать: вычленять наиболее важные моменты в движении, переключать внимание с одних элементов движения на другие, выполнять их в определенной последовательности. Систематичность восприятия в процессе наблюдения позволяет проследить действие в динамике, видеть его изменения;
- Предъявлять оптимальный объем информации;
- Учитывать индивидуальные возможности детей при восприятии предметов и действий;
- Регулировать в процессе восприятия словесную и наглядную информацию об объектах и движениях;

- Обеспечивать страховку при выполнении упражнений, так как боязнь снижает точность восприятия, его полноту;

- Обеспечивать организованность места для занятий и выбор пособий [1, с. 15].

Выполнение данных рекомендаций послужило основой для создания условий и выбора средств для развития зрительного восприятия и ориентировки в пространстве у дошкольников с учетом возможностей зрительных функций и уровнем физической подготовки детей.

Рассмотрим требования, предъявляемые к общеразвивающим упражнениям.

В выборе и проведении последовательности упражнений руководствуются следующими методическими положениями:

- Подбираются упражнения для разных частей тела, направленные на развитие разных физических качеств;
- Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, укреплению свода стопы и дыханию;
- Каждое предыдущее упражнение облегчает выполнение последующего. Упражнения для разных мышечных групп необходимо чередовать, в противном случае ребёнок быстро утомляется;
- В работу последовательно включаются разные части тела, постепенно увеличивая нагрузку. Из двух однотипных упражнений одно подбирается простое, другое сложное, в котором движения выполняются с повышенным напряжением;
- Упражнения сложные по координации, которые требуют повышенного внимания, предшествуют тем, которые просты по структуре и выполняются со значительным мышечным усилием приседания, упражнения из исходного положения лежа;

Учитывая эти положения, упражнения следует располагать в следующей последовательности:

- Специальные дыхательные упражнения проводятся первыми, так как требуют повышенного внимания. Необходимо создать благоприятные условия для дальнейшей физической работы;
- Упражнения для рук и плечевого пояса – формирующие правильную осанку. При отсутствии специальных дыхательных упражнений по возможности надо фиксировать вдох и выдох;
- Повороты, наклоны;
- Упражнения для ног из исходного положения стоя;
- Наклоны туловища вперед;
- Упражнения для ног и брюшного пресса лежа на спине, сидя и т.п.;
- Упражнения для туловища лежа на животе;

Опираясь на вышеизложенные требования отбора общеразвивающих упражнений, необходимо учитывать особенности выполнения упражнений детьми с нарушением зрения:

- Включение в комплекс упражнений коррекционных заданий (упражнения на формирование осанки, координацию движений, на развитие и укрепление органов дыхания и кровообращения, которые должны быть скоординированы с упражнением для мышц глаз);

- При выполнении общеразвивающих упражнений индивидуально дозируются нагрузка, количество упражнений в зависимости от степени зрительного дефекта;

- Подбор упражнений с учетом используемых пособий и спортивного инвентаря;

- Необходимо во всех возрастных группах включать упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку [1, с. 16].

Значение общеразвивающих упражнений в системе физического воспитания дошкольников с нарушением зрения:

- они необходимы для своевременного развития организма;
- сознательного управления движениями;
- способствуют развитию зрительного восприятия и пространственной ориентировки.

Для развития зрительного восприятия и ориентировки необходимо использование комплексов общеразвивающих упражнений с предметами. Определенный предмет оказывает своеобразное воздействие на развитие ребёнка. Предметы подбираются с учётом поставленных задач коррекционного занятия.

Чтобы сформировать и закреплять представления о свойствах предметов: цвете, форме можно использовать яркие предметы, например, погремушки, флажки, разные кубики, мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Выполняя упражнения с предметами, ребенок неосознанно прослеживает траекторию их движения, тем самым тренируя глазодвигательные функции, функцию сосредоточения и прослеживания, то есть изменение формы, цвета, размера, яркости, контраста спортивного инвентаря способствует выработке адаптационных механизмов зрения, способствует стимулированию зрительного восприятия [2, с. 8].

Во время проведения общеразвивающих упражнений часто используют карточки-схемы с движениями, кукол, проволочных человечков. Такие задания развивают зрительные представления о движении, переносе движений на другие предметы, развитие бинокулярного зрения и ориентировки в пространстве собственного тела и теле другого объекта.

Общеразвивающие упражнения и принятие исходного положения в процессе упражнений, являются эффективным средством для связи движений и словесных обозначений, для активизации в словаре пространственных терминов [5, с. 25].

Также эффективным средством, развивающим зрительное восприятие дошкольников, формирующим навыки ориентировки в пространстве явля-

ется задания, во время выполнения которых дети проводят комплексы общеразвивающих упражнений. По тому удастся ли это ребенку, можно судить об уровне общего физического развития ребенка и степени коррекции и компенсации вторичных дефектов.

В результате, мы можем утверждать, что нарушения психофизического развития детей с нарушением зрения, затрудняют процесс адаптации детей данной категории в окружающем мире. Но, несмотря на имеющиеся отклонения, перед специалистами стоит задача всестороннего, гармонического обучения и воспитания ребёнка дошкольного возраста, подготовке его к самостоятельной жизни в обществе, социуме, закладке основы его будущей полноценной взрослой жизни, приближенной к жизни нормально развивающихся сверстников, и немаловажную роль в этом играет физическое воспитание.

Литература:

1. Анфилатова О.В. Методика непрерывного адаптивного физического воспитания старших дошкольников с нарушением зрения: автореф. дис. к. пед. наук. – Киров, 2005. – 23 с.
2. Барков В.А. К развитию функции "чувство предмета" у детей с нарушениями зрения на уроках адаптивной физической культуры // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Вип. 107. – Т. 2. – 2013. – С. 5-8.
3. Бурнаева С. В. О лечебной физкультуре в дошкольном учреждении для детей с косоглазием и амблиопией / С. В. Бурнаева, Н. А. Серажетдинова // Физ. воспитание детей с нарушением зрения в дет. саду и нач. шк. : ежегод. науч.-метод. журн. – 2008. – № 9. – С. 41-46.
4. Стародубцева И. Физическое воспитание: инновационные технологии / И. Стародубцева // Дошкольное воспитание. – 2008. – №6. – С. 41-43.
5. Шебеко В. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры / В. Шебеко // Дошкольное воспитание. – 2009. – №3. – С.21-27.

Раздел III

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ШКОЛЬНИКОВ
И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С ОСЛАБЛЕННЫМ
ЗДОРОВЬЕМ

Семушкина С.А., студентка, Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград
Semushkina S.A., student, Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd

Научный руководитель: д.пед. наук, профессор, Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград
Фомина Н.А.

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

The influence of outdoor games on the development of cognitive processes in children of preschool age

Аннотация: актуальность проблемы трудностей социальной адаптации детей уже в дошкольном возрасте представляет собой интерес для исследователей, что обусловлено потребностью практики обучения и решения проблем воспитания детей, которые обеспечат их психическое и двигательное развитие.

Abstract: the Relevance of the problem of difficulties of social adaptation of children in preschool age is of interest to researchers, due to the need for training practices and solutions to the problems of education of children, which will ensure their mental and motor development.

Ключевые слова: подвижные игры, развитие познавательных интересов, дети дошкольного возраста.

Key words: mobile games, development of cognitive interests, children of preschool age.

Подвижные игры – одно из основных средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Игра способствует нравственному, физическому, умственному, эстетическому развитию ребенка [7].

Познавательные процессы: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение тесно взаимодействуют друг с другом. Дополнение учебного процесса упражнениями и играми для развития познавательных процессов и речи содействует психическому развитию детей, перестраивает моторику, обеспечивает осмысленное, быстрое запоминание, воспроизведение двигательных действий, а также умение действовать в условиях меняющейся окружающей обстановки принимать самостоятельно решения. Это могут быть игры с предметами в раннем возрасте, сюжетно-ролевые игры (проявляется творческое воображение) в дошкольном возрасте и др.

Мышление – высший познавательный процесс обобщенного и опосредованного отражения действительности [3].

С помощью мышления мы получаем знания, которые органы чувств нам дать не могут. Мышление – самый важный процесс познания. Результат мышления – мысль, выраженная в словах. Мышление человека тесно связано с речью и невозможно без нее. В процессе мыслительной деятельности человек использует следующие операции: анализ (разложение целого объекта на части), синтез (объединение частей в единое целое), сравнение (установление различия, и сходства между объектами), абстрагирование (выделение существенных свойств предмета и отделение от несущественных), обобщение (объединение различных объектов по их признакам).

Мышление развивается от наглядно-действенного и наглядно-образного к словесно-логическому (в старшем дошкольном возрасте) [5].

Игра служит появлению у детей логического мышления [9].

Особенности развития мышления в дошкольном возрасте [8]:

- ребенок решает мыслительные задачи в представлении;
- возникает понимание причинности явлений;
- освоение речи приводит к развитию рассуждений и общению;
- появляется другое соотношение умственной и практической деятельности, практические действия возникают на основе предварительного рассуждения, возрастает планомерность мышления;
- идет переход к открытию более сложных связей и отношений;
- возникают попытки объяснить процессы и явления;
- экспериментирование помогает пробовать свои силы в новых видах деятельности, понять скрытые связи и отношения, применить имеющиеся знания и навыки;

– создаются предпосылки гибкости, самостоятельности, пытливости.

С помощью ощущений человек реагирует на тепло, свет, холод. Перцептивные процессы порождаются органами чувств – зрением, слухом, осязанием, обонянием и др.

Восприятие – ведущий познавательный процесс у детей дошкольного возраста. Формирование восприятия обеспечивает успешное накопление новых знаний, быстрое освоение новой деятельности, адаптацию в новой обстановке и т.п. В младшем возрасте трех-четырёх лет восприятие носит предметный характер, т.е. свойства предмета не отделяются ребенком от самого предмета, а сливаются в единое целое с ним. Ребенок видит не все свойства, а только наиболее яркие и интересные.

Под влиянием игровой и предметной деятельности развивается способность детей дошкольного возраста замечать похожие свойства в разных предметах и разные в одном предмете, отделять свойства от самого предмета.

Ребенок 4-5 лет получает представление об основных геометрических фигурах, о времени, об основных цветах спектра, о пространстве (близко,

далеко) измеряя, сравнивая, прикладывая предметы. В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) знания о предметах, их свойствах расширяются, что позволяет использовать и применять их в различных видах деятельности.

Внимание – направленность, сосредоточенность психической деятельности на чем-либо определенном.

Ребенок внимателен, когда он не просто смотрит, а рассматривает, не просто слышит, а слушает. Внимание не проявляется в бездейственном состоянии. Средством развития внимания является сама деятельность, которая должна побуждать к развитию волевых усилий, которые лежат в основе произвольного внимания.

У детей дошкольного возраста внимание пока неустойчиво, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки. Внимание ребёнка проявляется в определённых психических операциях: он прислушивается, всматривается, отгадывает загадки и т.д. [4].

Дети младшего дошкольного возраста (3-4 года) уже могут включать различные предметы в несложные игры, а это требует значительного сосредоточения внимания на выполняемых действиях и связанных с ними предметах. В этот период развития внимание детей отличается большой неустойчивостью: начиная одно действие, они часто его не заканчивают и переходят к другому.

Дети 4-6 лет начинают овладевать произвольным вниманием. На протяжении всего дошкольного детства произвольное внимание остается преобладающим. Поддерживать внимание на высоком уровне позволяет использование элементов игры, частая смена форм деятельности, занятия продуктивными видами деятельности. Способность к произвольному вниманию к концу дошкольного возраста у детей стремительно развивается.

Память и внимание оказывают большое влияние на развитие мыслительной деятельности.

Память ребенка дошкольного возраста имеет специфические особенности. Память связана с интересом ребенка. Дети лучше запоминают то, что им необычно, ярко, интересно [1].

Память ребенка дошкольника произвольна. Первые детские воспоминания приходятся на возраст 3-4 года. Произвольная память начинает формироваться в среднем дошкольном возрасте (4-5 лет), однако целенаправленное запоминание появляется эпизодами и зависит от вида деятельности, которую выполняет ребенок.

Игровая деятельность и выполнение поручений взрослого являются наиболее благоприятными условиями для формирования произвольной памяти ребенка. Особое место в развитии ребят дошкольного возраста занимает двигательная память. Высокий уровень развития двигательной памяти позволяет детям 6-7 лет легче осваивать сложные движения, выполнять их быстро, точно, с меньшим усилием, манипулировать освоенными

действиями. В этом возрасте многие дети начинают заниматься гимнастикой, акробатикой, фигурным катанием, плаванием, борьбой, танцами.

Младший дошкольный возраст благоприятен для развития восприятия, средний – внимания и памяти, старший дошкольный возраст – мышления [2].

Игра – основной вид деятельности в дошкольном возрасте.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний, представлений об окружающем мире, развития мышления, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств [6].

Педагоги дошкольных образовательных учреждений используют подвижные игры на занятиях физической культурой, на прогулках, на спортивных праздниках, музыкальных занятиях. Дети старшего дошкольного возраста уже могут самостоятельно организовать подвижные игры.

Игры с заданиями развивают внимание, логическое мышление (например "Найди предмет"); с помощью подвижных игр у детей расширяются представления об окружающей действительности; игры развивают память (необходимость запоминать сюжет, правила, слова); правила регулируют поведение и действия детей, взаимоотношения, содействуют формированию воли и дисциплины.

Таким образом, подвижные игры помогают развивать у детей все психические процессы: восприятие, мышление, память, воображение и другие, а также мыслительные операции.

Если подбирать подвижные игры методически грамотно, с учетом сенситивных периодов развития каких-либо сторон психики, когда развивающийся организм бывает особенно чувствителен к влияниям окружающей среды, то процесс упрощается. Физическая активность детей дошкольного возраста имеет первостепенное значение для протекания психических процессов. Главная задача педагога – научить детей играть активно и самостоятельно, регулировать степень внимания, быстро принимать решения, приспосабливаться к изменяющимся условиям, искать пути выхода из сложных ситуаций. Играя, дети дошкольного возраста обретают необходимые важные качества, формирующие гармонически развитую, активную личность.

Литература:

1. Венгер Л.А., Мухина В.С. Психология: учебное пособие для пед. училищ / Л.А. Венгер., В.С. Мухина. – М.: Просвещение, 1988. – 336 с.
2. Дарвиш О.Б. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. В.Е. Ключко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 264 с.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2001. – 592 с.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1988. – 143 с.

5. Стародубцева И.В., Завьялова Т.П. Игровые занятия по развитию памяти, внимания, мышления и воображения у дошкольников. – М.: АРКТИ, 2008. – 72 с.
6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 368 с.
7. Татьяна В.В. Экспериментальное обоснование рациональных вариантов сочетания средств скоростно-силовой подготовки начинающих спортсменов. – М., 2004. – 26 с.
8. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Г.А. Урунтаева. – 5-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2001. – 336 с.
9. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах: Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. – 2-е изд., стереотип. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1997. – 416 с.

Чигрина Я.А., аспирант, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Chigrina Y.A., Postgraduate student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

Научный руководитель: д. пед. наук, профессор, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Магомедов Р.Р.

ОЦЕНОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
 И СПОРТУ "АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" ДЛЯ СТУДЕНТОВ
 СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (СМГ)

Estimate tasks of the elective course on physical culture and sports "adaptive physical culture" for students of the special medical group (SMG)

Аннотация: современные требования ФГОС к проведению элективных курсов по физической культуре и спорту "Адаптивная физическая культура" у студентов. Знания в сфере физической культуры. Система физических упражнений и формы занятий физическими упражнениями в специальной медицинской группе.

Abstract: modern requirements of GEF for conducting elective courses on physical culture and sports "Adaptive physical culture" among students. Knowledge in the field of physical culture. System of physical exercises and forms of physical exercises in a special medical group.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, адаптивная физическая культура, специальная медицинская группа, сформированность компетенций, мотивация к здоровому стилю жизни.
Keywords: physical culture and sport, adaptive physical culture, special medical group, formation of competences, motivation for a healthy lifestyle.

Введение. На современном этапе развития отечественной системы образования особое значение приобретает разработка новых организационно-методических форм, активизирующих потребность в приобщении студентов к ценностям, накопленным в области адаптивной физической культуры. Предполагается, что эти формы должны содействовать совершенствованию свойств личности студентов, привлечению их к активным самостоятельным занятиям, ориентированным на совершенствование индивидуальных качеств и способностей.

Цель исследования. Предметная область "Адаптивная физическая культура" интегрирует знания по физической культуре, системе физических упражнений и форме занятий физическими упражнениями. Овладение предметным содержанием этой области предполагает активное вовлечение студентов в процесс совершенствования собственной физической природы, использование соревновательных отношений и самостоятельных занятий физическими упражнениями как средств и методов организации свободного времени и культурного досуга.

При разработке схемы проведения тестирования предполагалось, что в своей основе занятия студентов по предмету элективного курса физическая культура и спорт "Адаптивная физическая культура" у студентов СМГ не должны представлять собой систему узкоспециализированных знаний. В соответствии с этими идеями теоретические занятия студентов по вышеуказанному предмету должны представлять собой одну из форм организации целостного образовательного процесса в вузе и характеризоваться как комплексное соревнование по выявлению качества освоения студентами знаний, умений и навыков, предусмотренных учебным содержанием программы элективного курса физической культуры и спорта. При этом базовой основой содержания этой формы должны были являться нормативные документы "Федерального государственного образовательного стандарта", утвержденные Министерством образования и науки РФ, для высшей школы [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Методика. Приведем несколько примерных типовых тестовых заданий. Выберите правильный вариант ответа

1. Какие задачи адаптивной физической культуры направлены на исправление имеющихся нарушений в состоянии здоровья?
 - а) профилактические; б) коррекционные;

в) образовательные; г) воспитательные.

2. Что является основным содержанием образовательной задачи адаптивной физической культуры?

- а) развитие физических способностей;
- б) коррекция двигательных нарушений;
- в) профилактика возможных нарушений;
- г) формирование знаний, двигательных умений и навыков.

3. К какой группе методов относятся методы наглядности?

- а) методы формирования знаний;
- б) методы обучения двигательным действиям;
- в) методы развития физических способностей;
- г) методы формирования знаний.

4. Адаптивная физическая культура (возможно несколько вариантов):

- а) может выступать как средство социальной адаптации инвалидов;
- б) рассматривает социальную защиту инвалидов как одно из своих направлений;

в) это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества.

5. Какой принцип не входит в группу общеметодических принципов адаптивной физической культуры?

- а) принцип научности;
- б) принцип наглядности;
- в) непрерывности физкультурного образования;
- г) принцип систематичности [3; 7; 8].

Результаты исследования. Критерии оценки качества освоения учебной дисциплины. Содержание программы элективного курса физической культуры и спорта "Адаптивная физическая культура" позволяет проводить оценку результатов обучения в рамках традиционной системы. Для промежуточной аттестации используется комплексное оценивание в виде зачета.

Владение базовыми знаниями для освоения дисциплины означает, что студент имеет общие представления о предметной области знаний.

Выполнение минимальных требований программы дисциплины означает, что студент владеет понятийным аппаратом и основными теоретическими положениями, но не способен к практическому применению полученных знаний; способен транслировать полученные знания и др.

Сформированность заданных компетенций означает, что студент владеет учебным материалом на хорошем теоретическом и практическом уровне, который обеспечивает способность к дальнейшему обучению; обладает интегративным знанием; способен интерпретировать полученную учебную информацию; владеет навыками поиска информации, её обработки и др.

Сформированность приобретённых компетенций и навыков обозначает, что студент владеет и демонстрирует навыки самостоятельной работы.

Примерный краткий перечень вопросов к зачету

1. Адаптивная физическая культура в Российской Федерации. Подготовка специалистов по адаптивной физической культуре;
2. Физическая культура. Адаптация. Адаптивная физическая культура;
3. Реабилитация. Педагогическая интеграция;
5. Цель, задачи адаптивной физической культуры;
6. Физические упражнения – основное средство адаптивной физической культуры. Классификации физических упражнений;
7. Естественно-средовые факторы и гигиенические факторы как средства адаптивной физической культуры;
8. Основные закономерности развития физических способностей;
9. Паралимпийский спорт;
10. Летние паралимпийские игры;
11. Зимние паралимпийские игры;
12. Сурдлимпийский спорт;
13. Виды соревнований на летних и зимних Сурдлимпийских играх;
14. Специальные олимпиады. Основная цель Специальных олимпиад;
15. Виды соревнований на Специальных Олимпийских играх [7; 8].

Теоретико-методические задания и предлагаемые вопросы разработаны следующим по разделам:

- * Культурно-исторические основы адаптивной физической культуры;
- * Специфическая направленность адаптивного физического воспитания;
- * Основы теории и методики обучения двигательным действиям;
- * Основы теории и методики воспитания физических качеств;
- * Формы организации занятий в адаптивном физическом воспитании;
- * Методика решения частных задач адаптивного физического воспитания.

Студенты педагогических специальностей дополнительно к вышеперечисленным требованиям должны уметь: организовывать и проводить с детьми утреннюю гигиеническую и вводную гимнастику; физкультминутки и паузы; подвижные игры и веселые перемены; дни здоровья и спортивные праздники; секционную работу по избранному виду спорта; составлять план оздоровительно-физкультурных мероприятий, составлять положение о соревновании и оформлять заявку на участие команды; обучать детей спортивному ориентированию и проводить соревнование; организовывать и проводить туристический поход [3; 7; 8].

Выводы. Студент специальной медицинской группы, завершивший обучение по дисциплине элективного курса, физическая культура и спорт "Адаптивная физическая культура", должен:

– достичь уровня творческого использования ценностей адаптивной физической культуры, показать понимание роли адаптивной физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– знать научно-теоретические и методические основы адаптивной физической культуры, основы здорового образа жизни;

– иметь мотивационно-ценностное отношение к адаптивной физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни, потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 37-41.
2. Дворкин Л.С. Физическое воспитание студентов / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов; под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов-н/Д; Краснодар: Феникс: Неоглори, 2008. – 700 с.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2002. – 384 с.
5. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 2.
6. Лукьяненко В.П. Современное состояние и концепция развития общего среднего физкультурного образования в России: монография / В.П. Лукьяненко. – Ставрополь: СГУ, 2002. – 315 с.
7. Магомедов Р.Р. Формирование антропологических знаний в области физической культуры у студентов – будущих педагогов: учебное пособие / Р.Р. Магомедов, А.Б. Бгушев. – Ставрополь: СГПИ, 2009. – 101 с.
8. Магомедов Р.Р. и др. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры: учебное пособие / М-во образования и науки РФ, М-во образования и молодежной политики Ставропольского края, ф-л Ставропольского гос.пед.ин-та в г. Ессентуки; [под общей ред. Р.Р. Магомедова]. – Казань: Бук, 2017. – 476 с.

Скребец А.С., студент, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь

Skrebets A.S., student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

Научный руководитель: к. пед. наук, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь

Стрельников Р.В.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ АДАПТАЦИИ В ОБЩЕСТВЕ РЕБЕНКА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Adaptive physical culture as a way of adapting in the society of a child with disabilities

Аннотация: предметом изучения в статье стали способы адаптивной физической культуры, благодаря которым ребенок с инклюзией быстрее способен социализироваться в обществе; применение упражнений адаптивной физической культуры и рассмотрение достигнутых результатов; использование приемов АФК во время физкультурминуток при разработке уроков.

Abstract: the subject of study in the article were the methods of adaptive physical culture, thanks to which a child with inclusion is faster able to socialize in society; application of exercises of adaptive physical culture and consideration of the achieved results; the use of AFC techniques during physical education during the development of lessons.

Ключевые слова: упражнения АФК, активизация деятельности, игровые элементы урока, психологический барьер, стимул для самореализации.

Keywords: AFC exercises, activity activation, game elements of the lesson, psychological barrier, stimulus for self-realization.

Сегодня окружающий нас мир стремительно меняется, с каждым новым днем он все усложняется и совершенствуется. Порой, даже совершенно обычному и здоровому человеку очень сложно приспособиться к новым условиям, а что же говорить о детях с ограниченными возможностями? Может ли современная система образования помочь детям с инклюзией социализироваться в человеческое общество?

Затронутая проблема находит свое отражение не только в рамках социально-медицинской сферы. Для ее решения предполагается единое, системное взаимодействие всего окружения ребенка: семья, общеобразовательные учреждения, спортивные, реабилитационные, медицинские центры, деятельность которых направлена на его социальную защиту.

В целях заботы о состоянии своих граждан, всех без исключения, в государстве существует приказ от 19.12.2014 г. №1598, Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, вступивший в свою полную силу с 1 сентября 2016 года. [1, с. 3].

В настоящее время в Российской системе образования произошли положительные перемены, касающиеся перехода от закрытой (медицинской) модели обучения детей с инклюзией к более открытой – интегратив-

ной. Такой переход позволит всем ученикам, совместно обучаться и развиваться в стенах инновационных образовательных учреждениях. Одними из наиболее острых и актуальных проблем, стоящих перед ребенком с ограниченными возможностями здоровья, являются трудности с самореализацией, коммуникабельностью, отсутствие перспектив в обществе. В подобной ситуации именно подготовленные и квалифицированные специалисты в области образования смогут помочь преодолеть все преграды, применяя на практике специально подобранные и адаптированные методы и приемы обучения. [5, с. 180; 5, с. 184]

Физическая подготовка организма к жизни, работа не только над физическим самосовершенствованием тела, но так же и душевным, внутренним миром человека – то чего может добиться адаптивная физическая культура. К ее основным и главным целям можно отнести:

лечение физического здоровья детей посредством упражнений и физических процедур; социализация детей с ограниченными возможностями здоровья. Благодаря полной свободе выбора форм, методов и средств занятий АФК достигается:

- активизация работы;
- содействие накоплению и наиболее быстрому восстановлению жизненных сил;
- создание и поднятие уровня доброжелательного психологического микроклимата [2, с. 125; 2, с. 129].

Обычно, физическое воспитание школьников может осуществляться в трех формах (индивидуально, в небольших группах по 2-6 человек и в более крупных группах составом от 7 до 17 человек). На уроках физкультуры, главным средством обучения педагога является физическое упражнение. С его помощью достигается целенаправленное воздействие на обучаемого, выполняющего весь комплекс заданий. Решаются такие важные задачи, как оздоровление тела детей, осуществляется лечебный и развивающий процесс, реализуются запланированные воспитательные задачи. Путем систематичного и постоянного выполнения упражнения, учениками достигается развитие физиологических качеств личности, происходит усовершенствование характеристик движения, освоение двигательных умений. Вся двигательная деятельность учащихся на уроках физической культуры сопровождается большим комплексом изменений, как биологических структур, так и функций. [5, с. 203]

Ученными не раз было доказано, что разнообразные физические тренировки тела, оказывают благоприятное воздействие на организм человека, особенно если он находится на стадии развития.

Способствуя укреплению и развитию опорно-двигательной системы, упражнения стимулируют мышцы, приводят их в тонус, укрепляют, улучшают их эластичность. Физические нагрузки положительно влияют на кро-

вообращение и обмен веществ в организме, побуждают центральную нервную систему ребенка повышать работоспособность коры головного мозга. Психологическое отвлечение во время тренировок, выброс эмоций, позволяет увеличить уровень психологической устойчивости к внешним раздражителям. Во всем этом многообразии положительных свойств физических упражнений необходимо так же упомянуть улучшение функций сенсорных систем организма, которые в свою очередь связаны с такими важными психологическими процессами, как сосредоточенное внимание, устойчивая память, связанная, четкая речь.

К самым простым и часто распространенным прикладным упражнениям можно отнести: построения и перестроения (развивают память и внимание), ходьба и бег, приседания, прыжки и др. Выполнение физических упражнений с гимнастическими предметами, так же способствует разностороннему развитию молодого растущего организма. Предлагая поиграть в подвижные игры на уроках физкультуры, педагог преследует разнообразные цели. Например, при помощи различных игр ребенок учится направлять и регулировать свою мышечную силу, координировать движения, а так же управлять эмоциями, и сосредотачивать свое внимание.

На уроках подобного плана ученики приобретают необходимые для них двигательные навыки, позволяющие им в дальнейшем как можно меньше зависеть от посторонней помощи и почувствовать себя самостоятельными хоть в неполной мере. Физические нагрузки позволят расширить круг общения ребят вне школы, так как дети получают возможность вести более активный образ жизни. [4, с. 51; 4, с. 53]

Во время проведения уроков в классах, в которых есть ученики с ограниченными возможностями здоровья необходимо опираться на особые принципы физкультурной реабилитации. Деятельность учеников должна быть наполнена мотивацией, которая будет проследиваться на всем протяжении урока. Принципы самостоятельности и обратной связи направлены на волевую работу обучаемого над собой. Безусловно использование такого вида стимулирования как поощрение, хоть и за незначительные успехи. Следует обязательно учитывать возрастные особенности детей и согласовывать поочередность активной работы и отдыха.

Но физическое оздоровление детей, которые имеют ОВЗ, не должна проводиться лишь на уроках физической культуры. Добиться желаемого результата можно лишь в комплексе с работой учителей предметников, классного руководителя и, конечно же, родителей. Обязательные физкультминутки на уроках должны быть индивидуально подобраны под особенности каждого ребенка. Основной целью мини-разминок на уроке является охват больших групп мышц, снятие с них статического напряжения, которое вызывается длительным нахождением за партой. Предполагается, что разработанный комплекс коротких упражнений должен включать в

себя одно или два задания, повторяющиеся по 4 -6 раз. К слову, о содержании состава упражнений для физминуток, оно может включать задания на формирование осанки, улучшения зрения, расслабления мышц позвоночника, верхних и нижних конечностей тела, так же упражнения, направленные на снятие эмоционального и психологического напряжения. [7, с. 321]

В заключении хотелось бы отметить, что полноценное и комплексное адаптивное физическое воспитание позволяет не только устранить у детей недостатки в их физиологическом развитии, но и упредить возможные проблемы со здоровьем молодого поколения. Коррекция проблем в физиологическом развитии, способствует формированию всесторонней развитой личности, способной к успешной социализации в современном обществе. Возможности и потенциал адаптивной физической культуры очень высоки для более успешной и продуктивной работы с детьми, которые имеют отклонения в физиологическом развитии, но только лишь при условии, если процесс адаптации будет находиться под контролем высококвалифицированных специалистов и мастеров своего дела.

Литература:

1. Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" <http://минобрнауки.рф>
2. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / под ред. Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой. – СПб. : ЦДК проф. Л.Б.Баряевой, 2011. – 480 с.
3. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Петрокович Н. А. Личностный выбор в условиях выбора / Н. А. Петрокович // Социальная педагогика в России. – 2012. – № 3. – С. 51-54.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
6. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
7. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2009. – 464 с., ил.

Чибисова А.Е., студентка, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Chibisova A.E., student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol
Научный руководитель: ст. преподаватель, кафедра физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Дауров А.М.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЗАНЯТИЯМ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Psychological-pedagogical approach to lessons on adaptive physical culture

Аннотация: в статье рассмотрено значение адаптивной физической культуры для социализации и реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья. Описаны виды, цели, задачи АФК, основные методологические принципы организации физкультурных занятий для детей-инвалидов.

Abstract: the article considers the importance of adaptive physical culture for the socialization and rehabilitation of children and adolescents with disabilities. The types, objectives, tasks of the AFC, the main methodological principles of the organization of physical education for disabled children are described.

Ключевые слова: инвалидность, адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, образование, социализация, реабилитация.

Keywords: disability, adaptive physical trainings, adaptive sports, education, socialization, rehabilitation.

Инвалидизация населения представляет собой серьезную проблему, которая оказывает непосредственное влияние на социальное и экономическое развитие государства. По данным Всемирной организации здравоохранения, сегодня около 15% населения Земли принадлежит к категории инвалидов, причем их большая часть (около 80%) проживает на территории развивающихся стран. У людей с ограниченными возможностями здоровья имеется множество функциональных затруднений в результате наличия особенностей, связанных с заболеваниями, отклонениями или недостатками развития, состояния здоровья, внешних данных, неприспособленности окружающего пространства к их особым нуждам, а так-

же по причине распространенных в обществе предрассудков. Для снижения воздействия подобных ограничений разрабатываются государственные программы по реабилитации и социальной интеграции инвалидов [4].

В Федеральном законе "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" содержится отдельная статья "Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с инвалидами". В ее содержании зафиксировано право инвалидов на занятия физкультурой и спортом, поскольку это является одним из важнейших условий реабилитации и социальной интеграции данной категории граждан [6].

Одним из основных положений современной образовательной парадигмы является обеспечение доступности условий для полноценного развития детей с разными возможностями, в том числе – условий для занятия физической культурой. С этой целью в Санкт-Петербургской Академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта в 1999 году был открыт первый в нашей стране факультет по подготовке специалистов в области адаптивной физической культуры. За неполных два десятилетия развития в нашей стране данного научного направления была проделана колоссальная работа по утверждению содержания физкультурного образования для детей-инвалидов, по созданию его методического сопровождения, по разработке эффективных технологий практической работы [1].

Адаптивная физическая культура (АФК) – разновидность физической культуры, которая рассматривает вопросы организации занятий физкультурой и спортом для лиц с различными нарушениями физических или психических функций, появившихся в результате перенесенных заболеваний, травм или наличия врожденных дефектов.

По мнению С.П. Евсеева, основной целью АФК является, во-первых, максимально возможное физическое развитие людей с ограниченными возможностями здоровья и, во-вторых, профилактика и предупреждение возникновения вторичных отклонений (нарушений познавательной деятельности, эмоционально-волевой и личностной сферы). Достижение этих целей делает возможным самореализацию инвалида, осознание своей социальной и индивидуальной значимости [2].

Выделяют несколько видов адаптивной физической культуры. В таблице 1 представлены разновидности АФК, их содержание и основные задачи (табл. 1) [5].

Следует также отметить, что занятия физкультурой и спортом обладают огромным потенциалом для личностного развития детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья. Как правило, такие дети часто испытывают стресс и угнетение из-за ощущения своих отличий, ограничений, а нередко и по причине насмешек здоровых сверстников. Спортивные занятия предоставляют ребенку с особыми потребностями возможность

принимать участие в жизни общества, реализовывать свой потенциал, формируют чувство гордости за свои достижения, развивают уверенность в себе, чувство полноценности и собственной значимости. Дети становятся более коммуникабельными, у них появляется желание общаться с внешним миром и окружающими людьми.

Таблица 1 – Характеристика видов адаптивной физической культуры

Вид АФК	Содержание	Задачи
Адаптивное физическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> - формирование комплекса знаний о физической культуре; - формирование двигательных умений и навыков; - повышение функциональных возможностей организма; - развитие сохранных телесно-двигательных качеств 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование готовности к преодолению физических нагрузок; - формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом; - формирование навыков здорового образа жизни
Адаптивный спорт	<ul style="list-style-type: none"> - развитие высокого уровня мастерства в определенном виде спорта; - достижение высокого результата в соревновании с людьми, имеющими подобные ограничения 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование спортивной культуры; - приобщение к общественно-историческому спортивному опыту; - освоение навыков использования мобилизационных и технологических средств физической культуры
Адаптивная двигательная рекреация	<ul style="list-style-type: none"> -приобщение к навыкам гигиенической физкультуры (утренняя зарядка, упражнения на релаксацию); - организация здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении и на производстве (физкультминутки, производственная гимнастика) 	<ul style="list-style-type: none"> - освоение основных приемов и способов рекреации; - профилактика утомляемости; - общее оздоровление; - восстановление физических сил, затраченных в процессе трудовой, учебной и др. видах деятельности.

Таким образом, адаптивная физическая культура обладает значительным потенциалом не только в области медицинской реабилитации лиц с ограниченными возможностями, но и в качестве средства их социализации, социальной интеграции. Концепция создания инклюзивного образовательного пространства, где дети с разными возможностями получают одинаково ценные условия для всестороннего развития, делает развитие данного психолого-педагогического направления актуальным и востребованным.

Литература:

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в России становление, развитие, перспективы // Ученые записки университета Лесгафта. – 2006. – №19. – С.15-21.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
3. Матвеева Н.Ю., Ненарокова О.В. Ценностный потенциал адаптивной физической культуры // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2014. – №2. – С. 165-168.
4. Попов Г.Н., Евсеев С.П. Педагогические аспекты адаптивной физической культуры как интегративной дисциплины // Вестник ТГПУ. – 2006. – №10. – С.47-50.
5. Рипа М.Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебн. пособие для СПО / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 170 с.
6. Строгова Н.А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов // Теория и практика общественного развития. – 2012. – №2. – С. 169-171.

*Русина М.А., Черненко С.Н., Ушатова А.Н., студенты,
филиал Ставропольского государственного
педагогического института, г. Ессентуки*
*Rusina M.A. Chernenok S.N., Usatov A.N., students,
branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Yessentuki*

Научный руководитель: к. пед. наук, доцент кафедры педагогики,
психологии филиал Ставропольского государственного
педагогического института, г. Ессентуки
Иохвидов В.В.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Physical culture in the system of education of children of primary school age

Аннотация: авторы статьи обращаются к рассмотрению социально значимой на сегодняшний день проблематике – обучению детей младшего школьного возраста физической культуре. Также, в статье уделяется большое внимание методам формирования личности детей посредством воспитания.

Abstract: the authors of the article turn to the consideration of socially significant problems for today, the education of children of primary school age in physical culture. Also, in the article, much attention is paid to the methods of shaping the personality of children, through physical education.

Ключевые слова: младшие школьники, физическая культура, культура движений, здоровый образ жизни, гигиена.

Keywords: junior schoolchildren, physical culture, movement culture, healthy lifestyle, hygiene.

Для детей младшего школьного возраста потребность в высокой двигательной деятельности является естественной. С переходом от дошкольного к школьному обучению, у детей в возрасте 6-7 лет, объем моторики снижается на 50% [1].

В период занятий, двигательная динамика не только не увеличивается, а наоборот, снижается все больше и больше. Поэтому крайне важно обеспечить, чтобы дети, в зависимости от их возраста и состояния здоровья, имели достаточную дневную двигательную активность.

Физическое развитие младших школьников имеет свою специфику, predetermined анатомическими, физическими и психическими чертами, а также приспособлением к новым обстоятельствам. С началом учебы интеллектуальная работа у детей существенно увеличивается, а их моторная динамичность, возможность находиться на открытом воздухе снижается [2]. В данном взаимоотношении, правильное физическое развитие в младшем школьном возрасте является не только важным обстоятельством общего сбалансированного формирования личности учащегося, но и результативным условием с целью повышения его интеллектуальной трудоспособности.

В младшем школьном возрасте создаются основные принципы физической культуры человека, формируются увлечения, мотивации и потребности в регулярной физической активности. Данный возраст в особенности благосклонен для контролирования главных компонентов культуры

движения, освоения обширного арсенала двигательной координации, техники разных физических упражнений.

Удачное разрешение трудностей физического обучения младших школьников допустимо лишь в том случае, если оно становится органической составляющей всего учебно-воспитательного процесса школы, предметом общего беспокойства образовательного коллектива, родителей и общест-венности.

Укрепление самочувствия и способствование физическому формиро-ванию обучающихся, считается значимой проблемой начальной школы. Фи-зическое состояние ребенка, его состояние здоровья – база, на которой раз-виваются все его силы и возможности, в том числе интеллектуальные [3].

Правильное физическое развитие учащихся, считается важным обстоя-тельством стандартного формирования всего организма. Благодаря мо-торной деятельности, поддерживается формирование сердечно-сосудис-той системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, возрастает общий тонус жизнедеятельности. Известно, что, когда дети мало передви-гаются, они отстают от своих ровесников, у которых есть правильный дви-гательный режим.

Задача укрепления самочувствия детей сопряжена с укреплением их организма [4]. С данной целью уроки должны проводиться на воздухе, в случае если это допустимо, а, проводя их в помещении, соблюдать гигие-ничным условиям.

Значимым признаком хорошего физического формирования ребенка считается правильная осанка, что определяет нормальное состояние и функцию внутренних органов. Правильная осанка находится в зависимо-сти от многих обстоятельств, к примеру, от того как учащийся ходит, стоит, сидит, осуществляет утренние упражнения, физические упражнения в пе-риод уроков, игры и упражнения на переменах. Физические упражнения это основные методы развития правильной осанки.

Развитие двигательных способностей и умений в начальной школе происходит в соответствии с учебной программой, которая включает в себя подготовку учеников основным упражнениям гимнастики, легкой атлети-ки, лыжной подготовки, плавания [5].

Продуктивность обучения двигательным действиям, зависит от спосо-ба проведения уроков, от того, как в ходе преподавания активизируется познавательная деятельность учеников, в процесс также включается язык и мышление и то, насколько сознательно, школьники относятся к усвое-нию двигательных упражнений.

Изучение правильной техники выполнения упражнений – важная зада-ча физического воспитания. Известно, что упражнения оказывают поло-жительное влияние на организм, лишь в том случае, если они верно вы-полнены. Кроме того, рациональное умение выполнять физические

действия, способствует становлению правильных умений жизненно важ-ных движений, формирует у детей навык разумно распределять силы и продуктивно выполнять разные движения, повышать их готовность бысто усваивать новые двигательные упражнения.

Младшие школьники должны иметь четкое представление о правиль-ном двигательном режиме, понимать важность утренней гимнастики, фи-зической культуры и энергичного отдыха в свободное от уроков время.

Формирование физических качеств состоит в том, чтобы в ходе занятий физкультурой развивать у учеников скорость, силу, ловкость, выносливость. Данный процесс непосредственно сопряжен со становление двигатель-ных способностей и определен размером и характером двигательной де-ятельности детей. От степени развития двигательных качеств зависит итог выполнения таких естественных движений, как метание, прыжки, бег, пла-вание [6].

Привлечение внимания и формирование привычки к занятиям физ-культурой – важное требование для реализации эффективного физическо-го обучения детей.

В младшем школьном возрасте стремительно формируются круг инте-ресов и привычки. В каждом школьнике, необходимо воспитать стремле-ние заниматься физкультурой. Только в том случае, если учащиеся с увле-чением относятся к урокам физкультуры, по личной инициативе посещают спортивные секции, а также занимаются физическими упражнениями дома, возможно достичь многостороннего физического развития и укрепить здо-ровье.

Литература:

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. Режим для младшего школь-ника. – М.: Вентана-Графф, 2013. – С. 20-24.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2011. – С. 58-64 .
3. Васильева М.А., Гербова В.В., Комаров Т.С. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование. Младший, средний, старший дошкольный возраст. – Волгоград: Учитель, 2010.– С. 123-127.
4. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2014. – С. 75-80 .
5. Макарова О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса. – М.: Школьная Пресса. 2012. – С. 59-64 .
6. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе. – М.: АРКТИ, 2014. – С. 257-264.

Зиновьева Е.С., студентка, Кемеровский государственный университет, г. Кемерово

Zinovieva S.E., student, Kemerovo State University, g. Kemerovo

Научный руководитель: старший преподаватель факультета физической культуры и спорта, Кемеровский государственный университет, г. Кемерово
Селиванов В.М.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

The effect of physical activity on the health of students

Аннотация: что такое физическая активность? Нужна ли она человеку? Всегда ли нагрузки на организм дают положительный эффект? Сейчас растёт число людей (в частности, студентов), имеющих проблемы со здоровьем, поэтому данная тема является актуальной для каждого человека.

Abstract: what is physical activity? Is it necessary for the person? Do the exercise stresses always have a positive effect? Nowadays the number of people with health problems (in particular, students) is growing, so this topic is relevant for every person.

Ключевые слова: физическая культура, активность, здоровье.

Key words: physical culture, activity, health.

Не секрет, что физические упражнения помогают поддерживать наше тело в форме, напрямую влияя на здоровье. Кому-то достаточно только зарядки по утрам, а кто-то полностью отдаётся в профессиональный спорт. И всё же есть люди, которые не могут заниматься физической активностью, но им приходится делать это через силу. Речь идёт о занятиях физической культурой в школах и университетах. Задумывались ли вы о том, что простой урок, связанный с различными силовыми упражнениями, игрой в волейбол, может привести к неблагоприятным последствиям или оставить ребёнка инвалидом?

Сейчас существуют нормативы, которых придерживаются учебные заведения. Иногда ребёнок не справляется с нагрузками и пересиливает себя, чтобы приблизиться к "среднему значению" времени, длины прыжка, количества отжиманий. Это может привести к проблемам со здоровьем.

Что же такое физическая культура? Это часть общечеловеческой культуры, способ физического совершенствования личности. В основе лежит двигательная активность в форме физических упражнений, позволяющих фор-

мировать необходимые навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья. Результатом деятельности является степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое развитие [5, с. 4].

Исторически сформировались следующие виды физической культуры:

- 1) образовательная (общее "двигательное образование");
- 2) спортивная (спортивная деятельность, где раскрываются способности человека на предельных уровнях);
- 3) рекреационная (активный отдых);
- 4) реабилитационная (быстрое и эффективное лечение травм);
- 5) адаптивная (реабилитация и адаптация к социальной среде);
- 6) профессионально-прикладная (формирование двигательных умений, способствующих освоению профессии) [2, с. 32].

Проведём анализ рабочей программы дисциплины "Элективные курсы по физической культуре" института экономики и управления КемГУ. Документ в главе 4.2 содержит наименования тем практических занятий: 1 курс – легкоатлетическая подготовка, стрелковая подготовка, лыжная подготовка; 2 курс – спортивные игры; 3 курс – гимнастика, фитнес. Предусмотрены виды самостоятельной работы студентов: выбор тем докладов, составление комплексов упражнений, ведение дневника здоровья.

В главе 6.2.1 изложены контрольные тесты подготовленности студентов. Каждому нормативу соответствует оценка в баллах: 5, 4, 3 (табл.1).

Сравним данные нормативы с нормативами для получения юношеского разряда и значка ГТО. Норматив преодоления дистанции в 100 м для получения I юношеского разряда составляет 12,8 секунд для парней и 15,3 секунд для девушек. Для получения II юношеского разряда спортсмен должен пробежать дистанцию за 13,4 секунды, а спортсменка за 16 секунд. III юношеский разряд включает в себя 14 секунд и 14,7 секунд соответственно. Таким образом, студент, пробежавший дистанцию на 5, мог сдать данный норматив при получении II юношеского разряда.

Для возраста 18-24 лет существуют следующие нормативы ГТО для дистанции 100 м: юношам этого возраста потребуется преодолеть дистанцию в сто метров за 13,5 секунд, а девушкам – за 16,5 [1]. Такое время предусмотрено для претендентов на золотой значок, но его недостаточно, чтобы получить оценку 5 за данный вид теста в университете.

Что касается поднимания и опускания туловища из положения лёжа для девушек, то для получения золотого значка ГТО (18-24 лет) этот вид упражнения необходимо сделать 47 раз [3]. Тем не менее, его недостаточно даже для получения оценки 4 в учебном заведении. Для юношей же предусмотрены подтягивания, и чтобы получить 5, нужно подтянуться 15 раз. Золотой значок ГТО требует выполнения этого норматива в количестве 13 раз [4]. Прыжки с места при выполнении нормативов ГТО требуют

от спортсменов 240 см (для парней) и 195 см (для девушек) [6]. В университете за такую длину можно получить оценки 4 и 5 соответственно.

Таблица 1 – Контрольные тесты подготовленности студентов основной и подготовительной групп для студентов 1 курса [3, с. 13]

Характеристика направленности тестов	Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах					
	5	4	3	5	4	3
Бег (100 м, сек)	13,2	13,8	14	15,7	16	17
Поднимание и опускание туловища из положения лежа (раз)				60	50	40
Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9			
Бег 2 км (мин, сек); бег 3 км (мин, сек)	12	12.35	13.10	10.15	10.50	11.15
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	190	180	168
Бег на лыжах 5000 м (мин, сек)	23.5	25	26.25	31	32.3	34.15

Таким образом, большинство нормативов находятся на уровне нормативов на получение золотого значка ГТО, а иногда даже превышают их.

Многим студентам не под силу такие требования, но они пытаются не отставать от своих товарищей и хорошо выглядеть в глазах тренера. Зачастую такое рвение и приводит к неблагоприятным последствиям, связанным со здоровьем.

Для изучения состояния здоровья студентов было проведено анкетирование среди студентов второго курса направления "Экономика" института экономики и управления КемГУ. Студентам было предложено 5 вопросов, касающихся их здоровья и самочувствия. Результаты представлены в таблице (табл. 2):

Таблица 2 – Результаты анкетирования студентов 2 курса направления "Экономика" Института экономики и управления КемГУ

Вопрос	Девушки	Юноши
Справлялись ли Вы с нормативами на первом курсе?	Да (39%) Нет (61%)	Да (50%) Нет (50%)
Какой норматив для Вас являлся самым сложным?	Бег 100 м (38%) Бег 2 км (22%) Бег на лыжах (33%) Стрельба (7%)	Бег 100 м (17%) Бег на лыжах (33%) Проблем не возникало (50%)
Хорошо ли Вы себя чувствовали после физических упражнений?	Да (28%) Нет (72%)	Да (46%) Нет (54%)
Числитесь ли Вы в спец.группе, будучи студентом второго курса?	Да (33%) Нет (67%)	Да (6%) Нет (94%)
Есть ли у Вас проблемы с дыхательной системой (одышка, операции, хронический кашель)?	Да (61%) Нет (39%)	Да (11%) Нет (89%)

Для некоторых студентов занятия физической культурой вызывают некие трудности. Дело в том, что не всегда в школах уделяется внимание данному уроку, поэтому дети приходят физически не подготовленными,

отсюда – проблемы с дыхательной системой. Наиболее затруднительными нормативами являются бег (100 м) и бег на лыжах, поскольку здесь нужно прикладывать больше усилий, чтобы уложиться во времени. Около половины студентов не справляется с нормативами, приближенными к нормативам ГТО, а многие начинают чувствовать себя хуже после занятий.

Для студентов, имеющих проблемы со здоровьем, в КемГУ предусмотрены следующие виды деятельности: занятия лечебной физической культурой, йога, фитнес, написание рефератов. В учебном заведении можно заниматься более простым видом деятельности, развивать своё дыхание, делать растяжку, уделять внимание хоть и не большой, но всё же физической активности. Студенты, занимающиеся йогой, не жалуются на плохое самочувствие после занятий и реже говорят о проблемах со здоровьем.

И все же необходимо убрать рамки времени и количества в программе по занятиям физической культурой. Это поможет снизить риск появления заболевания после нагрузки, а также создаст благоприятную обстановку для посещения занятий. Сделанное упражнение – это уже большой результат для многих детей. Глядя на то, что у них получается, они сами будут стремиться выполнять задания лучше и с удовольствием посещать занятия.

Таким образом, не каждый человек справляется с нормативами, приближенными к нормативам ГТО. Это может оказать неблагоприятное воздействие на организм, а каждое занятие будет восприниматься как стрессовая ситуация. Поэтому физическую культуру нужно рассматривать с двух сторон: как способ укрепления здоровья и как причину возникновения проблем со здоровьем.

Литература:

1. Бег на 100 метров – рекорды и нормативы [Электронный ресурс]. – URL: <http://keeprun.ru/types/beg-na-100-metrov-rekordy-i-normativy.html> (дата обращения: 10.12.2017)
2. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / В.М. Гелецкий. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
3. Нормы ГТО на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине [Электронный ресурс]. – URL: <http://gtonorm.ru/podnimanie-tulovishha-iz-polozheniya-lezha-na-spine.html> (дата обращения: 10.12.2017)
4. Подтягивание на турнике [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.gto-normy.ru/podtyagivanie-na-turnike/> (дата обращения: 10.12.2017)
5. Теоретические основы дисциплины "Физическая культура": учеб. для вузов / М.А. Зайнетдинов [и др.]. – Уфа: УГНТУ, 2007. – 265 с.
6. Требования по прыжкам в длину с места в соответствии с "ГТО 2017" [Электронный ресурс]. – URL: <http://gtonorm.ru/pryzhki-v-dlinu-s-mesta.html> (дата обращения: 10.12.2017)

Ищенко В.А., студент, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Ishchenko V.A., student, branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Yessentuki

Научный руководитель: к. ист. наук., доцент, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Козлова Н.А.

ЛИЧНОСТЬ ПЕДАГОГА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

The identity of the teacher of adaptive physical culture

Аннотация: Подготовка педагогов адаптивной физической культуры, работающих в условиях инклюзивного образования, как части общего образования и обладающих определенными профессиональными и личностными качествами является приоритетной задачей системы образования РФ. В данной статье рассматриваются основные профессионально-личностные качества педагога адаптивной физической культуры.

Abstract: Preparation of teachers of adaptive physical culture, working in conditions of inclusive education, as part of General education and having certain professional and personal qualities is a priority task of the education system of the Russian Federation, in this article the main professional and personal qualities of the teacher of adaptive physical culture are considered.

Ключевые слова: личность, обучение, педагогика, профессиональная подготовленность.

Key words: personality, education, pedagogy, professional training.

В настоящее время одной из основных проблем системы образования Российской Федерации считается улучшение качества жизни и образования детей инвалидов. Это позволило выдвинуть на передний план подготовку, работающих в области инклюзивного образования, педагогов адаптивной физической культуры (АФК), которые владеют определенными профессиональными и личностными качествами необходимыми для этой работы, в рамках единого образования. Основным направлением инклюзивного образования является воспитание лиц с ограниченными возможностями здоровья. С точки зрения приспособления к различным потребностям это предполагает общедоступность образования для всех без

исключения. В комплексе проблем, сопряженных с профессиональным образованием, освещается основной вопрос подготовки будущих преподавателей к работе с обучающимися в условиях инклюзивного образования.

Учитывая особенности контингента, с которым предстоит работать учителю адаптивной физической культуры, наиболее важной составляющей его профессиональной компетентности является формирование у него профессионально-значимых личностных качеств. Под профессионально-значимыми личностными качествами понимаются те его человеческие характеристики, которые включаясь в процесс профессиональной деятельности, оказывают огромное влияние на повышение эффективности процесса обучения. [1]

Основными чертами личности педагога адаптивной физической культуры, считаются:

- дисциплинированность;
- добросовестность;
- аккуратность;
- организованность;
- активность;
- ответственность;
- исполнительность.

Толерантность, нежность, заботливость, внимательность, доброта, привязанность и другие качества личности позволяют педагогу хорошо чувствовать себя в любой ситуации.

Надежным признаком профессионализма педагога является добросовестное отношение к своей работе, которое выражается в целеустремленности, настойчивости и обязательного выполнения своей работы.

Профессия педагога АФК относится к системе взаимоотношений "человек-человек. Поэтому эмоциональная устойчивость, уравновешенность, стремление к спокойствию, самоконтролю связаны с производительностью и удовлетворенностью своей работой. Высокая степень стабильности порождает высокую продуктивность и удовлетворенность. Профессионалы с наиболее низким уровнем устойчивости к стрессу и нагрузкам испытывают наименьшую удовлетворенность объемом работы, которые они выполняют, у них возникают трудности при взаимоотношениях с сотрудниками, их не устраивает заработная плата, кроме того, они находятся в состоянии эмоционального напряжения.

Высокая нестабильность и отсутствие мотивации педагога к занятию своей трудовой деятельности тесно связаны между собой.

Эмоциональная неустойчивость может привести к снижению удовлетворенности работой в целом, а это приведет к снижению продуктивности педагогической деятельности. И наоборот, преподавателю работа кажет-

ся необъемной и непосильной ношей из-за определенных мотивов, которые заставляют его избегать порицания, как со стороны других, так и от самого себя, у него появляется желание "не попасть впросак", и связано это все с низкой удовлетворенностью, которая приводит к повышению степени эмоциональной неустойчивости [2].

В категорию важных свойств личности педагога АФК также входят: терпение, доброжелательность, сочувствие и уважение. Терпение является более важным качеством из всех вышеперечисленных.

Эмпатия, как умение понимать эмоциональное состояние других посредством сопереживания, также входит в категорию важных личностных качеств педагога. Она связана с особенностями работы, зависит от разнообразных факторов. Особенно сильно на развитие данного качества будет влиять непостоянство детского коллектива и особенности развития детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), входящих в состав данной группы. Поэтому педагогу по АФК необходимо понимать эмоциональное состояние ребенка, чтобы настроить его на положительный результат.

Тактичность, гибкость, общительность – это умения, которые помогают действовать в зависимости от ситуации. А так же стремление к самосовершенствованию и уверенность, которая связана с позитивной самооценкой, в иерархии профессиональных личностных характеристик входят в группу наиболее важных качеств.

Профессиональная деятельность любого педагога, в том числе и педагога по АФК, неразрывно связана с профессиональными стрессами. Высокая степень эмоциональной стабильности определяет интегративное качество личности. Это качество, которое включает два компонента: обязательность выполнения, контроль ситуации, что помогает человеку успешно решать стрессовые ситуации и в то же время сохранять здоровье [3].

Контроль – это умение противостоять неудачам. Суть его заключается в том, что любая ситуация, независимо от ее сложности, регулируется человеком, и в данном случае он никак не является "ударом судьбы", чем-то неожиданным. Таким образом, любую ситуацию можно изменить в свою пользу.

Третья составляющая личности педагога подразумевает отношение к каждому трудному и неблагоприятному событию в профессиональной и жизненной карьере как к стимулу для совершенствования собственных возможностей, как возможность показать себя.

Таким образом, личность специалиста оказывает конкретное воздействие на его деятельность. Вместе с этим, имеется и противоположное влияние. Положительное воздействие деятельности на человека связывают с формированием индивидуального стиля деятельности, а отрицательное – с профессиональной деформацией и развитием синдрома "психического выгорания".

Синдром "психического выгорания" заслуживает особого внимания. Он обусловлен спецификой работы специалиста АФК.

Процесс "выгорание" понимают как синдром эмоционального истощения – это основной элемент, который выражается как в низком эмоциональном фоне, т.е. равнодушии к людям, так и в эмоциональной несдержанности.

Опасность возникновения этого синдрома у специалиста в области АФК очень высока, что требует специализированных исследований в отношении его формирования и путей профилактики и коррекции.

Предметом и объектом педагогической деятельности, в том числе и педагога (тренера) физической культуры, считается человек, а субъектом этой же работы – человек с ограниченными физическими и психическими возможностями здоровья.

Важным аспектом профессиональной деятельности педагога адаптивной физической культуры является формирование положительной самооценки у детей с ограниченными возможностями здоровья, при помощи создания ситуаций успеха в двигательной деятельности. Особую роль здесь играет умение общаться с воспитанниками, а именно речевое (вербальное) общение должно преобладать над невербальным. При взаимодействии с людьми с нарушениями зрения, необходимо владеть языком жестов. При работе с людьми с нарушениями слуха, также не менее важным является умение анализировать и своевременно выявлять изменения в состоянии здоровья [4].

На уроках адаптивной физической культурой необходимо информировать учащихся с ОВЗ о том, какое значение имеет регулярное выполнение физических упражнений, о разновидности их видов, о технике их выполнения, о нормах, о гигиенических особенностях их выполнения.

Важно развивать интеллектуальные способности, которые влияют на быструю и точную ориентацию в получаемой информации.

В процессе занятий разными видами АФК нужно формировать у занимающихся умение рассуждать, анализировать, обобщать и критически оценивать свой двигательный опыт, овладевать информацией.

Должно происходить постоянное поощрение усилий и стараний людей с ограниченными физическими и психическими способностями – их настоящих успехов [5].

Профессиональная деятельность педагога АФК связана с оказанием поддержки данной категории людей, в создании позитивной самооценки на основе сформированных для них ситуаций успеха в двигательной деятельности.

Государство предъявляет большие требования к подготовке педагогов АФК, что связано с ухудшением состояния самочувствия населения нашей страны. Улучшить ситуацию можно, только кардинально изменив полити-

ку государства в этой области, менталитет ее населения в целом к здоровому образу жизни, спорту, в том числе и адаптивному.

В связи с этим адаптивная физическая культура выступает как интегративное направление образования, науки, культуры, социальной практики и имеет огромные перспективы. Важное направление формирования АФК в нашем государстве – внедрение личностно-ориентированной концепции отношения общества к инвалидам и людям с отклонениями в состоянии здоровья, посредством участия СМИ в формировании общественного мнения и информационного пространства АФК.

Повсеместное введение в жизнь россиян АФК и подготовка высококвалифицированных специалистов даст возможность поднять на новый качественный уровень всю систему комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, что в свою очередь, гарантирует новый уровень качества жизни каждого человека нашей страны.

Литература:

1. Перегудова О.А. Педагогическая подготовка будущих учителей адаптивной физической культуры – URL точка доступа <http://docplayer.ru/58881571-Professionalno-pedagogicheskaya-podgotovka-budushchih-uchiteley-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury.html> (дата обращения 25.04.2018).
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общей ред. проф. С.П. Евсеева – М.: Советский спорт, 2007.
3. Литвинова О.П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. – № 10. – С. 118-121.
4. Малкина-Пых И. Г. Возможности формирования позитивного самоотношения личности методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры // Вестн. Балтийского федер. ун-та им. И. Канта. – 2010. – № 5. – С. 101-108.
5. Социально-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры. – Новосибирск : НИПКиПРО, 2007. – 120 с.

Добрякова В.А., студентка, Череповецкий государственный университет, г. Череповец

Dobryakova V.A., student, Cherepovets State University, Cherepovets

Научный руководитель: к. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, г. Череповец

Подолька О.Б.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ДЦП СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО СКАЛОЛАЗАНИЯ

Improvement of coordination abilities of children with cerebral palsy by means of adaptive climbing

Аннотация: Реакции равновесия в сочетании со статокинетическими рефлексами составляют основу развития двигательных функций. Развиваются они в определённой последовательности, которая отражает этапность созревания мозговых структур.
Abstract: equilibrium Reactions in combination with statokinetic reflexes form the basis of motor functions development. They develop in a certain sequence, which reflects the stage of maturation of brain structures.

Ключевые слова: координация, скалолазание, ДЦП, дети
Key words: coordination, climbing, cerebral palsy, children

Экспериментальные занятия включали в себя подготовительную часть (разминку), основную (лазательную) и заключительную (заминку) часть.

Разработанный комплекс упражнений состоит из общеразвивающих упражнений, общей физической подготовки, специальной физической подготовки и специально технической подготовки.

Разминка включает в себя следующие упражнения:

1. Ползание на коленках

Тренировка стояния основывается на освоении сидения и вставания на колени. Тренировка ходьбы на коленях закрепляет реципрокную функцию мышц конечностей, которая необходима для освоения вертикальной ходьбы [2].

2. Развитие переноса веса тела с пяток на носки. Ребёнок стоит лицом к инструктору, который поддерживает его за руки, инструктор лёгкими движениями отклоняет ребёнка назад, при этом добываясь опоры на пятки, а затем вперёд, добываясь опоры на носки [1].



Рисунок 1 – Хожение (с помощью инструктора) по разложенным на полу кубикам

3. Хожение (с помощью инструктора) по разложенным на полу кубикам.
4. Передвижение (с помощью инструктора) по "Навесной дороге".

5. Дети сидят в кругу. Ноги разведены в стороны. Они катают мяч друг другу.

6. Игра в мяч. Дети стоят в кругу. За пояс их придерживают взрослые, испытываемые перекидывают друг другу мяч, стараясь не уронить его на пол. В ходе игры происходит увеличение подвижности и функциональной активности мышц, которые обслуживают надплечье и лопатки, также игра развивает у ребёнка умение фиксировать позу надплечья и лопаток, а при необходимости быстро её менять.

7. Обучение ходьбе с поддержкой. Большое внимание уделяется правильности выполнения техники переднего и заднего толчка, правильности постановки стоп в конце фазы переноса ноги [3].

8. Прохождение полосы препятствий, в которую включено преодоление (перешагивание) натянутых на уровне колен верёвок, передвижение вдоль натянутой ленты, за которую они могут держаться в случае потери равновесия. Ходьба вдоль подвижной точки опоры.

Далее переходим к основной части тренировки. Детям предлагается надеть страховочные системы. Страховочная система представляет собой



Рисунок 3 – Прохождение полосы препятствий

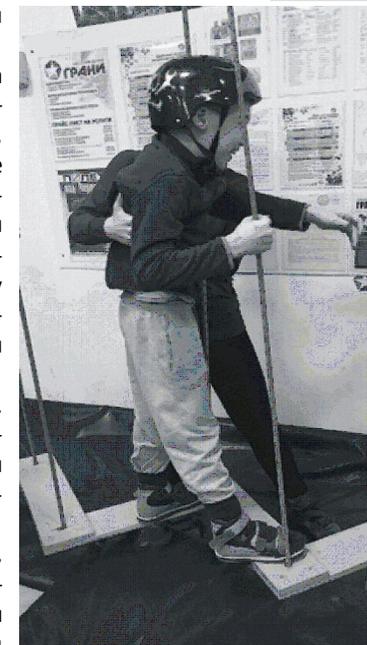


Рисунок 2 – Передвижение (с помощью инструктора) по "Навесной дороге"

"беседку" и грудную обвязку, которые скреплены между собой блокировкой, чтобы зафиксировать корпус ребёнка и предотвратить перегибку позвоночника назад. Страховочная верёвка проходит от страхового через карабин, закреплённый на потолке, к страховочному.

Страховка полностью исключает падение, при этом создаются новые условия для сохранения равновесия. В случае срыва испытуемый остаётся висеть на страховочной верёвке, и в данной ситуации его вестибулярный аппарат подвергается воздействию внешних раздражителей. В случае регулярных занятий на страховке постепенно развивается устойчивость к раздражителям вестибулярного аппарата [5].

Подобный метод раньше уже был описан С.А. Бортфельд (1986). Она рекомендовала использование "подвесной дороги" для реабилитации детей с ДЦП.

Упражнения на совершенствование реакций равновесия:

1. Траверс вдоль стен скалодрома

Как отмечает Е.М. Мастюкова (1991), первоначально детям с ДЦП легче тренировать ходьбу с приставкой [4]. Для этого используем упражнение траверс вдоль стен скалодрома. Ребёнок, держась за зацепы, делает шаг в сторону, затем к опорной ноге приставляется маховая нога. Происходящее при этом покачивание тела в стороны способствует снижению тонуса мышц. Также у ребёнка нет страха падения, поскольку в любой момент он может прижаться к стене [1].

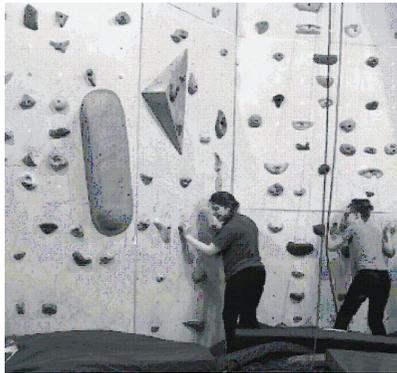


Рисунок 4 – Траверс вдоль стен скалодрома

2. Лазание по шведской лестнице, установленной под разными углами

Рис. 5. Лазание по шведской лестнице, установленной под разными углами

Данное приспособление, при использовании в шадящем режиме, развивает общую координацию детей с ДЦП, идёт работа со спастикой и последствиями парезов, развивается пространственная ориентировка, точность и прицеленность движений рук и ног. Упражнение тренирует динамичное переключение напряже-

ния и расслабления определённых мышечных групп, в зависимости от перемещения центра тяжести [2]. Помимо этого, в процессе движения отталкивания стимулируется и укрепляется возможность тех же движений, которые необходимы при шаге (М.Я. Смуглин).

3. Лазание с завязанными глазами.

Устойчивость тела в положении стоя, с закрытыми глазами, снижается, так как в этом состоянии только проприоцептивные, кожно-подошвенные и лабиринтные рецепторы решают задачу поддержания вертикально-

го положения тела человека. Тренировка устойчивости тесно связана с активизацией всех вышеперечисленных рецепторов. В тренировке стояния и ходьбы довольно часто используют упражнения на сохранение вертикального положения с закрытыми глазами [1]. Для воспитания равновесия на тренировке выполняется следующее упражнение: испытуемому завязываются глаза и он должен продвигаться вверх по стене, на ощупь, находя зацепы под руки и ноги.

4. Уменьшение точек опоры

Ребёнок стоит на вертикальной стене, используя 4 точки опоры. Ему предлагается оставить 3 точки опоры, убрав одну руку и некоторое время удержаться в данной позиции. Затем проделывается тоже самое, только под руку оставляется один из неудобных зацепов, с целью максимально приблизить ребёнка к естественным условиям стояния без использования опоры под руки. В конце ребёнок старается удержаться с использованием двух точек опоры: 1 рука и нога.

Основываясь на индивидуальном подходе и возможностях испытуемых, некоторые выполняют упражнение на развитие пространственной ориентировки и точности движений:

5. Трассы по цветам. Суть данного упражнения заключается в том, чтобы лезть по зацепам только одного цвета (таким способом на скалодроме отмечаются отдельные маршруты). Данное упражнение позволяет развивать ориентацию ребёнка в пространстве, ему всё время приходится искать глазами зацеп нужного цвета, а найдя его ему нужно совершить точное и прицеленное движение, чтобы его взять. То же самое происходит и с ногами. Таким образом, происходит сочетание психологических и физических процессов в едином целенаправленном движении [5].



Рисунок 6 – Уменьшение точек опоры

Заминка.

1. И. п. лёжа на спине руки вдоль туловища, дети расслабляют всё тело. Поза релаксации помогает снять напряжение в мышцах после тренировки, выравнивает дыхание и успокаивает мозг.

2. И. п. лёжа на спине. Упражнение для снижения мышечного тонуса в приводящих мышцах бёдер. Ребёнок лежит, инструктор захватывает ноги ребёнка за область коленных суставов (ноги должны быть согнуты в коленях) и постепенно с потряхиванием разводит их в стороны.

3. И. п. лёжа на спине. Ребёнок одновременно сжимает и разжимает пальцы рук и ног.

4. И. п. на четвереньках, колени должны быть под тазобедренным суставом, а руки под плечами. Широко расставляем пальцы и равномерно распределяем вес на обе руки. Эта поза позволяет растянуть спину, а также растянуть мышцы-сгибатели пальцев, предплечья, чтобы зафиксировать результат полученный в ходе тренировки.

5. И. п. лёжа на животе, прижимаем локти к бокам, кладём ладони под плечи. Отрываем голову от пола и начинаем смотреть вверх, упираясь ладонями в пол. Ноги остаются прямыми. Стараемся выпрямить руки и прогнуть спину. Поза позволяет улучшить гибкость позвоночника, а так же улучшает сообщение между мозгом и телом. Опора на руки позволяет увеличить угол сгибания лучезапястного сустава.

6. И. п. лёжа на спине, сгибаем колени, ступни ставим на ширине плеч. Руки вытянуты вдоль тела. Пытаемся поднять таз. Данная поза раскрывает грудную клетку, укрепляет мышцы пресса и ягодич.

Скалолазание предоставляет большие возможности в реабилитации детей, страдающих ДЦП. Предполагается, что занятия по данной методике, в течение двух лет, позволят достоверно улучшить пространственные организации движений, произойдёт улучшение сформированности выпрямительных реакций, усовершенствуются навыки удержания своего тела в вертикальном положении (реакции равновесия). Также будут скорректированы проблемы вестибулярного аппарата и зрительно-моторной координации, которые свойственны детям с таким диагнозом. Предполагается, что как следствие вышеперечисленного, у детей с ДЦП будет наблюдаться положительная динамика в навыках самостоятельной ходьбы.

Литература:

1. Бортфельд С.А. Лечебная физическая культура и массаж при ДЦП / С.А. Бортфельд, Е.Н. Рогачева. – Л.: Медицина, Ленингр. отделение, 1986. – 162 с.
2. Гросс Н.А. Применение физических упражнений с учетом функционального состояния детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / Н.А. Гросс // ЛФК для дошкольников и младших школьников. – 2005. – № 2. – С. 26-34.
3. Дубровский В.И., Дубровская А.В. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – М.: Бином, 2010. – 320с.
4. Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом / Е.М. Мастюкова, М.: Просвещение 1991. – 268 с.
5. Новикова Н.Т. Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений; 2014. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.alpclubbars.ru/files/metodichka.pdf>

Пашков А.А., студент, Университетский колледж,
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург
Pashkov A.A., student, University College, Orenburg State University, Orenburg
Научный руководитель: преподаватель физической культуры,
Университетский колледж, Оренбургский
государственный университет, г. Оренбург
Авдеева Т.П.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОРГАНИЗМА

Physical culture as a method of formation of a healthy body

Аннотация: Объектом данного текста статьи является оздоровительная физическая культура. Ведется анализ нагрузки и описание профилактики здоровья организма человека. Статья содержит небольшие рассуждения автора.

Abstract: the Object of this article is the health-improving physical culture of MS. The analysis of the load and the description of the prevention of human health. The article contains small arguments of the author.

Ключевые слова: здоровье, оздоровительная физическая культура, нагрузка, профилактика, заболевание.

Key words: health, health-improving physical culture, load, prevention, disease.

Занятия оздоровительной физической культурой, как предпринято профилактической медициной, снижают риски появления болезней во всех органах и системах органов человека, что, без должного внимания и лечения, может привести к нарушению оптимального функционирования организма.

Медициной доказано, что большинство людей не соблюдают принятых норм, которые помогают им поддерживать свое здоровья. Одни ведут малоподвижный образ жизни, которое может ускорить процесс старения, другие принимают излишнее количество калорий, что приводит к развитию определенной степени ожирения и появлению такого заболевания, как сахарный диабет. К сожалению, не каждый человек может понять важность собственного здоровья. И это может привести к его ухудшению. В последнее время количество таких людей только увеличивается.

На сегодняшний момент актуально искать решения данной проблемы в сфере физической культуры, где она рассматривается с разных точек

зрения. И особозначимым является выбор методов и способов, которые помогут привести людей к здоровому образу жизни.

Поэтому цель данной статьи – более детально рассмотреть то, как оздоровительная физическая культура может формировать, изменять организм человека.

В первую очередь поговорим об оздоравливающем эффекте физической культуры. Нарушение нормальной деятельности организма, как уже говорилось ранее, связано с недостатком активного движения человека. Поэтому для стабильного функционирования организма и сохранения здоровья каждому нужен свой "уровень" физической деятельности. Достигаться он будет за счет добавлений в уже затраченную суточную энергию дополнительных нагрузок, которые также будут приводить к трате энергии, что приведет к увеличению предела организма (он будет медленнее истощаться и более продуктивно работать), а это в свою очередь стимулирует работу систем организма.

Оптимальным для жизнедеятельности организма считает использование около 500-750 ккал в сутки. Интенсивность нагрузок в различных условиях не превышает 2 – 3 ккал/мин, что в 3 раза ниже пороговой величины (7,5 ккал/мин), обеспечивающей оздоровительный и профилактический эффект. В связи с этим для компенсации недостатка энергии в организме, в процессе физической нагрузки, человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350-500 ккал в сутки. [1, с. 293]

Но есть обратная сторона таких действий. Поскольку множество людей, занимаясь физической нагрузкой, не знают сколько им необходимо для достижения поставленной нормы, те упражнения, которые они выполняют, приводят к противоположному эффекту – ослабление иммунитета и повышению шанса получить новое заболевание. Поэтому вся суть физических упражнений сводится к правильному выполнению своей нормы, для стабилизации устойчивости организма к стрессовым неблагоприятным факторам среды.

Также следует отметить и тот факт, что физическую культуру можно использовать как средство профилактики здоровья. Что представляет собой профилактика? Это меры по охране и укреплению здоровья, где физическая культура выступает в качестве основы для повышения сопротивляемости организма в отношении внешних вредных воздействий. Профилактика подразделяется на 2 вида:

1) Первичная профилактика. Представляет собой систему социальных, медицинских, гигиенических и воспитательных мер, направленных на предотвращение заболеваний. В нее включаются – базовая физическая культура, утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная физкультура и самостоятельное занятие физическими упражнениями; [2]

2) Вторичная профилактика, направлена на удлинение сроков ремиссии и на предотвращение рецидивов заболевания. В данной профилактике физическая культура является важным средством реабилитации трудоспособности человека. Врач назначает пациенту двигательный режим в зависимости от его состояния. В двигательный режим входит утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, и если дополнительная нагрузка не повредит активности организма, то добавляется оздоровительная физическая культура. [2]

Профилактика здоровья на основе оздоровительной тренировки является хорошим средством, как укрепления, так и развития организма на благоприятных условиях. В основе лежат основные аспекты, которые проявляются с течением занятий для удовлетворения физкультурных потребностей личности. Их можно описать как:

1) Оздоровительный эффект. Отличительное влияние физических упражнений, достигающиеся работой мышц. Расходы энергии организма во время занятий задействуют процесс компенсации от затраченных усилий, что делает организм более устойчивым к влиянию внешней среды;

2) Повышение физического состояния. Происходит на уровне совершенствования функций и систем организма для увеличения резерва энергии и возможностей у человека.

Эти аспекты свидетельствуют о положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека.

Таким образом, здоровье организма является нашим достоянием, за которым мы должны следить и его поддерживать. И оздоровительная физическая культура может в этом положительно помочь. Как говорится: "В здоровом теле – здоровый дух".

Литература:

1. Ильин Е.П. Психология взрослости. – СПб.: Питер, 2012. – 544 с.
2. Оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс]. URL: <http://poznayka.org/s76315t1.html> (дата обращения: 28.04.2018).

Урмагова А.А., студентка, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Urmagova A.A., student, branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Yessentuki
Научный руководитель: *старший преподаватель, кафедра естественных дисциплин, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки*
Кравченко Н.Н.

МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЗАНЯТИЯМ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СЛАБОВИДЯЩИМИ И НЕЗРЯЧИМИ ДЕТЬМИ

Methodical approach to classes in adaptive physical education with the visually impaired and blind children

Аннотация: Статья раскрывает одну из самых актуальных проблем адаптивной физической культуры – проблемы со зрением. В статье описана методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения.

Abstract: The Article reveals one of the most urgent problems of adaptive physical culture – the problem of vision. The article describes the method and organization of outdoor games with children with visual impairment

Ключевые слова: зрение, игра, спорт, нарушения, физические упражнения, методика, ребёнок, развитие

Key words: vision, games, sports, disorders, exercise, methodology, child development

Глаза – орган человека, который предоставляет нам информацию о внешнем мире. В 85-90 % информация поступает в мозг через зрительный анализатор, и полное либо неполное нарушение его функций вызывает множество отклонений в физиологическом и психическом развитии детей. Зрительный анализатор гарантирует осуществление сложнейших зрительных функций. Общепринято отличать 5 ключевых визуальных функций, которые он обеспечивает: 1) основного зрения; 2) периферического зрения; 3) стереоскопического зрения; 4) светоощущения; 5) цветоощущения. Характерной чертой центрального зрения является восприятие формы предметов. Поэтому данная функция называется форменным зрением.

Для того чтобы процесс обучения детей с нарушением зрения был построен верно, следует решать задачи, связанные с образовательной деятельностью, а также необходимо понимать состояние здоровья детей, их характерные: физиологические, психические, индивидуальные и другие черты. Данное правило действует для любого процесса обучения, независимо от того, есть ли в группе дети с нарушением зрения или нет. Главным условием для каждого педагогического процесса считается характеристика объекта педагогических воздействий.

Важным средством развития бинокулярного зрения являются различные виды бытового труда и игровой деятельности: игра в мяч, кегли и другое, моделирование и конструирование из бумаги (оригами), картона, занятия с мозаикой, плетение и тому подобное. Следует осторожно подходить к занятиям физическими упражнениями с детьми с нарушением зрения.

Министерство здравоохранения и Министерство образования Российской Федерации рекомендует делить всех учащихся по состоянию здоровья на три группы:

- 1-я группа – основная,
- 2-я группа – подготовительная,
- 3-я группа – специальная

В 1-ю группу входят такие дети, которые не имеют отклонений в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Во 2-ю группу входят дети, которые имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья, незначительные отклонения в физическом развитии. Такие дети недостаточно физически подготовлены, поэтому временно освобождаются от уроков физикой культурой.

В 3-ю группу входят дети, у которых стойко наблюдаются отклонения в состоянии здоровья. Такие отклонения носят временный или постоянный характер. Этим детям противопоказаны занятия по общей программе. Их не допускают к соревнованиям.

При некоторых заболеваниях у детей с нарушением зрения предусматриваются особые ограничения.

Детям с такими ограничениями противопоказаны виды спорта, связанные с игровой деятельностью, то есть футбол, хоккей, баскетбол. В данных видах разрешается выполнять лишь безопасные элементы. Кроме того, противопоказаны индивидуальные виды спорта: прыжки в воду, бокс, борьба, тяжелая атлетика, велоспорт, мотоспорт, горнолыжный спорт.

Чрезмерная физическая нагрузка может привести к очень серьезным осложнениям. Такие осложнения могут проявляться в виде кровоизлияния на глазном дне и даже отслойке сетчатки.

Для школьников с осложненной миопией рекомендуются ограничения физической нагрузки, согласованные с врачом-офтальмологом.

Некоторые ограничения у детей с нарушением зрения диктуют и сопутствующие заболевания.

Неправильная методика проведения физических упражнений, а не вид движений, опасна для здоровья слабовидящих и незрячих детей.

Дети с депривацией зрения могут заниматься следующими видами спорта: гимнастика, легкая атлетика, отдельные виды борьбы, плавание, лыжные гонки, шахматы, шашки, армрестлинг; спортивные игры для незрячих детей старшего школьного возраста (13-18 лет) – голбол, роллингбол, торбол [4, с. 18].

Во время проводимых соревнований среди детей школьного возраста, необходимо обязательно проконсультироваться с врачами офтальмологом и педиатром.

Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения. Подвижные игры являются сильнейшим средством всестороннего раз-

вития и воспитания незрячих и слабовидящих детей. Ребенок с нарушением зрения любит играть и совершенно так же, как нормально видящий, может играть почти в любую игру, только слабовидящего ребенка надо научить этому, помочь ему овладеть игрой [5, с.58].

Когда педагогу необходимо организовывать игры с незрячими и слабовидящими детьми, то ему обязательно нужно взаимодействовать с врачами, так как игры следует адаптировать к особенностям детей. Если преподаватель будет знать противопоказания, то для него не составит труда установить, какие игры противопоказаны, какие нет.

Воспитателям и педагогам надо понимать содержание игры и ее воздействие на функциональное состояние организма детей.

Простейшие навыки ходьбы и бега часто отсутствуют у младших школьников и дошкольников, это необходимо учитывать при организации игровой деятельности. В таких условиях необходимо учитывать наличие предыдущего опыта зрительно-слухового восприятия, а также состояние остроты зрения ребенка, возрастные и индивидуальные возможности детей, физическую подготовку. Для правильного подхода в выборе игры необходимо учитывать, то, что детей надобно растормозить, если они малоподвижны. Также их необходимо заинтересовывать этой игрой, поэтому выбирают увлекательную игру, в которой все дети принимают активное участие. В то же время, если дети находятся в возбуждении, то наоборот, нужно провести игру в спокойном режиме, она должна быть малоподвижной.

Дети, страдающие ослабленным зрением, должны вовлекаться в игру, которую предлагает руководитель. Игра эта должна быть яркой, красочной, контрастной, должны использоваться цвета, благоприятно действующие на зрение. Основными контрастными цветами являются зеленый, красный, оранжевый, желтый.

Второе необходимое условие для проведения подвижных игр – это безопасность игровой площадки. Чтобы площадка была безопасной, необходимо определить размеры, соорудить ориентиры, ограничивающие площадку. Например, можно проделать канавки, засыпанные песком чуть выше уровня всей площадки.

Такая разнохарактерность игрового пространства дает возможность играющим определять границы площадки, ориентироваться на ней, что помогает им избавиться от страха препятствий.

Пни, ямы, кустарники, препятствия должны отсутствовать на площадке. Поверхность ее должна быть однородной. Цветными мелками обозначают ориентировочные линии. Знать размеры игровой площадки дети должны до начала игры. Для этого нужно дать им возможность походить, побегать по игровой площадке. Также необходимо познакомить учащихся с возможными ориентирами (зрительными, слуховыми, обонятельными

и другое). Все это позволит детям безбоязненно передвигаться во время игры.

С помощью сигнала (свистка) руководитель может ориентировать играющих детей, давая им правильное направление и предупреждение об опасности.

Также необходимо регулировать физическую нагрузку при игре, так как у ребенка с ослабленным зрением преимущественно используется слуховой анализатор, что может привести к перенапряжению органов слуха и нервной системы, к переутомлению.

Эти меры безопасности позволяют свободно передвигаться детям в игре, избавляют их от комплекса "неполноценности" и раскрывают творческий потенциал.

Если в игре принимают участие и видящие дети, и слабовидящие, то нужно внести в правила игры некоторые изменения. При работе в парах нужно заострить внимание на следующую расстановку: зрячий и слабовидящий; незрячий ребенок и воспитатель; незрячий и слабовидящий.

Используется озвученный мяч. Те игроки, которые имеют нарушения зрения, равномерно распределяют по командам, чтобы уравновесить шансы команд.

Нормально видящие дети не должны применять обманных действий во время игры против слабовидящих. Это обижает их и вызывает недоверие к окружающим, что может привести к негативным последствиям. Перед игрой с бегом желательно, чтобы дети с нарушенным зрением показывали рукой направление, куда они побегут во время игры (эстафеты). Руководитель должен находиться там, куда направляются играющие, являясь ориентиром для них. В научно-методической литературе описано достаточное количество игр для детей с нарушением зрения [6, с.147].

Литература:

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2002. – 176 с.
2. Евсеев С. П., Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура №1 (29). Ежеквартальный журнал. – Санкт-Петербургский: Научно-исследовательский институт физической культуры, 2007. – 68 с.
3. Ермаков В. П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушенным зрением. – М.: 2000. – 119 с.
4. Маллаев Д.М. Голбол игра озвученным мячом для незрячих: Правила соревнований. – М., 1988. – 28 с.
5. Маллаев Д.М. Психолого-педагогические предпосылки по восполнению дефицита нравственного и физического развития слепых и слабовидящих детей в игре // Дефектология. 1993. – № 4. – 56-61 с.

6. Маллаев Д. М. Педагогические основы формирования игры слепых и слабовидящих детей как средства коррекции их нравственного и физического развития: Дисс. докт. пед. наук. М.: РАО ИКП. – 1993. – 509 с.

7. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский порт, 2003. – 464 с., ил.

Пивоварова Н.О., студентка, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Urimagova A.A., student, branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Yessentuki

Научный руководитель: *старший преподаватель, кафедра естественных дисциплин, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки*
Кравченко Н.Н.

КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ГЛУХИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Treatment of motor disorders of deaf children of preschool age

Аннотация: в данной статье раскрывается довольно актуальная проблема, касающаяся коррекции двигательных нарушений глухих детей дошкольного возраста.

Summary: in this article quite current problem concerning correction of motive violations of deaf children of preschool age reveals.

Ключевые слова: упражнения, дети, тренировка, нарушение, глухота, коррекция, развитие, слух, способности, дошкольный возраст, ребёнок, преподаватель, здоровье, тренер

Keywords: exercises, children, training, violation, deafness, correction, development, hearing, abilities, preschool age, child, teacher, health, trainer

К сожалению, в мире существуют люди с нарушением слуха, и хуже всего, когда ими являются не только пожилые люди, но и дети. Прежде всего, это сказывается на психике человека, будь то ребёнок или же человек в возрасте. У детей это становится особенно заметным в момент их взаимодействия с обществом (социумом), когда ребёнка отдают в детский сад (или в школу) [1, с. 126]. Человек, не имеющий возможность слышать, не может получать полный объём информации от окружающего мира [2, с. 84].

Отсутствие нормального слуха сказывается на общении с людьми: резко снижается восприятие, мышление, внимание, память, воображение. Так же слух тесно связан с двигательными функциями, при его отсутствии, движения не могут быть резкими, они становятся замедленными, нескорректированными, не ровными (отсутствие равновесия), скованными, неориентированными (низкий уровень развития пространственной ориентировки); малодоступна моторная сфера, а также силовые, скоростно-силовые и упражнения на выносливость [3, с. 271].

Все вышеперечисленные нарушения определяются общими факторами: конструкцией слухового повреждения, неполноценность речевой функции, уменьшением диапазона поступающей информации, состоянием двигательного анализатора, действенностью вестибулярного аппарата [4, с. 43].

Так как в нашей работе мы говорим о коррекции двигательных нарушений глухих детей дошкольного возраста, то стоит отметить, что детям требуется гораздо больше времени и практики для освоения сложнокоординационных навыков [5, с. 95].

Качество научных событий, педагогического контроля и выполненного контроля физического состояния не слышащих детей дошкольного возраста показали существенную задержку в индикаторах скоростно-силовых качеств и других проявлений способностей к координации. Примеры быстродействующих упражнений: управляемый бег, скачки, броски [3, с.187]. Детей с нарушениями слуха необходимо учить правильно использовать навыки движения, в изменяющихся условиях повседневной жизни. Целенаправленное применение скоростно-силовых упражнений создает благоприятные условия для увеличения уровня развития физических качеств детей, и также оно помогает скорректировать способность к координации.

Отмечено, что дети дошкольного возраста с проблемами слуха, по физическим критериям, ничем не отличаются от здоровых детей. Рост физических показателей, достижение их пика наблюдается в период с 4 до 6 лет [2, с. 34].

Существует методика обучения скоростно-силового характера, которая основывается на принципе связного развития координационных и кондиционных физических данных. Чтобы улучшить коррекционное влияние, методика практикует тренировки, содержащие упражнения для развития равновесия, стимуляции психических операций и нарушенной слуховой функции. Такого рода тренировки проводятся под ритмичные удары барабана или бубна. Это необходимо для того, чтобы, сначала, дети воспринимали звук зрительно (глядя на удары ладонью по бубну или стук палочек о барабан), и только потом на слух [4, с. 29].

Существует огромное множество упражнений для развития скоростно-силовых качеств, которые нужно использовать во время физкультурного

коррекционного занятия. Ими могут быть самые разные виды бега, прыжки в высоту и в длину (на дорожке из поролоновых кирпичиков (12 см высотой и 50 см длиной), для безопасности проведения данного упражнения), метания мешочков, различные упражнения с мячами (набивными, волейбольными, баскетбольными, футбольными, резиновыми или теннисными).

Основными методами проведения такого рода занятий являются игровой метод и соревновательный, которые включают в себя эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции. Так как перечень упражнений довольно большой, то его следует разделить на небольшие комплексы упражнений, которые необходимо выполнять три раза в неделю по 30-40 минут. Дозировка упражнений регулируется методическими рекомендациями для глухих детей дошкольного возраста [1, с. 136].

При выполнении физкультурно-оздоровительных практикумов надлежит следовать ряду планомерных правил:

1) отбирать тренировочные упражнения, соответствующие состоянию психофизических и моторных способностей дошкольника;

2) во время тренировки, необходимо применять чередование индивидуально коррекционных и профилактических упражнений;

3) задания, в которых необходимо менять положение головы, следует выполнять с систематически увеличивающейся амплитудой;

4) задания с применением статического и динамического равновесия надлежит усложнять, учитывая индивидуальные особенности статокинетической неустойчивости дошкольников с обеспечением подстраховки;

5) отработав надлежащие упражнения с открытыми глазами, можно приступить к их выполнению с закрытыми глазами;

6) во время проведения всей тренировки, дошкольник также должен раскрывать способности своего мышления, познавательной деятельности, эмоций, мимики, понимания речи [5, с. 421].

Так же особую эффективность имеют и упражнения для детей с нарушениями слуха в бассейне, в воде. Плавание – это не только ключ к физическому здоровью, но и к психическому. Детям намного легче расслабиться в воде. Во время занятия, преподаватель должен следить за тем, чтобы упражнения выполняли все дети, находящиеся в воде. Это способствует их сближению. Когда у детей есть друзья, которые проходят через трудности вместе с ними, то им намного проще справляться с поставленной задачей, нежели заниматься этим поодиночке.

Результаты тренировок напрямую зависят не только от самого ребёнка, но и от преподавателя, который должен завлечь его в игру-тренировку, показать, как весело и интересно проводить время с другими ребятами. А

самое главное – это очень полезно! Если преподавателю удастся это сделать, то ему остается наблюдать за правильностью выполнения тех или иных упражнений, и уже тогда результат не заставит себя долго ждать.

Литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. / И.С. Барчуков и др. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / С.П. Евсеев и др. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.
4. Елизарова Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности / Е.М. Елизарова. – М.: Советский спорт, 2013. – 95 с.
5. Мартынова, Е.А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе "Детство" / Е.А. Мартынова и др. – М.: Советский спорт, 2013. – 302 с.

Слипченко О.И., студент, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Slipchenko O.I., student, branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Yessentuki

Научный руководитель: старший преподаватель, кафедра естественных дисциплин, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Кравченко Н.Н.

МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЗАНЯТИЯМ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С УМСТВЕННО ОТСТАЛЫМИ ДЕТЬМИ

A methodical approach to adaptive physical education classes with mentally retarded children

Аннотация: Статья раскрывает одну из самых актуальных проблем адаптивной физической культуры – проблему умственной отсталости у детей. В статье описана методика и организация игр с умственно отсталыми детьми

Summary: The article reveals one of the most urgent problems of adaptive physical culture – the problem of mental retardation in children. The

article describes the methodology and organization of games with mentally retarded children

Ключевые слова: дети, игра, методика, спорт, нарушения, олигофрения, деменция, умственная отсталость, физические упражнения

Keywords: children, play, technique, sport, disorders, oligophrenia, dementia, mental retardation, physical exercise

По данным статистики, умственная отсталость занимает лидирующее место из всех нарушений здоровья человека, в мире насчитывают более 300 млн. человек страдающих этим недугом. Прежде всего, умственная отсталость принадлежит к психическим отклонениям. Специалисты, задействованные в лечении и коррекции данного заболевания, умственную отсталость не выделяют как отдельную болезнь. Во всем мире принято считать, что умственная отсталость – это состояние психического недоразвития, проявляющее себя в многообразии признаков, затрагивающих эмоциональную, умственную, физическую и интеллектуальную сторону личности человека.

Заниматься самостоятельно люди с умственной отсталостью не в состоянии, им требуется квалифицированная помощь специалистов. Для работы с данной категорией детей широко применяется адаптивная физическая культура, или сокращенно АФК. Термин "адаптивный" говорит сам за себя. В буквальном переводе с французского слово "adaptif" переводится как "приспосабливаться, адаптироваться". [4] Это предполагает, что данная категория занятий осуществляет цели, направленные на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями. Данный комплекс спортивно-оздоровительных упражнений стремится к преодолению психологических барьеров ребенка, не позволяющих ему чувствовать себя полноценным членом общества.

Впервые про неоценимую пользу и важность адаптивной физической культуры в России заговорили лишь в 1995 году в Санкт-Петербурге, где в Академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта была создана первая в России кафедра "Теории и методики адаптивной физической культуры". В дальнейшем обучение высококвалифицированных специалистов по адаптивной физической культуре приобрело большой масштаб и не ограничилось одним городом. На сегодняшний день данную специальность можно получить буквально во всех больших городах России, в 2010 году даже открылся первый Институт Адаптивной физической культуры в Санкт-Петербурге.

Столь широкая популярность данного вида физической культуры обусловлена тем, что его методика имеет существенные отличия, связанные с аномальным развитием физической и психической личности ребенка.

Для правильного построения педагогического процесса с умственно отсталыми детьми необходимо, прежде всего, ориентироваться на состояние здоровья ребенка, знать психические и физические особенности каждого ребенка, так как индивидуальный подход с учетом личностных особенностей является исходным условием адаптивной физической культуры.

Категория умственно отсталых детей имеет свое широкое разнообразие, необходимо учитывать возраст, степень тяжести болезни, сопутствующие недуги, состояние соматического здоровья, уровня психологической и физической подготовленности ребенка и многие другие признаки [4].

Для детей-инвалидов с умственной отсталостью из-за необратимого поражения ЦНС физическое и психическое развитие протекает на дефектной основе, при этом недоразвитыми оказываются костная, мышечная, эндокринная, сенсорные системы, высшие психические функции: речь, мышление, внимание, память, эмоции и личность в целом.

Следует учитывать, что умственная отсталость имеет 2 формы:

1. Олигофрения. Данный вид обусловлен поражением коры головного мозга до трехлетнего возраста по таким причинам как:

- перенесенные инфекционные заболевания матерью на раннем сроке беременности;

- резус-конфликт матери и ребенка;

- пагубные привычки матери при беременности и т.д.

2. Деменция. Данный вид отличается от олигофрении тем, что поражение головного мозга происходит после периода нормального развития центральной нервной системы. Причиной деменции могут быть:

- менингит;

- энцефалит;

- эпилепсия;

- шизофрения.

Так же существует 4 степени умственной отсталости, от самой легкой до самой тяжелой:

1. Умственная отсталость в легкой степени;

2. Умеренной степени;

3. Тяжелой степени;

4. Глубокая умственная отсталость.

Занятия по АФК с данной категорией детей строятся по общепринятым принципам, стандартно каждое занятие можно разделить на 3 части:

- 1 часть – Вводная.

- 2 часть – Основная .

- 3 часть – Заключительная.

Физиологическая кривая нагрузки, как правило, одно- или двухвершинная. Количество упражнений на первых занятиях колеблется в пределах 6-7, постепенно увеличивая до 10-15. Дозировка каждого упражнения

не превышает 4-5 раз. Необходимо учитывать, что специфика рефлекторной задержки дыхательного акта при активной двигательной деятельности требует использования дыхательных упражнений статического и динамического характера с акцентом на удлиненный выдох. Это обусловлено требованиями к охранительному режиму. В реабилитации умственно отсталых детей выделяют общеподготовительные и общеразвивающие упражнения, используемые в малых формах занятий, и специальные (ходьба, бег, лазание и т.д.), которые обычно не относятся к этой группе. [1]

Адаптивная физическая культура при работе с умственно отсталыми детьми ставит перед собой ряд задач. В АФК следует рассматривать:

1. Образовательные задачи, где формируется понятия и навыки здорового образа жизни, и представление о структуре и возможностях своего тела.

2. Оздоровительные задачи, предполагают физическое оздоровление и создание условия правильного физического развития, коррекцию особенностей соматического состояния и дефектов развития.

3. Воспитательные задачи, направлены на выработку воли, настойчивости, смелости и т.д.

4. Коррекционные задачи, где происходит:

- коррекция нарушений;
- формирование компенсаций;
- социализация и адаптация.

Воспитание и обучение детей с интеллектуальной недостаточностью при всем многообразии подходов, обусловленных своеобразием их физической и психической сферы, имеет ряд общих методов, совокупность которых характеризуется любой физкультурной деятельности. К ним относятся:

1. Метод формирования занятий. Направлен на закрепление знаний о собственном теле и его частях, ориентации в пространстве, исходных положениях (стоя, руки вдоль тела, ноги на ширине плеч). Данный метод дает ребенку знания об основных подвижных играх, учит пониманию сюжета и основным правилам.

2. Метод обучения двигательной деятельности, включает в себя освоение частей упражнения и упражнения в целом, здесь присутствует принцип "от простого к сложному".

3. Метод развития физических способностей. Дети с умственной отсталостью в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие [1]. Они постоянно страдают из-за дефицита двигательной активности, они имеют, по сравнению со здоровыми сверстниками, сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей. Развитие мышечной силы используется в целях:

- обучения двигательным действиям;
- коррекции и компенсации двигательных нарушений;
- поддержания работоспособности и развития физических кондиций;
- достижения результатов в выбранном виде спорта;
- активного отдыха, нормализации веса и коррекции телосложения.

4. Метод воспитания личности, помогает ребенку осмыслить себя, идет воспитание ответственности и инициативности, формируются навыки самодисциплины и самоорганизованности.

5. Метод организации взаимодействия педагога и занимающегося, позволяет индивидуализировать упражнения и методы, что дает наиболее эффективные результаты в коррекции.

6. Метод регулирования психического состояния детей. Дети с умственной отсталостью склонны к рассеянности и вялости мышления, это отражается на их физической активности. Для оптимизации состояния применяют всевозможные приемы, такие как:

- музыкальные сопровождения;
- игровые приемы для оптимизации внимания;
- театрализованные представления, такие как сказкотерапия, сюжетно-ролевые игры и тематические сценки.

Подводя итог, можно сказать, что на сегодняшний день адаптивная физическая культура стала важной и неотъемлемой частью в работе не только с умственно отсталыми детьми, но и с другими детьми с ограниченными возможностями. Адаптивная физическая культура имеет ряд своих особенностей и отличий. Для наиболее эффективной работы с умственно отсталыми детьми нужно учитывать огромное количество факторов, таких как: тип заболевания (олигофрения или деменция), степень заболевания (глубокая, тяжелая, легкая, умеренная), индивидуальные особенности и способности каждого ребенка, и многое другое.

Существует огромное многообразие подходов и методов, которых придерживается АФК, такие как: метод формирования занятий, обучения двигательной деятельности, развития физических способностей, метод воспитания личности, метод организации взаимодействия педагога и занимающегося, метод регулирования психического состояния детей. Каждый из представленных методов несет в себе определенные задачи, которые направлены на то, чтобы ребенок с умственной отсталостью максимально реабилитировался и адаптировался к нормальной социальной жизни.

Литература:

1. Коломейцев П.Л., Кристель Манске :учебник. Каждый ребенок – особенный. Иллюзия дефекта Никей, 2017.
2. Виноградова Н.А. Дошкольная педагогика: учебник для бакалавров / Н.А. Виноградова, Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева. – М.: Юрайт, 2013. – 510 с.

3. Голубева Э. А. Способности. Личность. Индивидуальность / Э.А. Голубева. – Дубна: Феникс, 2015.

4. <http://pedsovet.pro/> Информационно – образовательный портал " В помощь учителю"

5. <https://solncesvet.ru> Международный педагогический портал "Солнечный свет".

Комова А.Е., студентка,
филиал Ставропольского
государственного педагогического института, г. Ессентуки
*Komova A.E., student, branch of Stavropol State
Pedagogical Institute, Yessentuki*
Научный руководитель: преподаватель, кафедра
педагогики, психологии, филиал Ставропольского
государственного педагогического института, г. Ессентуки
Сазонова П.Е.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ОВЗ

*Individual educational route as a factor of successful implementation of
programs of physical rehabilitation of children disabilities*

Аннотация: в данной статье рассмотрен фактор успешной реализации программ физической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья при помощи построения индивидуального образовательного маршрута. Изучены специфические варианты физического развития ребенка с особыми образовательными потребностями в рамках индивидуального образовательного маршрута.

Abstract: this article describes the success factor for the implementation of programs of physical rehabilitation of children with disabilities with the help of constructing individual educational route. Specific variants of physical development of a child with special educational needs within the framework of an individual educational route are studied.

Ключевые слова: индивидуальный образовательный маршрут, реабилитация, социализация, дети с ОВЗ, адаптивная физическая культура.

Key words: individual educational route, rehabilitation, socialization, children with disabilities, adaptive physical culture.

На сегодняшний день проблема успешной социализации и адаптации детей с особенностями физического и психического развития одна из актуальных проблем всего человечества. Множественные варианты вида деятельности, которые помогают при решении данной проблемы, направлены на развитие личностного потенциала детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Адаптивная физическая культура является одним из приоритетных направлений коррекционных и развивающих мероприятий в отношении детей с особенностями развития. Посредством занятий физической культурой мобилируются резервные силы организма, повышается выносливость и работоспособность данной категории детей, улучшается качество жизни. В психологическом аспекте развития происходят важные изменения в части повышения коммуникативности, самостоятельности и решительности [4].

Дети с особыми образовательными потребностями входят в разные категории: по возрастным критериям, специфике заболевания, степени тяжести и структуре протекания заболевания, прогнозу развития патологии, уровню физического развития. Программы, реализуемые в рамках адаптивной физической культуры, имеют особенности построения, так как напрямую зависят от индивидуальных особенностей развития каждой категории детей с особыми потребностями.

Использование индивидуального образовательного маршрута позволяет найти оптимальный вариант системы физических упражнений, позволяющий максимально продуктивно развить физическую и психологическую активность каждого ребенка с ОВЗ [2].

Индивидуальный образовательный маршрут определяется особенными потребностями ребенка и его специфическими возможностями.

Таким образом, происходит целенаправленное движение ребенка в образовательном пространстве. Грамотное психолого-педагогическое сопровождение является залогом успешных реабилитационных мероприятий [7]. Использование компонентов индивидуального образовательного маршрута становится фактором успешной реализации программы физической реабилитации детей с особенностями физического и психического развития.

Исследования в данной области опираются на способы реализации комплекса физического развития детей с ОВЗ в соответствии со специфической требований к мероприятиям данного характера, рассматриваемых в рамках индивидуального образовательного маршрута [3]. Вследствие чего в контекст индивидуального образовательного маршрута включены воз-

возможные варианты физического развития ребенка с ОВЗ, которые формируются исходя из следующих показателей:

- индивидуальные потребности конкретного ребенка в специфических материально-технических средствах (необходимые приспособления для выполнения определенного рода упражнений, особо организованная пространственная среда);
 - определение формы реализации программ адаптивной физической культуры, режимные моменты физкультурных мероприятий, объем нагрузки (в соответствии с особенностями физического развития и медицинскими показаниями);
 - специфика психолого-педагогического сопровождения конкретного ребенка с особенностями развития, структура взаимодействия с его семьей;
 - определение критериев динамики развития физических показателей здоровья ребенка с ОВЗ с последующей проектировкой максимально продуктивного комплекса спортивных мероприятий;
 - систематическое отслеживание достижений ребенка, которое позволяет прогнозировать степень освоения всех видов упражнений и других мероприятий;
 - определение необходимости разработки методических пособий и дидактических материалов;
 - целесообразность применения наглядного и теоретического материала по адаптивной физической культуре;
 - возможность включения ребенка с ОВЗ в групповые формы занятий с целью социализации и развития коммуникативных навыков [5].
- Применение элементов адаптивной физической культуры в отношении детей с особенностями развития будут иметь успешный результат в случае, если индивидуальный образовательный маршрут ребенка с ОВЗ будет соответствовать ряду факторов:
- возрастным особенностям развития ребенка;
 - физиологическому и психологическому состоянию;
 - уровню готовности к освоению программ адаптивной физической культуры;
 - возможности обращения к смежным специалистам для разработки совместного плана действий по внедрению комплекса спортивных мероприятий;
 - интересам, индивидуальным потребностям ребенка и его семьи в достижении необходимого результата физического развития;
 - высокой профессиональной подготовки специалистов, реализующих программы адаптивной физической культуры;
 - возможностям удовлетворить специальные потребности детей с ОВЗ по части материально-технического обеспечения спортивных занятий;

– желанию семьи "особого" ребенка взаимодействовать со специалистами [6];

Важным аспектом успешной реализации программ физической реабилитации детей с ОВЗ в рамках реализации индивидуального образовательного маршрута является взаимодействие специалистов образовательной организации с родителями ребенка с особенностями физического и психического развития [9]. Вследствие чего при составлении программ физического развития необходимо конкретизировать с родителями ребенка следующую информацию: предельно допустимая норма физической нагрузки для ребенка, особенности реализации комплекса упражнений программы спортивных мероприятий, возможность и формы использования психолого-педагогического сопровождения в процессе занятий спортом, целесообразность внесения изменений в режимные моменты спортивных мероприятий [6].

Специалистам рекомендуется разрабатывать индивидуальную образовательную программу физического развития для детей с ОВЗ, которая будет реализована в рамках индивидуального образовательного маршрута. Данная программа призвана повлиять на фактор успешной реализации реабилитационных мероприятий [8]. В данном случае индивидуальная образовательная программа по физическому воспитанию выглядит в виде документа, который определяет специфику освоения программы адаптивной физической культуры, на основе рекомендаций специалистов разного профиля, комплексной диагностики

физического и психического развития ребенка, запроса родителей. Индивидуальная программа разрабатывается с целью максимально продуктивно реализовать особые образовательные потребности ребенка в процессе занятий физической культурой и спортом [1].

Важным аспектом успешной реализации программ физической реабилитации детей с ОВЗ является внедрение в индивидуальный образовательный маршрут ребенка набор методик, позволяющих выстроить индивидуальную программу разностороннего развития личности ребенка с ОВЗ посредством занятий физической культурой. Выбор методик для конкретной категории детей с ОВЗ обусловлен своеобразием физической и психической сферы [5]. Тем не менее, данные методы имеют общую направленность:

- формирование умений и навыков занятий физической культурой;
- обучение двигательной деятельности;
- развитие общих физических способностей;
- полноценное воспитание личности;
- организация взаимодействия педагога по физической культуре и ребенка с ОВЗ;

– регулирование психического состояния детей с особенностями развития.

Исследования показали, что в реабилитационных мероприятиях в отношении детей с ОВЗ используются реабилитационно-педагогические и спортивно-педагогические методы. К реабилитационно-педагогическим методам относятся: методы коррекции (устранения нарушений), компенсации (формирования замены утраченных функций), подкрепления (фиксации и сохранения достигнутых результатов). Спортивно-педагогические методы представляют собой систему строго регламентированного комплекса упражнений, а также спортивные игровые занятия [2].

В индивидуальную образовательную программу, разработанную для определенной категории детей с особенностями развития, включается строго регламентированная форма занятий физической культурой и спортом (индивидуальная, групповая или смешанная – индивидуально-групповая).

Из вышесказанного строятся однозначные выводы о важности и необходимости выстраивания индивидуального образовательного маршрута для каждого ребенка с ОВЗ. Такой подход способствует максимально успешной социализации, реабилитации и адаптации "особых" детей. В частности, физическая реабилитация детей с особенностями развития при построении индивидуального образовательного маршрута проходит более эффективно, целенаправленно и разносторонне, что подтверждают многочисленные исследования специалистов в данной области.

Литература:

1. Богданова Т.Г. Инклюзивное образование. Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ. – М.: ВЛАДОС, 2014. – 167 с.
2. Ахутина Т.В. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход. – СПб., 2016. – 320 с.
3. Кирпичников А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. – Смоленск, 2012. – 21 с.
4. Евсеева С.П. Содержание методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. – М.: Советский спорт, 2015. – 448 с.
5. Насибулина Т.В. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья. – Сыктывкар, 2016. – 61 с.
6. Кухарчук О.В. Воспитание личности детей с ОВЗ средствами адаптивной физической культуры // Психология, социология и педагогика. – 2015. – № 12.
7. Московкина А.Г. Ребенок с ограниченными возможностями здоровья в семье. – М.: Прометей, 2015. – 124 с.
8. Семаго Н.Я. Проблемные дети: Основы диагностической и коррекционной работы психолога / Н.Я. Семаго, М.М. Семаго. – М.: АРКТИ, 2000. – 208с.
9. Васильева И.А., Козлова Н.А. Российская молодая семья и межпоколенные конфликты / Социально-гуманитарные знания. – 2014. – № 9. – 79-86 с.

Уфимцева А.С., студентка, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск
Ufimtseva A.S., student, South Ural State University of Humanities and Education, Chelyabinsk

Научный руководитель: д. биол. наук, профессор, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск
Байгузин П.А

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОК В ДИНАМИКЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА

Evaluation of functional state of cardiovascular system of students in dynamics of the calendar year

Аннотация: Представлены результаты исследования динамики (мониторинга) функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студенток 1-2-го года обучения.

Abstract: the results of the study of the dynamics (monitoring) of the functional state of the cardiovascular system in students of 1-2 years of study are Presented.

Ключевые слова: Адаптация, сердечно-сосудистая система, студентки, физическая подготовленность.

Key words: Adaptation, cardiovascular system, students, physical fitness.

По данным исследований, к настоящему времени 80% работоспособного населения страдает гиподинамией – ограничением двигательной активности. Данное функциональное состояние обеспечивается физиологическими механизмами, характеризующимися учащением сердечных сокращений, сокращением ударного и минутного объема кровообращения, времени общего круговорота крови. Следствием гиподинамии является снижение уровня физической подготовленности, сокращение объема мышечной массы, дискоординация движений, увеличение вероятности заболевания [3, 5].

Одной из важнейших задач физической культуры в высшей школе является повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы студента, что выражается в экономизации работы сердца в состоянии функционального покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения в условиях выполнения мышечной деятельности.

Цель исследования заключается в выявлении особенностей функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студенток в динамике календарного года.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе естественно-технологического факультета Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета". В исследовании на добровольной основе (информированное согласие) приняли участие 50 студенток 1-2 года обучения, не имеющих медицинских противопоказаний к выполнению физической нагрузки, средний возраст которых составил $18,52 \pm 0,71$ г.

Подбор методов исследования продиктован требованиями к условиям проведения стационарного обследования морфофункционального состояния [2], процедуры тестирования физической подготовленности, представленной в рабочей программе дисциплины "Физическая культура" [1].

Обследования студенток проведены в динамике одного календарного года: октябрь-2016 – май-2017 – октябрь-2017 г. Оценка морфофункционального состояния организма студенток проводилась один раз в семестр перед физической нагрузкой. Программа тестирования (батарея тестов) была постоянной независимо от периода обследований.

Методы исследования. Для оценки функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы студенток фиксировали кардио- и гемодинамические показатели (ЧСС, САД, ДАД), с последующим расчетом индекса Робинсона (далее – ИР), адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы по Р.М. Баевскому (далее – АП), уровня физического состояния по Е.А. Пироговой (далее – УФС). Измерение ЧСС и АД проводилось с помощью автоматического тонометра (OMRON).

Уровень физической подготовленности определяли в результате сопоставления данных контрольных упражнений – двигательных тестов с табличными возрастными нормами. Батарею тестов составляли физические упражнения, направленные на проявление быстроты движений, скоростной и силовой выносливости, а также скоростно-силовых качеств: бег на 100 метров (с), прыжки на скакалке на двух ногах (кол-во раз за 60 с), поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 60 с).

Статистический анализ, полученных данных в результате тестирования проводили при помощи табличного процессора Microsoft Excel пакета Office 2013. Рассчитывали среднюю арифметическую (M), её среднеквадратичную ошибку ($\pm m$). Достоверность различий определяли с помощью t-критерия Стьюдента. Различия считали достоверными, начиная со значений $p \leq 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. Сердечно-сосудистая система мобильно реагирует на воздействие физической нагрузки, что следу-

ет рассматривать как эволюционно закрепленную форму адаптивных реакций [6].

Исследование кардио- и гемодинамических показателей студенток 1-2 года обучения выявило статистически достоверные различия в разные периоды обследования. Отмечено, что ЧСС в течение всего года обучения находился в границах среднестатистической нормы на фоне достоверного снижения САД и ДАД к осеннему периоду наблюдений.

Данные изменения объясняются наличием на период начала учебного года относительно высокой умственной нагрузки, что способствует повышению психоэмоционального напряжения у студенток. Кроме того, период "осень-2016" характеризуется напряженной адаптацией студенток – первокурсниц к принципиальным условиям образовательной среды [4]. В работе В.А. Шерстяных с соавт. (2001) показано, что у 55% студенток 1-2-го курсов отмечено нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы в виде отклонений от возрастной нормы величин АД и ЧСС [7].

Механизмы адаптации к условиям образовательной среды, включающие в себя регламентированные систематические занятия физической культурой, отражены в положительной динамике интегративных показателей сердечно-сосудистой системы. Относительно чувствительным показателем является АП; снижение средних значений которого в динамике исследуемых периодов отражает благоприятный эффект адаптации студенток к условиям среды.

Кардио- и гемодинамические показатели в динамике исследуемого периода

(3 семестра) (M \pm m)

Показатель Осень 2016 Весна 2017 Осень 2017 $p \leq 0,05$ $p \leq 0,01$

ЧСС, уд/мин 77,62 \pm 1,53 76,61 \pm 2,03 76,45 \pm 1,53

САД, мм.рт.ст. 113,73 \pm 1,73 114,39 \pm 1,67 108,32 \pm 1,65 1-3, 2-3

ДАД, мм.рт.ст. 71,22 \pm 1,04 69,92 \pm 1,04 66,50 \pm 1,07 2-3, 1-3

ИР, у.е. 88,44 \pm 2,39 87,56 \pm 2,63 83,05 \pm 2,32

АП, у.е. 2,09 \pm 0,04 2,08 \pm 0,04 1,94 \pm 0,04 1-3, 2-3

УФС, у.е. 0,63 \pm 0,02 0,64 \pm 0,02 0,68 \pm 0,02

1-2, 2-3, 1-3 – различия значений показателя между периодами, при $p \leq 0,05$ и при $p \leq 0,01$

Анализируя УФС, отмечаем прирост его средних значений в динамике как учебного, так и календарного года, что характерно при повышении резервов организма и стрессоустойчивости.

Оценивая средние значения показателя и динамику уровней состояния сердечно-сосудистой системы по индексу Робинсона, указываем на прирост обследованных девушек с уровнями "средний" и "выше среднего" относительно периода "осень-2016". При этом отмечаем, что на период

"осень-2016" неудовлетворительное состояние сердечно-сосудистой системы демонстрировали 45% студенток, что свидетельствует о вероятном функциональном нарушении автономной нервной системы.

Исследуя полученные средние значения показателей физической подготовленности у студенток с различным уровнем состояния сердечно-сосудистой системы, выявлены особенности проявления двигательных качеств. Так, результативность в беге на 100 метров у студенток с высоким и низким уровнем состояния сердечно-сосудистой системы относительно ниже, чем у студенток со средним уровнем.

Максимальное среднее значение показателя в тесте "Пресс", установлено у девушек со средним уровнем индекса Робинсона в период "осень 2016", тогда как минимальное среднее значение показателя в тесте на силовую выносливость, отмечено у девушек с низким уровнем индекса Робинсона в период "осень 2016".

Анализируя средние значения показателя в тесте "Скакалка", установлены относительно высокие их величины у студенток с низким уровнем состояния сердечно-сосудистой системы, чем у студенток с высоким и низким уровнем индекса Робинсона.

Несмотря на значительное количество работ, посвященных проблеме адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам, малочисленными являются работы, где предметом исследования является анализ физической подготовленности студенток с различным уровнем обменно-энергетических процессов, происходящих в организме. Полученные нами данные позволят оптимизировать двигательную деятельность в процессе обучения в вузе, что в свою очередь можно рассматривать как профилактику психоэмоциональных перегрузок.

Литература:

1. Байгужина О.В., Байгужин П.А. Балльно-рейтинговая система оценивания подготовленности студентов педагогического вуза по дисциплине "Физическая культура" // Актуальные проблемы подготовки и сохранения здоровья спортсменов: матер. Всерос. науч.-практич. конф. с междунар. участием. – Челябинск: УралГУФК, 2014. – С. 14-17.
2. Макарова Г.А. Спортивная медицина. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
3. Михайлова С.Н., Карлыбаев М.С. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами, имеющими сердечно-сосудистые заболевания // Молодой ученый. – 2017. – №13. – С. 639-641.
4. Сиваков В.И., Сивакова М.Ю. Психофизиологическая напряженность у студенток-первокурсниц и факторы, ее обуславливающие // Мир психологии. – 2009. – № 4. – С. 245-249.
5. Теплухин Е.И. Организация личностно-ориентированного обучения на занятиях физической культурой в ВУЗе: проблемы и перспективы: монография. – Рубцовск: Изд-во Алт. гос. ун-та. 2009. – С. 102.

6. Фомин Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2003. – 383 с.

7. Шерстяных В.А., Сулин В.Ю., Хицова Л.Н. Оценка адаптационных возможностей и уровня индивидуального здоровья студентов младших курсов: Тезисы докладов XVIII съезда физиологического общества им. И.П. Павлова. – Казань. 2001. – С. 599.

Никитин И.И., Струков А.О., студенты, Университетский колледж, Оренбургский государственный университет, г. Оренбург
Nikitin I.I., Strukov A.O., students, University College, Orenburg State University, Orenburg
Научный руководитель: преподаватель физической культуры, Университетский колледж, Оренбургский государственный университет, г. Оренбург
Наумов В.Ф.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ И ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

The influence of physical education on the health of students and the full development of personality

Аннотация: В данной статье авторы рассуждают о том, как влияет физическое воспитание на здоровье студентов и на их всестороннее развитие. Раскрывают понятие физического воспитания, описывают его значение в современном мире.

Abstract: in this article, the authors talk about how physical education affects the health of students and their comprehensive development. Reveal the concept of physical education, describe its importance in the modern world

Ключевые слова: Физическое воспитание, здоровье, здоровый образ жизни, оздоровительные задачи, образовательные задачи, физическая культура, спорт.

Key words: Physical education, health, healthy lifestyle, health problems, educational tasks, physical culture, sport.

Здоровье является одним из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития.

Здоровье человека – главная ценность, потому что нормальная полноценная жизнь человека немыслима без достаточно хорошего здоровья [3]. С древнейших времен люди понимали, что гармоничное развитие личности невозможно, если не сочетать физическое и духовное совершенство.

Значение физической культуры в жизни каждого человека, а тем более в жизни студентов, трудно переоценить, потому что физическое развитие находится на активной стадии развития. Укрепляя здоровья при помощи спорта помогает совершенствовать не только тело, но и дух: воспитывает мужество, упорство в достижении цели, закаляет волю и так далее

Физическое воспитание занимает одно из самых первых мест среди всех остальных факторов развития студентов, так как оно служит основой для развития личности в целом.

Значение физического воспитания во всестороннем развитии студентов заключается, прежде всего, в том, что физическое развитие создаёт определенные предпосылки для того чтобы заниматься полноценной умственной деятельностью. Так же всем известен тот факт, что, для того чтобы осуществлять какую либо интеллектуальную деятельность, приходится использовать физические силы. Частые болезни человека и отсутствие какой-либо физической нагрузки приводит к тому, что у человека снижается эффективность умственной деятельности. Именно поэтому многие ученые старались сочетать умственные нагрузки с физическими упражнениями [5].

С современной точки зрения физическое воспитание (на примере студентов с оздоровительной и профессиональной направленностью) следует рассматривать как социально значимый педагогический процесс. Он направлен на создание у будущих специалистов устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, а так же данный процесс помогает приобрести знания, средства и методы, приводящие к повышению уровня профессиональной психофизиологической подготовленности к современным видам труда. Они в свою очередь предъявляют повышенные требования к здоровью специалистов, к их нервно-эмоциональной сфере [2].

Здоровый образ жизни включает в себя три основных правила:

1. необходимо отказаться от вредных привычек;
2. придерживаться правильного питания;
3. регулярно заниматься спортом.

Физическая культура оказывает огромное влияние на здоровье студентов. Об этом свидетельствуют множество медицинских фактов, например [6]:

1. Занимаясь регулярно физической культурой, происходит улучшение осанки, что способствует правильному расположению всех внутренних органов человека.

2. Кости и связки становятся наиболее прочными и эластичными, что позволяет снизить риск получения серьезных травм при падениях и сильных ушибах, а также следует отметить, что занятия спортом оказывают положительное влияние на состояние суставов.

3. Физическая культура помогает улучшать дыхательную систему, люди, которые занимаются спортом, реже подвергаются бронхолегочным заболеваниям.

4. Занятия спортом оказывают стимулирующее влияние на работу сердечнососудистой системы, кровяное давление держится в пределах нормы.

5. Физические упражнения способствуют улучшению кровообращения, тем самым доставляя в большем количестве кислород, питательные вещества и микроэлементы в мозг, благодаря этому возрастает физическая и умственная активность.

6. Регулярное занятие физической культурой оказывает положительное влияние на центральную нервную систему, а также помогает снимать стресс.

В настоящее время здоровый образ жизни и активное занятие спортом набирает популярность среди студентов и общества в целом. Наиболее популярными видами спортивных занятий среди студентов являются: занятия в тренажерном зале или фитнес-центре, легкая атлетика, футбол, хоккей, биатлон, теннис, плавание и так далее.

В настоящее время, исходя из разных статистических данных, можно сделать вывод: люди стали более активно заниматься спортом, по сравнению с показателями предыдущих лет, примерно 39% опрошенных в 2006 году говорили о том, что они занимаются спортом, а сейчас уже больше половины опрошенных людей занимаются различными видами спорта. При этом наиболее активными респондентами являются молодые люди, которые находятся в возрасте от 18 до 24 лет, примерно 40% из них занимаются регулярно спортом.

Цель системы физического воспитания, прежде всего, является то, что она помогает физически совершенствоваться и содействует гармоничному развитию личности студентов, которые способны успешно осваивать и выполнять социально значимые виды деятельности и принимать активное участие в прогрессивных преобразованиях общества. Цель можно конкретизировать по группам задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных [1].

Оздоровительные задачи направлены на:

1. формирование морфофункциональных структур организма человека;
2. обеспечение адекватного (соответствующего возрасту) развития физических качеств;

3. повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В качестве образовательных задач можно выделить следующие:

1. формирование определенных знаний в области оздоровительного характера, ведения здорового образа жизни и проявления активности;
2. формирование двигательных умений и навыков для того, чтобы успешно использовать их в процессе своей жизнедеятельности;
3. формирование знаний и навыков в области гигиены при организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В состав воспитательных задач входит, прежде всего:

1. формирование специальных профессиональных, социальных, нравственных, интеллектуальных, волевых качеств, а также других, связанных с познавательной областью;
2. воспитание этических и эстетических представлений на основе двигательной деятельности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическое воспитание позволяет студентам развиваться с разных сторон. Физическая сила способствует развитию необходимых качеств во всех областях жизнедеятельности, так как любые нагрузки требуют огромных затрат.

Также необходимо отметить тот факт, что физическая культура играет значительную роль в деятельности студентов. Их работа, как правило, связана с большими нагрузками, которые приводят к напряжению внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельности и малой подвижности. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Как правило, занятия физической культурой проходят в форме активного отдыха.

Исходя из всего вышесказанного, можно также сказать, что физическое воспитание очень важно на всех этапах развития личности. Оно даёт жизненные силы всем людям, чтобы они могли осуществлять свою профессиональную деятельность.

Хорошее физическое состояние является залогом успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку будет намного проще справиться с любым видом работы. Далеко не всем людям дарует эти качества природа. Однако их можно приобрести, если дружить с физической культурой и приобщиться к ней с самого детства.

Физическая культура является составной частью общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям, занимающимся физическим и умственным трудом. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Литература:

1. Иванков Ч., Литвинов С.А. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов вузов. – М.: ВЛАДОС, 2015. – 304 с.
2. Изотова И.И., Малеванный А.А., Семенов Л.В., Чмаркова Е.Г., Черкашин А.В., Куклин А.В. Физическое воспитание студентов: учебное пособие – Иркутск: БГУ-ЭП, 2015. – 190 с.
3. Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. Физическая культура – М.: Юрайт, 2014. – 458 с.
4. Самсонова А.В., Цаллагова Р.Б. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник. – Советский спорт, 2014. – 464 с.
5. Щанкин А.А., Николаев В. С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие. – Директ-Медиа, 2015. – 80 с.
6. Ющук Н.Д., Маев И.В., Гуревич К.Г. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. – М.: Практика, 2015. – 416 с.

Раздел IV

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ АДАПТИВНОГО
СПОРТА В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ

Березуцкая Л.А., студентка, Алтайский

государственный университет, г. Барнаул

Berezutsky L.A., student, Altai State University, Barnaul

Научный руководитель: доцент кафедры физического воспитания,
Алтайский государственный университет, г. Барнаул

Денисова Г.С.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ
ОРГАНИЗМА НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ АЛЛЕРГИЧЕСКИМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Physical culture as a way of strengthening the body, for example, students suffering from allergic diseases

Аннотация: За последние десятилетия отмечается постоянное увеличение аллергических заболеваний по всему миру. Актуальность проблемы профилактики аллергии обусловлена тем, что частота встречаемости аллергии с каждым годом стремительно возрастает, в том числе и среди молодёжи.

Abstract: over the past decades, there has been a constant increase in allergic diseases around the world. The urgency of the problem of Allergy prevention is due to the fact that the frequency of Allergy incidence increases rapidly every year, including among young people.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, аллергия, профилактика

Key words: health-improving physical culture, Allergy, prevention

По данным Всемирной Организации здравоохранения аллергия выходит на третье место в мире по распространенности. Этот факт говорит о необходимости усовершенствования современных и создания новых способов профилактики и лечения данного заболевания, а также развития и усиления пропаганды, профилактических мер среди студенчества.

Общеизвестно, что аллергия представляет собой повышенную реакцию организма в ответ на действие веществ белковой или небелковой природы, вызывающих повреждение собственных тканей организма, являющейся предпосылкой возникновения патологического иммунологического процесса [4, с. 30]. По своей сути аллергия представляет собой патологическую повышенную чувствительность иммунной системы к проникновению аллергена, который оказал ранее негативное воздействие на организм [2, с. 150].

В 20% случаев иммунитет организма человека не может нейтрализовать аллерген без каких-либо патологических реакций [3, с. 4].

Адаптивная физическая культура – это совокупность мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на восстановление, приспособление к существующей среде лиц с ограниченными возможностями, а также преодоление различных психологических барьеров, осложняющих полноценную жизнь. Адаптивная физкультура заняла прочное место во многих зарубежных странах, таких как США, Франция, Чехия, Бельгия, Финляндия и многие другие. Согласно, министерству образования Пенсильвании (США) адаптивная физическая культура – это физическая культура, которая специально создана с учётом индивидуальных потребностей студентов с ограниченными возможностями, которым требуется адаптация или модификация традиционных занятий по физической культуре с целью сохранения физической активности.

Важным является то, что она способна помочь решить задачу интеграции человека с особенностями в общество. Такая физическая культура формирует у больного осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами обычного здорового человека. Это позволяет приобрести навыки к преодолению психологических барьеров, препятствующих нормальной жизни, при помощи физических нагрузок и получить способность для полноценного функционирования в обществе. Несомненно, что адаптивная физкультура вырабатывает волю и стремление быть здоровым, поддерживать здоровый образ жизни, совершенствовать собственные личностные качества, развивать умственную и физическую работоспособность.

Принято полагать, что адаптивная физкультура своим воздействием превосходит медикаментозную терапию. В некоторой степени это так. Однако упражнения обладают строго индивидуальным характером, а занятия должны проводиться под руководством преподавателя по адаптивной физкультуре, который оценивает, планирует и внедряет адаптивные учебные программы. Проблемы человека, страдающего различными видами аллергии, не позволяют ему быть полноценным членом общества и здесь адаптивная физкультура, как нельзя более полно играет свою положительную роль.

Рассматривая лечебную физическую культуру (ЛФК), можно отметить, что адаптивная физкультура является её частью. Она подразумевает выполнение следующих задач: приведение в норму процессов в центральной нервной системе, улучшение бронхиальной проводимости, уравновешивание внешнего дыхания, профилактика структурных изменений грудной клетки и иные задачи.

Во время занятий выполняются общеукрепляющие упражнения для дыхательной системы – упражнения, направленные на расслабление мышц (дозированная ходьба и массаж).

Разнообразные дыхательные комплексы состоят из: звуковой гимнастики (с произнесением шипящих и свистящих звуков), упражнений, понижающих тонус гладкой мускулатуры, упражнений с увеличенным выдохом, с задержкой дыхания и так далее.

В качестве экспериментальной базы проводимого исследования было выбрано специальное медицинское отделение Алтайского Государственного университета его оздоровительно-спортивный комплекс. Эмпирическое исследование проводилось в 2016 году на базе спортивно-оздоровительного комплекса Алтайского Государственного университета. В нём принимали участие 166 человек студенты 1-го (66 девушек, 14 юношей), 2-го (46 девушек и 9 юношей), 3-го курса (18 девушек и 4 юноши) обучения. Нами было использовано сочетание методов опроса и анкетирования. В ходе анализа проводилось разделение по гендерному признаку и курсу.

Если у респондентов (студентов) имеется аллергия (в том числе на продукты) то выбирался ответ "да" и указывался продукт.

Таблица 1 – Результаты проведенного опроса среди студентов по поводу наличия аллергии

Пол / итого	1 курс	2 курс	3 курс
Юноши	43	33	75
Девушки	20	17	0
Итого по курсу	31,5	25	37,5

Анализ результатов проведенного исследования показывает, что девушки 3-го курса не дали четкого ответа по причине незнания своего аллергического статуса. Среди респондентов 1-го, 2-го и 3-го курса наблюдается преобладание аллергии у юношей. У некоторых студентов по результатам опроса наблюдается псевдоаллергическая реакция, то есть реакция, вызывающая появление негативных симптомов, сходных с аллергическими, однако не затрагивающих иммунную систему. Студентки 2-го курса, отвечая на вопрос об аллергии, говорили о появлении сходных симптомов аллергической реакции организма на апельсины.

Также изучались частота наблюдения (медицинского обследования) студентами состояния своего организма в случае проявления аллергических реакций. Меньше всего проходят такое обследование в отношении аллергии девушки на 1-м курсе и юноши на 2-м курсе. Это является минимальным показателем среди респондентов на трёх курсах. Весьма небольшое число студентов проходят обследование пищеварительной системы. Предположительно, что те студенты, кто имеет аллергию, должны были проходить регулярное обследование организма на предмет изучения проблем пищеварения и выявления причин аллергической реакции. Однако далеко не все обращаются к врачам.

Значимым при лечении или профилактике аллергической реакции является комплексный подход и последовательность в реализации разнообразных лечебно-профилактических мероприятий, направленных как на устранение симптомов аллергии, так и на профилактику обострений ее проявлений, в том числе и методами оздоровительной физкультуры.

В последние годы отмечается рост псевдоаллергических реакций на примеси, обладающие высокой физической и биологической активностью (пестициды, фторсодержащие, хлорорганические соединения, сернистые соединения, аэрозоли кислот, продукты микробиологической промышленности и так далее), загрязняющие пищевые продукты. Другим фактором, вызывающим аллергию, могут служить разнообразные добавки, красители и вещества, увеличивающие в несколько раз срок хранения продукта [5, с. 16].

Поиск подходящих профилактических методов для пациентов, страдающих аллергией, является непростым делом. Рассмотрим особенности реализации оздоровительной физкультуры для лиц, страдающих некоторыми видами аллергии.

Занятия физической культурой с учётом особенностей организма, безусловно, способствует его укреплению, поскольку они позволяют справиться со стрессом повседневной жизни, но сами по себе физические упражнения не должны считаться "лекарством", они призваны поддерживать человека, состояние его иммунной и сердечнососудистой систем.

Для того чтобы подобрать благоприятную среду для проведения занятий нами были проанализированы различные источники литературы и составлен перечень рекомендаций при проведении оздоровительной и адаптивной физической культуры. Прежде всего, таким людям необходимо продумать те упражнения, которые планируются к выполнению, а также определить место и частоту выполнения упражнений в режиме дня.

Специалисты приходят к выводу, что наиболее благоприятно сказываются на организме плавание (при аллергической астме), поскольку оно соответствует влажной и тёплой среде, являющейся наилучшей при аллергических заболеваниях.

К основным рекомендациям также можно отнести необходимость избегания аллергенов, загрязнителей, как в закрытых помещениях, так и задымлённости, выхлопов, резких запахов на открытом воздухе. Важно соблюдать правильный водный режим, выпивая достаточное количество воды для сокращения возможности избытка слизи в лёгких. Комплекс упражнений не должен приводить к какому-либо резкому повышению нагрузки, а при его выполнении занимающийся должен дышать через нос. Такое дыхание не только фильтрует воздух, но и согревает воздух перед непосредственным поступлением. Необходимо проводить начальную и завершающую разминку. Кроме этого, индивидуальные комплексы упражнений могут сопровождаться диетотерапией.

Рассматривая диетотерапию при аллергических заболеваниях, следует указать на питание адекватное потребностям пациента, принципы сбалансированного рациона (баланс веществ, соблюдение санитарных норм, режим дня). Лечебное питание должно поддерживать состояние всех систем, то есть должен быть системный подход, который подразумевает взаимозависимость всех органов. [7, с.97]

Также многочисленными исследованиями подтверждено лечебное влияние физических упражнений на аллергические заболевания. В частности, В.А. Подшивалова [6, с. 23], на основании многолетнего опыта работы с больными, пришла к выводу, что одним из главных факторов, повышающих сопротивляемость человека к болезням, в том числе и аллергическим, является правильное физическое воспитание. Она рекомендует ежедневно включать в режим дня обучающегося утреннюю гимнастику, прогулки или упражнения на свежем воздухе по 1,5 ч 2 раза в сутки.

Исследователи данного вопроса В.А. Адо и Т.С. Соколова (с соавторами) [1, с. 19] также рекомендуют для предупреждения развития аллергических заболеваний, в том числе и пищевой аллергии, заниматься физическими упражнениями. Однако речь в данном случае шла о дозированных физических нагрузках, примерно таких, которые предусмотрены в рамках образовательного процесса для студентов специального медицинского отделения физической культуры Алтайского государственного университета.

В заключение мы сделаем следующие выводы:

Во-первых, лечение аллергии средствами оздоровительной и адаптивной физкультуры, как у молодёжи, так и у более зрелого населения должно быть комплексным. Оно обязательно включает специальные, индивидуально подобранные комплексы упражнений и расписание занятий, гипоаллергенную диету, длительность использования которой зависит от клинической аллергии.

Во-вторых, регулярные и умеренные физические нагрузки, включённые в программу обучения студентов специального медицинского отделения физической культуры Алтайского государственного университета, оказывают на организм достаточно благоприятное воздействие, поэтому их можно рекомендовать в целях профилактики аллергических заболеваний;

В-третьих, умеренные физические нагрузки нельзя применять в стадии обострения аллергии, так как это может вызвать обратный эффект;

В-четвёртых, немалое внимание необходимо уделять качественному составу продуктов питания для больных аллергией, среде постоянного нахождения больного и среде выполнения физкультурных упражнений.

Литература:

1. Адо В.А., Горячкина, Л.А., Маянский, Д.Н. Аллергия / В.А. Адо, Л.А., Горячкина, Д.Н. Маянский. – Новосибирск: Наука. 2011. – 57 с.

2. Василевский И.В., Федорович С.В. Современные клинико-фармакологические подходы к лечению аллергических заболеваний // Аллергология. Профпатология. Гигиена. Дерматология. – Минск, 2014. – С. 143-155.

3. Василевский И.В. Клинические проявления аллергических заболеваний пищеварительного тракта // Медицинские знания. – 2015. – № 2. – С. 3-8.

4. Лукьянова Е.М. Здоровье матери и ребенка: Энциклопедия / под ред. Лукьяновой Е.М. – К.: Украинская энциклопедия, 1994. – 704 с.: ил.

5. Мачарадзе Д.Ш. Лечение пищевой аллергии / Лечащий врач, 2016. – № 4. – С. 15-19.

6. Подшивалова В.А. Боремся с аллергией // В.А. Подшивалова. – М., 2010. – 47 с.

7. Цыган В.Н., Скальный А.В., Мокеева Е.Г., Спорт. Иммунология. Питание / В.Н. Цыган, А.В. Скальный, Е. Г. Мокеева; Федерал. гос. бюджет. учреждение науки "Ин-т токсикологии Федерал. мед.-биол. агентства". – СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2012. – 239 с.

*Лозова М.А., Лозовой А.А., старший преподаватель,
Сибирский государственный университет науки и технологии
им. М.Ф. Решетнева, г. Красноярск*
**Lozova M.A., Lozovaya A.A., Senior Lecturer, Siberian State
University of Science and Technology named after
M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk**

ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Efficiency and features wellness nordic walking

Аннотация: Рассмотрена скандинавская ходьба с палками как перспективное и эффективное средство физической культуры, наилучший способ привести свой организм в рабочее состояние.

Abstract: Scandinavian walking with sticks is considered as a promising and effective means of physical training, the best way to bring your body into working order.

Ключевые слова: Скандинавская ходьба, эффективность, обучение, техника.

Keywords: Scandinavian walking, efficiency, training, technology.

Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking, дословно – ходьба с палками, фин. sauvakävely, от sauva – палка и kävely – ходьба, прогулка) –

вид физических упражнений, прогулки на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок. Встречаются также названия "северная ходьба" и "финская ходьба". Ходьбы с палками появилась еще в древности, когда пастухи и паломники использовали палки как подспорье в сложном рельефе. При такой ходьбе человек опирается на четыре точки, задействуются руки и спина, что повышает нагрузку и тренирует выносливость. Скандинавская ходьба оказывает более интенсивные нагрузки, чем обычная, но не такие интенсивные, как при беге. Врачи рекомендуют бег далеко не всем, а ходьба с палками практически не имеет противопоказаний.

В начале 2000-х годов ходьба с палками была представлена в наиболее современных реабилитационных клиниках, санаторно-курортных комплексах и фитнес-центрах. Популярность скандинавской ходьбы сделала новый виток. Оригинальный вид физической культуры получил широкое распространение во многих странах мира.

Эффективность скандинавской ходьбы заключается в следующем:

- 1) повышения уровня физической подготовленности занимающихся;
- 2) коррекция избыточной массы тела;
- 3) оздоровление и закаливание организма;
- 4) профилактика заболеваний суставов и позвоночника;
- 5) повышение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы;
- 6) улучшение работы кровеносных сосудов;
- 7) снятие стресса;
- 8) укрепление мышц спины, ног, ягодиц;
- 9) улучшение осанки;

Скандинавская ходьба совмещает в себе ходьбу и элементы лыжного спорта, является одним из самых безопасных видов фитнеса. Но, чтобы тренировки ходьбой с палками были эффективными, надо научиться правильно ходить. Делая шаг правой ногой, одновременно выводим вперед левую палку и отталкиваемся ей от земли, затем шагаем левой ногой, а толчок выполняем правой палкой. Работа напоминает движения человека в эллиптическом тренажере, либо ходьбу на лыжах по глубокому снегу. Важно найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результат тренировок.

Величина замаха руками вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движение бедер, а движения рук с большим замахом увеличивают, и нагрузка возрастает. При движении необходимо держать осанку, вытягиваясь макушкой, плавно перекачивать стопу и придерживаясь определенных техник передвижений. Во время ходьбы с палками стараться слегка согнуть ноги в коленях, при этом наступать на землю нужно полной поверхностью ступни. В рабочем состоянии правая рука идет одновременно с левой ногой и наоборот. Корпус при ходьбе должен быть немного под углом, а не строго вертикально.

При скандинавской ходьбе на палках крепятся регулируемые ремни, которые будут удерживать палку, если её отпустить, в тоже время они не должны слишком плотно сжимать запястье. Ремни служат для того, чтобы более уверенно контролировать движения рук, которые должны быть одинаковы на всем протяжении пути. Сами палки при скандинавской ходьбе необходимы для координирования движений рук и ног. Кроме того, палки помогают опираться на землю и отталкиваться при следующем шаге.

После "втыкания" палок в землю, необходимо ослаблять хватку и силу нажатия, можно даже отпустить их. Однако, когда рука окажется за спиной, необходимо вновь крепко ухватиться за палку и рывком перетащить её вперед.

Требования к ходьбе:

1. Шаг должен быть немного длиннее, чем при обычной ходьбе.
2. При ходьбе нужно немного наклониться вперед.
3. Ступня должна постоянно быть в движении, завершая шаг опорой на подушечки стопы.
4. При отталкивании палки должны втыкаться в землю недалеко от линии бедер.
5. Палки нужно держать в руках крепко, но не жестко.
6. После отталкивания палкой немного приоткрывать ладонь, завершая этап отталкивания опорой ладони о темляк.
7. Выносить палку всегда нужно рукояткой вперед.

Начинать обучение следует с обычной ходьбы по ровной поверхности. На этом этапе важно изучить возможности регулировки крепления палок. Сделайте движение руками в направлении снизу вверх и проденьте их в петли, зафиксировав липучки креплений на тыльной стороне ладони. Регулируя малую петлю на верхней части рукоятки, можно контролировать расстояние клина от нее до ладони. Это обеспечивает надежную фиксацию креплений. При этом руки в петлях креплений расслаблены и располагаются вдоль тела как во время прогулки.

Такой стиль ходьбы не предполагает опоры на палки, а наоборот позволяет каждой трости скользить по земле следом за человеком. Передвигаясь таким образом и постепенно увеличивая размер шага, нужно скоординировать движения руки и ноги, быстро взмахнуть рукой, доведя кисть до уровня груди, а затем опустить руку, слегка упершись палкой в землю. При этом не стоит сильно сжимать рукоятку палки.

В дальнейшем передвигаться нужно таким же образом, контролируя ритмичность движений: когда левая нога прикасается к земле, останавливается правая рука, а левая начинает выполнять движение. Палки следует держать как можно ближе к телу. Опуская палки в грунт, необходимо ощущать сопротивление, усиливающееся с силой нажатия на рукоятку. Все движения осваиваются в течение нескольких тренировок. Владение техни-

кой ходьбы позволяет осуществлять правильные и эффективные движения руками, предупреждая перенапряжение мышц плечевого пояса.

Ошибки в технике ходьбы:

1. Одноименные рука и нога двигаются вместе, попарно.
2. Слишком прямолинейно ставятся палки.
3. Палки ставятся слишком близко к туловищу, а движения рукой вперед – назад очень скованные.
4. Вперед выносятся не рукоятка, а наконечник палки.
5. Туловище слишком прямое.
6. Туловище и руки прямые.
7. Руки впереди двигаются крест-накрест.
8. Руки раскрываются по форме латинской буквы V.
9. Одна из грубых ошибок при ходьбе на асфальте – протаскивание сапожка по асфальту.

Скандинавская ходьба выросла из беговых лыж, поэтому способы передвижения здесь идентичные. В ходьбе с палками различают попеременный шаг, одновременный шаг и "ёлочку".

Попеременный шаг. Тем, кто хорошо знаком с лыжным спортом, эта техника может напомнить коньковый ход на лыжах. Это основная техника для равнинных участков и небольших подъемов и спусков. Основной ее смысл заключается в том, что сначала выносятся вперед правая нога и левая рука, затем наоборот – левая нога и правая рука. Это естественные движения человека при ходьбе, поэтому лучше двигаться естественно и непринужденно, не сильно задумываясь о процессе. Но при этом следите, чтобы не перейти на иноходь – движение одноименной руки и ноги.

Во время ходьбы спина должна быть прямой, без напряжения. Если чувствуете напряжение или тремор в мышцах, сразу сообщите об этом инструктору. Очень важно правильно ставить стопу. Движение должно быть через пятку. В этом положении стопа как бы прокатывается, плотно взаимодействуя с поверхностью покрытия или грунта. Вес тел переносится на широкую часть стопы: сначала на подушечки под пальцами, а затем и сами пальцы. В этой фазе очень важно оттолкнуться всей поверхностью широкой части стопы. Это наиболее безопасный и наименее травмоопасный способ передвижения.

Длина шага – это тема, вызывающая всегда множество дискуссий. Длину шага определяют место установки кончика палки, достигнутый темп ходьбы, а также длина палки. Если длина оптимальная, то при активной работе рук больше всего на длину шага будет влиять положение тела. Чем больше наклон, тем быстрее темп и шире шаг. Разумеется, это в условиях равнинной местности. На холмистых трассах будут меняться и положение тела, и длина шага. Руки будут действовать попеременно работе ног и параллельно им. Палки будут нести часть веса и проталкивать тело вперед, а ход будет осуществляться за счет движения в плечевом суставе.

Одновременный шаг. Одновременный шаг сродни классическому ходу и используется в основном для подъема вверх. Основной упор здесь делается на руки. Они сразу обе работают; палки устанавливаются к пяткам ноги, делающей шаг. Вес тела переносится на палки, а корпус наклоняется вперед. Этот шаг очень хорош для тренировки рук. Но не стоит им злоупотреблять, особенно новичкам, чьи мышцы не привыкли к физическим нагрузкам.

"Елочка". Только "елочкой" можно взобраться на крутую горку и аккуратно спуститься с нее вниз. Ноги расставляются наподобие ножниц, руки с палками также расставляются шире, чтобы не споткнуться о собственную палку. Руки и ноги действуют попеременно. При подъеме тело должно быть наклонено еще больше, чем во время ходьбы по ровной дороге. Работать руками нужно активнее, но амплитуда шага должна быть короче. При подъеме напряжение будет сильным в мышцах бедер и ягодиц.

Энергичная работа палками позволит удлинить шаг при подъеме. Толчок палками при подъеме переносит нагрузку с ног на верхнюю часть тела. Спускаться с холма нужно короткими шагами, центр тяжести должен быть ниже. Колени нужно немного согнуть. Ногу сильно выпрямлять не надо. Вес нужно распределить между местом, куда втыкается палка, и пяткой. Чем больше будет упор палки, тем меньше будет вес на противоположную часть тела. Тормозить нужно ногами, при этом немного отклоняться назад. Нижнюю часть палок вперед не выносить. При спуске отталкиваться палками нужно более спокойно, чем при движении по ровной поверхности или на подъеме, без усилий.

Дыхание во время ходьбы. Не существует какого-либо особого способа дыхания. В начале ходьбы можно дышать через нос. С увеличением темпа движения нужно больше воздуха, чем то количество, которое поступает через нос. Поэтому начните дышать через рот. Это произойдет естественным образом. Главное, чтобы дыхание было спокойным и ровным. Ну и, конечно, должно быть комфортно.

Скандинавская ходьба с палками является перспективным и эффективным средством физической культуры. Ходьба с палками наилучший способ привести свой организм в рабочее состояние.

Литература:

1. Антонова О.А. Лыжная подготовка: методика преподавания : учеб. пособие / О.А. Антонова. – М.: Академия, 1999. – 208 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, К.Х. Грантынин. – М.: ЮНИТИ, 2004. – 288 с.
3. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины "Лыжный спорт": учеб. пособие / А.Г. Баталов, П.В. Головкин. – М.: Наука, 2004. – 320 с.
4. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева, Е. Рефалюк – Бузовская. – СПб.: Питер, 2013. – 82 с.

Романовская В.О., студентка, *Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск*
Romanov V. O., student, Belarusian State University of Physical Culture, Minsk

Научный руководитель: к. пед. наук, доцент кафедры велосипедного, конькобежного и конного спорта, *Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск*
В.В. Каминский

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЯХ

The formation of coordination abilities of pupils in extracurricular activities

Аннотация: Сегодня здоровье человека является бесценным достоянием. Здоровье помогает нам осуществлять планы, решать все жизненные задачи, справляться с перегрузками и преодолевать жизненные сложности. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития личности.

Abstract: Today, human health is an invaluable asset. Health helps us to carry out plans, solve all life's tasks, cope with overloads and overcome life's difficulties. Sufficient motor activity is a necessary condition for the harmonious development of the individual.

Ключевые слова: двигательно-координационные способности, школьники, здоровье

Key words: motor-coordination abilities, schoolchildren, health

Большая ценность физических упражнений состоит еще и в том, что, занимаясь ими, школьник не только укрепляет свое здоровье и получает разностороннее физическое развитие, но и приобретает ряд двигательных и моральных качеств [5].

Физкультура оказывает положительное влияние на организм не только здоровых детей, но и ослабленных. Физические упражнения, применяемые для детей в соответствующей дозировке и по специальной методике, улучшают деятельность органов и тканей, изменяют обмен веществ, вызывают усиление окислительных процессов, улучшают состав крови, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, совершенствуют деятельность органов и тканей, изменяют обмен веществ, вызывают усиление окислительных процессов, улучшают состав крови, по-

вышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, совершенствуют компенсаторные механизмы, которые так необходимы больному организму [6].

Малоподвижный образ жизни, необходимость много времени проводить в классах, а не на свежем воздухе, запрет на подвижные игры и беготню на переменах, высокая зрительная нагрузка, стрессы – все это негативно отражается на здоровье школьника.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности [7].

Условия научно-технической революции требуют развития координационных способностей человека. Освоение новых двигательных действий протекает значительно быстрее, если у занимающегося более выносливые, крепкие и быстрые мышцы, развито умение управлять собой, гибкое тело. Именно поэтому так важно заниматься спортом, повышая уровень физического развития [1].

Что такое координационные способности? Под двигательно-координационными способностями стоит понимать способность точно, быстро, экономно и целесообразно решать двигательные задачи [2].

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени. Человек не просто реагирует на внешнюю ситуацию. Он должен учитывать возможную динамику ее изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата [2].

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Их развитие определяется совершенствованием сенсорных (чувствительных) механизмов регуляции движений. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее [4].

Координационные способности способствуют успешному овладению техникой выполнения физических упражнений. Сформированные координационные способности нужны для подготовки подростков к жизни, работе, службе в армии [2].

Взросшие за последние годы требования школьной программы, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии – пониженной двигательной активности. Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок,

костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания с раннего детства [4].

Основное средство изучения физической культуры – освоение ребенком базовых ее основ, то есть объективно необходимого и обязательного для каждого человека уровня физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел ребенок заниматься в будущем [4].

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование механизмов, регулирующих работу всех органов и систем человека. В этом, главным образом, и заключается положительное влияние физической культуры как одного из мощных факторов укрепления здоровья [5].

К сожалению, статистика свидетельствует, что в течение последних лет состояние здоровья наших детей катастрофически ухудшается. Анализ результатов тестирования физической подготовленности пятиклассников выявил довольно низкий уровень физической подготовки. Поэтому на современном этапе созрела необходимость увеличения количества часов занятий физической культурой и спортом.

В педагогическом эксперименте, проводимого в пятых классах с сентября 2016 по январь 2017 года на базе ГУО "СШ№207 г. Минска", участвовали 12 учеников. Учащиеся, кроме основных уроков по физической культуре (2 урока физической культуры и 1 час здоровья и спорта), занимались дополнительно 3 часа в неделю в спортивной секции "Общая физическая подготовка". Основная направленность занятий в спортивной секции "Общая физическая подготовка" – формирование двигательных-координационных способностей через обучение технике игры в баскетбол. Для контроля были использованы результаты челночного бега 4*9 м. Контроль был проведен в начале (N1) и конце (N2) эксперимента (табл. 1). Была составлена выборка парных разностей d и определены квадраты этих разностей d² (табл. 1) [3]. Найдено среднее арифметическое парных разностей, сумма квадратов отклонений, определена дисперсия [3].

$$d = (\sum d) / n = 1,075$$

$$\sum (d-d)^2 = \sum d^2 - ((\sum d)^2 / n) = 0,3$$

$$\delta^2 = (\sum (d-d)^2) / (n-1) = 0,027$$

Так как в нашем случае n = 12, то k изменяется от 1 до n/2 = 6 (табл. 1). Значение коэффициентов a_{нк} взяты из таблицы для расчета критерия Шапиро и Уилка проверки нормальности распределения [3].

Были выдвинуты 2 гипотезы:

– H₀ – генеральная совокупность парных разностей имеет нормальное распределение;

– H₁ – распределение отлично от нормального.

Проверка проводилась на уровне значимости $\alpha = 0,05$.

$$b = \sum \Delta k * a_{нк} = 0,5145; b^2 = 0,2647$$

$$W_{табл} = (b * b) / (\sum (d-d)^2); W_{табл} = 0,882$$

W_{крит} = 0,859 – из таблицы критических значений [3].

Таблица 1 – Проверка парных разностей d на нормальность распределения

№	N1	N2	d=N2-N1	d ²	k	Δk	a _{нк}	Δk*a _{нк}
1	11,2	10,5	0,7	0,49	1	d12-d1=0,6	0,5475	0,3285
2	11,5	10,6	0,9	0,81	2	d11-d2=0,3	0,3325	0,0998
3	11,5	10,6	0,9	0,81	3	d10-d3=0,3	0,2347	0,0704
4	11,6	10,5	1,1	1,21	4	d9-d4=1,1	0,1585	0,0159
5	11,4	10,3	1,1	1,21	5	d8-d5=0	0,0922	0
6	11,6	10,5	1,1	1,21	6	d7-d6=0	0,0303	0
7	11,3	10,2	1,1	1,21				
8	11,6	10,5	1,1	1,21				
9	11,7	10,5	1,2	1,44				
10	11,5	10,3	1,2	1,44				
11	11,8	10,6	1,2	1,44				
12	11,4	10,1	1,3	1,69				

Так как W_{табл} = 0,889 > W_{крит} = 0,859 принимается нулевая гипотеза о нормальном распределении генеральной совокупности. Следовательно, для оценки эффективности увеличения количества занятий следует использовать параметрический критерий Стьюдента [3].

Для проверки эффективности выдвинули 2 гипотезы:

– нулевая – H₀: различия отсутствуют между результатами;

– конкурирующая – H₁: наличие разницы между результатами.

$$\delta = \sqrt{\delta^2} = 0,164$$

$$t_{\text{набл}} = (d \cdot \sqrt{n}) / \delta = 22,7$$

$t_{\text{крит}} = 1,80$ – из таблицы критических значений [3].

Так как $t_{\text{набл}} > t_{\text{крит}}$, с вероятностью в 95% ($\alpha = 0,05$) должна быть принята гипотеза H_1 . Следовательно, увеличение количества занятий в неделю приносит положительный эффект.

Также был вычислен доверительный интервал для прироста результатов [3].

$d - t \alpha S_d < d_{\text{рен}} < d + t \alpha S_d$, где t из таблицы критерия Стьюдента [3].
 $0,965 < d_{\text{рен}} < 1,185$

Следовательно, с доверительной вероятностью $P = 0,95$ можно утверждать, что в результате увеличения количества тренировочных занятий улучшение показателя в челночном беге будет находиться в пределах от 0,965 до 1,185 секунды.

Благодаря проведенным исследованиям, нам удалось выяснить, что увеличение занятий на 3 часа в неделю положительно влияет на уровень физической подготовки учащихся.

Таким образом, можно сделать вывод, что увеличение количества занятий физической культурой и спортом, способствует успешному овладению техникой выполнения физических упражнений, а следовательно, положительно влияет на дальнейшую профессиональную деятельность.

Литература:

1. Верхошанский Ю. В. Теория и практика физической культуры. – 1968. – № 8. – 163 с.
2. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск: Польша, 1999. – 169 с.
3. Спортивная метрология: практикум / Ю. О. Волков, Л. Л. Солтанович, С. Л. Рукавицына; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2013. – 99с.
4. Сулейманов И.И. Основы воспитания координационных способностей / И.И. Сулейманов. – Омск: ОГИФК, 1986. – 89 с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин [и др.]; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
6. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура. – Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.
7. Эйдер Е. Развитие и направленное совершенствование физических качеств у школьников: монография / Е. Эйдер. – Щецин: Щецинский университет, 2000. – 272 с.

Селиверстов А.А., студент, Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь
Seliverstov A.A., student, Pridnestrovian State University named after T. G. Shevchenko, Tiraspol

Научный руководитель: преподаватель кафедры спортивных игр и кафедры спортивной медицины Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь
Зайцев Г.К.

МОТИВАЦИОННЫЙ ПОДХОД НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ

Motivational approach to physical culture lessons with the students

Аннотация: Внешняя мотивация – побуждение или принуждение что-то делать внешними для человека обстоятельствами или стимулами. Внутренняя мотивация – мотивация, которую человек носит в себе независимо от внешнего окружения.

Abstract: External motivation is an inducement or compulsion to do something external to a person by circumstances or incentives. Internal motivation is the motivation that a person carries within himself regardless of the external environment.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, студенты
Keywords: motivation, physical education, students

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [2].

По данным медицинских исследований у значительной части современной молодежи имеет место негативные изменения в соматическом здоровье. По мнению ученых, это связано с тем, что у молодых людей в процессе общего и профессионального образования доминирует преимущественно "внешняя" мотивация физкультурной деятельности (связанная с получением зачетной отметки), которая не обеспечивает регулярность и продуктивность занятий физическими упражнениями. В то время как "внутренняя" мотивация (в физическом самоопределении и самосовершенствовании) способна, по его мнению, обусловить достаточную двигательную активность для развития соматического статуса и укрепления здоровья молодых людей. Соответственно, актуальной становится задача разработки педагогических условий, обеспечивающих формирования у молодых людей внутренней мотивации к физическому самосовершенствованию.

Целью нашего исследования является разработка педагогических условий, обеспечивающие формирования у студентов внутренней мотивации физического совершенствования.

Изучалось отношение студентов к занятиям физического воспитания (на уровне доминирующих у них мотивов). Для этого была разработана специальная методика, основанная на идее выделения и ранжирования значимых факторов (элементов) деятельности, по которой было обследовано 238 студентов второго курса (112 мужского и 126 женского пола). Полученные данные обрабатывались с помощью факторного анализа.

Статистический анализ показал, что структуру мотивационной сферы физического воспитания студентов мужского пола составили пять факторов, которые были интерпретированы следующим образом:

1) неприятие официальной (принудительно-нормативной) системы физического воспитания, как противоречащей базовой потребности в физическом самосовершенствовании, ее обеспечении (удовлетворения) информационными и техническими средствами;

2) стремление с помощью физических (преимущественно игровых) упражнений отвлечься от неприятных мыслей и чувств, снять с себя эмоциональное напряжение, пережить радость от взаимодействия и общения, улучшить самочувствие и восстановить психическую работоспособность;

3) мотивация достижения зачетной отметки путем формального исполнения официальной физкультурной деятельности в форме участия в различного рода соревнованиях (главным образом по спортивным играм);

4) заинтересованность в хороших взаимоотношениях с преподавателем с целью своевременного получения зачетной отметки при общем негативном отношении к традиционной (жестко регламентированной) организации занятий;

5) стремление избегать в процессе занятий отрицательных психогенных влияний.

У студентов женского пола вскрылись следующие связанные с физкультурной деятельностью мотивы:

1) стремление к достижению психического комфорта на занятиях и эмоциональное неприятие их жестко регламентированной организации;

2) стремление ощутить превосходство над другими в соревновании (не занимаясь специально спортом) и повысить уверенность в себе при общем неприятии официальной организации физического воспитания в вузе;

3) мотивация достижения зачетной отметки путем конформного (внешнего преподавателями) исполнения официальной физкультурной деятельности, связанная с заинтересованностью в специальных знаниях, хороших гигиенических и технических условиях;

4) стремление улучшить свое самочувствие, сопережить радость от взаимодействия и общения в процессе занятий (преимущественно игрового характера);

5) стремление повысить уверенность в себе, самоуважение и уважение со стороны других людей путем улучшения своего телосложения.

Формируя у студентов мотивацию к занятиям физической культурой необходимо соблюдать определенные психолого-педагогические условия:

1. Исходя из движущих мотивов и индивидуально-личностных качеств студента, занимающегося физической культурой, применять дифференцированный подход к занятиям. Использовать деятельностного подхода к занятиям по физической культуре, заключающегося в привлечении студентов к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, каждому студенту предлагается возможность выбора различных областей физической культуры, в большей мере соответствующей его уровню физического развития, его склонностям и интересам.

2. Необходимо помнить о специфических особенностях предмета "Физическая культура" и об удовлетворении потребности студентов в двигательной активности. В связи с этим возникает необходимость организации занятий физической культурой после учебного времени.

3. Для повышения интенсивности и эффективности физического воспитания необходимо увеличить количество занятий при помощи вовлечения студентов в физкультурно-спортивную деятельность на базе спортклуба вуза. Регулярные занятия физической культурой и спортом благоприятно влияют на всестороннее формирование личности студента и на его физкультурную самоорганизацию [1].

Обобщение полученного материала позволило констатировать наличие в мотивационной структуре физического воспитания студентов, наряду с базовыми ("истинными", то есть природно-присущими человеку) потребностями, ложных мотивов, направленных на достижение формальной цели физкультурной деятельности – зачетной отметки (часто путем приспособленчества и имитации активности). Образование ложных мотивов свидетельствует о неполноценности принудительно-нормативного подхода к физическому воспитанию и необходимости его перестройки с учетом базовых потребностей занимающихся.

Литература:

1. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. М.: Физкультура и спорт. – 1984. – 67 с.
2. Насиновская Е.Е. Методы изучения мотивации личности. Опыт исследования личностно-смыслового аспекта мотивации / Е.Е. Насиновская. – М.: МГУ, 1988.
3. Зайцев Г.К. Твое здоровье: Регуляция психики / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – СПб: Детство-Пресс, 2000. – С. 108-110.

Кочнева А.Э., студентка, Лесосибирский педагогический институт – филиал СФУ, г. Лесосибирск
Kochneva A.E., student, Lesosibirsk pedagogical Institute – branch of SFU, Lesosibirsk

Научный руководитель: к. пед. наук, доцент, Лесосибирский педагогический институт – филиал СФУ, г. Лесосибирск
Кочеткова Т.Н.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Features lessons in adapting sport for people with disabilities

Аннотация: На сегодняшний день спорт является неотъемлемой частью жизни многих россиян. Спорт пропагандируют как образ жизни здорового и полноценного человека.

Abstract: today sport is an integral part of the life of many Russians. Sport is promoted as a way of life of a healthy and full-fledged person.

Ключевые слова: адаптивный спорт, ограниченные возможности
Key words: adaptive sports, disabilities

Зачастую в рекламных роликах, на рекламных щитах изображены люди, имеющие полноценное человеческое тело. Как показывает статистика, за последние годы, уровень людей, которые занимаются регулярно спортом, возросло [1]. И среди них абсолютно точно есть люди, чьи физические данные отличаются от привычного для нас анатомического строения тела человека.

Главной проблемой, сдерживающей развитие паралимпийского вида спорта, является отсутствие должного инвентаря и малочисленность спортивных специализированных учреждений. Так же одними из главных проблем являются: отсутствие квалифицированного персонала для инвалидов-спортсменов, скромное финансирование для развития данного вида спорта и ущемление прав самих инвалидов, а именно приглашение самых сильных паралимпийцев только для участия в одноименном соревновании.

Исходя из вышеперечисленных проблем, следует вывод, что сами инвалиды теряют всякий интерес к спорту. Сопредседатель Координационного совета по делам детей-инвалидов и других лиц с ограничениями жизнедеятельности при Общественной Палате РФ, Елена Клочко, поделилась своими личными данными насчет проблемы адаптивного спорта для инвалидов: "...отсутствие специализированных спортивных комплексов и

тренировочных баз, отсутствие детско-юношеских школ для инвалидов, клубных систем проведения соревнований. Есть, конечно, несколько детско-юношеских школ, но их крайне мало..." [3].

Не сложно представить, насколько тяжело людям с ограниченными физическими возможностями живется в современном постоянно развивающемся мире. На обучение инвалидов не рассчитаны большинство муниципальных средних общеобразовательных учреждений (у инвалидов свои коррекционные школы, которые еще больше давят на них и оставляют злосчастное клеймо). Современные парковки, супермаркеты, спортивные комплексы мало оборудованы или вообще не оборудованы для инвалидов. Единственное, что можно увидеть, так это подъем для коляски, который зачастую используется не по назначению. Лифты в многоквартирных домах не приспособлены для людей с ограниченными возможностями и еще многое другое.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что современным обществом хоть и была принята Декларация о правах человека, Всемирная программа действия в отношении инвалидов и Стандартные Правила ООН по реализации равных возможностей инвалидов [2], но это лишь закон на бумаге.

Основной и самой глобальной проблемой является отсутствие гуманного отношения к людям с ограниченными возможностями (отсутствие воспитания у детей уважительного отношения к людям, которые внешне отличаются от них самих). На самом деле, инвалидность можно приравнять к статусу глобальных проблем человечества. Но, несмотря на это, мы можем сделать жизнь людей с ограниченными возможностями комфортнее.

Далее рассматривается несколько идеализированная, но вполне осуществимая модель, которая поможет решить данную проблему. В первую очередь, нужно привить человеческому обществу гуманное отношение к инвалидам. Для этого, необходимо исключить различного рода специализированные школы для детей-инвалидов. То есть не те, где оказывают существенную помощь в реабилитации, а где учатся совершенно обычные дети, но с некоторыми физическими отклонениями. Подобного рода изоляция, не дает детям контактировать друг с другом, что, в конечном счете, и порождает насилие со стороны школьников.

В параллели с исключением школ для инвалидов, (для детей без физических отклонений), следует проводить различного рода семинары на тему солидарности, сочувствия, гуманности, но не жалости.

Так же, обществу необходимо принять тот факт, что инвалиды, кроме внешних данных, ничем не отличаются от "обычных" людей. Как только общество осознает данный факт, поймет, что кроме них на планете есть и другие, немного не похожие люди, только тогда исчезнут проблемы фи-

нансирования, отсутствия квалифицированного персонала и специализированных мест для тренировок, так как инвалиды уже не будут казаться чужими, они будут своими.

Так же хотелось бы отметить, что инвалидность – тенденция мировая. За последнее время, число новорожденных с отклонениями в развитии составляет 85% [2]. Мы не можем винить в этом только алкоголь, наркотики, курение, так как эти явления сопровождали человечество с давних времен. Такую тенденцию рождаемости можно связать со многими факторами, но главной задачей человечества остается принять данный факт, и помогать людям с ограничениями в здоровье жить полноценной жизнью. Воодушевлять их на маленькие подвиги в открытии своих способностей, принимать их как полноценного члена общества, обеспечить всеми необходимыми оборудованностями для занятия спортом и для самореализации.

В заключении хочется сказать, что инвалидность – проблема мировая. Но все зависит от здоровых людей. Мы не можем принять то, что нам кажется чужим, странным и непонятным. Вся проблема в нас, и решив ее, мы сможем помочь инвалидам полноценно жить в нашем обществе и, конечно же заниматься спортом вместе с нами.

Литература:

1. Российская газета/ Россия переживает фитнес-бум [Электронный ресурс: <https://rg.ru/2013/04/12/sport-site.html>]
2. Сунагатова Л. В., Марченкова У. А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. – 2012. – №12. – С. 603-607. [Электронный ресурс: <http://moluch.ru/archive/47/5856/>]
3. Invalis.ru/ будем развивать спорт для инвалидов [Электронный ресурс: <http://www.invalirus.ru/3377-budem-razvivat-sport-dlya-invalidov.html>] (дата
4. Studbooks//Главная// Право// Нормативно-правовое регулирование паралимпийских игр//Основные проблемы развития паралимпийского спорта. [Электронный ресурс: http://studbooks.net/938068/pravo/osnovnye_problemy_razvitiya_paralimpiyskogo_sporta]

Тищенко Л.С., студент, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Tishchenko L.S., student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

Научный руководитель: к. пед. наук, старший преподаватель физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь,
Мхце Б.А.

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ НА ОСНОВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Social adaptation of persons with disabilities on the basis of physical culture and sports

Аннотация: в данной статье рассматриваются все аспекты развития физической культуры и спорта для детей с ограниченными возможностями здоровья. Предлагаются варианты составления занятий на том уровне, на котором, такие люди могут чувствовать себя полноценно, без стеснений выполняя поставленные перед собой задачи

Abstract: today sport is an integral part of the life of many Russians. Sport is promoted as a way of life of a healthy and full-fledged person.

Ключевые слова: Физической культуры, спорт, адаптация, возможностями здоровья, ОВЗ.

Key words: adaptive sports, disabilities

Различные физические, умственные и психические отклонения у людей являются ограничением тех или иных возможностей, которые обеспечивают полноценную жизнь и существование в социальном обществе. Чаще всего такие отклонения относятся к признакам инвалидности человека.

Инвалидность – состояние, при котором человек имеет какие-либо ограничения по состоянию здоровья, как психические, так и физические.

К сожалению, мы не можем не заметить того факт, что в современном мире рождение детей с ограниченными возможностями здоровья с каждым годом увеличивается. На это, конечно, влияет окружающая среда, нездоровый образ жизни и, безусловно, наследственность.

Государство старается предоставлять необходимую поддержку людям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). К такой поддержке относятся: бесплатная медицинская помощь, различные благотворительные проекты, социальная помощь, а именно, приобщение детей с ОВЗ к коллективу, адаптация в обществе и многое другое. То есть, главной задачей является, прежде всего, сделать все, чтобы дети с ограниченными возможностями не чувствовали себя отделено от общества. Со временем, эта грань разницы между отношением к здоровому ребенку и ребенку с ОВЗ должна и обязана стереться.

Актуальность работы обусловлена развитием учебно-воспитательной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья на основе поддержания их развития посредством занятий спортом и физической культурой.

Цель работы заключается в рассмотрении проблемы социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями на основе физической культуры и спорта.

Физическая культура и занятия спортом являются хорошим толчком для восстановления организма. На данный момент учеными разработаны различные программы поддержания здоровья и благополучного состояния детей с ОВЗ [1,с.147].

Умеренные занятия спортом помогают человеку сохранять мышцы и кости в хорошем и здоровом состоянии, спорт нормализует работу человеческого организма, например, в первую очередь ускоряет метаболизм и способствует восстановлению правильного биоритма организма. Для человека с ОВЗ занятия обычным спортом не подходят, поэтому есть специальная, грамотно разработанная лечебная физкультура. Создаются параолимпийские игры, которые стимулируют людей с ограниченными возможностями не "опускать руки" и целенаправленно заниматься спортом. Параолимпийское движение в России существует с 2001 г. Основной целью проведения олимпиад, является призыв общества с ограниченными возможностями заниматься спортом, ставить перед собой цели и задачи и, непременно, добиваться их. Игры включают в себя бег, командные игры (хоккей), толкание ядра, прыжки в длину с места и т.д.

ВОЗ поощряет спортивную деятельность. В нашей стране люди с ОВЗ имеют возможность заниматься спортом и участвовать в спортивных соревнованиях, тем самым участвовать в социальной жизни страны, что, безусловно, дает стимул для новых свершений и побед. Выделяются концепции, относящиеся к спорту и физической культуре по отношению к лицам с ограниченными возможностями здоровья:

- Рост числа лиц с ограниченными возможностями, желающих заниматься спортом;
- Возможность посещать различные спортивные форумы и соревнования людей с ограниченными возможностями здоровья благодаря средствам массовой коммуникации;
- Доступность посещения и получения занятий по спорту и физической культуре;
- Переподготовка педагогов в области физической культуры, направленная на работу с людьми с ОВЗ.

Важным является делать акцентировать внимание на упражнениях, поднимающих эмоциональный настрой таких людей. Им важно видеть плодотворность своей работы, видеть результат. Хорошие впечатления, полученные от занятий спортом, способствуют подъему настроения, вдохновению, воодушевлению человека и формированию его положительного отношения к жизни, спорту и занятиям физической культурой.

Люди, которые занимаются спортом с людьми с ОВЗ, должны иметь особый подход к ним, в особенности, к психологическому состоянию. Они

должны проявлять терпение и понимание к своим подопечным. Самой эффективной работой в спортивной деятельности по отношению к лицам с ограниченными возможностями – это игра. Особенно дети очень любят играть. Это может быть упражнение с мячом или эстафета. Важно уметь всячески заинтересовать ребенка в продолжение занятий спортом посредством игр. Игра является самым интересным методом работы с такими людьми.

Перед тем, как приступить к работе с инвалидом, необходимо знать все особенности его организма, историю болезни или как минимум группу инвалидности. Необходимо составить определенную программу по работе с тем или иным человеком, подобрать нужную и необходимые для него шкалу нагрузки и упражнения.

В настоящее время существует федеральный закон, направленный на развитие спорта и физической культуры. В нем прописаны требования, которые направлены на создание спортивных школ, защиту интересов инвалидов, предоставление им инвентаря, а также заработную плату сотрудникам, занимающихся с такими людьми [2].

Важным аспектом является место, где проводятся занятия или соревнования среди инвалидов. Они должны соответствовать всем требованиям, а также оснащены необходимым оборудованием и инвентарем. Очень важно при расчете бюджета учитывать все нюансы, закупить весь необходимый инвентарь. Чтобы людям с ограниченными возможностями было комфортно находиться в данном месте [2].

Существуют различные клубы и санатории для детей инвалидов, где помогают пройти лечение не только посредством спорта, но и с помощью различных процедур и методик лечения. Занятия помогают людям с ограниченными возможностями не чувствовать себя обделенными, одинокими и другими. Так, они видят жизнь во всех ее красках. Спорт помогает двигаться вперед и приносит удовольствие. Дух соперничества помогает преодолевать трудности и идти вперед, не останавливаясь на достигнутом. Каждая тренировка должна приносить радость, а когда она проходит с друзьями, близкими людьми, то кажется, время летит незаметно.

В заключении, следует обратить внимание на то, что спорт стимулирует людей изменяться, становиться лучше. А главное физическая культура направлена на восстановление здоровья и поддержания спортивной формы. Люди с ограниченными возможностями становятся более самостоятельными, учатся держать предметы, передвигаться без помощи других людей. Они больше не чувствуют себя другими, а, наоборот, начинают понимать окружающий мир. Помимо этого, многолетняя практика показывает, что спорт является наиболее эффективным методом реабилитации. Спорт помогает жить и двигаться дальше, именно занятия спортом стимулируют человека к душевному подъему, хорошему настроению. Любая

работа над собой всегда приносит плоды, поэтому наша задача заключается в том, чтобы помогать достигать новых целей, людям с ОВЗ.

Литература:

1. Башкирова М. М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы. – Томск, 2006. – 147 с.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 22.11.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017).
3. Нарзулаев С. Б., Шуклова Л. А. Проблемы обучения детей с задержкой психического развития в условиях общеобразовательного учреждения. – Томск, 2011. – С. 45-57.

Каленик Р.С., студент, Московский юридический университет им. В.Я. Кикотя, г. Москва
Kalenik R.S., student, Moscow Law University named after V.J. Kikot, Moscow

Научный руководитель: к. пед. наук, доцент кафедры педагогики, Московский юридический университет им. В.Я. Кикотя, г. Москва
Тихомиров С.Н.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
И ОСОБЕННОСТИ ИХ ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

The value of physical health-improving technologies and their impact on the health of pedagogical workers of educational institutions of the mia of Russia

Аннотация: В данной статье автор рассматривает использование современных здоровьесберегающих технологий, в частности современных физкультурно-оздоровительных технологий педагогическими работниками образовательных организаций МВД России и их влияние на здоровье педагога.

Abstract: in this article the author considers the use of modern health-saving technologies, in particular, modern sports and health technologies by teachers of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia and their impact on the health of the teacher.

Ключевые слова: Педагогические работники, здоровьесберегающие технологии, физкультурно-оздоровительные технологии.

Key words: Educators, health saving technologies, health technologies.

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Решению данной проблемы в условиях образовательной среды посвящено огромное количество исследований объектом, которых были школьники, студенты и курсанты различных вузов и совсем мало исследований, направленных на сохранение и укрепление здоровья самих педагогов, а в нашем случае педагогических работников образовательных организаций МВД России. Ведь здоровье подрастающего поколения начинается со здоровья самих педагогов.

Основа физического и нравственного здоровья – это забота о собственном здоровье. Понятие "здоровьесберегающие технологии" прочно вошло в образовательную систему. Здоровьесберегающие технологии – это совокупность всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у всех субъектов образовательного процесса, культуры здоровья [1]. Известно, что работа педагога относится к числу самых напряженных видов профессиональной деятельности. Профессиональная деятельность педагогических работников образовательных организаций МВД России требует еще большего напряжения, ведь они помимо того, что выполняют обязанности обычного педагога, они еще являются сотрудниками полиции, поэтому выполняют обязанности присущие сотруднику полиции.

Одной из главных задач образовательной организации, на наш взгляд, является создание условий, способствующих формированию здоровья всех субъектов образовательного процесса, в том числе и педагогических работников. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей, а понятие "здоровьесберегающие технологии" должно интегрировать все направления работы образовательной организации МВД России по сохранению, укреплению и формированию педагогических работников.

Существует несколько классификаций здоровьесберегающих технологий, учитывающей разные аспекты, но наиболее используемой в образовательных учреждениях является классификация, разработанная Н.К. Смирновым [2]. Данная классификация состоит из нескольких групп, в которые по-разному подходят к охране здоровья, следовательно, используют разные методы и формы работы: технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, медико-гигиенические технологии, экологические здоровьесберегающие технологии, физкультурно-оздоровительные технологии и здоровьесберегающие образовательные технологии. Среди всех групп особое внимание, на наш взгляд, занимает современные физкультурно-оздоровительные технологии – это технологии, которые способствуют со-

хранению и стимулированию здоровья, предотвращающие такие состояния как переутомление, гиподинамия и других дезадаптационных состояний.

Цель данной статьи – рассмотреть возможный арсенал современных физкультурно-оздоровительных технологий и проанализировать их влияние на здоровье педагогических работников образовательных организаций МВД России.

Учитывая специфику профессиональной деятельности педагога МВД России из всего множества современных физкультурно-оздоровительных технологий можно выделить такие как: аэробика, шейпинг, йога, атлетическая гимнастика.

Аэробика – это система упражнений, в которых движения опорно-двигательного аппарата сочетаются с дыхательными движениями. Главное, в этих упражнениях – правильное дыхание, координация которого направлена на облегчение выполнения разнообразных движений. Эффективность аэробики общепризнанна по всему миру. В ходе занятий аэробикой вырабатывается навык правильного дыхания во время движения и увеличивается вентиляция легких. При физических упражнениях аэробикой легочная вентиляция может увеличиваться в несколько раз в зависимости от вида движений, их интенсивности, вследствие чего ткани организма лучше снабжаются кислородом, в них более эффективно протекают окислительно-восстановительные процессы. Данный вид физических нагрузок в большей степени направлен на поддержание хорошего самочувствия и его жизненного тонуса. Оздоровление организма – это главная задача аэробики. Именно поэтому ее рекомендуют лицам всех возрастов от ребенка до пожилого человека, здоровым и больным – всем, кто хочет оздоровить свой организм.

Занятия аэробикой благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему снижая риск заболеваний данной системы, сердце при этом работает экономно и ритмично. Мощность сокращений сердечной мышцы значительно больше, чем у лиц с малоподвижным образом жизни, более развиты сосуды сердца, а в результате лучше питается сердечная мышца. Занятия аэробикой способствует обновлению организма.

Шейпинг – это система физических упражнений для женщин, направленная на улучшение функционального состояния организма и коррекцию фигуры. Особенность данной системы в том, что аэробика сочетается с атлетической гимнастикой. Весь этот целенаправленный процесс коррекции проблемных зон, помимо возвращения мышцам упругости, дает еще и другой эффект – сжигается подкожный жир в результате большой нагрузки.

Специальный эффект от занятий шейпингом связан с развитием функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, который зак-

лючается в повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности и экономизации работы сердца в состоянии покоя. Помимо всего происходит уряжение частоты сердечных сокращений в покое, как проявление экономизации сердечной деятельности и более низкой потребности миокарда в кислороде. С повышением уровня тренированности потребность миокарда в кислороде снижается в состоянии покоя, что свидетельствует об экономизации сердечной деятельности. Оздоровительное воздействие от занятий шейпингом направлено и на двигательный аппарат, препятствуя развитию изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к межпозвоночным дискам и суставным хрящам, что является лучшим средством профилактики остеохондроза и артроза.

Йога – это система упражнений, поз, созданная для оздоровления тела и укрепления, душевного спокойствия. Оздоровительный эффект йоги заключается в том, что она позволяет приобрести хорошую физическую форму, успокоить нервную систему, быстро справляться с болезнями, повысить работоспособность и стрессоустойчивость. Польза йоги для здоровья заключается в том, что она положительно влияет на позвоночник: улучшает осанку, повышает гибкость, устраняет напряжение и избавляет от его искривлений, способствует снятию болей. При выполнении упражнений, воздействующих на внутренние механизмы, массируются железы и внутренние органы, что налаживает их работу и помогает в оздоровлении.

Занятия йогой позволяют избавиться от ряда заболеваний – от бесплодия, артрита, диабета головных болей, ожирения, болезней легких. Она помогает от бессонницы, снимает депрессию и стресс. Выполнение дыхательных упражнений приводит к нормализации метаболизма и комплексному расслаблению организма. Йога улучшает память, внимание, координацию. Польза от занятий йогой для красоты заключается в ее способности улучшать кровообращение. В ткани поступает больше кислорода, что позитивно влияет на состояние кожи и волос. Если заниматься йогой регулярно, то это позволит предотвратить появление ранних морщин и сохранить молодость.

Польза йоги для фигуры состоит в том, что она способствует снижению веса и укреплению мышц. У лиц занимающихся йогой происходит снижение веса, уменьшается объем желудка, устраняются такие явления, как целлюлит, что, несомненно, ведет к снижению объемов рациона.

Атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений для развития силы, гибкости и ловкости гармонично развитого человека. Заниматься атлетической гимнастикой могут люди, имеющие любой уровень физической подготовленности, разный возраст, антропометрические

характеристики. Занятия данной системой позволяют поддерживать на высоком уровне психофизические функции, увеличивают размеры сердечной мышцы, улучшают кровоснабжение головного мозга и внутренних органов, нормализуют нервные процессы, создают благоприятные условия для работы центральной нервной системы, совершенствуют сердечно-сосудистую систему. Реже становится частота сердечных сокращений, улучшается деятельность желудочно-кишечного тракта, укрепляется опорно-двигательный аппарат, увеличивается емкость легких.

Следует отметить, что все вышеперечисленные оздоровительные системы универсальны, их можно применять не зависимо от возраста, уровня подготовленности, антропометрических данных, а для этого всего лишь необходим системный подход, грамотно подобрать комплекс упражнений и правильно дозировать нагрузку.

С целью реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях МВД России необходимо создавать условия для укрепления здоровья педагогов: спортивные площадки, современные тренажерные залы, спортивные залы. Применения данных технологий будет способствовать формированию у педагогов ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление своего здоровья. Перспективой дальнейших исследований будет являться поиск новых технологий, которые помимо укрепления здоровья будут способствовать повышению мотивации.

Литература:

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 13 с.
2. [Электронный ресурс]. URL: <http://iknigi.net/avtor-ekaterina-garaeva/108227-zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-professionalno-pedagogicheskom-obrazovanii-ekaterina-garaeva/read/page-3.html> (дата обращения: 05.04.2018).
3. [Электронный ресурс]. URL: <https://studwood.ru/1128707/turizm/sheyping>

Зотин В.В., старший преподаватель,
Мельничук А.А., к. пед. наук, доцент, Сибирский государственный университет науки и технологий им. В.Ф. Решетнева, г. Красноярск
Zotin V.V., Senior Lecturer,
Melnichuk A.A., PhD of Pedagogical science, Associate Professor, Siberian State University of Science and Technology named after V.F. Reshetnev, Krasnoyarsk

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Health workshop for students of special medical group

Аннотация: в статье освещается вопрос о том, что в вузах обучается большое количество студентов, освобожденных от занятий по физкультуре по состоянию здоровья и их количество с каждым годом растет. В каждом вузе перед кафедрами физвоспитания (или валеологии) остро стоит вопрос: что делать с такими студентами?

Abstract: the article highlights the issue that a large number of students are trained in universities, exempt from physical education classes for health reasons and their number is growing every year. in each university before the departments of physical education (or valeology) is an acute question: what to do with such students?

Ключевые слова: студенты, валеология, саморегуляция, гимнастика цигун, здоровье, упражнения.

Keywords: students, science, self-regulation, qi gong, health exercises.

Чаще всего перед студентами, освобождёнными от физкультуры, ставится задача написания реферата на валеологическую тему. В настоящее время в "интернете" можно написать любой реферат чрезвычайно быстро, не прочитав ни одной книги. Фактически, такие студенты не выполняют план учебной нагрузки, что вовсе не улучшает состояния их здоровья. Случаи, когда у студентов, освобождённых от физкультуры на первом курсе, здоровье улучшается настолько, что они на втором и третьем курсах могут посещать занятия по физкультуре на общих основаниях, чрезвычайно редки. Гиподинамия, которой подвержена большая часть таких студентов, а также их неумение сохранять и улучшать свое здоровье не способствуют их оздоровлению.

В Сибирском государственном университете науки и технологий, имени В.Ф. Решетнева для студентов с ослабленным здоровьем организованы аудиторные занятия по валеологии.

При разработке программы таких занятий мы исходили из того, что необходимо вести работу с ослабленными студентами в двух направлениях.

Во-первых, нужно предусмотреть на занятиях выполнение оздоровительных физических упражнений неспецифической направленности (т.е. не направленных на лечение каких-либо конкретных заболеваний).

Во-вторых, важно научить студентов приемам саморегуляции, нацеленным на улучшение и сохранение здоровья.

Одной из наиболее эффективных систем оздоровительных физических упражнений является китайская гимнастика Цигун.

Из множества разновидностей Цигуна, известных в Китае и других странах, для занятий валеологического практикума наиболее приемлемы системы упражнений, которые, во-первых, носят динамический характер, во-вторых, требуют небольшого времени для выполнения (не более 10 – 15 минут), в-третьих, носят релаксационный характер и, наконец, доступны для быстрого освоения. Мы выбрали для занятий два комплекса упражнений Цигуна: "Очистки" и "Солнечный Цигун".

Комплекс "Очистки" позволяет улучшить самочувствие, помогает лечению как острых, так и хронических заболеваний внутренних органов, улучшает состояние костно-мышечной системы человека. "Солнечный Цигун" заряжает человека энергией, улучшает настроение и работоспособность.

Эффективность выполнения упражнений Цигуна увеличивается, если предварительно проделать подготовительные разминочные упражнения: суставную гимнастику, растяжки, самомассаж. Желательно, чтобы они носили релаксационный характер.

Однако даже выполнение упражнений такой эффективной системы, как Цигун, на учебных занятиях студентов, облегчая течение имеющихся заболеваний, все же не дает возможности устранения причин большинства из них.

Причинами подавляющего большинства болезней человека являются стрессы и связанные с ними перенапряжения в теле, негативные эмоции и мысли, привычка негативно относиться к жизни, себе, другим людям.

Поэтому занятия валеологического практикума для студентов специальной медицинской группы в нашем университете включают в себя систему упражнений по саморегуляции. Система упражнений по саморегуляции для студентов с ослабленным здоровьем содержит упражнения, выполнение которых дает возможность научиться:

- 1) осознавать состояние своего тела, свои эмоции, мысли, убеждения, цели;
 - 2) расслабляться и эффективно отдыхать;
 - 3) снимать последствия негативных стрессов и тем самым улучшать состояние здоровья;
 - 4) позитивно относиться к жизни, себе, другим людям, позитивно мыслить;
 - 5) мобилизовывать ресурсы организма для решения актуальных жизненных задач (в том числе оздоровления организма и успешной учебы);
 - 6) находить внутренние причины негативных событий своей жизни (в том числе заболеваний и неудач) и устранять их.
- Базовыми здесь являются упражнения трех групп:

1. Освоение аутотренинга и других методов работы над собой в состоянии релаксации.

2. Эмоциональная рекреация (преобразование эмоций и снятие последствий стрессов).

3. Замена негативных убеждений и формирование позитивного мышления.

Последовательность упражнений по саморегуляции построена по принципу "спирали". Это означает, что выполняются последовательно упражнения всех трёх групп: сначала – самые простые (носящие диагностический характер), затем – все более и более сложные, позволяя студентам осваивать всё более эффективные методики самопознания и оздоровления своего тела и духа.

Таким образом, занятия студентов специальной медицинской группы в нашем институте содержат три блока:

1. Разминки: суставная гимнастика, растяжки, самомассаж.
2. Китайская гимнастика Цигун: (комплексы "Очистки" и "Солнечный Цигун").
3. Упражнения по саморегуляции.

В результате занятий у большинства студентов улучшаются самочувствие, настроение и работоспособность, после годичного цикла занятий проходят некоторые заболевания или облегчается их течение, вырабатывается позитивное отношение к себе, людям и жизни, что способствует успешности в учёбе, других делах, взаимоотношениях с людьми.

Литература:

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье как предмет исследования / Г.Л. Апанасенко // Валеология. – 1997. – № 4. – С. 44-46.
2. Зотин В.В., Мансурова Н.И. Валеология и экологическое образование учащихся лицейных классов // NOVAINFO.RU. – 2018. – С. 287-289.
3. Кураев Г.А. Валеологическая система сохранения здоровья населения России / Г.А. Кураев, С.К. Сергеев, Ю.В. Шленов // Валеология. – 1996. №1. – С. 7-17.
4. Физическая культура студентов: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 488 с.

Чепикова Э.С., студентка, Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева, г. Красноярск
Chepikova E.S., student, Siberian State University of Science and Technology named after M. F. Reshetnev, Krasnoyarsk
Научный руководитель: старший преподаватель, Сибирский государственный университет науки и технологий

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ БОЛЬНЫХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Health physical education for students with asthma

Аннотация. В статье представлено такое заболевание как бронхиальная астма. Поставлена проблема, а также цели и составлена специальная программа в Сибирском Государственном Университете науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва для болеющих студентов и сделаны основные выводы.

Annotation. The article presents such a disease as bronchial asthma. The problem is set, as well as the goals and a special program in the Siberian state University of science and technology named after academician M.F. Reshetnev for sick students is made and the main conclusions are drawn.

Ключевые слова: заболевание, бронхиальная астма, дыхательная система, исследование.

Key words: disease, bronchial asthma, respiratory system, research.

Постановка проблемы. На сегодняшний день реабилитация больных людей с такой болезнью как бронхиальная астма является актуальной проблемой. Бронхиальная астма это весьма распространенное заболевание, которое сопровождается воспалительным процессом в дыхательной системе. У больных наблюдается высокая бронхиальная чувствительность, обычно это проявляется в появлении сухого кашля, приступов удушья, хрипами в грудной клетке, тяжестью при вдохе и выдохе (у всех по-разному), одышкой, при вдыхании прохладного воздуха, при вдыхании разных аллергенов (пыль, шерсть животных), физическая и эмоциональная нагрузка.

Спровоцировать астму могут:

- табачный дым;
- загрязненный воздух;
- химические вещества.

По статистическим данным бронхиальной астмой в России болеют – 15% взрослого населения и 20% детей. Это заболевание не лечится, но если оно обнаружено в детстве, то с возрастом может пройти само. Из-за данной болезни у больных может наблюдаться нарушение в иммунной и эндокринной системе, поэтому им следует наблюдаться постоянно у врачей.

Цель исследования. Состоит в разработке комплекса упражнений для студентов высшего учебного заведения и в анализе состояния обучающихся, а также в улучшении их самочувствия.

Физическая реабилитация при бронхиальной астме ориентирована на уменьшение воспалительного процесса в дыхательной системе [1, с. 17].

Исследования проводились в Сибирском государственном университете науки и технологий имени академика Михаила Фёдоровича Решетнёва в городе Красноярск. Данная экспериментальная программа рассчитана на студентов первого, второго и третьего курсов инженерно-экономического института разных специальностей, занимающихся физической культурой в специальной и медицинской группе здоровья.

В течение всего учебного года студенты занимались специальной программой по улучшению их здоровья и самочувствия, которая была разработана для них преподавателями по физической культуре. Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на улице. Все изменения и улучшения записывают в специальный журнал [3, с. 152].

В реабилитационной программе важно выделить основные стадии, которые следует выполнять постепенно. Это является очень важным и ключевым моментом, потому что у астматика организм не приспособлен, и резкая нагрузка может только усугубить самочувствие больного. Также перед подготовкой к упражнениям, студенты прошли медицинский осмотр, который позволил им участвовать в данном эксперименте. Начинать исследовательскую программу следует:

- с исключения аллергенов (например, убрать дома все предметы, на которых скапливается большое количество пыли);
- с введения специальной диеты;
- с введения специально разработанных упражнений [4, с. 56].

Роль диеты в экспериментальной программе важна. Ее целью является исключение тех продуктов, которые могут вызвать различные аллергические реакции у больных. Пример диеты для астматиков выглядит следующим образом:

- Завтрак (вареное мясо, каша, чай);
- На второй завтрак разрешается употребить фрукты, например яблоко;
- На обед – лёгкий овощной суп, варёное мясо
- На полдник можно полезный овощной или фруктовый сок, например морковный;
- На ужин – творог, тушёная капуста;
- Перед самым сном – стакан кефира.

Далее рассмотрим комплекс упражнений, составленный преподавателями по физической культуре.

В комплекс упражнений, как в спортивном зале, так и на улице входят специальные дыхательные упражнения в начале занятий. Но нужно обра-

тить внимание на то, чтобы у больных не было приступов удушья. Тогда от таких упражнений следует отказаться. Пример:

1. Упражнения должны выполняться на полный выдох. Они заключаются в удлинённом и замедлённом дыхании. Данное упражнение позволяет полностью исключить воздушную массу из дыхательных путей.

2. Используются упражнения на произношение согласных и гласных букв. Благодаря этому упражнению у больного, страдающего астмой, начнёт развиваться волевое управление выдохом, и вдох станет довольно равномерным и спокойным.

3. Также используются упражнения для уменьшения дыхания. Это может помочь переключению на выдох, которое как раз страдает во время приступа при астме.

4. И, конечно же, упражнения, которые способствуют улучшению показателей внешних функций дыхания.

Также из комплекса лечебной физической культуры, преподаватели университета выделили:

- гимнастику;
- прогулку (по ровной местности);
- прогулку на лыжах;
- спортивные, но при этом достаточно лёгкие игры;

В занятия ЛФК следует включать упражнения, которые легко выполняются:

- сгибание/разгибание рук;
- разгибание корпуса тела;
- наклоны вперед/назад [1, с. 17].

Результаты исследования и их обсуждение. После проведённой программы, студенты прошли анонимное анкетирование с такими вопросами как:

1. Улучшилось ли ваше самочувствие после данной программы?
2. Пропали или остались приступы болезни?
3. Будете ли вы использовать данную программу за пределами университета?

70% обучающихся ответили, что благодаря занятиям лечебной физической культурой значительно улучшилось их состояние. На следующий вопрос у 80% студенческой молодёжи пропали приступы, которые доставляли им дискомфорт. Также студенты отметили, что будут использовать упражнения дома, которые им показали преподаватели, и поддерживать дальше свое состояние и здоровье, которое значительно укрепилось. [5, с. 8]

Выводы. Данные экспериментальные исследования показали, что предложенная программа студентам больных бронхиальной астмой дала положительный результат в улучшении их здоровья. Также преподаватели будут продолжать в дальнейшем использовать эту программу в высшем учебном заведении.

Литература:

1. Бронхиальная астма у молодёжи. Стратегия лечения и профилактика. Национальная программа. – М.: Атмосфера; 2012. 17 с.
2. Бурлачук В.Т., Олышева И.А., Будневский А.В. Современные возможности повышения уровня контроля больных при бронхиальной астме // Прикладные информационные аспекты медицины. – 2015. – Т. 16. – № 3 – С. 31-36.
3. Зотин В.В., Иванова А.Н. Лечебная и адаптивная физическая культура // сб.тр. всеросс. науч. практ. конф. "Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения". – Томск, 2016. – С.151-154
4. Молотков А.О., Пунин А.А., Молоткова С.А., Евсеева И.П. Комплекс или приверженность терапии: современное состояние проблемы больных бронхиальной астмой // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. – 2013. – №2 – С. 56.
5. Ненашева Н.М. Приверженность лечению больных астмой и возможные стратегии ее повышения // Практическая пульмонология. – 2015. – № 5 – С. 2.

Григорьева Д.С., студентка, Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, г. Санкт-Петербург
Grigorieva D.S., student, St. Petersburg state University of architecture and construction, St. Petersburg

Научный руководитель: к. пед. наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, г. Санкт-Петербург

Вольский В.В.

МЕТОДЫ САМОКОНТРОЛЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ГАДЖЕТОВ

Methods of self-monitoring with the use of modern gadgets

Аннотация: Физическая культура в современном мире делает особый вклад в здоровье человека, однако крайне важно не только уделять время занятиям спортом, но и находить возможность следить за собственным здоровьем.

Abstract: Physical culture in the modern world makes a special contribution to human health, but it is extremely important not only to devote time to sports, but also to find the opportunity to monitor their own health

Ключевые слова: физическая культура, самостоятельные занятия спортом, самоконтроль.

Key words: physical culture, independent sports, self-control.

Современный мир ставит человеку свои условия жизни: много работы, много развлечений и катастрофически мало времени. В таком бешеном ритме жизни далеко не все успевают уделить внимание собственному здоровью и физическим упражнениям, которые могли бы его поддержать.

По данным Всемирной Организации здравоохранения человеку для поддержания нормального состояния здоровья необходимо минимум 150 минут физической активности в неделю [1]. Однако это только минимальная необходимая нагрузка, которую может позволить себе даже человек, чья физическая активность сводится к схеме "дом – работа – дом" [2, с. 117], и, разумеется, дополнительные систематические занятия физической культурой не будут лишними.

К счастью, многие всё же находят время хотя бы на самостоятельные упражнения, если времени и возможностей на тренировку под контролем специалиста не хватает [3, с. 163]. Однако у самостоятельных занятий есть существенный недостаток: увлекшийся человек может ненамеренно нанести вред своему организму. Конечно, от этого может уберечь контроль врача, но подобным озаботятся единицы: человек склонен найти сотню отговорок: некогда, далеко, дорого. Решением данной проблемы самостоятельных занятий может стать ответственное отношение к собственным действиям и ведение дневника самоконтроля.

Что такое самоконтроль? Самоконтроль – это регулярное использование им ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями [4, с. 92]. Ведение дневника самоконтроля позволит человеку выявить состояние своего организма на момент начала занятий, а также проконтролировать динамику состояния и при ухудшении показателей прекратить или сократить количество нагрузок.

Существующая методика ведения дневника самоконтроля, которая используется многими спортсменами, предполагает учет как объективных, так и субъективных показателей самочувствия. К объективным показателям, которые человек способен снять самостоятельно, относятся: вес, частота пульса, потоотделение, частота дыхания, а к субъективным – самочувствие, оценка работоспособности, сон, аппетит и отношение к тренировкам [4, с. 94].

У традиционного дневника самоконтроля есть один недостаток, который может помешать человеку вести наблюдение за своим здоровьем. Это необходимость ежедневно систематически уделять время его ведению. К счастью для современного человека, научно-технический прогресс предлагает новые способы наблюдения за состоянием своего здоровья – это

всевозможные фитнес-гаджеты, которые работают совместно со смартфоном. Наибольшую популярность получили фитнес-браслеты или "умные" часы, которые широко распространены среди молодых людей благодаря дополнительным функциям, связанным с удалённым использованием смартфона.

Что же отслеживают "умные" часы? Параметры, отслеживаемые фитнес-браслетами, сильно варьируются и зависят от модели, но основные: сон, количество шагов, время, затраченное на ходьбу и бег – в большинстве моделей остаются неизменными. Некоторые модели также умеют считать пульс и в случае предельных нагрузок предупреждают человека о повышенном пульсе.

Приложение на смартфоне составляет подробные графики на основе замеров активности пользователя, позволяя ему сравнить результаты не только со своими предыдущими показателями, но и с другими пользователями по всему миру. Статистика отображается по периодам: сутки, неделя, месяца, года; а также показывается количество затраченных калорий.

Помимо того, количество сожжённых калорий отображается на отдельном графике, что позволяет пользователю следить за своим весом и, к примеру, тщательнее планировать свою диету. Некоторые приложения также указывают, в пассивном или в активном состоянии было потрачено калорий.

В большинстве фитнес-браслетов присутствует функция шагомера, количество пройденных шагов учитывает шаги как во время ходьбы, так и во время бега

Важной функцией многих "умных" часов является также отслеживание сна. Во-первых, эта функция позволяет отследить реальное время, затраченное на сон и сравнивает его с нормальным, а также со среднестатистическими показателями. Во-вторых, некоторые модели различают стадии глубокого и неглубокого сна: глубокий сон куда более полезен, и личные наблюдения за самочувствием выявили прямую зависимость между состоянием организма и временем глубокого сна. Таким образом, благодаря этой функции, к примеру, проспавший ночь в состоянии неглубокого сна пользователь может уже с утра узнать вероятную причину своего плохого самочувствия и распланировать день так, чтобы у него было время отдохнуть и восстановить силы и чтобы уменьшить количество нагрузок.

Дополнительным приятным бонусом этой функции может быть "умный" будильник, сигнал которого звучит в заданный диапазон времени в стадии неглубокого сна, когда человеку легче проснуться. Таким образом, фитнес-браслет выполняет не только функцию современного и доступного дневника самоконтроля, но и позволяет устроить более комфортное пробуждение с утра.

Таким образом, для человека, заинтересованного в занятиях физической культурой и наблюдением за своим здоровьем, использование "ум-

ных" часов может быть полезным дополнением, не требующим больших временных затрат. А в случае самостоятельных занятий оздоровительной физкультурой применение подобных гаджетов может послужить заменой дневнику самоконтроля, обязательного для людей, занимающихся спортом.

Литература:

1. Теория самоконтроля в спорте // Полиграф 36 URL: <https://poligraf36.ru/samorazvitie/teoriya-samokontrolya-v-sporte/> (дата обращения: 13.03.2018).
2. Григорьева Д.С., Вольский В.В. Оздоровительная физическая культура как часть занятий в образовательных учреждениях // Проблемы и перспективы развития образования в России: сборник материалов XLIII Всероссийской научно-практической конференции / Под общ. ред. С.С. Чернова. – Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2016. – 242 с.
3. Григорьева Д.С., Вольский В.В. Физическая культура важный фактор поддержания работоспособности при гиподинамическом режиме деятельности // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей X Международной научно-практической конференции / под общ. ред. Г.Ю. Гуляева – Пенза: Наука и Просвещение, 2017. – 350 с.
4. Курс лекций по физической культуре: Учебное пособие / О.Л. Трещева, А.И. Муллер, Е. Б. Штучная, Е. Н. Мироненко, под ред. О.Л. Трещевой. – Омск: Омский гос. ун-т путей сообщения, 2006. – 220 с.

Ковачева К.А., студентка, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Kovacheva K.A., student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

Научный руководитель: *доцент кафедры физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь*

Стрельников Р.В.

ПРИМЕНЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

The use of adaptive physical culture in the modern education system

Аннотация: В статье рассмотрены основные аспекты применения адаптивной физической культуры в общеобразовательных учреждениях.

Abstract: the article deals with the main aspects of the use of adaptive physical culture in educational institutions.

Ключевые слова: физическая культура, адаптивная физическая культура, ограниченные возможности здоровья, адаптация, инклюзивное образование, развитие.

Key words: physical culture, adaptive physical culture, limited opportunities of health, adaptation, inclusive education, development.

На сегодняшний день, в современном мире, все больше уделяется времени на формирование здорового образа жизни и привлечение людей к занятиям физической культурой. Давно известно, что 50% здоровья людей зависит от того образа жизни, который они выбрали себе в приоритет. В связи с этим необходимо уделять внимание в решении проблемы здоровьесбережения, большая роль которому выделяется в системе образования, основанная на формировании здорового образа учащихся.

Давно известно, что одним из самых приоритетных направлений в современном образовании является формирование равных способов обучения в общеобразовательных учреждениях детей с ограниченными возможностями здоровья и детей, не имеющих такие ограничения.

Данное направление связано с формированием у детей основных психофизиологических качеств, которые они, в дальнейшем, смогут применить в своей повседневной жизни. В современном обществе глубоко закрепилось такое понятие, как инклюзивное образование, под которым понимается совместное обучение детей с ограниченными возможностями и детей, не имеющих таких ограничений [2]. Основным положительным качеством данного образования является то, что теперь ребенку с особенностями развития не обязательно посещать какие-либо специальные учреждения, он может адаптироваться к жизни в школе.

По мнению психологов, главной задачей школы является разработка адаптивной физической культуры, направленной на улучшение физического и психического развития детей. Таким образом, каждое упражнение должно быть подобрано с целью укрепления жизненно важных качеств ребенка, которые способствуют его адаптации к жизненным условиям [3].

Необходимо отметить, что для данной категории детей должна быть разработана специальная форма работы на уроках физической культуры. Главные цели, которых они должны достичь – это формирование духовных и физических качеств, направленных на реализацию жизненных способностей. Все задания должны быть подобраны индивидуально и направлены на совершенствовании качеств, которые у ребенка развиты недостаточно сильно.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья существует особая форма направления занятий физической культурой. Главными дости-

жениями является обеспечение духовного и физического развития личности, а также усвоение правил и норма поведения в различных условиях жизни. Занятия адаптивной физической культурой включают в себя такие основные формы как: занятия по физическому воспитанию, ритмике, занятия физической культурой.

Чтобы разобраться, что же понимает под адаптивной физической культурой, необходимо рассмотреть смысл самого слова адаптация. Адаптация – это возможность организма приспосабливаться к условиям внешней среды [2]. Отсюда необходимо сделать вывод, что главной задачей адаптивной физической культуры является создание таких условий, при которых ребенок с ограниченными возможностями мог бы усвоить основные жизненно необходимые качества.

При работе с детьми с ограниченными возможностями, на наш взгляд, необходимо использовать следующие принципы:

1. Для каждого ребенка должен быть обеспечен индивидуальный подход, согласно его заболеванию.

2. В ходе занятий адаптивной физической культурой необходимо чередовать умственную и практическую деятельность для предотвращения наступления утомления.

3. Необходимо поощрять ребенка в связи с достижениями самых малейших успехов, развивать в нем силу воли и веру в свои собственные успехи.

На мой взгляд, адаптивная физическая культура позволяет не только укрепить навыки двигательной системы, но и значительно улучшить психическое занятие детей, что способствует формированию умения управлять своим психофизиологическим состоянием.

При разработке применения адаптивной физической культуры необходимо учитывать тот факт, что разные отклонения здоровья требуют индивидуального подхода. Иногда то, что рекомендуют одной группе людей противопоказано другим лицам с отклоняющимся здоровьем. В связи с этим для каждой группы разрабатываются свои определенные системы упражнений [2]. Отклонение здоровья классифицируют на следующие группы:

- нарушение слуха;
- нарушение зрения;
- нарушение в работе опорно-двигательного аппарата;
- интеллектуальные нарушения [1].

Под каждый из видов нарушения разработаны определенные комплексные методики применения адаптивной физической культуры. Одной из наиболее распространенных методик является методика Шапковой Л.В.. Она рассматривает адаптивную физическую культуру, как социальный феномен, требующий многостороннего подхода при работе с детьми с ограниченными возможностями.

Главная задача учителя физкультуры, при работе с детьми с ограниченными возможностями – вести уроки согласно структуре дефектов ученика, а так же с учетом основных психофизиологических качеств каждого ребенка. Учитель должен постоянно контактировать с врачом школы, знать все необходимые медицинские данные по каждому учащемуся. Каждое занятие необходимо строить согласно самочувствию ребенка, то с каким настроением он пришел [1].

Учитель физкультуры должен регулировать физическую нагрузку путем подбора упражнений для каждой группы детей с ограничениями.

В отличие от обычных занятий физической культуры, адаптивная физическая культура включает в себя определенный род занятий, направленный на способы коррекции нарушения дыхания, укрепление кистей рук, упражнения для развития осанки.

При занятии адаптивной физической культурой целесообразно применять приемы, которые направлены на коррекцию действий учащихся.

Делая вывод, стоит отметить, что инклюзивное обучение все чаще встречается в образовании, а это значит, что применение адаптивной физической культуры является неотъемлемой частью при работе с детьми с ограниченными возможностями. Внедрение адаптивной физической культуры в школы поможет не только обеспечить наилучшее обучение, но и даст возможность детям с ограниченными возможностями сформировать осознанное отношение к своим силам и преодолению необходимых физических нагрузок. Для детей с ограниченными возможностями обучение в основной школе является основным стимулом для возможности воспринимать мир по-другому, стремление развивать свои способности. Поэтому, на мой взгляд, внедрение адаптивной физической культуры в школы является важным шагом для формирования здорового интереса к жизни.

Литература:

1. Курдыбайло С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре / С. Ф. Курдыбайло. – М., 2003. – 184 с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры / под общ. ред. С.П. Евсева. – М.: Советский спорт, 2010. – 136 с.
3. Храмов В. В. Адаптивная физическая культура и спорт: социальные проблемы реабилитации : дис. ... д. мед. наук / В. В. Храмов. – Волгоград, 2008.

Борисенко И.В., Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Borisenko I.V., student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

Научный руководитель: доцент кафедры физической культуры,
Ставропольский государственный педагогический
институт, г. Ставрополь
Стрельников Р.В.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФЕНОМЕНЫ СОВРЕМЕННОСТИ

Adaptive physical culture and medical physical culture as a phenomenon of modernity

Аннотация: В данной работе приведены понятия адаптивной физической культуры и лечебной физической культуры, а также описаны цели, задачи и результаты использования адаптивной физической культуры. В настоящее время можно наблюдать тенденцию развития физической культуры и спорта.

Abstract: in this paper the concept of adaptive physical culture and therapeutic physical culture, as well as the goals, objectives and results of the use of adaptive physical culture. At present, it is possible to observe the trend of development of physical culture and sports.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, лечебная физическая культура, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная физическая реакция.

Key words: adaptive physical culture, therapeutic physical culture, adaptive physical education, adaptive sport, adaptive physical reaction.

В настоящее время можно наблюдать тенденцию развития физической культуры и спорта. Прежде всего, это связано с ухудшением здоровья подрастающего поколения: патологические нарушения состояния здоровья школьников возрастают при их переходе из класса в класс.

Исходя из этого ведущие ВУЗы страны помимо секций по общей физической подготовке, баскетболу, волейболу и других создают секцию адаптивной физической культуры.

Среди населения распространено мнение, что помощь инвалидам должны оказывать в специальных учреждениях здравоохранения и системе социальных служб. Однако теория физической культуры опровергает вышесказанное четко разграничивая медицинскую реабилитацию, предполагающую восстановление функций организма с помощью различной медицинской техники, и адаптивную физическую культуру, представляющую собой комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, которые направлены на реабилитацию и адаптацию к нормальной социаль-

ной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [1]. Исходя из определения, задачи рассматриваемого вида физической культуры можно поделить на две группы:

1. Коррекционные, предполагающие коррекцию опорно-двигательного аппарата, сенсорных систем и так далее.

2. Образовательные, воспитательные и оздоровительные.

Благодаря внедрению адаптивной физической культуры студенты с повышенными потребностями получают возможность преодолеть не только физические, но и психические барьеры; реализуют свою потребность в здоровье; приобретают компенсаторные навыки, позволяющие использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных; улучшают свои личностные качества [2].

В совокупности адаптивная физическая культура включает в себя адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт и адаптивную физическую реакцию. Адаптивное физическое воспитание направлено на ознакомление с комплексом знаний о двигательных системах и навыках, о развитии специальных возможностей и качеств, о сохранении, использовании и развитии оставшихся телесно-двигательных качеств.

Адаптивный спорт включает в себя воспитание и формирование у инвалидов степеней спортивного мастерства, что подразумевает последующие участие в соревнованиях и достижение результатов. Основная цель адаптивного спорта состоит в привлечении инвалида к спорту.

Адаптивная физическая рекреация подразумевает восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время соревнований, труда или учебы с помощью развлечений, приятного досуга или оздоровления.

Адаптивную физическую культуру следует отличать от лечебной физической культуры, которая предполагает применение физических упражнений с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний. В рамках адаптивной физической культуры возможна лечебная физическая культура, так как у инвалидов помимо тех заболеваний, которые и стали причиной инвалидности могут развиваться сопутствующие, поддающиеся немедикаментозному лечению (примером может служить применение лечебной физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата) [3].

Сочетание адаптивной и лечебной физической культуры стабилизирует психическое равновесие, частично или полностью исключит гиподинамию и нивелирует функциональные асимметрии.

Таким образом, внедрение адаптивной и лечебной физической культуры в систему современного образования является фундаментальной инновацией, которая приведет к укреплению здоровья нации.

Литература:

1. Евсеев С.П., Шапкина Л.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
2. Самыличев А.С. К вопросу о теоретических основах методики физического воспитания учащихся // Дефектология. – 1997.
3. Улащик В.С. Лечебная физическая культура // Физиотерапия. Универсальная медицинская энциклопедия. – Мн.: Книжный дом, 2008. – 640 с.

Лихачева К.Е., студентка, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Likhacheva K.E., student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

Научный руководитель: к. пед. наук, старший преподаватель,
 Ставропольский государственный педагогический институт,
 г. Ставрополь
Мхце Б.А.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С УМСТВЕННО ОТСТАЛЫМИ ДЕТЬМИ
 ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Methodology of conducting classes with mentally retarded children in adapted physical education

Аннотация: в данной статье представлена методика занятий по адаптивной физической культуре, а также их польза для психофизического состояния детей с умственной отсталостью.

Abstract: this article presents a method of adaptive physical culture, as well as their use for the psychophysical condition of children with mental retardation.

Ключевые слова: физическая культура, адаптация, умственная отсталость, методика занятий.

Key words: physical culture, adaptation, mental retardation, methods of training

Внимание к данной проблеме привлек тот факт, что на сегодняшний день количество детей с такой аномалией, как умственная отсталость, не становится меньше. Это может подтвердить статистика по всем странам мира. Однако отношение к таким людям значительно изменилось, если

сравнивать сегодняшний день и XIX век, когда использовалось такое понятие, как "недочеловек".

Сегодня люди заботятся о благополучии людей, а в особенности детей с умственной отсталостью. В последнее время уделяется большое значение инклюзивной форме образования, которая позволяет детям с умственной отсталостью включаться в учебный процесс совместно с другими детьми. Одним из таких учебных заведений является МБОУ СОШ №21 г. Ставрополя.

Интеллектуальный коэффициент IQ определяет степень умственной отсталости. В соответствии с МКБ-10 приняты следующие виды и условные показатели IQ:

- 1) психическая норма: 70-100;
- 2) легкая умственная отсталость: 50-69;
- 3) умеренная умственная отсталость: 35-49;
- 4) тяжелая умственная отсталость: 20-34;
- 5) глубокая умственная отсталость: 19 и ниже [1].

Нарушение интеллекта у детей чаще всего связывается с аномальным развитием двигательной сферы. Одной из основных причин, которая затрудняет у детей двигательные умения и навыки, является нарушение моторики. Данная причина негативно сказывается не только на физическом развитии ребенка, но также и на социализации, на познавательной активности. Поэтому создание оптимальных условий для данной категории детей является первоочередной задачей государства и каждого человека в отдельности.

Одним из путей коррекции психофизического развития детей с умственной отсталостью является двигательная активность, стимулирующая развитие всех систем и функций организма, коррекцию, компенсацию и профилактику двигательных и психических нарушений.

Воспитание и обучение детей с интеллектуальной недостаточностью при всем многообразии подходов, обусловленных своеобразием их физической и психической сферы, имеет ряд общих методов, совокупность которых характеризует любой вид физкультурной деятельности. К ним относятся методы:

- формирования знаний;
- обучения двигательным действиям;
- развития физических способностей;
- воспитания личности;
- организации взаимодействия педагога и занимающихся;
- регулирования психического состояния детей.

Проводимые различные педагогические эксперименты позволили подтвердить тот факт, что дети, которые регулярно выполняют определенные физические упражнения, а также само использование подвижных игр раз-

личной активности, положительно влияют на психофизическое состояние детей с умственной отсталостью.

Каждое из физических упражнений требует особой корректировки, в зависимости от способностей ребенка. То есть к каждому нужен индивидуальный подход.

У большинства детей, у которых наблюдается умственная отсталость отклонения в физическом развитии отражаются на вертикальной позе ребенка. Именно на этом хотелось бы акцентировать внимание в данной статье. То есть детям тяжело сохранять равновесие, ходить, регулировать свои собственные движения во время ходьбы. Типичные нарушения в ходьбе: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты, ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног между собой не согласованы, движения не ритмичны.

Для корректировки данных проблем создан целый комплекс упражнений, который следует регулярно выполнять для обеспечения эффекта. Основными из них являются:

- ходьба по прямой с перешагиванием небольших препятствий;
- ходьба по узкой площади, приставляя носок к пятке, а также приставными шагами боком;
- групповая ходьба колонной, когда руки находятся на плечах впереди идущего;
- ходьба на носках;
- ходьба спиной вперед;
- ходьба с постепенным ускорением в такт музыке или хлопкам преподавателя;
- ходьба вдоль по канату

Таким образом, хотелось бы сделать вывод о том, что физические упражнения помогают не только физическому, но и психическому развитию детей с умственной отсталостью, а различные игровые и групповые упражнения положительно влияют на социализацию в детском коллективе.

Литература:

1. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. – М.: Советский спорт, 2001.

Воронкова А.А., студентка, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Voronkova A.A., student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

Научный руководитель: к. ист. наук, доцент
 кафедры физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Агеев А.В.

УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

The conditions for the development of adaptive physical culture for children with disabilities

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы применения адаптивной физической культуры в процессе реабилитации детей. Целью статьи было поставлено изучение понятия адаптивной физической культуры и ее особенностей в современных условиях. Сделан вывод о проблемах адаптивной физической культуры в России и предложены рекомендации по их решению.

Annotation. The article deals with the problems of application of adaptive physical culture in the process of rehabilitation of children. The aim of the article was to study the concept of adaptive physical culture and its features in modern conditions. The conclusion about the problems of adaptive physical culture in Russia is made and recommendations for their solution are offered.

Ключевые слова: адаптация, адаптивная физическая культура, дети-инвалиды, интеграция, реабилитация.

Key words: adaptation, adaptive physical culture, disabled children, integration, rehabilitation.

В последние годы в России наблюдается значительный рост детской инвалидности, что побуждает государственные органы к расширению сети детских реабилитационных учреждений. Создание условий для обеспечения развития двигательного аппарата, укрепления здоровья, повышения работоспособности организма способствуют сглаживанию и преодолению многих отклонений, поскольку именно двигательная активность лежит в основе развития психических процессов и организма в целом, что обеспечивает непосредственную связь ребенка с окружающим миром.

Для целенаправленного привлечения инвалидов к систематическим занятиям физическими упражнениями работают федерации, комитеты, комиссии, ассоциации инвалидов, были разработаны первые учебные программы для обучения специалистов-педагогов, функционируют коррекционные учреждения, консультационные пункты, специальные клубы,

секции, сборные команды по видам спорта, проводятся праздники, фестивали, соревнования для инвалидов.

При этом только 2% от общего количества инвалидов в России, в том числе и детей, охвачены физкультурно-спортивной деятельностью. Также отмечено, что по сравнению с популярностью среди инвалидов профессиональной спортивной деятельности наблюдается явная недооценка роли массовой физической культуры.

Адаптивная физическая культура в России имеет огромное значение в адаптации к условиям жизни людей с ограниченными возможностями здоровья. Она является важным средством всестороннего развития личности, способствует нормальному развитию организма, укреплению здоровья, повышению работоспособности, формирует у людей с ограниченными возможностями здоровья осознанное отношение к своим силам, удовлетворяет потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Научными исследованиями подтверждено положительное влияние двигательной активности на состояние здоровья и основные функции организма. Рационально подобранные физические упражнения способствуют восстановлению здоровья и компенсации утраченных функций.

Современная теория физической культуры утверждает, что составляющие структуры адаптивной физической культуры находятся в тесной взаимосвязи. Их единство определяет применение физических упражнений, как основного средства и метода достижения главной цели адаптивной физической культуры – социализации людей с ограниченными физическими возможностями, а не только их лечение с помощью физических упражнений и физиотерапевтических процедур.

Адаптивная физическая культура в целом и все ее составляющие с помощью рационально организованной двигательной активности, используя сохраненные функции у ребенка, резервы здоровья, природные ресурсы и духовные силы, позволяет максимально реализовать возможности организма и личности для полноценной жизни, самореализации и творчества.

Специфические задачи адаптивной физической культуры напрямую зависят от функциональных, в том числе двигательных, нарушений. В большинстве случаев они связаны с проблемами взаимодействия человека с окружающей средой: восприятием и овладением пространства, манипулятивной деятельностью предметами, преодолением проблемных ситуаций в быту, на работе.

В процессе применения адаптивной физической культуры решаются следующие проблемы:

- определение характерных особенностей развития и функционирования организма, связанных с недостатком той или иной функциональной системы;

- определение существенности специальной организации процесса воспитания и обучения;

- разработка принципов и методов преодоления последствий недостатка, путей и способов подготовки ребенка с особыми потребностями к жизненным ситуациям;

- установление взаимосвязи между воспитанием ребенка с особыми потребностями в условиях семьи и специально организованного образовательного процесса;

- раскрытие содержания, средств, методов и организационных форм воспитания и обучения в соответствии с каждым типом специального учреждения.

Формы физкультурно-спортивной реабилитации, предусмотренные индивидуальной программой реабилитации: обучение навыкам занятий физической культурой; оздоровления и реабилитация в лагерях физкультурно-спортивной реабилитации инвалидов; учебно-тренировочные занятия по физической культуре и спорту; занятия спортом [4, с. 224].

Как известно, физическая реабилитация относится к сфере клинической медицины, однако Бобровский Е.А. рассматривает ее как лечебно-педагогический и воспитательный процесс. Автор считает, что ее средства является одновременно способом лечения и образования человека, и направлены на обучение компенсаторным и восстановительным технологиям [2, с. 24]. Что касается физкультурно-спортивной реабилитации, то она обеспечивает развитие функциональных возможностей, физических качеств и психологического потенциала человека. Если физическая реабилитация актуальна на этапе лечения и восстановления функций организма, то физкультурно-спортивная реабилитация направлена на поддержку кондиций человека в течение всей жизни. По мнению многих авторов, физическая культура и спорт являются эффективным источником расширения жизнеспособности и интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья в общество [3, с. 427].

Итак, исключение из процесса социальной реабилитации одного из предусмотренных Индивидуальной программой реабилитации видов адаптивной физической культуры приводит к нарушению комплексного подхода к восстановлению и обучению детей-инвалидов.

Следует отметить, что у посещающих занятия по адаптивной физической культуре повышается общий уровень знаний в области физической культуры и спорта, появляется интерес к занятиям, формируется потребность в самостоятельных занятиях в домашних условиях. Физкультурно-спортивные занятия оказались эффективной возможностью полноценного взаимодействия детей, активного включения их в процесс восстановления, осмысление ими роли занятий физической культурой и спортом в расширении своих возможностей

Однако, фактическое отсутствие методики обучения адаптивной физической культуры значительно осложняет процесс организации занятий, применения отдельных упражнений для развития двигательных качеств и дозировка нагрузки.

В работе с детьми с особыми образовательными потребностями, которые имеют стойкие нарушения в развитии, коррекционная функция проявляется во всех направлениях адаптивной физической культуры [1, с. 54]. Процесс адаптивного физического воспитания с этими детьми основывается на общих методических и специальных методических принципах.

Вместе с тем коррекция двигательных нарушений в физическом развитии, осуществляется средствами адаптивного физического воспитания на основе дифференцированного и индивидуального подхода к ребенку в соответствии с полом, возрастом, личностной ориентацией, мотивами, степенью и характером патологии, по состоянию подлежащих сохранению функций.

Таким образом, результаты исследования показывают, что внедрению адаптивной физической культуры способствуют:

1) включение адаптивной физической культуры в виде физической реабилитации к индивидуальной программе реабилитации ребенка-инвалида;

2) значительное развитие системы реабилитационных учреждений в разных регионах России по месту проживания детей с особыми потребностями;

3) наличие в центрах потенциальной базы для организации систематических занятий (тренажерные залы, оборудование, кадры)

4) наличие условий для раннего приобщения детей с различными отклонениями в развитии в реабилитации средствами физкультуры и спорта;

5) использование адаптивной физической культуры в комплексе с другими средствами реабилитации.

Однако, существует и ряд нерешенных вопросов, это:

– недостаточное внимание государства и общества к проблемам интеграции детей-инвалидов средствами физкультуры и спорта;

– ограниченность знаний у руководителей, специалистов и родителей о показаниях и противопоказаниях к занятиям физкультурно-спортивной реабилитации детей с особыми образовательными потребностями;

– проблема организации мобилизации детей в центры (транспорт, сопровождение);

– фактическое отсутствие методики обучения адаптивной физической культуре детей.

Литература:

1. Аношенкова Р.Н., Дидковский А.П., Татарченко Р.И. Роль медицины в спорте, физической реабилитации и адаптивной физической культуре // Проблемы научной мысли. – 2016. – Т. 12. – № 8. – С. 54-58.

2. Бобровский Е.А. Реабилитация инвалидов через адаптивный спорт и физическую культуру // Региональный вестник. – 2017. – № 2 (7). – С. 24-26.

3. Межман И.Ф., Ухина Н.В. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры // Молодой ученый. – 2015. – №18. – С. 427-429.

4. Томилин К.Г. Научно-методические проблемы физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры // В сборнике: Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Национальный исследовательский Томский политехнический университет. – 2015. – С. 224-227.

Некрасова А.Е., студентка, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь

Nekrasov A.E., student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

Научный руководитель: *доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь*

Литвина Г.А

АДАПТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЯХ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

Adaptive opportunities of the person to physical exercise at various environmental influences

Аннотация: В данной работе рассмотрено воздействие внешней среды на адаптивные возможности человека к физическим нагрузкам. Изучение данной темы позволило автору сделать вывод о том, что уровень физического состояния людей коррелирует с климатическими условиями населенного пункта.

Abstract: in this paper we consider the impact of the environment on the adaptive capacity of a person to physical stress. The study of this topic allowed the author to conclude that the level of physical condition of people correlates with the climatic conditions of the settlement.

Ключевые слова: адаптивные возможности человека, физические нагрузки, воздействие окружающей среды, оздоровительные технологии

Key words: human adaptive capabilities, physical activity, environmental impact, health technologies

В современных условиях жизни (времени научно-технического прогресса, сложной экологической ситуации, непрерывных стрессах) организму человека приходится приспосабливаться к многочисленным факторам. Данный процесс называется адаптацией организма.

В толковом словаре С. И. Ожегова "адаптация" – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям [6].



Рисунок – Схема 1 "Виды адаптации"

С уверенностью можно сказать, что основные виды адаптации в наше время – это социальная, психологическая и профессиональная.

Сегодня большинство населения живет в сложных условиях – командировки, дедлайны, стрессы, что сказывается на функционировании психической сферы человека и различных системах организма. Поэтому исследование данной темы весьма актуально.

Адаптивные возможности человеческого организма многократно изучались как нашими соотечественниками [1], так и зарубежными авторами [7].

Одним из наиболее эффективных средств повышения сопротивляемости к воздействиям внешней среды являются физические нагрузки.

Под физическими нагрузками понимается специально организованная двигательная деятельность, которая призвана решать задачи физического воспитания, преследующего цель укрепить здоровье, повысить адаптивные возможности организма, гармонично развить мышечную систему [2].

Особенно подвержены влиянию неблагоприятных социальных и природных факторов учащиеся школ.

Нами были проанализированы данные медицинских осмотров за период с 2014 по 2017 учебные годы в МКОУ СОШ №2 с. Бешпагир Грачевского района Ставропольского края. Мы выяснили, что 65% детей, поступивших в первый класс, врачи относят к I группе здоровья – школьники, не

имеющие проблем со здоровьем, а учащихся 11 класса к этой группе относится лишь 4-5%. Учащихся, которые страдают хроническим гастритом, в первом классе 8%, а к моменту окончания школы таких учеников становится в разы больше – 78%.

Проведя небольшое анкетирование, мы узнали, что большинство старшеклассников не занимаются спортом. Спортивные секции посещают 40% учеников, 90% одиннадцатиклассников не делают по утрам зарядку, ведут пассивный образ жизни.

Ученики, которые систематически не занимаются физическими упражнениями, обладают низкими функциональными резервами системы кислородообеспечения. Показатели этих школьников схожи с показателями учеников, проживающих в суровых климатических условиях дальнего севера (в силу природных факторов). В связи с этим, школьники постоянно испытывают апатию, сонливость, быстро утомляются [4].

Повысить эффективность работы системы кислородообеспечения помогают систематические занятия спортом [3]. Наиболее эффективны физические упражнения на свежем воздухе и закаливание. Основная задача учителя физкультуры – развивать все двигательные качества учащихся (силу, скорость, координацию, гибкость, выносливость). Развивая адаптацию организма к физическим нагрузкам, начиная со школьных лет, удастся обеспечить здоровье организма в будущем. Кроме того, учащиеся, которые регулярно и систематически занимаются спортом, более выносливы к изменениям природных и климатических условий (в то время, как другие школьники являются метеозависимыми).

Проведя исследование по данной теме, мы пришли к выводу о том, что внешняя среда оказывает на человека неблагоприятное воздействие. Адаптационные способности выше у тех людей, которые регулярно и систематически занимаются спортом.

Мы считаем, что педагогам следует вести пропаганду здорового образа жизни и привлекать учащихся к занятиям в спортивных секциях.

Литература:

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма / Н.А. Агаджанян – М.:ФИС, 1983 – 175 с.
2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
3. Апанасенко Г.Л. Валеология: первые шаги и ближайшие перспективы // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 6. – С. 2-8.
4. Казначеев В.П. Проблемы адаптации и хронические заболевания // Вестник АМН СССР. – 1975. – № 10. – С. 17-28.
5. Вайнер Э.Н. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни // Валеология. – 1998. – № 3. – С. 17-23.

6. Ожегов С.И. Толковый словарь // Мир и Образование. – 2018. – С. 18.
7. Burd R. Our navy explores Antarctica/ R. Burd// National Geograph. Mag. – Vol. 92. №4. – P. 429-433.

Раздел V

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ, СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ
И ПРОБЛЕМАТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Старунова Е.И., Касьяненко А.Н., студенты,
 Ростовский государственный экономический
 университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону

*Starunova E.I., Kasyanenko A.N., student, Rostov
 State University of Economics (RINH), Rostov-on-Don*

Научный руководитель: старший преподаватель,
 кафедры физического воспитания, спорта и туризма "Ростовский
 государственный экономический университет (РИНХ)",
 г. Ростов-на-Дону.

Касьяненко А.Н.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ

The history of the development of adaptive physical culture in Russia

Аннотация: Адаптивная физическая культура – это мера спортивно-олимпийской направленности, характерными чертами которой является реабилитация и адаптация к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями.

Abstract: Adaptive physical culture is a measure of sports and Olympic orientation, the characteristic features of which is the rehabilitation and adaptation to the normal social environment of people with disabilities.

Ключевые слова: физическая культура, история, реабилитация.

Key words: physical culture, history, rehabilitation.

Физическая культура положительно влияет на организм человека. Ученые не перестают доказывать тот факт, что медикаментозное лечение не дает столь успешных результатов, нежели адаптивный спорт. Она формирует необходимые положительные сдвиги в двигательной координации, физических качествах, направленных на успешное развитие организма. Данное направление физического воспитания очень важно для инвалидов. Это подтверждается тем, что этот вид спортивного воспитания начал свое развитие еще в XIX веке.

В истории адаптивной физической культуры традиционно выделяют шесть этапов: 1-ый – конец XIX века – 1932 г., 2-ой – 1933 – 1980 гг., 3-ий – 1981 – 1992 гг., 4-ый – 1993 – 1996 гг., 5-ый этап – 1997 – 2000 гг. и наконец, 6-ой – с 2001 г.

Формирование адаптивной физкультуры началось с создания благотворительной организации "Попечительства императрицы Марии Александровны о слепых", главой которого стал популярный на тот момент

общественный деятель Г. К. Карлович. С его помощью было создано 23 учебных заведения для лиц с нарушением зрения, где детей обучали не только ремеслу, но и гимнастике [4]. Особую значимость в развитии адаптивного спорта для слепых сыграла организация "Всероссийского общества слепых", созданная в 1924 году

В 1914 году начинается становление спорта глухих. Были образованы спортивные секции по зимним и летним видам спорта. В 1932 году впервые была проведена "Всероссийская спартакиада глухих", после чего подобные соревнования стали проводится регулярно.

Второй этап в истории адаптивного спорта, именовался временем приумножения опыта в области развития спорта людей с нарушением слуха и зрения, а также освоением новых методов восстановления лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. В 1957 году "Всероссийское общество глухих" вступает в "Международный комитет глухих". В России создается "Российский спортивный союз глухих" (РССГ). Спорт для лиц с нарушением слуха улучшается и становится независимым направлением.

Всплеск в развитии адаптивной физкультуры для людей с нарушением работы опорно-двигательного аппарата и людей с ампутированными конечностями дал "Московский коммунистический госпиталь", который с 1945 года создавал не только реабилитирующие занятия, но и проводил соревнования между медицинскими учреждениями. Деятельность госпиталя привлекла внимание не только специалистов по лечебно-физической культуре, но и вызвала большой резонанс среди инвалидов [1].

Становление адаптивного спорта для людей с умственной отсталостью началось гораздо позже в середине XX века. Был образован "Всесоюзный комитет Специальной олимпиады".

Именно предшествующие события, привели к формированию (в 1980 году) "Федерации спорта инвалидов при "Городском спортивном комитете города Ленинграда", включающую в себя три группы: инвалидов по слуху, зрению и с поражением опорно-двигательного аппарата.

В 1988 г. в Таллине проходит "Учредительная конференция по учреждению Федерации спорта инвалидов при Государственном комитете спорта СССР", главой которого становится В. И. Диккуль.

"Перестройка" в государстве отрицательно повлияла на развитие физкультурно-оздоровительного движения. "Федерация физической культуры" была единственной организацией, работающей в этом направлении, для того, чтобы сохранить опыт, приобретенный за много лет, создается "Всероссийский республиканский физкультурно-оздоровительный и спортивный клуб инвалидов".

Важную роль в спортивной жизни инвалидов России играет 1995 год. На летних Паралимпийских играх сборная страны представляет Россию

как независимое суверенное государство. На играх выступает 106 спортсменов. Из 136 стран-участниц команда Российской Федерации заняла 16-е место

1996 год положил начало развитию адаптивной физической культуры в России. 16 мая 1997 г. в Москве формируется "Паралимпийский комитет России".

Спустя 20 лет вопрос о развитии адаптивного спорта является очень значимым. В Российской Федерации функционирует 52621 спортивное заведение, приспособленное для занятий с инвалидами [3]. С каждым годом растет число участников и призеров Паралимпийских, Сурдлимпийских игр и Специальной олимпиады. Из чего можно сделать вывод, что государство старается сформировать среду и возможности для восстановления и приспособления к нормальной социальной среде для лиц с ограниченными возможностями.

Литература:

1. 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.: ил. Т11.
2. Анализ основных понятий в теории физической культуры // Материалы к лекциям /Евстафьев Б.В. – Л.:ВИФК, 2005. – С. 133. – №5.
3. Сведения об адаптивной физической культуре и спорте по состоянию на 31 декабря 2015 года. Статистическая информация по форме № 3 АФК// Сайт Министерства спорта РФ URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/42/28346/>
4. Скребицкий А. И. Воспитание и образование слепых, и их признание на западе. – СПб.: Типография М. М. Стасюлевича, 1903. – 138 с.

Илюк В. А., студент, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Ilyuk V.A., student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

Научный руководитель: к. пед. наук, старший преподаватель кафедры физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Мхце Б. А.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ

Modern approaches to improving physical culture of students

Аннотация: В современном мире происходит осознание того, что физическая культура является составной частью культуры личности и общества. В условиях модернизации образования возникла необходимость поиска новых форм и подходов к организации проведения уроков физической культуры.

Abstract: In the modern world there is a realization that physical culture is an integral part of the culture of the individual and society. In the context of modernization of education there was a need to search for new forms and approaches to the organization of physical education lessons.

Ключевые слова: мотивация, музыка, физкультурные кружки
Key words: motivation, music, physical culture clubs

Современные условия жизни общества подвергают организм человека к постоянным нагрузкам. Это связано не только с неблагоприятной экологической обстановкой, но и с другими факторами: экономическими, социальными, психологической природой человека и тому подобное. В современном обществе человек испытывает на себе колоссальный объем неблагоприятных воздействий различного характера, все это сказывается как на общем уровне здоровья, так и на психологическом состоянии человека.

В последние годы статистика показывает всплеск различного рода заболеваний среди самых разнообразных слоев населения, причем часто данные заболевания встречаются у подрастающего поколения [3]. Так как двигательная активность детей является условием и стимулирующим фактором развития эмоциональной, интеллектуальной и других сфер, то необходимо разрабатывать современные методики физического воспитания детей школьного возраста.

В среднем 32% школьников имеют низкий уровень физического развития, а к 14 годам количество подростков, имеющих низкий уровень физической подготовленности, вырастает до 35-37%. Такое положение усугубляется с каждым годом, несмотря на существующие современные методики физического воспитания школьников, находящихся на стадии разработки.

Отсутствие мотивации к занятиям физической культурой и спортом является главной проблемой в развитии физического воспитания у школьников. Поэтому повышение мотивации обучающихся к занятиям спортом должно стать главной задачей для улучшения физического развития школьников.

Мотивация – побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность. Кроме того, мотивация рассматривается как процесс психической регуляции конкретной деятельности, управляющий поведением человека, как способность человека деятельно удовлетворять свои потребности [2].

Сегодня специалисты утверждают, что гарантией победы на спортивной арене служит не только высокий уровень технического мастерства спортсмена, но и создание им художественного образа.

Основной формой физического воспитания школьников является урок. Интересный по содержанию, глубоко продуманный, проведенный эмоционально, с подъемом, урок оставляет глубокий след в сознании детей, оказывает большое влияние на их развитие [1]. Но зачастую, урок проходит однообразно. Экспериментально проверено, что в образовательном процессе современной школы, можно соединить знания, навыки и умения по разным областям. Например, физическая культура + музыка + танец [4].

Ключевым элементом служит музыка. В зависимости от подобранной музыки создаётся образ и реализуется двигательный потенциал ребёнка. Музыка определяет характер движения, создаёт эмоциональную основу действия.

В физкультурном образовании нужно не бояться импровизировать, проявлять воображение и творчество и учить этому детей. Ребенок будет развиваться не только физически, но также у него разовьются эстетические и нравственные качества. Именно это слияние физической культуры и музыки содействует совершенствованию учебно-воспитательного процесса.

Какая бы не была прогрессивная методика проведения уроков, невозможно достичь максимальной мотивации школьников к занятиям физической культурой. Для этого необходимо ежедневно мотивировать ребенка, что невозможно сделать в рамках существующей школьной программы. Решить эту проблему может следующее: необходимо вовлечь семью в воспитательный процесс. Именно семья должна прививать своим детям любовь к спорту, например, с помощью ежедневной зарядки и занятием в физкультурных кружках.

Физкультурные кружки, спортивные секции представляют собой объединения учащихся по возрасту и полу для углубленного изучения избранных видов спорта. А также существуют кружки смешенного типа.

Итак, мотивация является неотъемлемой частью современного физического воспитания школьников. Повысив мотивацию обучающихся к занятию спортом, мы сможем повысить не только качество образования по предмету, но и заложить основу для формирования здоровья детей, а развитие физической культуры и спорта на совершенно новом качественном уровне является решением одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества.

Литература:

1. Ильин Е.П. Мотив и мотивация. – СПб., 2002 – 512 с.
2. Общая заболеваемость всего населения России. – 2011. – 19 с.
3. Савин Н.В. Педагогика. – М.: Просвещение, 1978. – 265 с.
4. Шапарь А.В., Перетячко В.В. Роль и место физической культуры в образовательном процессе // Физическая культура в школе. – 2005. – С. 28.

Осипова А.А., студентка, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Osipova A.A., student, branch of Stavropol
State Pedagogical Institute, Yessentuki

Научный руководитель: к. пед. наук, доцент кафедры физической культуры, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Голякова Н.Н.

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ В ПРОГРАММЕ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР

Skiing in the program of the paralympic games

Анна-Тация: Горнолыжный спорт относится к Паралимпийским зимним видам спорта. Именно с этой спортивной дисциплины в 1976 году стартовали первые зимние Паралимпийские игры.

Anatasia: downhill skiing refers to the Paralympic winter sports. The first winter Paralympic games started in 1976 with this sport discipline.

Ключевые слова: горнолыжный спорт, паралимпийские игры, спортсмены

Keywords: Alpine skiing, Paralympic games, athletes

Скоростной спуск был добавлен в программу Игр в 1984 году в Инсбруке (Австрия), а супергигантский слалом – в 1994 году на играх в Лиллехаммере (Норвегия). На Паралимпиаде 1984 года в Инсбруке впервые были представлены публические соревнования спортсменов на специальных сиденьях, прикрепленных к лыжам. И уже на Паралимпийских играх 1988 года в Нагано такие соревнования вошли в официальную программу. В 2014 году на Паралимпийских Играх в Сочи в программу соревнований включен пара-сноуборд.

Горнолыжный спорт включает в себя пять спортивных дисциплин: супергигант, скоростной спуск, гигантский слалом, слалом и пара-сноуборд. В состязаниях могут принимать участие спортсмены с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Горнолыжный спорт очень красивый, зрелищный, и в то же время достаточно сложный и экстремальный вид спорта. Спортсмен выполняет спуск на склонах с перепадами высот от 120 до 800 м, развивая при спуске скорость 100 км/ч и более. Участники соревнований должны пройти большое количество ворот, что делает спуск еще более трудным и требует от спортсмена особого мастерства. Если спортсмен пропустит хотя бы одни ворота, наказание очень строгое – дисквалификация.

В скоростном спуске длинная и крутая трасса, включает в себя повороты и прыжки. Каждый спортсмен имеет право сделать только один спуск. Победителем является спортсмен, который быстрее всех выполнил спуск.

Слалом – один из наиболее сложных видов горнолыжного спорта. Трассы в нем короче, а ворот на дистанции больше. Так на трассах для мужчин 55-75 ворот, для женщин – 40-60. Каждый участник соревнований должен выполнить два спуска, причем на разных трассах. Победитель соревнований определяется по наименьшей сумме времени прохождения дистанций.

Гигантский слалом тоже технический вид соревнований. Длина трасс в нем больше, чем в слаломе, но количество поворотов меньше, и они более просторные и плавные. В зависимости от наклона трассы определяется количество ворот. Спортсмен, также, как и в обычном слаломе, совершает два спуска на разных трассах. Время прохождения этих дистанций суммируется для определения победителя соревнований.

В супергигантском слаломе очень важна скорость прохождения дистанции. Трассы здесь более короткие, чем в скоростном спуске, но длиннее, чем в слаломе и гигантском слаломе. Количество ворот также зависит от наклона трассы. Существует ограничение по количеству виражей на трассе. На мужских трассах виражей должно быть не меньше 35, на женских – 30. Расстояние между воротами должно составлять 25 м. Каждый спортсмен имеет право выполнить только один спуск. Выигрывает спортсмен, преодолевший дистанцию за наименьшее время.

Комбинация включает в себя две гонки, например скоростного спуска и слалом, или слалом и супергигантский слалом. Суммарное время определяет победителя.

Пара-сноуборд или адаптивный сноубординг – это новый вид адаптивного спорта. Правила сноубординга адаптированы для людей с поражением опорно-двигательного аппарата: поражением позвоночника, церебральным параличом, ампутацией или нарушением зрения. Судейство учитывает, согласно медицинской и спортивно-функциональной классификациям, функциональные ограничения сноубордистов.

Соревнования по пара-сноуборду проводятся на скорость в формате слингшот на трассе сноуборд-кросса (Para-SBX). Каждый участник выполняет три заезда. Для соревнований по пара-сноуборду используется такая же трасса, как для соревнований регионального уровня среди здоровых сноубордистов. Формат слингшот Para-SBX включает в себя комбинацию гонок и элементов фристайла. Итоговый результат определяется по суммарному времени двух лучших заездов, помноженного на коэффициент в соответствии с классом спортсмена.

Спортсмены с нарушением зрения применяют то же снаряжение, что и здоровые спортсмены. Однако они не могут самостоятельно пройти трассу, и соревнуются с участием лидера. Лидер – видящий спортсмен, указывает участнику соревнований с нарушением зрения направление движения, используя команды голосом, либо по радио. Не разрешается физический контакт во время спуска между спортсменом и лидером.

Лыжники с поражением опорно-двигательного аппарата могут применять различное снаряжение в зависимости от типа инвалидности. Это может быть обычное снаряжение и протезы или аутригеры вместо лыжных палок. Горнолыжники, соревнующиеся сидя, используют монолыжу, представляющую собой сиденье, закрепленное на одной лыже и имеющее привязные ремни и амортизаторы. Вместо палок монолыжники также используют аутригеры.

В горнолыжном спорте определен следующий порядок проведения соревнований. Одна попытка для соревнований предоставляется мужчинам и женщинам в спуске и супергиганте; две попытки – в слаломе и гигантском слаломе.

В каждом состязании в стартовом протоколе группируется определенная категория спортсменов. Первыми соревнуются спортсмены на монолыжах, далее стоячие спортсмены.

Внутри каждой из представленной категорий спортсмены группируются по классам. В день соревнований порядок распределения по классам определяет жюри.

Накануне соревнований вечером проводится жеребьевка для определения стартового порядка для первой попытки среди спортсменов каждого класса. Если участников соревнований в одном классе больше 15 человек, то жеребьевка проводится отдельно среди лучших пятнадцати спортсменов (по очкам ФИС), и получают первые стартовые номера. Оставшиеся участники соревнований проходят отдельную жеребьевку, получая стартовый номер с 16 номера и далее.

В слаломе и гигантском слаломе на вторую попытку не допускаются, по решению жюри, участники, которые после первой попытки занимают последние 20%.

Категории и классы стартуют во второй попытке в таком же порядке, что и в первой.

Так как участники соревнований имеют различные отклонения в состоянии здоровья, то итоговый результат вычисляется при умножении времени прохождения дистанции на коэффициент, соответствующий классификации спортсмена.

Литература:

1. Ильин Е.П. Мотив и мотивация. – СПб., 2002. – 512 с.
2. Общая заболеваемость всего населения России. – 2011. – 19 с.
3. Савин Н.В. Педагогика. – М.: Просвещение, 1978. – 265 с.
4. Шапарь А.В., Перетяшко В.В. Роль и место физической культуры в образовательном процессе // Физическая культура в школе. – 2005. – С. 28.

*Калмацкая В.В., студентка, Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа
Kalmatskaya V.V., student, Ufa State Oil Technical University, Ufa*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ПРОБЛЕМАТИКА РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В РОССИИ

The effectiveness and the problems of development of adaptive sport in Russia

Аннотация: В данной статье рассмотрены проблемы развития и критерии эффективности функционирования системы адаптивного спорта, следуя которым можно значительно повысить уровень адаптивной физической культуры в несколько раз.

Abstract: this article deals with the problems of development and criteria of the effectiveness of the system of adaptive sports, following which can significantly improve the level of adaptive physical culture several times.

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура, Паралимпийские виды спорта, Лечебная физическая культура.

Key words: Adaptive physical culture, Paralympic sports, Therapeutic physical culture.

Люди с ограниченными возможностями здоровья, а именно дети-инвалиды – одна из социально незащищенных категорий населения. Они подвластны любому влиянию со стороны. Ребенок, который понимает, что он не похож на остальных, становится более уязвимым для социума. Не-

уверенность в себе и невозможность заниматься любимым делом ведет к изоляции от сверстников и к снижению мотивации для занятий спортом.

Однако, как показывает практика, физические упражнения и спорт для лиц с инвалидностью являются самым действенным средством их физической, психической и социальной реабилитации.

Спорт должен являться неотъемлемой частью жизни таких подростков. Однако, российские дети-инвалиды вплоть до 2007 года могли заниматься физической культурой только индивидуально по месту жительства. Это полностью закрывало им дорогу к спорту.

Лишь в 2007 году был принят Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", в котором упоминается о создании специально оснащенных и приспособленных для занятий адаптивной физической культурой детско-юношеских клубов. Это был первый шаг нашей страны в поддержку адаптивной физической культуры и паралимпийских видов спорта.

Интеграция в общество инвалида сегодня – это результат предоставления ему всех прав и реальных возможностей: участвовать в социальной жизни страны, заниматься физической культурой и спортом наравне с остальными членами общества, в условиях, подходящих для его развития.

Правительство нашей страны неоднократно заявляет о том, что: "...наша задача – создать полноценные комфортные условия для жизни инвалидов. Создать такую развитую систему реабилитации, чтобы граждане с ограниченными возможностями могли быть включены в полноценную жизнь".

Развитие нашей страны в данном вопросе до сих пор находится на низком уровне: малое количество спортивных школ и секций для детей-инвалидов, нехватка специально обученных тренеров-специалистов, квалификация которых позволяла бы заниматься адаптивной и лечебной физической культурой.

Несмотря на то, что в 1997 году были утверждены квалификационные требования специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" и государственный образовательный стандарт по данной специальности, проблема с отсутствием квалифицированных кадров, существующая достаточно давно, до сих пор остается нерешенной. Но она не может быть полностью реализована, так как во многих вузах отмечается недобор абитуриентов на специальности, связанные с преподаванием физической культуры.

Существуют и другие проблемы, мешающие развитию адаптивного спорта в России. Это, прежде всего: организационные и финансовые проблемы, связанные с отсутствием внебюджетного финансирования, отсутствие информационного освещения спорта инвалидов и малой огласки со стороны СМИ, слабо-эффективное моральное и материальное стимулирование спортсменов-инвалидов.

Развитие адаптивного спорта и паралимпийских видов двигательной активности невозможно без решения всех этих проблем.

Статистика показывает, что количество детей-инвалидов с каждым годом растет. За последние шесть лет их численность увеличилась более чем на 18%. Условия для полноценной жизни детей-инвалидов, а так же для занятий физической культурой, не соответствуют желаемому результату. Специально адаптированные для детей-инвалидов спортивные школы существуют даже не в каждом городе, потому как малые города попросту не могут позволить себе такие финансовые вложения.

Для ребенка с ограниченными возможностями, наверное, самое сложное – это побороть свои страхи, стать уверенным в себе и своих силах, показать этому миру и всем своим сверстникам, что он может заниматься спортом, участвовать и побеждать, заниматься именно тем, что ему нравится, не обращая внимания на свои "ограниченные" возможности.

На основе вышесказанного можно определить основные критерии эффективности функционирования системы адаптивного спорта в России:

1. Увеличение занимающихся адаптивной физической культурой и паралимпийскими видами спорта возможно путем воздействия на интересы и предпочтения детей-инвалидов, путем постоянной огласки в СМИ участников и победителей в паралимпийских видах спорта и мероприятиях, которые устраивают специально для детей-инвалидов. А также за счет улучшения материального стимулирования для спортсменов за победы и участие в данных мероприятиях.

2. Совершенствование правовой базы адаптивного спорта и увеличения числа реализации проектов, направленных на развитие адаптивной физической культуры. Необходимо увеличить интерес к созданию наилучших условий для лиц с ограниченными возможностями со стороны государства, увеличить финансирование этой деятельности из бюджета.

3. Увеличение количества как обычных физкультурно-спортивных организаций, так и организаций для занятий адаптивной физической культурой, что тоже полностью связано с проблемами финансирования.

4. Повышение уровня психологического комфорта и мотивации для детей-инвалидов во время занятий адаптивной физической культурой.

5. Пропаганда здорового образа жизни, проведение массовых спортивных мероприятий, конкурсов, соревнований в учреждениях высшего и среднего профессионального образования.

6. Положительная динамика роста преподавателей и тренеров с высокой квалификацией, позволяющей работать с детьми-инвалидами. Сделать более доступным обучение и повышение квалификации по данной специальности.

7. Повышение материально-технической оснащенности физкультурно-спортивных организаций, ввод новых спортивных сооружений, инвентаря и оборудования.

8. Расширение программы соревнований для лиц с ограниченными возможностями, развитие новых видов адаптивного спорта.

Следуя каждому из этих критериев эффективности можно повысить уровень адаптивной физической культуры страны в несколько раз, тем самым увеличив количество побед в спортивных мероприятиях. Прежде всего, я говорю о победе над своими собственными страхами, которые испытывает любой ребенок-инвалид. Ну и конечно же, о победах на международной арене, ведь такой настойчивости и целеустремленности, как у паралимпийских спортсменов, нет даже у самых известных чемпионов и победителей олимпиады.

Литература:

1. Гнилицкая, А.О. Современные проблемы адаптивной физической культуры / О.А. Малушко // Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни. – 2015. – С.362-365.
2. Махов, А.С. Критерии эффективности функционирования системы адаптивного спорта в Российской Федерации / С.П. Евсеев // Адаптивная физическая культура. – 2012. – С.32-60.

Фролова Н.С., студентка, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Frolova N.C., student, branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Yessentuki

Научный руководитель: *старший преподаватель кафедры иностранных языков, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки*
Федоренко А.И.

МОТИВАЦИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ КАК РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ

Motivation to a healthy lifestyle as a solution to the problem of improving the physical activity of the young generation in adaptive sports

Аннотация: в данной работе рассматривается актуальная проблема физической культуры – мотивация. В современном мире все больше людей перестают заниматься своим физическим развитием. Проводится сравнение силы мотивации между здоровыми людьми и людьми с ограниченными возможностями здоровья.

Abstract: The urgent problem of physical culture, motivation, is examined in the given article. More and more people in the modern world stop engaging their physical development. The comparison of the power of motivation is held between usual healthy people and people with limited possibilities of health.

Ключевые слова: культура поведения, адаптивная физическая культура, ограниченные возможности здоровья, мотивация, моральная основа спортивного поведения, этика спорта.

Index tems: the culture of behaviour, adaptive physical culture, limited possibilities of health motivation, the moral basis of sport behaviour, ethics of sport.

В современном мире наблюдается тенденция увеличения числа больных людей. Это связано, с одной стороны, с экологической обстановкой в современном мире. Среда, в которой находится человек, влияет на него так же сильно, как и он на нее. Они находятся в тесной связи друг с другом. Такое взаимодействие приводит к тому, что человек, потребляя все больше, разрушает естественные условия своего обитания.

Об этом свидетельствуют: загрязненные водоемы, воздух, наполненный разнообразными вредными газами и частичками пыли, истощенные почвы, уменьшение количества природных невозполнимых ресурсов, уничтожение животных и растений или сокращение их числа до критического, появление озоновых дыр и, как следствие, увеличение температуры Земного шара.

С другой стороны, в результате неправильного поведения родителей во время зачатия и развития плода в утробе матери ребенок так же может появиться на свет больным. Недостаточная физическая активность является причиной возникновения многочисленных физиологических нарушений.

В настоящее время у людей отсутствует знание о культуре спортивного поведения, наблюдается рост пассивного образа жизни. Люди большую часть времени проводят в лежачем или сидячем положении. Из-за такой жизни многие из них страдают ожирением, а это, в свою очередь, приводит к появлению заболеваний, связанных с сердечно-сосудистой и опорно-двигательной системами организма. Чем старше становится человек, тем сильнее прогрессирует его заболевание и стареет его невечный организм. Сердце восемнадцатилетнего подростка, страдающего ожирением, может работать и быть изношенным, как сердце пожилого человека. Поэтому спорт – один из помощников в борьбе с заболеваниями некоторых типов. Не даром говорят: "Движение -это жизнь".

Так, например, по статистике, студенты, которые поступают в учебное заведение, приходят туда уже изначально больными. В 2017-2018 учебном году среди общего количества студентов первого курса, поступивших

в филиал Ставропольского государственного педагогического института в г. Ессентуки 27 студентов имеют различные заболевания. Они, примерно, составляют 8% от общего числа первокурсников. Из-за неправильного положения спины во время занятий, у подростка развивается сколиоз, портится зрение, из-за неправильного питания возникают проблемы с желудочно-кишечным трактом и т.д.

Также развитию болезней способствует поведение студентов вне учебного заведения. В современном мире подростки проводят большую часть свободного времени в своих электронных гаджетах, за компьютерами. Такая зависимость не может не оставлять негативных следов на здоровье человека. Поэтому нам, как будущим педагогам, важно следить за своим образом жизни и тем самым подавать пример своим воспитанникам.

Все люди разные, это неоспоримый факт. Каждому человеку, желающему быть здоровым, нужно подобрать специальную программу для достижения желаемого результата в своем физическом развитии. Особое внимание стоит уделить детям с ограниченными возможностями здоровья (далее овз). Им трудно приспособиться к постоянно меняющимся условиям среды, так как они более ограничены, чем обычные люди. Но вместе с тем, те органы и чувства, которые у них есть, развиты сильнее, нежели чем у остальных, вполне здоровых подростков.

Поэтому адаптивная физическая культура направлена именно на то, чтобы ребенок, подросток или взрослый человек чувствовал себя комфортно в обществе. Она помогает развить тело, получить новые приспособительные навыки, которые облегчают жизнь детей с овз, главным отличием таких детей от здоровых является то, что у них есть желание и стремление развивать себя и сломить барьеры, ограничивающие их [1].

Мотивация помогает им не только развиваться физически, но и позволяет заполнить душевную пустоту, избавиться от комплекса неполноценности. У здоровых же детей, зачастую, слабая сила воли, у них нет стимулов к саморазвитию и самосовершенствованию.

С чем это связано? Главным образом, с неправильным воспитанием детей в семье. Дети очень чуткие существа. Родители для них являются примером для подражания. Через привычки, поведения родителей, через их манеру говорить, дети усваивают окружающий мир и начинают понимать, как нужно себя вести, что правильно и что неправильно. Если родители ребенка не приучены к здоровому образу жизни, то и ребенок не будет проявлять интерес к этому. Родители должны сами мотивировать ребенка: не просто заставлять заниматься его спортом, а становится рядом с ним, и проводить зарядку вместе. Это не только разовьет ребенка физически, но и также укрепит взаимоотношение в семье.

Если ребенок воспитан в семье, в которой развита культура спортивного поведения, то задачей педагогов будет сохранить стимул к занятию

спортом, и преумножить его физическое развитие в несколько раз, предотвратить попадание ребенка в среду, где спорт не является основной ценностью человека.

Если же у ребенка нет стремления, он не понимает для чего ему нужен спорт, сильно ленится и чувствует себя некомфортно во время занятий, то задачей педагога будет являться привить ребенку спортивный образ жизни, раскрыть всю сущность и значимость спорта, а также научить его этике спортивного поведения.

Во время проведения уроков физкультуры ребенок должен чувствовать себя уютно, получать стимулы-поддержки, которые бы мотивировали его на дальнейшее развитие [3]. Так же можно намного чаще проводить внеклассные мероприятия, посвященные спорту, такие как "Мама, папа, я – спортивная семья!", ввести в учебном заведении неофициальный так называемый День Спорта, который будет проходить один раз в месяц, и все занятия в этот день будут связаны со спортом, привлекать учеников к внеурочным занятиям в спортивных секциях. Так же можно проводить мероприятия на городском уровне, устраивать спортивные соревнования между школами.

Следует также уделить внимание детям с ограниченными возможностями. Зачастую такие дети обучаются изолировано от здоровых детей. Нужно включать их в общество. Это поможет им не только улучшать свое здоровье, но и бороться со своими комплексами. При контакте с другими сверстниками, они научатся взаимодействовать со здоровыми детьми, а те в свою очередь научатся обращаться с инвалидами и, смотря на них, будут получать мотивационные стимулы [4].

Но, чтобы дети-инвалиды могли комфортно чувствовать себя среди других людей, нужно решить ряд проблем: воспитать специалистов, которые бы смогли помочь им развиваться, оснастить школы необходимым оборудованием, провести воспитательную работу с детьми, в ходе которой они познакомятся друг с другом и т.д.

Спорт должен быть направлен не только на воспитание высокообразованных спортсменов, которые бы в дальнейшем посвятили себя спортивной карьере, но и на создание здорового поколения людей, которые бы отказались от вредных привычек и тем самым продлили бы свою жизнь на многие десятки лет [2].

Литература:

1. Артемьева Т. И. Методологический аспект проблемы способностей. – М.: Наука, 1977. – 183 с.
2. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

4. Ильин Е. П. Мотивы человека (теория и методы изучения). – К.: Вища школа, 1998. – 420 с

Фоменко В.И., студент, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Fomenko V.I., student, branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Yessentuki

Научный руководитель: к. биол. наук, доцент кафедры естественных дисциплин, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Квартыч Е. И.

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ БИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТЕРЬ В УСЛОВИЯХ СРОЧНОЙ АДАПТАЦИИ

The feasibility of biological losses in the conditions of urgent adaptation

Аннотация: Рассматриваются происходящие в организме изменения при действии стрессорного фактора. Выявляется роль центральной нервной системы в формировании ответной реакции, а также изменения, происходящие в эндокринной и иммунной системе.

Abstract: changes in the organism under the influence of stress factors are considered. The role of the Central nervous system in the formation of the response, as well as changes in the endocrine and immune system is revealed.

Ключевые слова: стресс реакция, реакции активации и тренировки, центральная нервная система, эндокринная система, адаптация, резистентность.

Key words: stress reaction, the reactions of activation and training, the Central nervous system, the endocrine system, adaptation, and resistance.

В процессе эволюции для того чтобы выжить, представители вида гомо сапиенс вынуждены были постоянно приспосабливаться к меняющимся условиям среды. В результате образовались физиологические системы, которые позволили организму с одной стороны – приспосабливаться, а с другой – сохранять состояние гомеостаза. В основе реакций этих систем лежит количественно-качественный принцип: в ответ на слабые раздражители развивается реакция тренировки, на раздражители средней

силы – реакция активации, а на сильные – реакция стресса, описанная Г.Селье.

Реакции тренировки и активации – это реакции, возникающие в ответ на раздражители физиологических параметров, которые встречаются в жизни постоянно и не являются чрезвычайными, повреждающими. Как и стресс, реакция, протекает стадийно, характеризуются определенными изменениями, но не столь ярко выраженными.

Острый стресс, который возникает сразу после начала действия сильного раздражителя относится к категории срочных адаптационных реакций или стресс–реакций [2]. Его особенностью является повышение резистентности путем резкого угнетения защитных сил организма. Это, парадоксальное на первый взгляд, положение, определило цель нашей работы.

Цель работы: выявить биологический смысл многочисленных потерь в организме, благодаря или вопреки которым достигается устойчивое состояние при действии стрессорного фактора, роль которого могут играть чрезмерные физические нагрузки. Данная цель определила выбор задач.

Задачи:

1) проанализировать роль центральной нервной системы (ЦНС) в формировании стресс реакции;

2) изучить активизацию эндокринной системы в условиях заданной реакции;

3) выявить происходящие изменения на уровне иммунной системы;

4.обосновать использование реакций тренировки для повышения адаптированности организма.

Всестороннее изучение стресс реакции показало, что она протекает стадийно. Через 6 часов после стрессорного воздействия развивается первая стадия стресса – "реакция тревоги", длящаяся 24-48 часов. Ее особенностью является глубокое угнетение физиологических систем и защитных сил организма.

Вслед за реакцией тревоги наступает стадия резистентности, для которой характерно повышение устойчивости к вредным воздействиям. Эта стадия может перейти в стадию истощения, в случае если стрессорный фактор очень сильный или повторяется.

Ответные реакции организма на сильный раздражитель реализуются на основе готовых, ранее сформировавшихся физиологических механизмов и программ, которые лежат в основе резервных возможностей организма. Резервы живого организма – это запас веществ, который при необходимости может быть переведен в энергию (например, запасы гликогена в печени), жира – в жировых депо. Они не являются неизменной величиной: постоянно происходит как их использование, так и накопление.

В процессе эволюции сформировался еще один тип резервов – функциональные резервы, к которым относится кровяное депо, избыток капилля-

ров, временно "молчащие" нейроны в ЦНС. В условиях относительного покоя система органов и организм в целом никогда не функционируют с использованием всех своих возможностей и резервов, обычно системы органов функционируют на 1/6-1/10 часть своих потенциальных возможностей, то есть всегда остается некий резерв возможностей, который формирует развитие срочной адаптации. К реакциям срочной адаптации можно отнести увеличение продукции тепла в ответ на холод и увеличение теплоотдачи в ответ на жару, рост легочной вентиляции, ударного и минутного объемов крови в ответ на физическую нагрузку и недостаток кислорода, приспособление глаз к темноте, бег человека, обусловленный социально значимой необходимостью, и другое.

В основе ответных на стресс реакций лежат, в первую очередь, реакции активизации таких физиологических механизмов, как ЦНС и симпатическая нервная система; железы внутренней секреции (гипофиза, надпочечников, щит, железы); обмен веществ и энергозатраты; нервно-мышечный аппарат и кислородтранспортные системы, потовые железы и другое.

Важная роль в формировании ответных адаптационных реакций организма к многочисленным факторам принадлежит ЦНС, которая совместно с анализаторами принимает информацию от внешних раздражителей, а ее подкорковые образования, например – гипоталамическая область мозга – от раздражителей внутренней среды.

В центральной нервной системе происходит повышение лабильности и возбудимости многих проекционных и ассоциативных нейронов. Во время работы "нейроны движения" организуют через пирамидный путь моторную активность, а "нейроны положения" через экстрапирамидную систему – формирование рабочей позы.

В различных отделах ЦНС создается функциональная система нервных центров, обеспечивающая выполнение задуманной цели действия на основе анализа внешней информации, действующих в данный момент мотиваций и хранящихся в мозгу памятных следов двигательных навыков и тактических комбинаций. Возникающий комплекс нервных центров становится рабочей доминантой, которая имеет повышенную возбудимость, подкрепляется различными афферентными раздражениями и избирательно затормаживает реакции на посторонние раздражители.

Таким образом, изначально в ЦНС возникает интенсивное возбуждение корковых, подкорковых и нижележащих двигательных центров, которое затем сменяется запредельным торможением – "крайней мерой защиты" – по И.П.Павлову [2]. При запредельном торможении чувствительность центральных нервных аппаратов снижается, поэтому другие сильные воздействия уже воспринимаются не как сильные, и тем самым устойчивость организма будет повышаться, что и происходит на стадии резистентности.

Этот процесс характеризует начальный этап формирования двигательного навыка. В двигательном аппарате включаются в реакцию дополни-

тельные части двигательных единиц, а также происходит генерализованное вовлечение лишних мышечных групп. В результате сила и скорость сокращения мобилизованных мышц оказываются ограниченными, а координация мышц при этом недостаточно совершенна, но максимально достижима для данного вида адаптации.

Активизация эндокринной системы выражается в увеличении выработки АКТГ гипофизом, который в свою очередь, способствует повышению секреции глюкокортикоидных гормонов коры надпочечников (кортизол, гидрокортизол), возросшая активность которых с одной стороны, подавляет работу тимуса, лимфатических желез, иммунной системы в целом, а с другой – оказывает противовоспалительное действие. Известно, что воспалительная реакция возникла как защитная реакция в процессе эволюции. На этом фоне подавляется выработка минералокортикоидных гормонов (альдостерон), ответственных за проявление воспалительной реакции. Угнетена также деятельность щитовидной и половых желез, и на фоне их угнетения снижается активность работы ЖКТ и работы почек [4].

Со стороны иммунной системы можно также наблюдать угнетение тимуса, лимфатических желез, продукции лимфоцитов, иммунной системы в целом. Происходят изменения и на клеточном уровне, что выражается в больших энергетических затратах, в результате чего процессы катаболизма с элементами повреждения преобладают над процессами анаболизма.

Таким образом, проанализировав реакцию основных физиологических систем организма в условиях стресса на стадии тревоги, мы увидели тотальное подавление защитных сил организма. Учитывая вышеперечисленное, получается, что первые изменения при действии сильного раздражителя представляют собой, по сути дела, не "призыв к оружию", а "призыв к разоружению", так как приводят к подавлению активности иммунной системы. Однако эти изменения носят целесообразный характер, так как защитный ответ, адекватный большой силе раздражителя (например, воспалительная реакция) мог бы привести организм к гибели. Поэтому в начале организму приходится не усиливать, а ослаблять свой ответ, иначе велика вероятность развития аутоиммунных заболеваний [1]. Отсюда парадокс: в ответ на действие сильного раздражителя активность защитных систем не нарастает, а подавляется, защита достигается ценой повреждения, по словам Г.Селье – "дорогой ценой".

Адаптация к слабым и средним воздействиям происходит без элементов повреждения и истощающих организм энергетических затрат. Повышение резистентности происходит либо постепенно (реакция тренировки), либо быстро (реакция активации). Адаптационные реакции тренировки и активации в отличие от стресса реакции, даже при длительном их суще-

ствовании не приводят к истощению функциональных резервов, наоборот, они сокращают длительность и глубину течения реакции тревоги, повышают функциональные возможности организма, и увеличивают экономичность его работы.

Выводы:

1. В выработке ответных реакций на сильный раздражитель принимают участие все системы организма, и в первую очередь – регулирующие системы. Именно в ЦНС, в гипоталамусе формируется начальный этап стресса, связанный с возбуждением, который впоследствии сменяется запретным торможением.
2. Роль эндокринной системы в ответной стресс реакции определяется преобладанием глюкокортикоидов над минералокортикоидами, что способствует развитию иммунодепрессии, которая в данном случае является защитной реакцией от глубокого повреждения тканей.
3. Со стороны работы иммунной системы наблюдается угнетение ее компонентов.
4. Говоря о массовой физической культуре, нужно учитывать, что нагрузки должны вызывать изменения, соответствующие только реакциям тренировки или активации, но никак не стресс реакции.

Литература:

1. Корнева Е.А. основные направления иммунофизиологии.– В Физиологии иммунного гомеостаза. – Ростов-на-Д., 1997. – С. 19.
2. Павлов И.П. Экспериментальная психология и психопатология на животных. В кн.: 20-летний опыт объективного изучения ВНД животных. –М., 1938. –С. 20-36.
- 3.Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М., 1960.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. – М.: Спорт, 2018.

Ошейко В.В., студент, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Osheyko V.V., student, branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Yessentuki
Научный руководитель: *к. биол. наук, доцент кафедры естественных дисциплин, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки*
Квартыч Е. И

The biochemical reserves of energy metabolism

Аннотация: Рассматриваются три основных источника воспроизводства энергии. Выявляются роли гликолиза в лактатной системе и порог анаэробного обмена (ПАНО) при увеличении интенсивности нагрузки, активность энергетических систем у тренированных людей.

Abstract: Three main sources of energy reproduction. Reveals the roles of glycolysis in the lactate system and the threshold of anaerobic metabolism is studied with increasing intensity of the load and the activity of energy systems in trained people.

Ключевые слова: биохимические резервы; энергетический обмен; АТФ; креатинфосфатная, лактатная и аэробная системы.

Key words: biochemical reserves; energy exchange; ATP; creatine phosphate, lactate and aerobic systems.

В основе правильной оценки и решения задач по повышению тренированности спортсменов лежит учение о физиологических резервах организма, которое было разработано еще в 30-х годах прошлого века академиком Орбели [2]. Сегодня его идеи активно претворяются в жизнь, обогащаясь новыми достижениями.

Функциональные резервы организма включают в себя три относительно самостоятельных вида резервов: биохимические, физиологические и психические [4]. В совокупности они активизируют способность организма во много раз усиливать интенсивность своей деятельности по сравнению с состоянием относительного покоя.

К физиологическим резервам относят способность органов и систем органов изменять свою функциональную активность для достижения оптимального функционирования организма в конкретных условиях. Психические резервы могут быть представлены как возможности психики, связанные с проявлением таких качеств, как память, внимание, мышление и так далее, с мотивацией деятельности человека и определяющие его тактику поведения и особенности психологической и социальной адаптации.

Биохимические резервы представляют возможности увеличения интенсивности реакций энергетического и пластического обменов и являются тем фундаментом, над которым выстраиваются физиологические и психические резервы. Именно биохимические резервы лежат в основе адаптации организма, и соответственно, качественно и количественно они различаются у людей разной физической подготовки [3]. Исходя из вышесказанного, нами была поставлена следующая цель:

Цель работы: выявить имеющиеся различия в компонентах биохимических резервов энергетического обмена у тренированных и нетренированных людей.

Задачи:

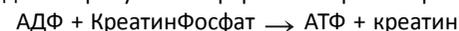
- 1) определить источники энергетических ресурсов в скелетных мышцах;
- 2) рассмотреть возможности ферментного аппарата энергетического обмена;
- 3) изучить различия при аэробном и лактатном окислении у тренированных и не тренированных людей.

В условиях физических нагрузок происходят изменения на молекулярном уровне в самой мышце, что в итоге находит выражение в формировании последующих адаптационных реакций. При этом должно выполняться обязательно условие – соблюдение принципа многократности и увеличения нагрузок, так, как только в этом случае будет создан необходимый метаболический фон, обеспечивающий постепенность формирования физиологических и психических резервов. Для любого физиологического процесса в организме требуется энергия. Наиболее интенсивное ее образование осуществляется в мышцах при их сокращении. При мышечной деятельности происходит процесс преобразования химической энергии в механическую работу. Универсальным источником энергии в живом организме является молекула АТФ, от которой под действием специфического фермента отсоединяется фосфатная группа и АТФ превращается в АДФ с освобождением энергии:



Однако, запасы АТФ в клетках невелики (около 5 ммоль*кг-1 сырой массы ткани), что может обеспечить выполнение интенсивной работы в течение очень короткого времени (0,5-1,5 секунды или 3-4 одиночных сокращения максимальной силы). Поэтому расход энергии при работе мышцы требует постоянного его восполнения за счет окисления питательных веществ. Мышца имеет 3 основных источника воспроизводства энергии [1]:

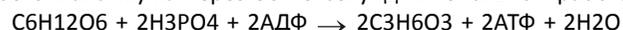
1. Креатинфосфатная система – использует богатые энергией фосфатосодержащие вещества, которые присутствуют в тканях (АДФ, креатинфосфат). АТФ в этой системе образуется в результате реакции, которая происходит в присутствии фермента креатинфосфаткиназы.



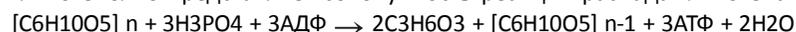
Запасы креатинфосфата в волокне в 3-4 раза выше, чем АТФ. Но этого количества хватает для использования его в качестве источника энергии только на начальном этапе работы мышцы, в первую минуту, до момента активизации других более мощных источников. Эффективность креатинфосфаткиназной реакции очень велика (76%), так как реакция протекает

непосредственно между двумя веществами на миофибриллах, и особенно активна эта реакция у тренированных людей.

2. Лактатная (гликолитическая, лактацидная) система – использует богатые энергией фосфатосодержащие вещества, которые образуются в процессе катаболизма гликогена, жирных кислот и других энергетических субстратов. Для работы этой системы используются в основном внутримышечные запасы гликогена, а также глюкоза, поступающая из крови. Особенность этой системы в бескислородном окислении, которое обеспечивают реакции гликолиза и гликогенолиза. Гликолиз – это процесс бескислородного распада одной молекулы глюкозы на две молекулы молочной кислоты с выделением 2 молекул АТФ. Гликолиз протекает без потребления кислорода и способен быстро восстанавливать запасы АТФ в мышце. Достигает своего максимума через 30-40 секунд интенсивной работы.



Гликогенолиз представляет совокупность реакций распада гликогена.



Максимальная лактатная мощность определяется главным образом концентрацией и активностью ключевых ферментов гликолиза, а также запасами гликогена в мышцах. Время удержания максимальной мощности данного метаболического процесса составляет 60-180 секунд.

Метаболическая эффективность гликолиза оценивается значениями КПД (то количество энергии, которое идет на выполнение работы) порядка 0,35–0,52. Это означает, что почти половина всей выделяемой энергии превращается в тепло и не может быть использована в работе.

Еще один результат работы этой системы – это умеренный сдвиг pH в кислую сторону, который активизирует работу ферментов дыхательного цикла в митохондриях и усиливает аэробное энергообразование.

Значительное накопление молочной кислоты, появление избыточного CO₂, изменение pH и гипервентиляция лёгких, отражающие усиление гликолиза в мышцах, обнаруживаются при увеличении интенсивности нагрузки более 50% максимальной аэробной мощности. Этот уровень нагрузки обозначается, как порог анаэробного обмена (ПАНО) [4]. Чем раньше он будет достигнут, тем быстрее вступит в действие гликолиз, сопровождающийся накоплением молочной кислоты и последующим развитием утомления работающих мышц. Величина ПАНО является важным показателем эффективности энергообразования в мышцах, роста степени тренированности, который широко используется при биохимическом контроле функционального состояния спортсмена. С ростом степени тренированности на выносливость порог энергетического обмена увеличивается, то есть наступает при более интенсивной работе.

3. Аэробная (кислородная, окислительная) система – представлена энергией протонного градиента на мембране митохондрий, который образу-

ется в результате окисления различных веществ. В обычных условиях аэробный механизм восстановления АТФ обеспечивает около 90% общего количества АТФ, ресинтезируемой в организме. Окисление протекает в митохондриях под воздействием специальных ферментов и требует затрат кислорода, а соответственно и времени на его доставку. Такие процессы называются аэробными. Скорость производства АТФ за счет окисления достигает максимальных значений на 2-3-й минуте работы, что связано с необходимостью развертывания множества процессов, обеспечивающих доставку кислорода к митохондриям.

Время удержания максимальной аэробной мощности составляет примерно 6 минут, в дальнейшем аэробная мощность снижается по причине усталости всех активно работающих систем организма. Окисление происходит в несколько этапов. Сначала идет гликолиз (о чем говорилось выше) но образовавшиеся в ходе промежуточного этапа этой реакции две молекулы пирувата не преобразуются в молекулы молочной кислоты, а проникают в митохондрии, где окисляются в цикле лимонной кислоты до углекислого газа и воды, давая энергию для производства еще 36 молекул АТФ.



В результате распада глюкозы по аэробному пути, она дает энергию для восстановления 38 молекул АТФ, то есть окисление в 19 раз эффективнее гликолиза. Если во время гликолиза организм усваивает в виде АТФ лишь 3% энергии, заложенной в молекуле глюкозы, то при аэробном окислении этот показатель равен 55% (включая те самые 3%). К тому же аэробное окисление может использовать более энергоёмкие субстраты, такие как жиры, которые дают в 2 раза больше энергии, чем тоже количество углеводов [1].

Процессы многолетней тренировки приводят к увеличению запасов внутримышечных источников энергии – КрФ, гликогена и повышению активности ферментов гликолиза, цикла лимонной кислоты, окисления жирных кислот, систем транспорта электронов. Всё это открывает возможности к более быстрому и длительному пополнению запасов АТФ в организме.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Изменения в энергетическом обмене во время физической нагрузки в процессе многолетней тренировки приводят к увеличению запасов таких внутримышечных источников энергии как креатинфосфат и гликогена.
2. Одновременно с этим, повышается активность ферментов гликолиза, цикла лимонной кислоты, окисления жирных кислот, систем транспорта электронов.
3. Перечисленные изменения приводят к более быстрому и длительному пополнению запасов АТФ в организме.
4. Энергетические системы более активны у тренированных людей.

Литература:

1. Ленинджер А. Основы биохимии: В 3-х т. Е. 1. Пер. с англ. – М.: Мир, 1985.
2. Орбели Соч.: Лекции по физиологии нервной системы. – Л.-М., 1934.
3. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М., 1960.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. – М.: Спорт, 2018.

*Сазонова П.Е., филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Sazonova P.E., student, branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Yessentuki*

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Study of motivational sphere of children with disorders of the musculoskeletal system in the process of adaptive physical training

Аннотация: в статье выявлена взаимосвязь развития мотивационной сферы и физического воспитания детей с нарушенными двигательными функциями. Исследованы аспекты положительного эффекта от занятий физическими упражнениями на личность ребенка с ограниченными возможностями здоровья

Abstract: the article reveals the relationship of the development of motivational sphere and physical education of children with impaired motor functions. The aspects of the positive effect of physical exercise on the personality of a child with disabilities are investigated.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, мотивация, ребенок с ОВЗ, особенности развития, реабилитация, социализация.

Keywords: adaptive physical training, motivation, child with disabilities, especially the development, rehabilitation, socialization.

Важность и значимость своевременной реабилитации и социализации детей с особыми образовательными потребностями является не только теоретически подтвержденным фактом, но и основной линией в практи-

ческой развивающей и воспитательной работе в отношении детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). На сегодняшний день права детей с особенностями развития на доступное образование, полноценное общение, возможность беспрепятственно реализовывать свой индивидуальный личностный потенциал никем не могут быть оспорены [7].

Исследования, направленные на оптимизацию условий социализации и реабилитации детей с ОВЗ, проводятся в различных отраслях науки и практики. Аспекты психологического развития детей с физическими и психическими особенностями, в частности изучение мотивационной составляющей личности, играют значимую роль в процессе грамотной расстановки приоритетных направлений коррекционных и реабилитационных мероприятий [9].

Каждая категория детей с ОВЗ требует соблюдения индивидуального подхода в вопросах социализации и реабилитации. Для группы детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата разработано множество программ, позволяющих выстроить оптимально правильный ракурс воздействия на всю структуру личностного развития, включая полноценное физическое воспитание. Приобщение детей с нарушениями двигательных функций к здоровому образу жизни через занятия спортом считается важнейшей сферой деятельности в области их социализации и адаптации [3].

Анализируя аспекты своеобразия психического развития и формирования личностных структурных элементов детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, большую часть которых составляют ребята с церебральным параличом, следует отметить о сочетании достаточного интеллектуального развития с глубокими психологическими проблемами. Низкая самооценка, отсутствие четких жизненных ориентиров, слабые показатели освоения учебной деятельности, нарушения в коммуникативной сфере, отсутствие самостоятельности, слабая мотивация – являются основными отрицательными свойствами личности большинства детей страдающих расстройством двигательных функций [8]. Данный факт сильно затрудняет процесс социализации, лишает возможности максимального включения таких детей в жизнедеятельность общества.

Программы адаптивной физической культуры нацелены на гармоничное физическое развитие детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, так же способны замедлить развитие патологических процессов и способствовать оптимальной нормализации нарушенных двигательных функций. Грамотно распределенная физическая нагрузка, которая составляет основу комплекса упражнений по адаптивной физической культуре, способствует активизации физиологических процессов ребенка с ОВЗ, повышению работоспособности, улучшению функционирования всех жизненно важных систем организма [5].

Программы, разрабатываемые специалистами в рамках адаптивной физической культуры, включают упражнения коррекционного типа с использованием объемного теоретического материала посредством применения инновационных компьютерных технологий. Для более эффективного усвоения теоретического материала специалисты применяют широкий спектр наглядных пособий (иллюстрированные техники выполнения упражнений, фотографический материал, библиографические выписки и многое другое) [1]. В комплекс оздоровительных мероприятий включаются упражнения, направленные на эмоциональное расслабление, элементы самомассажа, профилактические упражнения, направленные на предупреждение простудных заболеваний. Важным компонентом является проведение подвижных игр, соответствующих физическим возможностям "особенного" ребенка и позволяющих развить коммуникативные навыки [4]. Таким образом, вся структура программы по адаптивной физической культуре включает базовую и вариативную составляющие, что делает образовательный процесс для детей с ОВЗ гибким, максимально комфортным, учитывающим индивидуальные особенности каждого ребенка.

Исследования в данной области выявили положительное влияние занятий адаптивной физической культурой на психологическое и эмоциональное состояние детей с особыми возможностями здоровья. Максимально раннее использование комплекса оздоровительных мероприятий в реабилитационной деятельности, включающих методики дыхательных упражнений, благотворно влияет на формирование мотивационной сферы "особенного" ребенка [10]. В частности, у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата формируется мотивация вести здоровый образ жизни, непрерывно поддерживать двигательную активность, совершенствовать навыки в области подбора индивидуального комплекса упражнений. Важным аспектом является развитие учебной мотивации посредством укрепления физического здоровья [2].

Взаимосвязь между занятиями адаптивной физической культурой и повышением мотивационной составляющей ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата прослеживается посредством анализа особенностей мотивационной сферы данной группы детей с ОВЗ.

В связи с тяжелыми нарушениями двигательной сферы и речевого развития, которые в большинстве случаев являются следствием поражения центральной нервной системы, дети с нарушенной двигательной активностью имеют низкий уровень мотивации к общению со сверстниками, взаимодействию с окружающими их взрослыми, участию в общественной жизни, усвоению учебного материала. Вышеперечисленные факторы отрицательно отражаются на процессе социализации и адаптации детей [8].

Регулярные занятия физической культурой способствуют развитию уверенности "особого" ребенка в сфере контроля над двигательными процессами, мышечным тонусом, тем самым снижается порог стеснитель-

ности во время непосредственного общения со сверстниками. Таким образом, вырабатывается мотивация к общению с окружающими, возрастает интерес к участию в разнообразных мероприятиях.

Физическая нагрузка способствует улучшению эмоционального состояния, так как мобилируются все функции организма ребенка, повышается настроение, появляется желание быть более деятельным и активным. Вследствие чего возрастает мотивация к получению новых знаний, умений и навыков, что благотворно влияет на процесс обучения детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [6]. Укрепившаяся мотивация к учебной деятельности становится стимулом реализовать свой многогранный личностный потенциал. Ребенок с особенностями развития начинает интересоваться различными областями жизни, стремиться попробовать свои силы в разнообразных видах деятельности.

Рассмотрим механизм развития мотивационного компонента детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Поэтапное освоение индивидуально подобранного комплекса упражнений происходит только в том случае, если ребенок с ОВЗ прикладывает физические и психологические усилия. Преодолевая болевые и дискомфортные ощущения, по истечении определенного контрольного промежутка времени дети показывают первые результаты освоения упражнений и техник [5].

Данный этап является очень важным в формировании мотивационного компонента, так как первые положительные результаты в освоении физических упражнений вселяют в ребенка с нарушенными двигательными функциями уверенность в собственных силах и возможностях. В этот период особое место отводится психологической поддержке ребенка с ОВЗ со стороны близких ему людей и педагогов. Отмечая достигнутые результаты, стимулируя продолжать занятия спортивной деятельностью, ближнее окружение укрепляет внутреннюю уверенность ребенка в возможности проявлять свою индивидуальность через появление первых результатов [3].

В некоторых случаях на этапе освоения определенных видов упражнений у "особенного" ребенка могут появиться дискомфортные ощущения, связанные с физиологической патологией опорно-двигательного аппарата. Во избежание негативного влияния данного факта на мотивацию к занятиям физической культурой, специалисты рекомендуют педагогам и близким ребенка проводить с ним профилактические беседы, имеющие объяснительный характер. В контекст данной беседы могут включаться реальные примеры из жизни людей, страдающих похожим недугом, которые благодаря волевым усилиям смогли облегчить свое физическое состояние, укрепить здоровье и реализовать свой личностный потенциал [1].

Великолепным примером благотворного влияния занятий физической культурой на людей с особыми возможностями здоровья является высокий показатель блестящих спортивных результатов российских и зарубежных паралимпийцев. В их случае спорт стал не только способом поддер-

живания физической активности и средством реабилитации, но и смыслом жизни, любимы делом.

Если ребенок категорически отказывается выполнять те или иные упражнения необходимо пересмотреть весь комплекс в целях подбора наиболее оптимальной двигательной нагрузки. Прекращение оздоровительных мероприятий не целесообразно, так как будут утрачены результаты физического развития, достигнутые ранее.

На следующих этапах освоения комплекса оздоровительных упражнений у ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата возрастает потребность в занятиях физической культурой, укрепляется интерес к данному виду деятельности, растёт мотивация достигать более высоких результатов [2]. Параллельно происходит развитие и укрепление мотивационной составляющей в других сферах жизни ребенка.

Результаты множественных исследований указывают на возрастание учебной мотивации детей с нарушениями двигательных функций в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом. В данном случае внутренними источниками повышения учебной мотивации являются увеличивающиеся познавательные и социальные потребности, интерес к достижению положительных результатов в других сферах жизни. К внешним источникам роста мотивации к обучению относится повышение качества жизни ребенка с ОВЗ, достигнутое путём реализации внутреннего потенциала в регулярной физической деятельности. Личностными источниками в данном случае выступают возросшие интересы ребенка, укрепившаяся потребность вести активный образ жизни [6].

Таким образом, по истечении определенного промежутка времени, у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата повышается жизненная активность, вырабатывается стремление достигать поставленной цели, появляется устойчивая мотивация к разнообразным видам деятельности, необходимость налаживания социальных контактов.

Изучение особенностей развития мотивации детей с ОВЗ, как основной движущей силы в процессе их реабилитации и социализации, актуальны. Адаптивная физическая культура зарекомендовала себя как весомое средство воздействия на психику и эмоционально-волевую сферу "особых" детей, в частности страдающих нарушениями опорно-двигательного аппарата. Возрастание двигательной активности, повышение работоспособности, развитие моторных навыков через приобщение таких детей к физической культуре благоприятно влияет на мотивационную сферу личности, чем облегчает процесс социализации, реабилитации и адаптации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Литература:

1. Кирпичников А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. – Смоленск, 2012. – 21 с.

2. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями – СПб.: Копи-Р Групп, 2012. – 103 с.
3. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2015. – 464 с.
4. Евсеева С.П. Содержание методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. – М.: Советский спорт, 2015. – 448 с.
5. Насибулина Т.В. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья. – Сыктывкар, 2016. – 61 с.
6. Кухарчук О.В. Воспитание личности детей с ОВЗ средствами адаптивной физической культуры // Психология, социология и педагогика. – 2015. – № 12.
7. Московкина А.Г. Ребенок с ограниченными возможностями здоровья в семье. – М.: Прометей, 2015. – 124 с.
8. Панфилова М.А. Эмоционально-поведенческая коррекция детей. – М.: ГНОМ и Д, 2013. – 80 с.
9. Семаго Н.Я. Проблемные дети: Основы диагностической и коррекционной работы психолога / Н.Я. Семаго, М.М. Семаго. – М.: АРКТИ, 2000. – 208 с.
10. Степаненко Н.В., Козлова Н.А. Развитие образования на основе создания системы социального партнерства // Славянский форум. – 2016. – № 2 (12). – 240-245 с.

Хильта А.Ю., студент, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Hilta A.U., student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol
Научный руководитель: к. пед. наук, доцент кафедры физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Стрельников Р.В.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Adaptive physical culture in the life of people with disabilities
 Аннотация. В статье рассматриваются проблемы применения адаптивной физической культуры в процессе реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья. Цель статьи – изучение понятия адаптивной физической культуры и ее особен-

ностей в современных условиях. Сделан вывод о проблемах адаптивной физической культуры в России и предложены рекомендации по их решению.

Annotation. The article deals with the problems of the use of adaptive physical culture in the process of rehabilitation of people with disabilities. The aim of the article was to study the concept of adaptive physical culture and its features in modern conditions. The conclusion about problems of adaptive physical culture in Russia is made and recommendations on their decision are offered.

Ключевые слова: адаптация, адаптивная физическая культура, интеграция, реабилитация, центры социальной реабилитации.

Key words: adaptation, adaptive physical culture, integration, rehabilitation, social rehabilitation centers.

В последние годы в России наблюдается значительный рост людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), что побуждает государственные органы расширять сети детских реабилитационных учреждений. Создание условий для обеспечения развития двигательного аппарата, укрепления здоровья, повышения работоспособности организма способствуют сглаживанию и преодолению многих отклонений, поскольку именно двигательная активность лежит в основе развития психических процессов и организма в целом, что обеспечивает непосредственную связь ребенка с окружающим миром.

Для целенаправленного привлечения людей с ОВЗ к систематическим занятиям физическими упражнениями работают федерации, комитеты, комиссии, а также были разработаны первые учебные программы для обучения специалистов-педагогов, функционируют коррекционные учреждения, консультационные пункты, специальные клубы, секции, сборные команды по видам спорта, проводятся праздники, фестивали, соревнования.

При этом только 2% от общего количества людей с ОВЗ в России, в том числе и детей, увлекаются физкультурно-спортивной деятельностью. Также отмечено, что наблюдается явная недооценка роли массовой физической культуры по сравнению с возросшей популярностью среди людей с ОВЗ профессиональной спортивной деятельности.

Адаптивная физическая культура, в частности и в России, имеет огромное значение при адаптации людей с ОВЗ к условиям жизни. Она является важным средством всестороннего развития личности, способствует нормальному развитию организма, укрепляет здоровье, повышает работоспособность, формирует у людей с ОВЗ осознанное отношение к своим силам, удовлетворяет потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Научными исследованиями подтверждено положительное влияние двигательной активности на состояние здоровья и основные функции организма. Рационально подобранные физические упражнения способствуют восстановлению здоровья и компенсации утраченных функций.

Современная теория физической культуры утверждает, что составляющие структуры адаптивной физической культуры находятся в тесной взаимосвязи. Их единство определяет применение физических упражнений, как основного средства и метода достижения главной цели адаптивной физической культуры – социализации людей с ОВЗ, а не только их лечение с помощью физических упражнений и физиотерапевтических процедур.

Адаптивная физическая культура в целом и все ее составляющие с помощью рационально организованной двигательной активности, используя при этом другие функции ребенка, резервы здоровья, природные ресурсы и духовные силы, позволяет максимально реализовать возможности организма и личности для полноценной жизни, самореализации и творчества.

Специфические задачи адаптивной физической культуры напрямую зависят от функциональных, в том числе двигательных, нарушений. В большинстве случаев они связаны с проблемами взаимодействия человека с окружающей средой: восприятием и овладением пространства, манипулятивной деятельностью над предметами, преодолением проблемных ситуаций в быту, на работе и так далее.

В процессе адаптивной физической культуры решаются следующие проблемы:

- при определении характерных особенностей развития и функционирования организма, связанных с недостатком той или иной функциональной системы, адаптивная физическая культура позволяет разработать индивидуальный план, решающий данную проблему;
- определяет значимость и уровень организации процесса воспитания и обучения людей с ОВЗ;
- помогает разработать принципы и методы преодоления последствий недостаточного развития какой-то функции, а также пути и способы подготовки ребенка с особыми потребностями к жизненным ситуациям;
- установление взаимосвязи между воспитанием ребенка с особыми потребностями в семье и в ходе специально организованного образовательного процесса;
- раскрывает содержание средств, методов и организационных форм воспитания и обучения в соответствии с каждым типом специального учреждения.

Существуют следующие формы физкультурно-спортивной реабилитации, предусмотренные индивидуальной программой реабилитации: обучение навыкам занятий физической культурой; оздоровление и реабили-

тация в лагерях физкультурно-спортивной реабилитации людей с ОВЗ; учебно-тренировочные занятия по физической культуре и спорту; занятия спортом [4, с. 224].

Как известно, физическая реабилитация относится к сфере клинической медицины, однако Е.А. Бобровский рассматривает ее как лечебно-педагогический и воспитательный процесс. Автор считает, что ее средства являются одновременно способом лечения и образования человека, и направлены на обучение компенсаторным и восстановительным технологиям [2, с. 24]. Что касается физкультурно-спортивной реабилитации, то она обеспечивает развитие функциональных возможностей, физических качеств и психологического потенциала человека. Если физическая реабилитация актуальна на этапе лечения и восстановления функций организма, то физкультурно-спортивная реабилитация направлена на поддержку кондиций человека в течение всей жизни. По мнению многих авторов, физическая культура и спорт являются эффективным источником расширения жизнеспособности и интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья в общество [3, с. 427].

Итак, исключение из процесса социальной адаптации одного из предусмотренных Индивидуальной программой реабилитации видов адаптивной физической культуры приводит к нарушению комплексного подхода к восстановлению и обучению детей-людей с ОВЗ.

Следует отметить, что у посещающих занятия по адаптивной физической культуре повышается общий уровень знаний в области физической культуры и спорта, появляется интерес к занятиям, формируется потребность в самостоятельных занятиях в домашних условиях. Физкультурно-спортивные занятия оказались эффективной возможностью полноценного взаимодействия детей, активного включения их в процесс восстановления, осмысление ими роли занятий физической культурой и спортом в расширении своих возможностей.

Однако, фактическое отсутствие методики обучения адаптивной физической культуры значительно осложняет процесс организации занятий, а также занятия могут осложнять отсутствие отдельных упражнений и дозировки нагрузки для развития двигательных качеств.

В работе с детьми с особыми образовательными потребностями, которые имеют стойкие нарушения в развитии, коррекционная функция проявляется во всех направлениях адаптивной физической культуры [1, с. 54]. Процесс адаптивного физического воспитания с этими детьми основывается на общих методических и специальных методических принципах.

Вместе с тем коррекция двигательных нарушений в физическом развитии, осуществляется средствами адаптивного физического воспитания, в основе которых лежит дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку в соответствии с полом, возрастом, личностной ориентацией, мо-

тивами, степенью и характером патологии, по состоянию подлежащих сохранению функций и другое.

Таким образом, результаты исследования показывают, что внедрению адаптивной физической культуры способствуют:

- 1) включение адаптивной физической культуры, в виде физической реабилитации, к индивидуальной программе реабилитации ребенка-инвалида;
- 2) значительное развитие системы реабилитационных учреждений в разных регионах России по месту проживания детей с особыми потребностями;
- 3) наличие в центрах реабилитации потенциальной базы для организации систематических занятий (тренажерные залы, оборудование, кадры)
- 4) наличие условий для раннего приобщения детей, с различными отклонениями в развитии, к реабилитации средствами физической культуры и спорта;
- 5) использование адаптивной физической культуры в комплексе с другими средствами реабилитации.

Однако, существует и ряд нерешенных вопросов, это:

- недостаточное внимание государства и общества к проблемам интеграции детей и людей с ОВЗ средствами физической культуры и спорта;
- ограниченность знаний у руководителей, специалистов и родителей о показаниях и противопоказаниях к занятиям физкультурно-спортивной реабилитации детей с особыми образовательными потребностями;
- проблема организации и мобилизации детей в центрах (транспорт, сопровождение);
- фактическое отсутствие методики обучения адаптивной физической культуре детей.

Литература:

1. Аношенкова Р.Н., Дидковский А.П., Татарченко Р.И. Роль медицины в спорте, физической реабилитации и адаптивной физической культуре // Проблемы научной мысли. – 2016. – Т. 12. – № 8. – С. 54-58.
2. Бобровский Е.А. Реабилитация людей с ограниченными возможностями через адаптивный спорт и физическую культуру // Региональный вестник. – 2017. – № 2 (7). – С. 24-26.
3. Межман И. Ф., Ухина Н. В. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры // Молодой ученый. – 2015. – №18. – С. 427-429.
4. Томилин К.Г. Научно-методические проблемы физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры // В сборнике: Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Национальный исследовательский Томский политехнический университет. – 2015. – С. 224-227.

Чехонацкая А.В., Чехонацкая К.В., студенты, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь

Chekhonatskaya A.V., K.V. Chekhonatskaya, students, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

Научный руководитель: к. пед. наук, старший преподаватель кафедры физической культуры, Ставропольский

государственный педагогический институт, г. Ставрополь
Мхце Б.А.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Adaptive physical culture as a way of socialization of adolescents with disabilities in health status

Аннотация: В данной статье рассматривается адаптивная физическая культура, как один из способов социализации подростков с ограниченными возможностями здоровья при переходе из начальной в среднюю школу, обращается внимание на важность данного предмета, рассматриваются особенности данного периода у детей, а также предлагаются рекомендации по организации учебного процесса.

Abstract: this article considers adaptive physical culture as one of the ways of socialization of adolescents with disabilities in the transition from primary to secondary school, draws attention to the importance of this subject, discusses the features of this period in children, and offers recommendations for the organization of the educational process.

Ключевые слова: социализация, адаптация, адаптивная физическая культура, ограниченные возможности здоровья, средняя школа.

Key words: socialization, adaptation, adaptive physical culture, limited opportunities of health, high school.

На сегодняшний день проблема социализации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является очень важной. Это связано, в первую очередь, с увеличением количества таких детей. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 15% населения нашей планеты имеют инвалидность, из которых 2 – 4% испытывают значительные трудности в повседневной жизни [2].

В России же на 2017 год, согласно данным Федеральной службы государственной статистики, 8,5% от всего населения нашей страны – это люди с ОВЗ. Из них 5,2% составляют дети в возрасте до 18 лет. Стоит отметить, что за последние несколько лет (2011 – 2017) процент детской инвалидности увеличился на 17,5% [3]. Наибольший рост отмечается у детей в возрасте от 8 до 17 лет, то есть у школьников.

Так же, половина школьников в возрасте 7-9 лет и более 60% старшеклассников имеют различные хронические заболевания, а наполняемость группы здоровья в среднем по России не превышает 10% [4].

В связи с ростом детской инвалидности и введением инклюзивного образования, которое предполагает обучение детей с ОВЗ в общеобразовательных школах совместно с их сверстниками, не имеющими устойчивых отклонений в состоянии здоровья, необходимо, чтобы каждый ребенок чувствовал себя полноценным членом общества.

Особую важность это приобретает в подростковом возрасте, который сопровождается переходом на следующую ступень обучения. При переходе ребенка из начальной в среднюю школу в последующем успешном освоении учебной программы большую роль играет процесс адаптации к новым условиям. Под адаптацией здесь понимается процесс приспособления учащихся к требованиям и условиям обучения.

Дети с ОВЗ требуют большего внимания со стороны педагога, а при переходе в среднюю школу особенно. Это связано с некоторыми изменениями, как в организме подростка, так и в школьной системе.

Переходный возраст сопровождается резким увеличением гормонов в организме, что влияет на поведение ребенка. Именно поэтому школьникам свойственна эмоциональная неустойчивость, конфликтность, а также снижение уровня внимательности. Так же стоит отметить, что у подростков приоритетное место занимает общение со сверстниками, что обусловлено сменой ведущего вида деятельности.

С другой стороны, ребенок сталкивается с изменениями, как преподавательского состава, так и организации всего учебного процесса. Происходит переход от одного учителя ко многим учителям предметникам. Так же в средней школе учащиеся наделены большей самостоятельностью, в то время как контроль со стороны преподавателей становится меньше, ведь даже классный руководитель не может постоянно находиться с детьми.

Детям с ОВЗ помочь с адаптацией в этот период может адаптивная физическая культура (АФК) – один из разделов физической культуры, направленный на работу с людьми, имеющими ограничения в состоянии здоровья.

Целью АФК, помимо максимально возможного развития жизненных способностей, является так же и социализация личности инвалида.

Для детей с инвалидностью физическая активность необходима не только как способ улучшения их физических возможностей, но и как средство психической и социальной адаптации [1]. Дети с ограниченными возможностями здоровья могут чувствовать себя не полноценными членами общества из-за своих заболеваний, особенно функциональных отклонений. АФК способствует развитию физических способностей инвалидов, тем самым помогая им чувствовать себя более уверенно как в компании сверстников, так и в обществе в целом.

Для того, чтобы социализация прошла успешно во время занятия педагогу необходимо создать атмосферу психологического комфорта и доверия со своими учениками. А выполненные упражнения должны не только способствовать положительным изменениям в организме учащегося, но и предоставлять им возможность радоваться и получать удовольствие. Для этого в процесс занятия можно включать игровые моменты.

В то же время стоит уделять внимание технике выполнения упражнений для их максимальной эффективности. Так как детям в этом возрасте может быть трудно объяснить, как необходимо выполнять определенный вид упражнения. Для большей наглядности учителю необходимо самому показывать выполнение задания и при необходимости корректировать их выполнение учениками, если допускаются ошибки.

Для благоприятной социализации, а также психической и физической адаптации подростков с ОВЗ большую роль играет не только работа педагога, но и внимание и забота со стороны семьи. Поэтому учитель должен активно работать не только с учениками, но и с их родителями.

Исходя из всего вышесказанного, а также многочисленных работ ученых, рассматривающих психолого-педагогические аспекты адаптивной физической культуры, можно сказать, что проблема социализации детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья является актуальной в настоящее время и требует дальнейших исследований.

Литература:

1. Ткаченко В.С. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: Учебное пособие – М.: Издательско-торговая корпорация "Дашков и Ко", 2010. – 384 с.
2. Доклад всемирной организации здравоохранения об инвалидности // http://www.who.int/disabilities/world_report/2011/report/ru/ (дата обращения: 10. 04. 2018).
3. http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/# (дата обращения: 10. 04. 2018).
4. http://www.libma.ru/medicina/obshaja_gigiena_konspekt_lekcii/p14.php (дата обращения: 10. 04. 2018).

Лаева Н.С., студентка, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Laeva N.C., student, branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Yessentuki

Научный руководитель: *старший преподаватель кафедры педагогики, психологии, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки*
Маркина В.В

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Pedagogical aspects of adaptive physical culture

Аннотация: Разработка теории адаптивной физической культуры, в частности, определение ее основных видов, содержания, целей и задач, принципов и функций, основывается на знаниях о естественных и социальных потребностях человека с отклонениями в развитии (имеющего инвалидность), а также семьи и государства.

Abstract: The development of the theory of adaptive physical culture, in particular, the definition of its main types, content, goals and objectives, principles and functions, is based on the knowledge of the natural and social needs of a person with developmental disabilities (having a disability), as well as the family and the state.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, педагогические аспекты

Key words: adaptive physical culture, pedagogical aspects

Адаптивная физическая культура (АФК) – активно развивающаяся интегративная область науки и социальной практики, включающая в себя как минимум три важные области знания – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику, в основе которых лежат сведения, накопленные медико-биологическими и социально-психологическими научными дисциплинами. В адаптивной физической культуре не только концентрируется информация указанных дисциплин и областей знаний, но и происходит становление нового знания, являющегося результатом взаимодействия и интеграции знаний каждой из них. В связи с этим необходимо выделить те концепции, которые являются базовыми для развития формирующейся личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) его

физического, духовного становления, социализации и интеграции в общество.

АФК, по сравнению с лечебной физкультурой и физическим воспитанием детей с отклонениями в развитии, есть более обширное явление. Она аккумулирует в себе, кроме вышеупомянутых направлений, адаптивный спорт, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивное физическое воспитание обучающихся специальных медицинских групп, креативные телесно-ориентированные и экстремальные виды адаптивной двигательной активности.

Принятие инвалидов как равноправных членов общества, признание государством обязанностей по созданию необходимых условий для их развития, воспитания и творческой самореализации, является основой для формирования взаимоотношений с этой категорией лиц в ходе занятий АФК.

Формирование потребности в здоровом образе жизни, ценностных ориентаций и значимых мотивов, выбор видов, методов и средств АФК для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, должны опираться на объективные цели личного существования, которые определяют все многообразие жизненных установок личности. Важнейшим является выполнение правила "здесь и сейчас", предусматривающего учет объективной и субъективной сторон: возрастных особенностей и состояния обучающихся, материальных возможностей

В АФК ребенок с ОВЗ рассматривается как единое целое, как индивидуальность, обладающая уникальными свойствами. Его невозможно разделить на биологическое и телесное, психическое и социальное. Поэтому в АФК упор ставится не на "физическое совершенствование" воспитанников, "формировании физической готовности к жизни", а на их всестороннем развитии и совершенствовании в ходе занятий физическими упражнениями [4].

Решающее значение для педагогического сопровождения лиц с ОВЗ, а также для формирования теории АФК, являются нижеперечисленные концепции:

1. Признание человека как высшей ценности бытия независимо от здоровья;

2. Понимание человека как целостной сущности, в которой проявляется единство биологического и духовного, психосоматического и социокультурного начал.

3. Признание уникальности человека, которая определяется единством влияния социальной и географической среды, в результате чего она формируется; неповторимостью задатков, психической и телесной организации, темперамента и интеллекта, способностей, потребностей и тому подобное.

4. Признание человека как существа свободного, природным базисом которого является добро, справедливость, сострадание и милосердие.

5. Способность человека к самопознанию, саморазвитию, самореализации и творчеству во всех областях жизни, и, в частности, в физической культуре.

Важнейшим в процессе занятий АФК является самовоспитание, суть которого в преодолении многочисленных и разнообразных трудностей, обусловленных определенными нарушениями в состоянии организма. Для преодоления трудностей педагогика предлагает две группы методов самовоспитания.

К первой группе относятся: самосознание, самоощущение, самонаблюдение, самоанализ, самооценка. В результате применения данных качеств личность может прийти к объективному пониманию причин и следствий той жизненной ситуации, в которой она находится; дать оценку своим возможностям, интересам, потребностям, поведению, отношению к себе и другим.

Ко второй группе относятся: самопобуждение, самопроектирование, самоконтроль, самообразование, самосовершенствование, самоорганизация, самоубеждение, самовнушение, самопринуждение – это методы и приемы самовоспитания, влияние которых не ограничиваются временем, потому что при достаточном упорстве человека они работают всю жизнь и включают:

- оценку своих сил, интересов и потребностей;

- освоение различных видов деятельности в области физической культуры, образования и профессиональной деятельности, личной жизни в соответствии с возможностями;

- требования к себе, самодисциплину, преодоление трудностей; формирование стиля жизни, общения и поведения; коррекцию физического и психического состояния, критическую самооценку своих действий в реализации своих замыслов, анализ успехов и неудач.

В результате самовоспитания у обучающихся формируются самореализация, самоутверждение, самоактуализация, самореабилитация, самообслуживание.

Для теории и практики АФК эти идеи принципиально важны как установки на формирование целостной всесторонне развитой личности с ОВЗ в соответствии с реальными ресурсами здоровья. Продуктивность такого подхода заключается в том, что методы самовоспитания нацелены как на социальную, так и двигательную адаптацию, и реализуются совместно, объединяя в себе задачи как социального, так и биологического развития человека, результатом которого является его социализация.

Основное направление социализации – осуществление социально-культурной, социально-трудовой, социально-бытовой адаптации с помощью

коррекционно-развивающих индивидуально-ориентированных программ при помощи образовательной деятельности, профессионального обучения, межличностных отношений, речевой коммуникации, литературы, искусства, эстетопсихотерапии, игротерапии, сказкотерапии и других видов педагогического воздействия.

Становится очевидным, что нарушение гармонии между природным и социальным в процессе формирования человека с ОВЗ есть нарушение культуры.

Успех педагогической деятельности определяется не только нравственными, правовыми, этическими категориями, но главное – профессиональной компетентностью, научной обоснованностью учебных программ, особенно авторских, которые часто используются в практике адаптивной физической культуры.

Назовем общеметодические принципы, применяемые в сфере АФК [2, с. 21]:

1. Принцип научности предполагает знание теорий, концепций, основных законов, проблем АФК; знание биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями.

2. Принцип сознательности и активности. Для обеспечения осознанного отношения к двигательной деятельности детям с ОВЗ необходимо в каждом возрастном периоде целенаправленно формировать потребности и мотивы, стимулирующие овладение теоретическими знаниями и двигательными умениями, необходимыми для самостоятельного использования технологий и программ здорового образа жизни.

3. Принцип наглядности предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений.

4. Принцип доступности предполагает необходимость соблюдения сильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок.

5. Принцип систематичности и последовательности направлен на постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения.

6. Принцип прочности характеризуется как надежным освоением знаний, двигательных умений, развитием физических качеств и способностей, так и сохранением приобретенного двигательного опыта на долгие годы [3, с. 36].

Итак, социально-педагогическая поддержка обучающихся с ограниченными возможностями в состоянии здоровья является одной из важнейших задач всей системы образования.

Литература:

1. Баранов В.Д. Образование лиц с ограниченными возможностями здоровья в России. – М.: КНОРУС, 2016. – 180 с.
2. Гончаровская Н.Ю. Педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья. – Барнаул, 2014. – 164 с.

Дерябина В.И., студентка, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Deryabina V.I., student, branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Yessentuki

Научный руководитель: *к. ист. наук, старший преподаватель кафедры истории, права и общественных дисциплин, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки*
Джумагулова А.Т.

СТАНОВЛЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ (НАЧАЛО XVIII – ВТОРАЯ ПОЛОВИНА XX ВВ.)

The development of adaptive physical culture in russia (beginning of XVIII – the second half of the XX century.)

Аннотация: В данной статье рассматривается история становления адаптивной физической культуры в России.

Abstract: this article discusses the history of the formation of adaptive physical culture in Russia.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, рациональная гимнастика, реабилитация

Key words: adaptive physical culture, rational gymnastics, rehabilitation

В России зарождение лечебной физической культуры произошло в конце XVII – начале XVIII века. Русские ученые и общественные деятели (такие как М.В. Ломоносов, И.И. Бецкий, А.Л. Протасов, С.Г. Забелин, А.Н. Новиков, А.Н. Радищев и другие) выступали в защиту профилактического направления в медицине. А так же смотрели на физические упражнения и спорт, особенно для детей, как на одно из основных средств в борьбе за здоровье подрастающего поколения.

Ф.И. Барсук-Моисеев в книге "Путь к здоровью, или Наука о том, как сохранить свое здоровье" пропагандировал физические упражнения. Боль-

шое значение лечебной физической культуре придавал М.Я. Мудров – отец русской терапевтической школы. В своих работах он раскрывал пользу применения физических упражнений, растираний, использования средств природы, трудовых процессов, как для больных, так и для здоровых людей.

В 1830 году в Москве был открыт первый кабинет лечебной гимнастики, а в 1834-м – аналогичный кабинет в Санкт-Петербурге, переименованный вскоре в Гимнастический институт.

Ортопедический институт в Москве открылся в 1838 году, где кроме лечения больных ежегодно подготавливались 20 преподавателей лечебной физической культуры (ЛФК). На практике эти идеи внедрялись выдающимися русскими врачами Н.И. Пироговым, С.П. Боткиным, Г.А. Захарьиным, А.А. Остроумовым, П.И. Дьяконовым и другими.

Первая докторская диссертация на тему "Рациональная гимнастика как средство сохранить здоровье и исцелять некоторые недуги" была защищена Г. Бенезе в 1870 году. Практический выход всем имеющимся работкам был найден тогда, когда в Санкт-Петербурге была создана специальная поликлиника для лечения солдат, раненных в русско-турецкую войну.

Особенно велика заслуга в развитии ЛФК П.Ф. Лесгафта (1837-1909), который явился основоположником физического воспитания, создателем оригинальной системы физического образования, основателем курсов, а затем и института, готовившего педагогические кадры по физическому образованию.

В области врачебной гимнастики в 60-80-е годы XIX столетия передовая мысль русских ученых опережала идеи зарубежных специалистов. Это подтверждается рядом фактов: выступление профессора Х.Я. Гюббена на торжественном собрании Киевского университета в 1854 году с докладом "О значении гимнастики в жизни человека и народов"; издание в 1865 году газеты, освещавшей вопросы врачебной гимнастики; создание в 1870 году в Петербурге первого в Европе Врачебно-гимнастического общества и первой в Европе (1877-1878) поликлиники для лечения раненых солдат лечебной гимнастикой и спортивными упражнениями.

Последующее развитие в России ЛФК получила после выхода Декрета об организации домов отдыха. Большой вклад в это движение внесли В.В. Гориневский, И.М. Саркизов-Серазини, И.А. Богашев, а также Н.А. Семашко.

По инициативе З.П. Соловьева с 1925 года лечебная физическая культура применяется в санаториях, домах отдыха, в рядах Красной Армии. В этот период создаются кафедры ЛФК, выпускаются учебники.

Великая Отечественная война внесла свои коррективы в научно-методические разработки по лечебной физической культуре, как в нашей стране, так и за рубежом.

В 1940-1945 годах в ряде лазаретов Германии, США, Англии стали проводить спортивные занятия с целью ускорения лечения инвалидов, а после окончания войны возникла необходимость создания восстановительных центров для инвалидов, получивших впоследствии название "реабилитационных". Впервые они появились в Германии, Англии, Франции, США.

В наши дни такие центры функционируют почти во всех развитых странах. Реабилитационные центры проводят большую работу по вовлечению инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата в систематические, круглогодичные занятия физическими упражнениями.

Учреждения восстановительного типа в нашей стране стали создаваться с первых дней становления советского государства: диспансеры, санатории, профилактории, бальнеолечебницы [10].

Во всех этих учреждениях, как за рубежом, так и в нашей стране, широко используется лечебная физическая культура, получившая признание как незаменимый помощник врача при лечении самых разнообразных заболеваний, в том числе при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Зарубежные специалисты по ЛФК, улучшая и совершенствуя методики занятий с инвалидами, повышая их эффективность, после второй мировой войны стали внедрять в практику занятий элементы спорта.

Основоположником этого начинания стал английский врач Людвиг Гутман, проводивший занятия с параплегиками в Сток-Мэндвильском госпитале (Англия).

Значительно позже, в 60-е годы, и отечественные специалисты стали пропагандировать и внедрять элементы спорта при восстановлении инвалидов с ПОДА (И.Е. Казакевич, 1951; П.И. Белоусов, 1968; В.К. Добровольский, Л.А. Власова, Н.В. Ступкина, 1971; В.И. Филатов, М. Сильвестрова, 1973 и другие).

Родоначальником этого направления в стране стал Ленинградский научно-исследовательский институт протезирования, где по инициативе директора института профессора В.И. Филатова, под руководством профессора В.К. Добровольского, на отделении ЛФК были внедрены обязательные занятия со спортивной направленностью наравне с применением традиционных методов лечебной физической культуры. Практика показала, что с применением в занятиях элементов различных видов спорта (легкой атлетики, волейбола, баскетбола, настольного тенниса, плавания) двигательные возможности инвалидов с ПОДА восстанавливаются значительно быстрее [16].

Постепенно эта идея, казавшаяся вначале нереальной, получила большой отклик и практическое развитие во всем мире. Таким образом, лечебная физическая культура является первым, основополагающим этапом развития физкультурно-оздоровительного и спортивного движения инвалидов с ПОДА.

Окончание первого этапа этого движения в мире приходится на 1948 год, когда доктор Гутман провел первые соревнования среди инвалидов с травмами и заболеваниями спинного мозга в Сток-Мэндвиле. В нашей же стране – с создания в 1980 году первой и единственной в то время Федерации спорта инвалидов Ленинграда, председателем которой был избран профессор В.И. Филатов, а ответственным секретарем – К.М. Болтушевич.

Выполняя постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР "О мерах по дальнейшему улучшению народного здравоохранения" (от 22.09.1977 г.), где особое внимание уделялось вопросам применения методов восстановительного лечения, ленинградские партийные и общественные организации и Совет экономического развития при Ленинградском обкоме КПСС вынесли решение "О развитии физической культуры и спорта инвалидов города Ленинграда и области".

В 1980 году создается первая в СССР Федерация спорта инвалидов при Горспорткомитете Ленинграда, куда вошли три направления: инвалиды по слуху, зрению, с ПОДА.

В городе начинают создаваться секции по видам спорта. Председателем Федерации избирается профессор В.И. Филатов, ответственным секретарем – К.М. Болтушевич. Так заканчивается первый, организационный этап развития физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с инвалидами с ПОДА, и на смену ему приходят физическая культура и спорт инвалидов с нарушением органов опоры и движения.

По плану Федерации спорта инвалидов Ленинграда 1 августа 1981 года состоялись первые Ленинградские спортивные игры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата на базе больницы № 40 города Сестрорецка. В них приняло участие 79 человек, в основном из числа больных, находящихся на лечении в больнице и институте.

Опыт проведения такого мероприятия, впервые имевшего место в стране, обсуждался на первой научно-практической конференции "Физическая культура и спорт инвалидов" 23 ноября 1981 года.

В Сестрорецке 11 марта 1982 года проводятся и первые зимние ленинградские игры инвалидов с ПОДА, где участвуют 49 человек.

Вторые летние ленинградские игры инвалидов прошли 18 сентября 1982 года на Олимпийском стадионе им. В.И. Ленина. На старт вышли 113 участников.

Впервые с ознакомительной целью были приглашены инвалиды из Талина, делегация состояла из 5 человек; кроме них в состязаниях приняли участие представители Болгарии и Чехословакии, находившиеся на протезировании в институте. Был создан фильм "Мы не считаем себя инвалидами". С этого времени стали проводиться ежегодные традиционные соревнования инвалидов с ПОДА в Ленинграде летом и зимой с приглашением всех желающих из разных республик, городов страны. Вначале это были

соревнования только по легкой атлетике и плаванию, постепенно количество видов спорта увеличивалось.

С 1985 года в программу входят стрельба из лука, стрельба, волейбол сидя, настольный теннис, шахматы. На эти соревнования съезжались инвалиды из Брянска, Москвы, Махачкалы, Талина, Риги, Вильнюса, Омска, Новокузнецка, Киева, Минска, Нальчика и других городов. В Омске на базе медицинского института внутренние соревнования среди инвалидов с ПОДА прошли в 1982 году. Спортсмены Москвы в первый раз приняли участие в ленинградских играх в 1986 году.

17-18 мая 1985 года в Талине прошел первый межреспубликанский симпозиум "Физкультура и спорт как средство физической, психологической и социальной реабилитации инвалидов с ПОДА". На нем присутствовал министр социального обеспечения Эстонской ССР, с докладами выступили представители Ленинграда, Талина, Риги, Вильнюса, Сестрорецка, Москвы, Омска, Киева. Впервые была сделана попытка теоретического и научного обоснования физической культуры и спорта инвалидов.

В работе симпозиума приняли участие 156 человек. На нем впервые был рассмотрен вопрос о создании соответствующей федерации в СССР, которая объединила бы усилия всех специалистов и заинтересованных лиц. Тем временем на местах создаются физкультурно-оздоровительные и спортивные клубы, центры инвалидов [8].

Инициативная группа в 1982 году разрабатывает и подготавливает в Ленинграде проект Положение и Устав физкультурно-оздоровительного клуба инвалидов, обсуждает его с эстонскими коллегами. В 1983 году Устав и Положение передаются на согласование и утверждение в Комитет по физической культуре и спорту при исполкоме Ленсовета, который утверждает их Постановлением от 24 апреля 1984 года.

На основании этого постановления физкультурно-оздоровительный клуб "Ортспорт" начинает самостоятельную жизнь. Несколькими месяцами раньше в Калининском районе г. Ленинграда регистрируется клуб "Феникс", объединивший группу инвалидов с ПОДА, желающих заниматься автоспортом.

Устав эстонского клуба "Инваспорт" был утвержден 27 декабря 1983 года. При Рижском городском совете ДСО "Даугава" 30 января 1985 года создается ФОК "Оптимист"; 30 июля 1986 года организуется оздоровительно-спортивный клуб инвалидов Литвы "Драугисте".

Определенный толчок к дальнейшему развитию физической культуры и спорта инвалидов дало Постановление ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС от 27 марта 1986 года № 400 "О мерах по дальнейшему улучшению условий жизни инвалидов с детства"; постановление Госкомспорта СССР, Минздрава СССР, Минпроса СССР от 9 сентября 1986 года № 10/2а/190/190 "О мерах по улучшению физического воспитания инвалидов с

детства"; постановление ВЦСПС от 30 октября 1986 года № 57-5 "О задачах Советов ДСО профсоюзов об улучшении физического воспитания инвалидов с детства". Особенно важным для практической работы было разработанное к постановлению Положение о физкультурно-оздоровительных клубах инвалидов при ДСО профсоюзов. По существу, оно дало право легальной работы клубам инвалидов.

Результатом многолетней пропагандистской и агитационной работы энтузиастов физкультурно-спортивного движения инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата стали I Всероссийские игры инвалидов. Предварительная договоренность о проведении их была с руководством Ленинграда, но в последний момент был получен отказ, и они были перенесены в Омск, где и состоялись 23-26 июня 1987 года.

Опыт таких мероприятий в Ленинграде стал основой Положения о соревнованиях с практическим применением.

В 1985 году состоялась встреча с Дорой Милчевой, которая оказала значительную помощь специалистам нашей страны в получении информации о видах инвалидного спорта, их особенностях, спортивно-медицинской классификации, правилах соревнований. Понимание проблемы и тесное сотрудничество в дальнейшем помогло более грамотно провести первые официальные соревнования среди инвалидов с ПОДА в Омске. Они были организованы на высоком профессиональном уровне, прошли очень интересно, поэтому и II Всероссийские игры было решено провести там же, в Омске 27-30 июня 1988 года. С 1987 года началось признание обществом и государством физкультурно-спортивного движения инвалидов с ПОДА. 18 августа 1987 года вышло Постановление ВС ДФСО профсоюзов № 18-5 "Об утверждении Положения о Федерации физической культуры и спорта инвалидов при ВС ДФСО профсоюзов". В этот же день прошла Учредительная конференция, и в Советском Союзе появилась первая такая федерация, президентом которой был избран профессор В.А. Епифанов. А 1 июля 1987 года при Всесоюзном добровольном физкультурно-спортивном обществе профсоюзов (ВС ДФСО профсоюзов) был создан сектор по работе с инвалидами.

Несколькими месяцами позже, 16 февраля 1988 года в Ростове-на-Дону прошёл пленум Всероссийской федерации физической культуры и спорта инвалидов (председатель – профессор А.В. Лившиц), которая, несмотря на сложнейшие условия нашего времени, различные катаклизмы, сохранилась и развилась, приобрела большую значимость не только внутри страны, но и за рубежом. В настоящее время ее президентом является Л.Н. Селезнев.

1988 год был наполнен различными мероприятиями: 27-30 июня состоялись II Всероссийские летние спортивные игры инвалидов в Омске по легкой атлетике, плаванию, настольному теннису, волейболу сидя, а стрельба из лука проходила в Ярославле 16-19 июня.

I Всесоюзные игры инвалидов состоялись 16-19 июля в Литве; 15-18 сентября – Всесоюзный семинар-совещание по вопросам физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами в Елгаве; 21-26 ноября – семинар по физической культуре и спорту инвалидов с ПОДА в городе Новокузнецке, организованный Всероссийской федерацией. В июне 1988 года в Талине проводится Учредительная конференция по созданию Федерации спорта инвалидов при Госкомспорте СССР. Председателем был избран В.И. Диккуль. Эти годы насыщены постановлениями и решениями, принимаемыми на различных государственных и общественных уровнях. Физкультурно-спортивное движение инвалидов получает общественное и государственное признание.

С 1988 года первенство России стали проводить отдельно по видам спорта в различных городах и регионах страны. В период проведения соревнований обязательно проходили семинары по обучению методистов, тренеров, врачей, обмен опытом, "круглые столы", предоставлялась информация обо всем новом, что появлялось в стране и за рубежом.

I Всесоюзные игры инвалидов также проводились по отдельным видам спорта: легкой атлетике – в Литве, волейболу – в Казани, плаванию – в Кривом Роге, шахматам – в городе Бор (Горьковская область).

В период 1987 – 1989 годов федерации физической культуры и спорта инвалидов были организованы в 14 союзных республиках, создано более 30 клубов инвалидов с ПОДА. В 1989 году (17-21 апреля) проведен Всероссийский семинар-совещание председателей федераций и клубов инвалидов в Горьком; 10-14 сентября – Всероссийский семинар по физической культуре и спорту инвалидов с ПОДА в Ленинграде; 15-17 сентября – Всесоюзная спартакиада инвалидов в городе Саки; 3-5 октября – I Всесоюзная научная конференция в Одессе; 14-15 ноября – в Ярославле пленум правления Всесоюзного научного общества по ЛФК и спортивной медицине "Медицинское обеспечение физической культуры и спорта инвалидов".

Первая рабочая Спартакиада профсоюзов и участие в ней спортсменов-инвалидов проведена 10 августа 1989 года; первый выезд советских инвалидов-спортсменов на международные соревнования по плаванию в Софию (Болгария) состоялся в том же году.

В Москве 23 июня 1989 года была организована и проведена отчетно-перевыборная конференция Федерации спорта инвалидов СССР при Госкомспорте. На ней было отмечено, что за период 1987-1989 годов была проделана большая организационная, научная и методическая работа. По инициативе Федерации учреждения Госкомспорта СССР, АПН СССР, Минздрава СССР, Минсобеса РСФСР проводили работу по совершенствованию программ по физическому воспитанию детей и подростков с отклонениями в умственном и физическом развитии, методических материалов для занятий в секциях по видам спорта, самостоятельных занятий инвалидов.

Характерной особенностью этой конференции явилось решение о создании Конфедерации, которая объединила три категории инвалидов: слепых, глухих, физических инвалидов. Председателем Конфедерации был избран В.И. Дикунь. Отмечалось также значительное увеличение объема международных связей. Достигнута договоренность о сотрудничестве со спортивной организацией социалистических стран "Интерспортинвалид", прорабатывалась возможность вступления в Международную спортивную организацию (ИСОД), Международную федерацию Сток-Мэндвильских игр (ИСМГФ).

Огромную положительную роль в развитии физкультурно-оздоровительной работы среди инвалидов с ПОДА сыграло Постановление секретариата ВЦСПС "О создании физкультурно-спортивных клубов инвалидов" (№ 2 22-56 от 20.10.1989 г.). В нем было утверждено типовое Положение, а самое главное – типовое штатное расписание с должностными окладами.

Наиболее жизнестойкой и работоспособной из всех организаций оказалась Федерация физической культуры и спорта инвалидов при Российском республиканском совете Всесоюзного добровольного физкультурно-спортивного общества профсоюзов (РРС ВДФСО профсоюзов), куда вошли люди, непосредственно работающие с инвалидами, знающие и понимающие проблему. Члены исполкома Федерации выезжали на места для оказания практической помощи с лекциями, наработанными практическими и теоретическими материалами.

Опыт лучших организаций заслушивался на заседаниях Совета РРС ВДФСО профсоюзов, включался отдельным пунктом в отчеты руководителей на местах. И здесь необходимо отметить огромный вклад в создание клубов, секций, центров, федераций в России ответственного секретаря Федерации, заведующего отделом по работе с инвалидами РРС ВДФСО профсоюзов С.А. Титовой. Её организаторские способности, личное обаяние, высокий профессионализм, умение привлечь внимание различных специалистов, руководителей к проблеме физической культуры и спорта инвалидов с нарушением органов опоры и движения позволило проводить на самом высоком организационном и профессиональном уровне большое количество различных мероприятий: первенства и чемпионаты России по семи видам спорта, конференции и семинары дважды в году.

К 1990 году в СССР было 56 физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов инвалидов с нарушением функций опорно-двигательного аппарата и 7 республиканских, одна федерация в Ленинграде.

С 19 по 23 ноября конференция "Проблемы физической культуры в условиях производства" наметила пути развития спортивных клубов инвалидов при спортивных клубах на производствах. В этом же году сборная команда СССР, в составе которой находились инвалиды по зрению и опорно-двигательному аппарату, впервые принимает участие во Всемирных

играх инвалидов в Голландии (город Ассен). Спортсмены с нарушением функции органов опоры и движения приняли участие в соревнованиях по плаванию, легкой атлетике, настольному теннису, стрельбе из лука, тяжелой атлетике. Из 42 стран-участниц национальная сборная СССР заняла 9-е место. В 1992 году наши спортсмены участвовали в зимних Паралимпийских играх в Альбервиле, где необычайно успешно выступили слепые лыжницы.

14-17 сентября 1990 года в Саках при поддержке Крымской федерации спорта инвалидов проведено первенство СССР по легкой атлетике.

Подводя итоги всему вышесказанному, анализируя пути развития адаптивной физической культуры инвалидов с ПОДА в нашей стране, можно выделить три этапа развития этого вида социальной проблемы:

1-й этап – лечебная физическая культура и использование элементов спорта, отдельных видов его с 1945 по 1979 года.

2-й этап – 1980 – 1995 годы – развитие и становление физкультурно-оздоровительного и спортивного движения в стране, создание клубов, секций, центров. Возникновение федераций физической культуры и спорта инвалидов на различных общественных уровнях. Организация и проведение соревнований в городах, республиках в СССР, Российской Федерации. Признание обществом и государством необходимости занятий адаптивным спортом. Начало исследовательской работы, подготовки специалистов. Выход на международную арену

За всеми этими достижениями стоят люди, вложившие свои силы, эмоции, интеллект в пропаганду и организацию физкультурно-оздоровительного и спортивного движения инвалидов с ПОДА в России. Это специалисты в области лечебной физической культуры, ученые, организаторы спортивного движения, врачи: П.И. Белоусов, В.К. Добровольский, В.И. Филатов, В.Н. Рыбаков, К.М. Болтушевич, В.П. Жиленкова, Е.С. Ульрих, С.А. Титова, Ю.М. Докиш и многие, многие другие.

Таким образом, можно сделать следующие обобщения: развитие и становление АФК началось в период второй мировой войны с введения в практику лечебной физической культуры элементов спорта и длилось до 1979 года.

К настоящему времени определились этапы развития физкультурно-оздоровительного и спортивного движения инвалидов в России. Лечебная физическая культура на первом этапе развития послужила основой для перехода во второй этап – физическая культура и спорт инвалидов (1980 – 1995), а с 1996-го начался качественно новый этап – переход к АФК, вобравшей в себя все передовое и лучшее в методике и практике данного вида деятельности.

Что касается инвалидов с травмами и заболеваниями спинного мозга, то огромный вклад внесен Сестрорецким реабилитационным центром

больницы № 40. На ее базе в течение многих лет готовились инвалиды-спортсмены, гонщики высокого класса под руководством тренера С.А. Джумаева и врача кандидата медицинских наук Е.С. Ульрих.

Литература:

1. Гик Е.Я. Популярная история спорта: учеб. / Е.Я. Гик. – М.: Академия, 2007. – 448 с.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для вузов / Б.Р. Голощапов. – М.: Академия, 2008. – 320 с.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для вузов / Б.Р. Голощапов. – М.: Академия, 2002. – 330 с.
4. Деметер Г.С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения: учеб. / Г.С. Деметер. – М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.
5. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
6. Кун Л. Всеобщая история ФКиС: учеб. / Л. Кун. – М. Радуга, 1982. – 400 с.
7. Куриенко Н.Ф. История и организация ФК : учеб. / Н.Ф. Куриенко. – М. : Просвещение, 1982– 300 с.

Золоторев С.А., студент, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Zolotorev S.A., student, branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Yessentuki

Научный руководитель: к. ист. наук, старший преподаватель кафедры истории, права и общественных дисциплин, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Джумагулова А.Т.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ИНВАЛИДОВ

The history of the development of adaptive physical culture and sports disabled

Аннотация: По данным Всемирной организации здравоохранения, число инвалидов составляет более 800 млн. человек. В последние десятилетия особое внимание специалисты уделяют проблеме

социальной и физической реабилитации инвалидов средствами физического воспитания с целью восстановления здоровья, привлечения их к общественно полезному труду.

Abstract: according to the world health organization, the number of disabled people is more than 800 million. In recent decades, special attention is paid to the problem of social and physical rehabilitation of disabled people by means of physical education in order to restore health, to involve them in socially useful work.

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура, спорт, история

Key words: Adaptive physical culture, sport, history

В истории развития адаптивной физической культуры (АФК) и спорта инвалидов можно выделить три основных этапа:

Первый период охватывает временные рамки с начала XIX по XX вв. – это период развития лечебной физической культуры как основы для АФК инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата (ПОДА). За рубежом этот этап длится до 1948 г., в СССР до 1980 г.

Второй этап охватывает тот промежуток истории, который связан с развитием реабилитационного спорта, то есть с момента создания реабилитационных центров в Англии, Германии, Франции, США, до начала проведения в 1960 г. Паралимпийских игр. Именно в этот период времени реабилитационный спорт закладывает основу для спорта инвалидов.

В третий период (начинается с 1960 г. и длится по настоящее время) физкультурно-оздоровительное движение начинают называть спортом инвалидов.

На первом этапе далекие предки высоко ценили и отводили особую роль и значение движению при выполнении физических упражнений, считая его лечебным и гигиеническим средством.

Опыт жриц, знахарей в лечебном деле способствовал становлению лечебной физической культуры (ЛФК), массажа и спортивной медицины. В подтверждение этому служат рукописи китайских, индийских врачей; греческих и римских ученых, которые описывают использование физических упражнений в лечебных целях. Жозефф Тессо утверждает, что движение может по своему действию заменить действие лекарства.

В начале XIX в. возникает шведская гимнастика, основателем которой является учитель фехтования Перхин Линг, положивший начало ЛФК. В 1813 г. в Стокгольме при гимназии Королевского института был открыт факультет по подготовки специалистов ЛФК. В конце 19 в. берет свое начало развитие лечебная гимнастика применительно к различным заболеваниям, таким как: заболевание сердечнососудистой системы, неврологические заболевания, бронхиальная астма и бронхит. В России ЛФК зарождается в

конце XVII – начале XIX в.в. Ломоносов, Битской, Новиков выступали в защиту профилактики заболеваний в медицине посредством физических упражнений. В начале XIX в. в Москве (1830 г.) открыт первый кабинет лечебной гимнастики. В 1834 г. в Санкт-Петербурге открывается гимнастический институт. В 1838 г. в Москве образован ортопедический институт, который начинает подготовку преподавателей ЛФК. В 1875г. в Санкт-Петербурге открыт специальный госпиталь для солдат, принявших участие в Турецко-Русской войне.

Значительный вклад в развитие физической культуры и спорта инвалидов внес П.Ф. Лесгафт, который создал оригинальную систему физических упражнений, в 1896 г. – курсы для подготовки руководителей. И, наконец, в 1919 г., за все заслуги в области развития адаптивного спорта, был создан институт им. П.Ф. Лесгафта.

В СССР в 60-ых годах XX в. внедряют элементы спорта в АФК при восстановлении инвалидов с дефектами опорно-двигательного аппарата. ЛФК является родоначальницей для развития физкультурно-оздоровительного и спортивного движения инвалидов.

Второй этап связан с исследованиями немецкого ученого Линдомана, который впервые, еще в XIX в., подчеркнул разницу между ЛФК и реабилитационным спортом. Реабилитационный спорт неограничен временем и возрастом, большинство людей имеют право выбора вида спорта. Первая публикация о реабилитационном спорте появилась в 1914 г. Мальвиц, автор данной публикации, предложил ряд физических упражнений, которые можно применять в терапии.

В США врач Рей Макензи в 50% случаях использования элементов РС добивался восстановления трудоспособности инвалидов.

Также в этом году в Москве были проведены соревнования по футболу для инвалидов с поражением слуха. В 1924 г. создано всероссийское общество глухих. С 1926 г. начали создаваться в России спортивные клубы, секции и федерации. В начале 60-ых годов XX в. дальнейшее развитие РС нашло свое выражение в спорте инвалидов. Главные задачи РС:

- поддержание здоровья, душевного равновесия;
- адаптации к условиям современной жизни;
- достижение наивысшего спортивного мастерства.

Как универсальное средство физической и психической реабилитации, РС получил развитие во всем мире. В настоящее время существует самостоятельное направление КА РС.

В 1948 г. в Сток-Мандевиле Людвиг Гуттман провел соревнования по стрельбе из лука среди спортсменов на колясках, в которых участвовали бывшие военнослужащие – 16 парализованных мужчин и женщин. В Лондоне в это же самое время открывались Олимпийские игры. Именно с этих соревнований начинается третий этап истории развития адаптивного спорта.

В 1952 г., одновременно с очередной Олимпиадой, Гуттман организовал первые Международные Сток-Мандевильские игры (МСМИ), которые стали предшественниками современных Паралимпийских игр. В международных соревнованиях участвовали 130 спортсменов-инвалидов из Англии и Голландии.

В том же году была создана Международная спортивная федерация людей с ПОДА, а в Сток-Мандевиле, на средства инвалидов, пенсионеров и благотворительных пожертвований, был построен первый стадион для спортсменов-инвалидов.

В 1959 г. Людвиг Гуттман разработал и опубликовал первый в истории регламент проведения соревнований по видам спорта для инвалидов.

В сентябре 1960 г. в Риме (Италия), сразу после Олимпиады 1960 года, были проведены ежегодные Международные Сток-Мандевильские игры, в которых приняли участие 400 спортсменов-инвалидов из 23 стран. Эти соревнования принято считать первыми Паралимпийскими играми. Программа Игр включала восемь видов спорта, среди которых были легкая атлетика, плавание, фехтование, баскетбол, стрельба из лука, настольный теннис и другие. Медали разыгрывались в 57 дисциплинах. В соревнованиях участвовали спортсмены с повреждением спинного мозга.

С 1960 г. летние Паралимпийские игры проводятся в год Олимпийских игр, а зимние игры регулярно проводятся с 1976 г. С 1988 г. Летние Паралимпийские игры (зимние – с 1992 г.) проводятся в том же городе, что и Олимпийские игры. Только дважды игры проводились в странах, но не в городах Олимпиад – в Германии и в Канаде, и трижды в других странах, минуя олимпийские, – в Израиле 1968 г. и в Голландии в 1980 и 1994 г.

В последующие годы происходило увеличение, как числа участников соревнований, так и видов спорта.

В 1964 г. Олимпийские игры инвалидов прошли в Токио (Япония). И в том же году Сток-Мэндвилльским комитетом было предложено новое название этих соревнований – Паралимпийские игры. На соревнованиях впервые была использована паралимпийская атрибутика (флаг, гимн и символ). Паралимпийская эмблема отличается от привычной олимпийской. У нее не пять колец, а три полукружья, которые обозначают дух, волю и разум.

В 1972 г. в Торонто в соревнованиях приняло участие более одной тысячи инвалидов из 44 стран. Участвовали только спортсмены-инвалиды на колясках, а с 1976 г. к спортсменам со спинными травмами присоединились спортсмены других групп повреждений – инвалиды по зрению и люди, перенесшие ампутацию конечностей.

С каждым следующими играми возрастало число участников, расширялась география стран, увеличивалось количество видов спорта.

В 1988 г. на международных играх в Сеуле спортсмены-инвалиды получили право доступа к спортивным сооружениям города-организатора

Игр. Именно с этого времени соревнования стали проводиться на тех же аренах, на которых состязаются здоровые олимпийцы, после проведения Олимпийских игр.

Последняя Паралимпиада в Пекине (Китай, 2008) стала самой представительной в истории паралимпийского движения. В ней приняли участие более 4 тысяч спортсменов. На Играх были представлены 148 стран мира. Самой многочисленной являлась команда Китая – 332 паралимпийца. В 1976 г. к летним Паралимпийским играм присоединились и зимние. Первые зимние Паралимпийские игры прошли в г. Эрншельдсвик (Швеция) в 1976 г. Соревнования для спортсменов с ампутированными конечностями и нарушением зрения были организованы на треке и в поле. Впервые демонстрировались соревнования в гонках на санях.

Начиная с Игр 1992 г. в Альбервиле (Франция), Паралимпийские зимние игры проходят в тех же городах, что и Олимпийские зимние игры.

Вначале Паралимпийское движение развивалось путем создания различных спортивных организаций для людей с конкретными формами инвалидности. По мере развития паралимпийского движения появилась необходимость в координирующей международной организации.

В 1960 г. под эгидой Всемирной Федерации Военнослужащих была создана Международная рабочая группа, которая изучала проблемы спорта для инвалидов. В 1960 г. в Риме был учрежден Комитет по Международным Сток-Мандевильским играм (КМСМИ), который в 1972 г. был переименован в Международную федерацию Сток-Мандевильских игр (МФСМИ), а позже стал Международной федерацией спорта на колясках Сток-Мандевилья (МФСКСМ).

Если затронуть проблемы адаптивной физической культуры на территории России, то в СССР с 1980 г. проводятся спартакиады, различные соревнования, турниры для инвалидов по многим видам спорта. В 1989 г. была проведена первая Всесоюзная спартакиада инвалидов. Но только в 1992 г. в Барселоне, наши спортсмены-инвалиды впервые участвовали в Паралимпийских играх. До этого времени, по идеологии советского правительства и общественного строя, считалось, что в СССР нет проблем, а значит, нет инвалидов. В 1996 г. Россия вступила в международное паралимпийское движение. Также был образован Паралимпийский комитет России. С начала второй половины XX в. весь спортивный мир инвалидов связан с Паралимпийскими играми.

В 1996 г на территории Российской Федерации вступает в силу федеральный закон (ФЗ) "Об образовании" от 13 января 1996 г., где впервые затрагиваются проблемы адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся. Данный закон заложил основы бережного отношения и особого внимания к детям с нарушениями развития.

ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" вступает в силу 4 декабря 2007 года, где в статье 31 освещены особенности физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов АФК и адаптивного спорта.

Однако в процессе своего практического осуществления данный ФЗ столкнулся с большими трудностями, так как не все образовательные учреждения могли оборудовать спортзалы, которые отвечали бы требованиям для занятий адаптивным спортом.

На данный момент ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" действует в редакции от 18 апреля 2018 года и включает в себя информацию о Паралимпийском и Сурдлимпийском движении и комитете России, Специальной олимпиаде России. Так же с 2013 г. для субъектов Российской Федерации от Министерства спорта Российской Федерации стартовал проект "Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года", который содержит ряд некоторых рекомендаций, направленных на развитие АФК.

Таким образом, резюмируя вышесказанное, можно сказать, что в XX в. произошло развитие решения ряда вопросов, связанных с АФК и спортом. Это положительно отразилось на занятиях граждан с ограниченными возможностями и проблемами со здоровьем, однако на данный момент многие вопросы еще требуют своего исследования и доработки.

Литература:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для вузов / Б.Р. Голощапов. – М.: Академия, 2008. – 320 с.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для вузов / Б.Р. Голощапов. – М.: Академия, 2002. – 312 с.
3. Гик Е.Я. Популярная история спорта: учеб. / Е.Я. Гик. – М.: Академия, 2007. – 448 с.
4. Деметер Г.С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения: учеб. / Г.С. Деметер. – М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.
5. Епихин А.В. О наших паралимпийцах / А.В. Епихин // Материалы Международного конкурса "Золотой резерв Нефтегаза". – М., 2010.

*Дорошенко О. В., студент, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Doroshenko O.V., student, branch of Stavropol State
Pedagogical Institute, Yessentuki*

Научный руководитель: к. ист. наук, старший преподаватель кафедры истории, права и общественных дисциплин, филиал Ставропольского государственного педагогического института, г. Ессентуки
Джумагулова А.Т.

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Adaptive sports in modern Russia

Аннотация: Вслед за подъемом физкультурно-спортивного движения инвалидов в стране, в связи с перестройкой, наступил длительный, многолетний спад, остро сказавшийся на работе с этой категорией людей на местах. Хотя и проводились чемпионаты и первенства России, но количество участников резко сократилось. Распадаются советское государство, Федерация спорта инвалидов СССР, Конфедерация.

Abstract: Following the rise of the sports movement of disabled people in the country in connection with the restructuring came a long, long-term decline, which had an acute impact on the work of this category of people on the ground. Although they held the Championships and superiority of Russia, but the number of participants has declined sharply. The Soviet state, the Federation of sports of disabled people of the USSR, Confederation are breaking up.

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура, инвалиды-спортсмены, спорт

Key words: Adaptive physical culture, disabled athletes, sport

В 1992 году инвалиды-спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата принимают участие в Паралимпийских играх в Испании (Барселона) в составе сборной СНГ. Участвуя в данных соревнованиях, пловцы и легкоатлеты России показали высокие спортивные результаты.

На отчетно-выборочной конференции Федерации 10 февраля 1993 года в Москве (Химки) был утвержден устав Федерации физической культуры и спорта России (зарегистрирован 31 марта, 7 мая утвержден в Совете Министров Российской Федерации), президентом избран Л.Н. Селезнев.

Она стала полноправной преемницей Всероссийской федерации физической культуры и спорта инвалидов при РРС ВДФСО профсоюзов.

Несмотря на то что массовость физкультурно-спортивного движения инвалидов в России резко снизилась, проводятся первенства и чемпионаты России по различным видам спорта: легкой атлетике, плаванию, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону, тяжелой атлети-

ке, шахматам. В Москве в 1993 году прошла I Международная научно-практическая конференция "Инвалиды: социальная и физическая реабилитация, физкультурно-оздоровительные технологии", в Санкт-Петербурге (7-8 декабря 1993 года) – региональная научно-практическая конференция "Инвалиды и современное общество".

На зимних Паралимпийских играх 1994 года в Лиллехаммере сборная команда страны состояла из спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата и слепых. Они завоевали 9 золотых, 12 серебряных, 7 бронзовых медалей.

В Санкт-Петербурге 27-30 июля 1994 года в рамках Игр доброй воли была организована и проведена Международная конференция "Современные достижения спортивной науки" с разделом "Спорт инвалидов".

Вслед за этим проводятся ежегодные конференции, на которые собираются специалисты по адаптивной физической культуре (АФК) не только из России, но и стран ближнего и дальнего зарубежья.

Вопросами организации Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди инвалидов с 1993 года начинает заниматься Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и туризму (ГКФТ России). В календарный план они включают всероссийские массовые физкультурно-спортивные мероприятия и специальный раздел по оздоровительно-спортивному движению инвалидов по всем категориям. Так, в 1993 году было запланировано и проведено 50 мероприятий, в 1994-м – 90, в 1995-м – 100. К сожалению, многие соревнования были отменены в связи с отсутствием средств, проводились в основном за счет "командирующих организаций", "в долг", что негативно сказалось на массовом развитии спортивного движения инвалидов на местах.

А в период 1993-1995 годов большой популярностью пользовались комплексные спартакиады, фестивали среди детей и взрослых, соревнования семей инвалидов.

В 1995 году Россия становится членом международной организации (ИСОД).

Несмотря на явное уменьшение массовости физкультурно-спортивного движения инвалидов в стране, в 1996 году спортсмены-инвалиды России приняли участие в чемпионате Европы и мира по следующим видам спорта: горные лыжи (Австрия), бадминтон (Великобритания), настольный теннис (Дания), пулевая стрельба (Финляндия), тяжелая атлетика (Франция), баскетбол (Словения), футбол (Голландия), теннис (Австралия). Впервые специалисты России участвовали в I Международном конгрессе реабилитологов в Тель-Авиве (Израиль).

Особое место занимает этот год в спортивной жизни инвалидов. Впервые на летних Паралимпийских играх национальная сборная страны представляет Россию как самостоятельное суверенное государство. В Атланте

(США) российскую национальную сборную представили 106 спортсменов (инвалиды по зрению и с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА)). Инвалиды с ПОДА выступали по 8 видам программы: легкой атлетике, плаванию, футболу, настольному теннису, пулевой стрельбе, тяжелой атлетике, теннису, волейболу.

Слепые спортсмены участвовали в состязаниях по легкой атлетике, плаванию, борьбе. Из 136 стран-участниц Олимпиады сборная России заняла 16-е место, завоевав 25 медалей. Спортсмены России установили 5 мировых рекордов, 18 рекордов Российской Федерации.

В 1995 году закончился второй этап развития физкультурно-спортивного движения инвалидов в стране. Движение признается обществом, государством.

С 1996 года начинается новый, качественно отличающийся от предыдущего период – становление, развитие и утверждение адаптивной физической культуры. Отличительной особенностью его является научное, теоретическое обоснование данного явления на основе богатейшего практического опыта отечественных и зарубежных специалистов.

АФК предполагает значительно более широкое привлечение средств и методов данного вида культуры, являющегося базой, основой социализации личности инвалида, его адаптации к трудовой деятельности или переквалификации, саморазвития, самовыражения, самореализации, приспособления к условиям жизни в современном городе, обществе.

Третий этап развития спортивно-оздоровительного движения инвалидов характерен тем, что 16 мая 1997 года в Москве создается Паралимпийский комитет России. Президентом избирается депутат Государственной Думы В.Л. Лукин, а 31 декабря того же года впервые на коллегии Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму (ГКФТ) обсуждается вопрос дальнейшего развития физической культуры и спорта инвалидов – АФК для всех категорий инвалидов. С целью улучшения этой работы создается отдел по работе с инвалидами в структуре ГКФТ России и общественный Совет по адаптивной физической культуре.

Немаловажное значение в развитии спортивного движения инвалидов на местах имеет и их участие в составе сборных городов и республик на спартакиадах трудящихся Российской Федерации, организуемых Международной конфедерацией спортивных организаций "Профспорт".

В 1998 году российские спортсмены-инвалиды приняли участие в семи чемпионатах мира. В общем зачете завоевано 5 первых, 12 вторых и 8 третьих мест, всего 25 медалей.

Зимние Паралимпийские игры состоялись в Нагано (Япония) 5-15 марта 1998 года. В них участвовали 64 страны. Объединенная сборная России завоевала 33 медали (9 золотых, 11 серебряных, 13 бронзовых), заняв 4-е место.

16 апреля 1999 года впервые в Государственном комитете Российской Федерации по физической культуре и туризму прошло совещание специалистов и тренеров по адаптивному спорту, на котором была разработана и утверждена Концепция подготовки сборной команды России к XI Паралимпийским играм. Подведены итоги прошедшей Олимпиады, учтены положительные и отрицательные моменты, составлен план подготовки и определен тренерский состав. Основные причины слабого выступления российских спортсменов-инвалидов на предыдущих международных соревнованиях:

1. Отсутствие в стране сети детско-юношеских спортивных школ для данной категории детей и подростков.

2. Недостаточное число специалистов, профессионально подготовленных для учебно-тренировочной работы с инвалидами.

3. Незрелость системы соревнований среди инвалидов, характеризующаяся отсутствием в Едином календарном плане всероссийских физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий соревнований почти в половине видов спорта, входящих в Программу Паралимпийских игр, и отсутствие системы соревнований для детей и подростков.

4. Недостаточный опыт участия в международных соревнованиях кандидатов в сборную команду России для участия в Паралимпиаде.

5. Отсутствие централизованных сборов команд России на заключительных этапах подготовки к Паралимпийским играм.

6. Слабая обеспеченность спортивным инвентарем, необходимым для подготовки и участия в соревнованиях, что прямо сказывается на результатах участников в ряде видов соревнований (качество спортивных колясок, протезов, стрелкового оружия, приспособлений для стрельбы из лука и так далее).

7. Недооценка значимости успешного участия сборной команды России в Паралимпийских играх со стороны многих государственных и общественных организаций, деятелей, что тесно связано с фактическим игнорированием подготовки российских спортсменов-инвалидов к этому крупнейшему международному форуму и участия в нем – со стороны средств массовой информации, особенно телевидения.

8. Проведение первенств и чемпионатов России идет за счет командующих организаций (проезд, питание, размещение), что значительно усложняет работу на местах.

9. Отсутствует статус члена национальной сборной страны, ведущие и сильнейшие спортсмены страны не получают стипендий, а тренироваться на мизерные пенсии невозможно.

10. Не разработан статус старшего тренера и тренера сборной России.

11. Физической культурой и спортом среди инвалидов занимаются около 29,4 тыс. человек в стране, что составляет 0,29% от общего количества

инвалидов в стране. Из 4500 детско-юношеских спортивных школ только восемь имеют отделения для инвалидов.

Все эти факты были учтены при разработке плана подготовки и определены в основных методических, организационных задачах и принципах подготовки к XI Паралимпийским играм. Они прошли в октябре 2000 года в Сиднее и принесли много интересного и нового. Следует заметить, что из 125 стран-участниц национальная сборная России заняла 14-е место, завоевав 35 медалей (12 золотых, 11 серебряных, 12 бронзовых). Особенностью этой Олимпиады явилось то, что впервые эти соревнования выиграли спортсмены Австралии, на втором месте – Великобритания, на третьем – Испания. Лидер Паралимпийских игр с 1960 года Соединенные Штаты Америки оказались на 6-м месте.

В настоящее время в России работают 107 спортивно-оздоровительных клубов инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата и две федерации физической культуры и спорта инвалидов (в Санкт-Петербурге и Москве). Они ведут большую работу по организации и пропаганде систематических круглогодичных занятий для инвалидов по различным видам спорта. Однако трудность в работе заключается еще и в том, что в стране до сих пор нет утвержденной федеральной программы социальной реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта, хотя в отдельных городах и регионах (Москва, Екатеринбург, Саратов и другие) такие программы имеются и успешно работают.

Особо следует остановиться на подготовке специалистов по работе с инвалидами. Первым высшим учебным заведением в стране, где обучаются инвалиды-студенты наряду со здоровыми людьми, был ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, где в 1995 году состоялся первый выпуск группы ведущих спортсменов-инвалидов страны с нарушением органов опоры и движения, а также слуха.

Вслед за этим на кафедре теории и методики физической культуры (заведующий кафедрой – профессор Ю.Ф. Курамшин) была открыта специализация, затем отделение по физической культуре и спорту инвалидов, что дало возможность в дальнейшем открыть кафедру теории и методики адаптивной физической культуры, затем факультет (руководитель – профессор С.П. Евсеев).

Огромные усилия и организационные способности Евсеева позволили разработать и утвердить в Министерстве общего и профессионального образования Российской Федерации Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по специальности 022500 "Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (АФК)". С 1999 года на факультете АФК совместно со здоровыми студентами обучаются и инвалиды с нарушением слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата. В настоящее время не только в Санкт-Петербурге, но

и в Москве, Омске, Челябинске, Смоленске, Волгограде и других городах обучаются инвалиды различных нозологических групп, а Московская государственная академия физической культуры готовит второй выпуск таких специалистов.

Подводя итоги из всего вышесказанного, анализируя пути развития адаптивной физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата в нашей стране, можно сказать, что период с 1996 года по настоящее время – это период развития и совершенствования образовательных, организационных, научно-методических, медицинских основ теории и методики адаптивной физической культуры во всем многообразии этого направления. Вступление в международное паралимпийское движение.

За всеми этими достижениями стоят люди, потратившие свои силы, эмоции, интеллект на пропаганду и организацию физкультурно-оздоровительного и спортивного движения инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата в России. Это специалисты в области лечебной физической культуры, ученые, организаторы спортивного движения, врачи, журналисты, такие как: П.И. Белоусов, В.К. Добровольский, В.И. Филатов, В.Н. Рыбаков, К.М. Болтушевич, В.П. Жиленкова, Е.С. Ульрих, С.А. Титова, Ю.М. Докиш, Ю.Н. Савченко, В.А. Епифанов, М. Ойтсаам, Я. Илус, Л. Раускойте, Ф.О. Мойер, В. Панов, О.Н. Горина, В.И. Кебкало, Д.Ф. Мосунов, Н.А. Сладкова, А.Н. Ефименко, Л.Я. Селезнев, С.П. Евсеев и многие, многие другие.

Безусловно, необходимо отметить и огромный вклад в развитие адаптивной физической культуры газеты "Русский инвалид" (г. Москва). Благодаря ее сотрудникам и главному редактору Н.Н. Жукову инвалиды России имеют возможность своевременно получать профессиональные материалы о развитии и становлении этого движения в стране, за рубежом, итоги чемпионатов и первенств страны, Европы, мира, Паралимпийских игр, фестивалей, спартакиад. А так же в ней печатается материал о ведущих спортсменах и организациях.

За это время в стране выросла целая плеяда выдающихся спортсменов. Среди них: Бакаев Алик, Капура Алексей, Бестужев Сергей, Шилов Сергей, Терентьев Михаил, Мошкин Владимир, Лебединский Андрей, Степанов Виктор, Герасимов Геннадий, Силачев Алексей, Наумов Владимир, Воронин Геннадий, Петров Юрий и многие другие.

Каждое новое соревнование приводит к открытию новых, молодых имен, коллективов, что дает уверенность в дальнейшем развитии адаптивной физической культуры инвалидов с ПОДА.

Резюмируя вышесказанное, можно сказать, что особенностью развития адаптивной физической культуры, начиная с 1996 года – по настоящее время, является то, что она объединяет в себе несколько направлений: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивную рекреацию и адаптивную двигательную реабилитацию.

Литература:

1. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт: учеб. пособие для вузов / Ю.А. Брискин, А.В. Евсеев, А.В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.
2. Деметер Г.С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения: учеб. / Г.С. Деметер. – М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.
3. Епихин А.В. О наших паралимпийцах / А.В. Епихин // Материалы Международного конкурса "Золотой резерв Нефтегаза". – М., 2010. – 316 с.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2002. – С. 79 – 127.
5. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. / С.П. Евсеев. – СПб.: Роспечать, 2010. – С. 2 – 50.
6. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

Содержание

**РАЗДЕЛ I. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Мальцева К.А. Адаптация студентов первого курса к учебному процессу с помощью занятий физической культурой-----	4
Есипенко Д. В. Лечение депрессии посредством физической культуры-----	7
Данилова Т.В. Прикладная аэробика как средство оптимизации функционального состояния легкоатлетов 7-10 лет-----	9
Баженикина И.Ю. Проблемы внедрения норм ГТО в общеобразовательную систему-----	15
Дулаев М.К. Проблемы здоровьесбережения современных школьников и роль физического воспитания в данном процессе-----	20
Чебан Т.Н. Воспитание правильной осанки у студентов и ее коррекция средствами физической культуры-----	24
Дрянкова М.А., Тушер Ю.Л., Черногоров Д.Н. Взаимосвязь антропометрических показателей со спортивным результатом тяжелоатлетов-----	29
Черногоров Д.Н., Беззубов А.А., Кузнецов С.В. Эффективность средств атлетической гимнастики при развитии физических качеств школьников 9-11 лет-----	32
Клопот Е.А. Адаптивная физическая культура как важный фактор социальной адаптации-----	38

Антоневич Э.Д. Влияние досуговых физических занятий спортом на развитие личности студентов-----	41
Зрожевская Ю.А. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни-----	44
Жаброва О.В. Физическая культура и спорт как фактор интеграции людей с инвалидностью в обществе-----	48
Станкович А.П. Методика оздоровительной гимнастики в профилактике функциональных нарушений позвоночника---	53
Жадько А.А. Особенности проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе-----	56
Вдовенко С.Г. Адаптивное физическое воспитание младших школьников с заболеванием детский церебральный паралич-----	62
Жукова П.А. Исследование физического развития и заболеваемости учащихся, занимающихся и не занимающихся в спортивной школе-----	64
Балаян С.Б. Адаптация функциональных систем организма спортсменов к физическим нагрузкам-----	67
Напольских А.А. Значимость адаптивной физической культуры-----	70

РАЗДЕЛ II. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ, СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Полянская А.С. Формирования двигательных навыков в процессе занятий адаптивном дзюдо-----	74
Родаев Д.В. Инновационные формы и методы современного физического воспитания-----	78
Пашкова Т.В., Цуканов Л.В. Инновационные технологии в спорте как элемент мягкой силы России – прорыв или откат?-----	81
Баркова В.В. Инновационные технологии в оздоровительной физической культуре студентов специального учебного отделения-----	84

Козина К.С. Использование музыкально-ритмических упражнений в адаптивном физическом воспитании слабослышащих детей младшего школьного возраста-----	90
Зацепина Ю.А. Применение информационных технологий при проведении уроков оздоровительной физической культуры в учебных заведениях-----	94
Маркова А.А. Применение инновационных технологий в образовательном процессе физического воспитания-----	99
Адушева Т.Г., Каменева Т.В. Инновационные технологии на уроках физической культуры-----	103
Эльхаджиева Б.И. Инновационные формы и методы современного физического воспитания студентов-----	108
Брайцева С.В. Современный психотерапевтический туризм-----	113
Каменева Т.В. Инновационные технологии на уроках физической культуры-----	118
Мусаева Л.Г. Феномен общения на занятиях адаптивной физической культуры-----	122
Джейранова С.Д. Роль физического воспитания в развитии зрительного восприятия и пространственной ориентации детей с нарушениями зрения-----	125

РАЗДЕЛ III. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Семушкина С.А. Влияние подвижных игр на развитие познавательных процессов у детей дошкольного возраста-----	134
Чигрина Я.А. Оценочные задания элективного курса по физической культуре и спорту "адаптивная физическая культура" для студентов специальной медицинской группы (СМГ)-----	138
Скребец А.С. Адаптивная физическая культура как способ адаптации в обществе ребенка с ограниченными возможностями-----	143

Чибисова А.Е. Психолого-педагогический подход к занятиям по адаптивной физической культуре-----	147
Русина М.А., Черненко С.Н., Ушатова А.Н. Физическая культура в системе воспитания детей младшего школьного возраста-----	150
Зиновьева Е.С. Влияние физической активности на здоровье студентов-----	154
Ищенко В.А. Личность педагога в адаптивной физической культуре-----	159
Добрякова В.А. Совершенствование координационных способностей детей, страдающих ДЦП средствами адаптивного скалолазания-----	163
Пашков А.А. Оздоровительная физическая культура как метод формирования здорового организма-----	169
Урмагова А.А. Методический подход к занятиям по адаптивной физической культуре со слабовидящими и незрячими детьми-----	171
Пивоварова Н.О. Коррекция двигательных нарушений глухих детей дошкольного возраста-----	176
Слипченко О.И. Методический подход к занятиям по адаптивной физической культуре с умственно отсталыми детьми-----	179
Комова А.Е. Индивидуальный образовательный маршрут как фактор успешной реализации программ физической реабилитации детей с ОВЗ-----	184
Уфимцева А.С. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студенток в динамике календарного года-----	189
Никитин И.И., Струков А.О. Влияние физического воспитания на здоровье студентов и всестороннее развитие личности-----	193

РАЗДЕЛ IV. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Березуцкая Л.А. Оздоровительная физическая культура как способ укрепления организма на примере студентов, страдающих аллергическими заболеваниями-----	200
Лозовая М.А., Лозовой А.А. Эффективность и особенности оздоровительной скандинавской ходьбы-----	205
Романовская В.О. Формирование двигательно-координационных способностей у школьников во внеклассных занятиях-----	210
Селиверстов А.А. Мотивационный подход на занятиях физической культурой со студентами-----	215
Кочнева А.Э. Особенности занятий в адаптивном спорте для людей с ограниченными возможностями-----	218
Тищенко Л.С. Социальная адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе физической культуры и спорта-----	220
Каленик Р.С. Значение физкультурно-оздоровительных технологий и особенности их влияния на здоровье педагогических работников образовательных организаций МВД России-----	224
Зотин В.В., Мельничук А.А. Валеологический практикум для студентов специальной медицинской группы-----	228
Чепикова Э.С. Оздоровительная физическая культура для студенческой молодежи больных бронхиальной астмой-----	231
Григорьева Д.С. Методы самоконтроля с использованием современных гаджетов-----	235
Ковачева К.А. Применение адаптивной физической культуры в современной системе образования-----	238
Борисенко И.В. Адаптивная физическая культура и лечебная физическая культура как феномены современности-----	241

- Лихачева К.Е.** Методика проведения занятий с умственно отсталыми детьми по адаптивной физической культуре-----244
- Воронкова А.А.** Условия развития адаптивной физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья-----246
- Некрасова А.Е.** Адаптивные возможности человека к физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды-----251

РАЗДЕЛ V. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ, СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМАТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНЕРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- Старунова Е.И., Касьяненко А.Н.** История развития адаптивной физической культуры в России-----256
- Ильюк В.А.** Современные подходы к совершенствованию физической культуры школьников-----258
- Осипова А.А.** Горнолыжный спорт в программе паралимпийских игр-----261
- Калмацкая В.В.** Эффективность и проблематика развития адаптивного спорта в России-----264
- Фролова Н. С.** Мотивация к здоровому образу жизни как решение проблемы совершенствования физической активности молодого поколения в адаптивном спорте-----267
- Фоменко В.И.** Целесообразность биологических потерь в условиях срочной адаптации-----271
- Ошейко В.В.** Биохимические резервы энергетического обмена-----275
- Сазонова П.Е.** Исследование мотивационной сферы детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в процессе занятий адаптивной физической культуры-----280
- Хильта А.Ю.** Адаптивная физическая культура в жизни людей с ограниченными возможностями здоровья-----285

- Чехонацкая А.В., Чехонацкая К.В.** Адаптивная физическая культура как способ социализации подростков с отклонениями в состоянии здоровья-----290
- Лаева Н.С.** Педагогические аспекты адаптивной физической культуры-----293
- Дерябина В.И.** Становление адаптивной физической культуры в России (Начало XVIII – вторая половина XX вв)-----297
- Золоторев С.А.** История развития адаптивной физической культуры и спорта инвалидов-----306
- Дорошенко О.В.** Адаптивный спорт в современной России-----311

Научное издание

VII РЕГИОНАЛЬНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

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

СБОРНИК СТАТЕЙ

в авторской редакции

Главный редактор **А.Д. Григорьева**
Дизайн обложки **М.А. Мирошниченко**
Техническое редактирование и верстка **П.В. Арсентьева**

Сдано в набор 12.11.2018. Подписано в печать 20.11.2018. Формат 60 x 84^{1/16}. Бумага офсетная.
Гарнитура Calibri. Уч.-изд. л. 20,30. Печ. л. 31,16. Тираж 50 экз. Заказ № 448.
Издательство «Ставролит», тел.: 8(962) 452-84-02,
e-mail: info@stavrolit.ru, сайт: stavrolit.ru

