



Министерство спорта
Российской Федерации



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

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА

**Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции
молодых исследователей с международным участием,
посвященной году науки и технологий
(4 – 12 апреля 2022 г.)**

Часть 2

Санкт-Петербург

2022

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА

**Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции
молодых исследователей с международным участием,
посвященной году науки и технологий
(4 – 12 апреля 2022 г.)**

Часть 2

Санкт-Петербург

2022

УДК 796/799 (063)
ББК 75.0я73
Ч-39

Человек в мире спорта : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной году науки и технологий (4 – 12 апреля 2022 г.) : в 3 ч. Ч. 2. / Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2022. – 191 с.

В сборнике опубликованы материалы участников всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной году науки и технологий (4 – 12 апреля 2022 года, Санкт-Петербург).

Материалы публикуются в авторской редакции. За подбор и достоверность приведённых фактов, цитат, статистических, социологических и других данных, имен собственных, географических названий и прочих сведений ответственность несут авторы.

УДК 796/799 (063)
ББК 75.0я73
Ч-39

Редакционная коллегия сборника материалов всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием «Человек в мире спорта», посвященной году науки и технологий (2022):

Главный редактор:

Макаров Ю.М., доктор педагогических наук, профессор;

Заместители главного редактора:

Таймазов В.А., доктор педагогических наук, профессор;

Соловьев В.Б., кандидат педагогических наук, доцент;

Закревская Н.Г., доктор педагогических наук, профессор.

Члены редколлегии:

Гомзякова И.П., кандидат педагогических наук, доцент;

Евсеев С.П., доктор педагогических наук, профессор;

Медведева Е.Н., доктор педагогических наук, профессор;

Пыж В.В., доктор политических наук, доцент;

Волков А.И., доктор экономических наук, профессор;

Самсонова А.В., доктор педагогических наук, профессор;

Станиславская И.Г., кандидат психологических наук, доцент;

Тараканов Б.И., доктор педагогических наук, профессор;

Хвацкая Е.Е., кандидат психологических наук, доцент;

Чурин В.М., кандидат педагогических наук;

Виноградов Е.О., кандидат педагогических наук;

Штуккерт А.Л., старший преподаватель кафедры психологии;

Яковлюк А.Н., доктор филологических наук, профессор;

Петров А.Б., кандидат педагогических наук, доцент;

Шаламова О.В., кандидат педагогических наук, доцент.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ № 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 7

Василькова В.А., Дворак В.Н. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ 7

Колхонен А.Ю., Горбунов И.А., Андреев В.В. ЗАНЯТИЯ АТЛЕТИЗМОМ КАК ФАКТОР ИЗМЕНЕНИЯ ИНТЕНЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК ЛИЧНОСТИ 11

Косалопова Д.А., Димура И.Н. СМЫСЛООБРАЗУЮЩАЯ СВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ И ТЕЛЕСНОЙ ПЛАСТИЧНОСТИ У ФИГУРИСТОВ 17

Коченевская В.А., Лобанова Е.Н. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ 22

Кузнецов Р.Р., Дранюк О.И. ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНЫХ УМЕНИЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 28

Ладушкина А.А., Шадрин Д.И. ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ 33

Лепихина Ю.В., Пешкова Е.В. АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ РЕКРЕАТИВНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В МЕЖСЕМЕСТРОВЫЙ ПЕРИОД 39

Савушкина А.Н., Дворак В.Н. ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СТРЕСС-СИТУАЦИЯХ 44

Садыкова А.К., Кузнецова Ю.Н. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ 50

Сазанкова А.О., Мельникова О.Н. ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА 55

Потоцкая А.С., Архипов К.А., ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 60

Филиппева Д.Д., Вольская В.В. ПРИМЕНЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКИХ ИНИЦИАТИВ КАК ПЛАТФОРМА ДЛЯ СОЗДАНИЯ И РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА НА БАЗЕ ПРОФИЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА, НА ПРИМЕРЕ ФБГОУ ВО «НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ» 65

Шипилова К.Г., Жирнова А.Д., Колчев А.И. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И ФОРМ МОТИВАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ 73

Якута Е.М., Мельникова О.Н. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНОЙ ИГРОВОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ 77

СЕКЦИЯ № 5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ И ПУТИ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ 82

Антропова А.Н., Селитреникова Т.А. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ ПАТОЛОГИЮ 82

Буробина В.В., Щедрина Ю.А. СУТОЧНАЯ ДИНАМИКА УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧАЩИХСЯ ВУЗОВ 87

Заморский А.В., Селивёрстова В.В. ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ПОЛЕТОВ В АЭРОДИНАМИЧЕСКОЙ ТРУБЕ НА ВЕСТИБУЛЯРНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ 92

Кравченко Е.Ю., Задорожная Н.А. ВЛИЯНИЕ ДИЕТЫ КЕМПНЕРА НА СПОРТИВНУЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ-ЛЕГКОВЕСОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 97

Кумпан И.И., Красноруцкая И.С. МОРФОЛОГИЧЕСКИЙ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ЮНЫХ ТАНЦОРОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ 103

Мальшева А.А., Заходякина К.Ю., Баряев А.А. ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ НЕЗРЯЧИХ ЛИЦ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ПОДВЕСНОГО ТРЕНИНГА TRX 108

Никифорова Е.В., Лаврухина Г.М. МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ 113

Озекина В.В., Шадрин Д.И., Гришин В.В. ФИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ 119

Саввин А.Ю., Талибов А.Х. КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ 126

Семина Н.Е., Круподерова Я.С. ОБОСНОВАНИЕ КРИТЕРИЯ ОЦЕНКИ ТЕПЛООВОГО СОСТОЯНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОК В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ 129

Сизова М.А., Шатилович Л.Н. ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРОВООБРАЩЕНИЯ ЛЬЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПРЕДСТАРТОВОМ СОСТОЯНИИ 134

СЕКЦИЯ № 6. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 139

Каложин В.Г., Герцманович А.Ю. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ 139

Ефременкова В.В., Ивлев В.И. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ	143
Линцевич А.Д., Приходько В.И. РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОЖИРЕНИЕМ	149
Макеев Р.Б., Шевцов А.В. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ЛИЦ ПОСЛЕ ОСТРОГО НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ	153
Новичкова М.А., Ладыгина Е.Б., Грачиков А.А. ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ В БОЧКЕ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ	160
Раманович Д.В., Калюжин В.Г. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ	169
Сипайло О.И., Калюжин В.Г. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ	173
Хмыз А.В., Хижевский О.В. ВОЗМОЖНОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЕМ	180
Юртаева Е.Р., Дворак В.Н. КОРРЕКЦИЯ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА И САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ-СПОРТСМЕНОВ	186

СЕКЦИЯ № 4 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Председатель секции: **Хвацкая Елена Евгеньевна**, кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

УДК 159.9

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ

Василькова В.А., студент, «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Дворак В.Н., доцент, «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Аннотация. В настоящее время проблема предстартовых состояний спортсменов весьма интересует многих физиологов, тренеров и психологов, занимающихся исследованиями в сфере спорта. Данная тема является весьма актуальной в связи с тем, что психологическая подготовка является одним из важнейших этапов в формировании умения достигать нужного результата. В данной статье описывают результаты актуального состояния спортсменов. В качестве методов исследования использовались теоретический анализ литературы, метод обобщения и систематизации, обработка данных, полученных эмпирическим путем. Приведены результаты исследования, дана их характеристика.

Ключевые слова: предстартовые состояния, спортсмены, тревожность, общее состояние, исследование.

Введение. Предстартовое состояние у спортсменов начинает зарождаться перед соревнованиями. Данное состояние можно охарактеризовать как психогенное и ситуативно обусловленное предстоящей деятельностью.

По определению Э.Н. Вайнера, предстартовое состояние – это

психофизиологическое состояние спортсмена перед выступлением на соревнованиях, в основе которого лежит условно-рефлекторный механизм [3, с. 96].

Для того, чтобы описать реакцию спортсменов, возникающую перед соревнованиями, используют такие термины, как состояние психической готовности к соревнованиям, предстартовое состояние, соревновательное состояние, стартовая готовность, эмоционально-волевое состояние [1, с. 209].

Для того чтобы успешно выступить на соревнованиях спортсмену необходимо знать характер предстартовых состояний.

В зависимости от темперамента, степени готовности, мотивации и других факторов выделяются следующие виды предстартового состояния:

- боевая готовность;
- предстартовая апатия;
- предстартовая лихорадка [3, с. 96].

Изучению теоретических основ и практических аспектов управления предстартовыми состояниями спортсменов были посвящены многочисленные отечественные и зарубежные работы. У различных авторов благоприятное предстартовое состояние было названо разными терминами, например, оптимальное боевое состояние, состояние боевой готовности, состояние потока и индивидуальная зона оптимального функционирования. Авторы данных понятий сходятся во мнении о том, что под ними понимается некое оптимальное предстартовое состояние, но его сущностные характеристики отличаются [4, с. 312].

Цель исследования - изучение степени выраженности тревожности и общего состояния в предстартовый момент у спортсменов.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

- изучить уровень тревожности и общего состояния в предстартовый момент у спортсменов;
- проведение качественного и количественного анализа результатов.

Методы и организация исследования. В качестве диагностического инструментария были использованы следующие методики:

- методика «Соревновательная личностная тревожность» (Ханин Ю.Л.);
- методика «Самочувствие. Активность. Настроение» (Доскин В.А., Лаврентьева А., Шарай В.Б., Мирошников М.П.).

Методика «Соревновательная личностная тревожность» разработана Мартенсом Р, а на русский язык адаптирована Ханиным Ю.Л. Она предназначена для выявления тревожности у спортсменов. Состоит из 15 вопросов, 10 из которых являются «работающими», а 5 – буферные, на которые испытуемым следует дать один из ответов: А – никогда, Б – иногда, В – часто [5, с. 87].

Методика «Самочувствие. Активность. Настроение» Даная методика была разработана в 1973г. авторским коллективом, в который входили Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Мирошников М.П., Шарай В.Б. Методика применяется для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения. Шкала состоит из индексов и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих активность, самооценку и настроение, испытуемому предлагается выбрать одно из слов, оценить степень выраженности и указать свой ответ в бланке [2, с. 7].

Проведение методик диагностики и сравнение, и сопоставление их, проведение качественного и количественного анализа результатов. В эмпирическом исследовании приняли участие 50 спортсменов возраст которых составил 17-19 лет, занимающихся различными видами спорта, Исследование проведено на базе учреждения образования «Гомельское государственное училище олимпийского резерва».

Результаты исследования и их обсуждение.

На первом этапе нашего исследования важно было выявить выраженность тревожности у спортсменов в предсоревновательный период.

Для этого была использована методика «Соревновательная личностная тревожность».

Вся выборка в результате исследования была условно разделена на 3 группы в зависимости от уровня тревожности у спортсменов в предсоревновательный период. В первую группы были отнесены испытуемые, у которых преобладает высокий уровень тревожности, во второй – средний, а в третьей – низкий.

Результаты диагностики всей выборки исследования представлены в Таблице 1.

Таблица 1 - результаты исследования по методике «Соревновательная личностная тревожность» (Ханин Ю.Л.) у спортсменов, условно разделенных на 3 группы.

Кол-во испытуемых:	Уровень тревожности		
	Низкий	Средний	Высокий
50	10	17	23
%	20	34	46

Сравнительный анализ полученных результатов показал, что наибольшую по численности группу (46%) составляют испытуемые с высоким уровнем тревожности, на втором месте группа испытуемых со средним уровнем тревожности (34%) и наименьшее количество испытуемых с низким уровнем тревожности (20%) в предсоревновательный период.

Таким образом, было установлено, что у спортсменов в предсоревновательный период, проявляются разные уровни тревожности. Но преобладающим является высокий уровень тревожности.

Для изучения общего состояния в предстартовый момент у спортсменов, была использована методика «Самочувствие. Активность. Настроение».

Проведя сравнительный анализ данных, представленных в таблице 2, можно сделать вывод о том, что у испытуемых общее состояние находится на разном уровне.

Таблица 2 - Результаты исследования самочувствия, активности и настроения спортсменов с учетом уровня соревновательной тревожности

	Группа 1	Группа 2	Группа 3
Общее состояние, по САН, %	48,01	66,97	79,29

Примечание – Группа 1 – спортсмены с высоким уровнем тревожности, группа 2 – спортсмены со средним уровнем тревожности, группа 3 – спортсмены с низким уровнем тревожности

Проведя сравнительный анализ данных, можно сделать вывод о том, что, чем выше уровень тревожности у спортсмена в предстартовый период, тем ниже его общее состояние.

Заключение. Таким образом, анализ всей выборки испытуемых показал, что:

- спортсмены с высоким уровнем тревожности (1 группа) имеют низкие показатели по общему состоянию (48,01%);
- спортсмены со средним уровнем тревожности (2 группа) – средние показатели (66,97%);
- спортсмены с низким уровнем тревожности (3 группа) – высокие (79,29%).

Далее нами была выявлена группа испытуемых, которая имеет высокую тревожностью и низкие показатели по общему состоянию.

С данной группой испытуемых в последствии будет проводиться коррекционная работа.

Литература

1. Быстрова, Я.А. Сущностная характеристика понятия предстартового состояния / Я.А. Быстрова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №6. – С. 209-211.
2. Баркванова, О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / О.В. Барканова. – Красноярск : Литера-принт, 2009. – 7 с.
3. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура / Э.Н. Вайнер, С.А. Касюнин. – 2-е изд. – М. : Флинта, 2012. – 96 с.
4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2012. – 312 с.
5. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. – 87 с.

УДК 159.9.072.

ЗАНЯТИЯ АТЛЕТИЗМОМ КАК ФАКТОР ИЗМЕНЕНИЯ ИНТЕНЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК ЛИЧНОСТИ

Колхонен А.Ю., студент магистратуры, Санкт-Петербургский государственный университет, факультет психологии

Горбунов И.А., кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, Санкт-Петербургский государственный университет, факультет психологии

Андреев В.В., кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Цель исследования - изучение установки на преодоление у занимающихся атлетизмом. Создание психологического эксперимента, с двумя группами респондентов по поиску слов, нахождение которых требует психических усилий. В контрольную группу вошли респонденты, не занимающиеся физической активностью, ведущие малоактивный образ жизни (20 человек). В экспериментальной группе приняли участие респонденты (20 человек), систематически занимающиеся атлетизмом, ведущие активный образ жизни и тренирующихся не менее трех раз в неделю. Все респонденты в этой группе имели стаж занятий от 3 лет до 10 лет. Для

экспериментальной группы мы получили статистически значимые отличия по количеству найденных слов и времени поиска. Занимающиеся атлетизмом активно искали слова, тратя на это больше времени и находя большее количество слов.

Ключевые слова: установка на преодоление, атлетизм, интенциональность, психологическая защита

Введение: Интенциональность, характеризующаяся определёнными установками личности, становится образцом для всех прочих способов реагирования в мире. Двигательные действия для развития силы в атлетизме включают в себя преодоления внешнего сопротивления за счёт мышечных усилий. С. Л. Рубинштейн детально обосновал и сформулировал принцип единства сознания и детальности [6]. Единство психо-телесной организации человека мы рассматриваем в контексте тренировочного процесса и его влияния на психические установки. И если преодоление внешнего отягощения является рациональным действием по достижению желаемого, то у человека, занимающегося атлетизмом оно должно закрепиться как рациональное поведение, которое помогало бы ему в достижении цели, в контексте тренировки. Сформировавшаяся установка на преодоления становится образцом для всех прочих способов его реагирования в мире. Преодолевая вес, внешнее отягощение на спортивном снаряде, атлет со временем преобразует движение в идею, в определённое отношение, которое сначала фиксируется вокруг значимой деятельности (тренировочная деятельность), а потом со временем переносится на другие сферы жизни, формируя определенное мироотношение, которое мы и назвали интенциональной установкой на преодоление.

Цель исследования. Изучение установки на преодоление у занимающихся атлетизмом.

Методы и организация исследования. Психологический эксперимент заключался в предъявлении стимульного материала, направленного на выявление установки на преодоление. Подготовка эксперимента включала разработку компьютеризированного, автоматизированного алгоритма выполнения действий респондента в программе test p. Все команды испытуемому подавались в виде текста и аудио команд. Задача заключалась в поиске респондентом слов в квадратной матрице 20×20, включающей набор букв, в которых были зашифрованы 15 слов, расположенных по вертикали и горизонтали. Для увеличения сложности и проверки установки на

преодоление, мы создали 5 буквенных матриц, в которых слова и их местоположения различны. Количество слов и размер квадратной матрицы (20×20 букв) во всех 5-ти матрицах одинаков, а слова различались. При нахождении слова респондент должен произнести его и продолжать искать. Время, отведённое на поиск слов, в каждой буквенной матрице составлял 5 мин. При нахождении всех слов респондент нажатием клавиши переходил к следующей матрице. Всего было 75 слов: по 15 слов в каждой матрице. Общее время эксперимента – 25 минут по 5 минут на каждую матрицу.

В эксперименте регистрировались следующие параметры:

1. Количество найденных слов в каждой матрице.
2. Сумма ошибок, совершенных в каждой матрице.
3. Время поиска слов, затрачиваемое респондентом для каждой матрицы.

Цель эксперимента заключалась в обнаружении установки на преодоление. Чем больше слов находит респондент и чем больше время он будет прилагать усилий по нахождению слов, тем выше его способность к преодолению монотонной, связанной с вниманием деятельности, осуществляемой за счёт когнитивных способностей.

1) Опросник Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) применялся для измерения степени использования индивидом различных психологических защит [4,5]. В данном исследовании мы использовали только общую напряженность защит (ОНЗ), поскольку нам не так важно, какая именно защита способствует избеганию нежелательных мыслей и желаний в сознании респондентов, а важно узнать насколько выражена ОНЗ. «Защитные механизмы — это деятельность «Я», которая начинается, когда структура «Я» подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность» [7].

2) **Результаты исследования и их обсуждение.** У экспериментальной группы мы получили статистически значимые отличия по количеству найденных слов (см. рисунок 1) и времени поиска (см. рисунок 2), причем для каждой из 5-ти буквенных матриц. Занимающиеся атлетизмом упорно искали слова, тратя на это больше времени и находя большее количество слов.

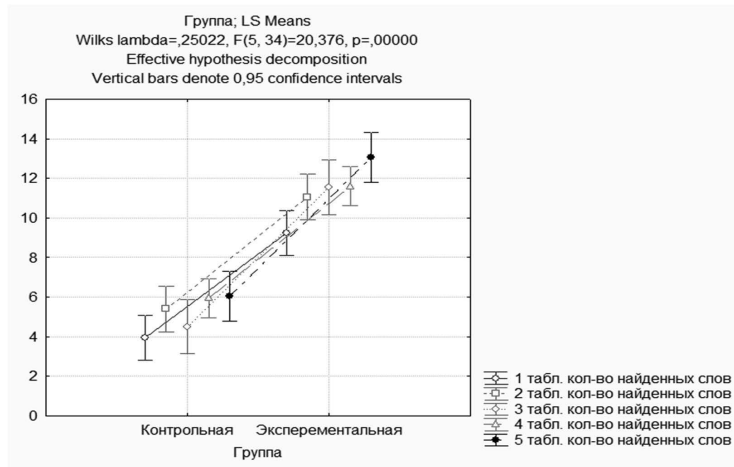


Рисунок 1 - Количество найденных слов

Полученные корреляции между степенью выраженности защитных механизмов (ОНЗ) и количеством найденных слов и временем поиска, показали, что чем меньше ОНЗ, тем больше слов находит респондент (см. рисунок 3). Это подтверждает теоретическую концепцию, что защитные механизмы психики выступают как инструмент избегания [2]. «Стратегия избегания» является диаметрально противоположной «стратегии преодоления», а значит, чем ниже ОНЗ, тем более выражена установка на преодоление.

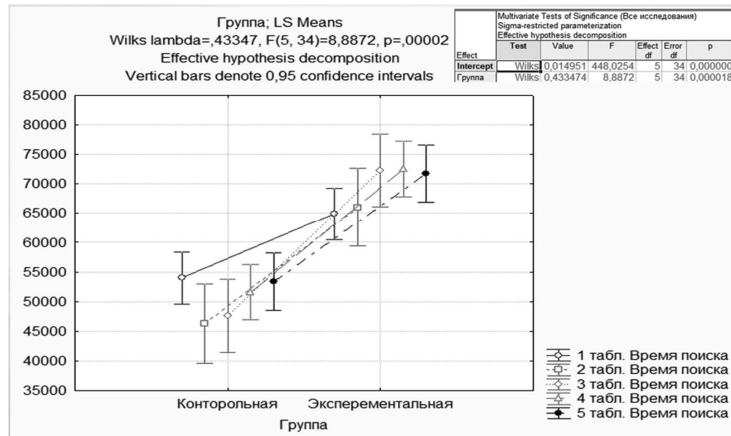


Рисунок 1 - Время поиска слов

Установка на преодоление как определенная направленность сознания, экстраполируется на прочие сферы жизни и в таком случае не так важен род детальности и категоризация задачи, а важно отношение к ней. Мы считаем, что респонденты из экспериментальной группы отнеслись к задаче поиска слов как к «вызову», который можно преодолеть. Кроме того, в аналогичном исследовании, в котором участвовали олимпийцы, установлено, что наиболее успешные спортсмены воспринимают любые трудности как вызов и всячески стремятся их преодолеть [9].

		Корреляции			
		1_найденны	1_ошибки	1_время	ОНЗ
1_найденны	Корреляция Пирсона	1	-,145	,550**	-,769**
	Знач. (двухсторонняя)		,371	,000	,000
N		40	40	40	40
1_ошибки	Корреляция Пирсона	-,145	1	-,020	,380*
	Знач. (двухсторонняя)	,371		,905	,016
N		40	40	40	40
1_время	Корреляция Пирсона	,550**	-,020	1	-,365*
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,905		,021
N		40	40	40	40
ОНЗ	Корреляция Пирсона	-,769**	,380*	-,365*	1
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,016	,021	
N		40	40	40	40

** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Рисунок 2 - Корреляционная матрица

Спортивная деятельность – это культурно-исторически сложившаяся форма активности человека по преодолению различных преград, стоящих на пути к достижению спортивного результата [1]. И далее выходя за рамки достижения спортивных результатов, сформировавшаяся установка на преодоление становится образцом для всех прочих способов реагирования в мире, будучи, однако сформирована в соревновательной деятельности. Как сказал, С.Л. Рубинштейн: «В деятельности человека, в его делах - практических и теоретически - психическое, духовное развитие человека не только проявляется, но и совершается» [6, с. 88]

Заключение. Научно обосновать, и дифференцировать интенсиональную установку, не спутав её при этом с мотивацией, жизненным сценарием, а также определить феномен преодоления и соотнести все это применяя к атлетизму – задача сложная. «Однако сложность задачи не должна сдерживать стремления познать, как эти сложности, так и условия их *преодоления* (курсив мой. – А. Ю.)», так сказал Э. Фромм, в начале создания своей концепции любви [8].

В данном исследовании мы сделали первый шаг на пути исследования факторов, способствующих изменению интенциональных установок личности. Конечно, атлетизм – это один из таких факторов, влияющих через деятельность и опирающийся на принцип единства сознания и деятельности. В дальнейших исследованиях мы намерены расширить выборку и методологический аппарат, а также выявить другие факторы, способствующие формированию установки на преодоление. «Необходимость преодолевать многочисленные трудности, встречающиеся в жизни, является одним из вызовов современности для каждого человека. Кризисы различного рода, региональные конфликты, массовые миграции, неуверенность в завтрашнем дне – в таких условиях происходит становление современной личности. Высокая степень неопределенности социального развития общества ведёт к тому, что человек испытывает субъективные трудности при определении своих жизненных перспектив. Следовательно, имеет смысл ориентировать людей на овладение такими поведенческими стратегиями, которые позволили бы конструктивно преодолевать свои жизненные проблемы» [3]. Человек в мире спорта может сформировать установку на преодоление и далее перенести её из мира спорта в основу жизни, как это сделал профессор кафедры ТИМ борьбы А. А. Карелин, трехкратный Олимпийский чемпион, серебряный призер Олимпийских игр 2000 года, девятикратный Чемпион мира, двенадцатикратный Чемпион Европы по греко-римской борьбе, сказав: «В основе жизни лежит борьба. Борьба с соперником, борьба с самим собой. Кто-то борется с болезнью, кто-то — с неверием в себя... Понимаете? Никогда нельзя сдаваться». (Х/ф «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее.»).

Литература.

1. Андреев, В. В., Станиславская, И. Г. Психологические особенности преодоления критических ситуаций в спортивной деятельности // Спортивный психолог. – 2016. – № 3. – С. 8-11.
2. Вассерман, Л. И. и др. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля // СПб.: Издательство: СПбНИПНИ им. ВМ Бехтерева. – 2005. – С. 132-134.
3. Кибальник, А. В. Стратегии преодоления личностью трудных жизненных ситуаций: факторы выбора / А.В. Кибальник // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2017. – Т. 6. – № 1 (18). – С. 18-19.
4. Плутчик, Р., Келлерман, Г., Конти, Х. Р. Тест-опросник механизмов психологической защиты (Life Style Index)/Адаптация ЛР Гребенникова (руководство по использованию) / Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конти. – 1996. – 126с.

5. Романова, Е.С., Гребенников, Л. Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование, Диагностика / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. – Мытищи.: Издательство «Талант», 1996. – 144с.
6. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 720 с.
7. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд; Пер. с англ. М.Р. Гинзбурга. - М.: Педагогика, 1993. – 144с.
8. Фромм, Э. Искусство любить //СПб.: Азбука классика. – 2008. – 420 с.
9. Sarkar M., Fletcher D., Brown D. J. What doesn't kill me...: Adversity-related experiences are vital in the development of superior Olympic performance // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2015. – Т. 18. – №. 4. – С. 475-479.

УДК 796

СМЫСЛООБРАЗУЮЩАЯ СВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ И ТЕЛЕСНОЙ ПЛАСТИЧНОСТИ У ФИГУРИСТОВ

Косалапова Д.А., студентка магистратуры, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Димура И.Н., кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Деструктивные отношения спортсмена со своим телом начинаются с нарушения баланса в спортивной подготовке между физической и эмоциональной активностью, что задерживает развитие выразительности движения, его произвольности. Пластичность спортсмена становится менее яркой и свободной. В данной статье мы определяем актуальность разработки термина «пластичность» в психологии, и спортивной педагогике, а также его роль в целостной профессиональной подготовке спортсмена.

Ключевые слова: экспрессия, эмоции, выразительность, фигуристы, физическая подготовка, самоотношение, деструктивное отношение к телу, движение, пластичность

Введение. Фигурное катание – сложный в техническом и эстетическом характере вид спорта. Вопрос соотношения технической и компонентной оценок остается насущным, вызывая дискуссии в спортивном сообществе. Грань между искусством и спортом в эстетически «заряженных» видах спорта, таких, как фигурное катание, художественная гимнастика, синхронное плавание не столь разительна, но до сих пор дебатруется. Наоборот, искусство, включающее элементы акробатики, атлетизма, современного танца, например, также имеет проблемы в соотношении телесной пластичности и выразительности. Совершенствуя техническую сторону движения, танцовщики и их преподаватели могут жертвовать традиционное для русской школы классического танца качество экспрессивности, одухотворенности пластики [1]. Хотя представители русской культуры, спортсмены, в том числе, обычно считаются сильнейшими. Сегодня важно у атлетов находить оптимальный баланс эмоциональной выразительности и экспрессивности, сохраняя гармонию телесной пластичности и физической подготовки. Одна из задач спортивной педагогики – работа над тем, как сделать тело событием. Для создания смыслов необходимы навыки по осознанию, рефлексии тела, исследованию его внутренним, интроспективным взглядом: через практики медитации, самонаблюдения, концентрации внимания, тем самым превращая в экзистенциальный опыт. При этом танец - текст, из которого вычитываются разные смыслы с помощью ремесла, техник, индивидуальности, и способов мышления, порождением контакта с которым явится смысл.

Цель исследования: описать баланс эмоциональной выразительности и телесной пластичности у фигуристов, как отражение отношения спортсменов к собственному телу.

Методы и организация исследования: теоретический анализ литературных источников.

Результаты теоретического исследования и их обсуждение. Телесная пластичность – свойство «живого» движения. Здесь мы обращаемся к антропологическим идеям П.Ф. Лесгафта (о психофизической целостности человека, о движении как сенсомоторном единстве, о человекообразующей и культуруобразующей функциях физического упражнения) и В.Э. Мейерхольда (о непосредственной связи внешнего движения с движением внутренним). Суть «живого» движения – это та самоценность биодвижения, которая влечет человека на стадионы, в концертные залы, определяет первичное восприятие человека человеком в обыденной жизни [4].

Безусловно, эстетические виды спорта привлекают зрителя в первую очередь зрелищностью и красотой, легкостью исполнения сложных элементов, воплощение которых требует серьезной физической подготовки. Поэтому фигурное катание, художественная гимнастика, танцевальный спорт являются видами физической активности, аккумулирующей технические умения сложной координации, эстетичной репрезентации эмоций. Важным аспектом этой области профессиональной подготовки является пластичность спортсмена.

Именно «в движении выявляются все недостатки и достоинства» человека. Движение и жест (пластическая реакция на окружающий мир), помимо физики тела, определяются особенностями характера и чувственного восприятия. Так человек говорит о себе. Эти коммуникации, которые Р. Захаров называет «пластическими интонациями». Они становятся истоками художественности в танцевальном искусстве. Первым в биомеханическом, по существу, тексте использовал слово «пластика» Н.А. Бернштейн. Пластика им определена, как «определенное по рисунку и ритму движение человеческого тела, отражающее его духовный и внутренний мир» [цит. по 5]. Отдавая должное прозорливости этого великого исследователя телесного движения, отметим, что эту дефиницию едва ли можно признать научной и операциональной [5]. Похоже, что ни один из известных нам исследователей не решал задачу научно содержательного разъяснения сущности биомеханической реальности термина «пластичность» [5] применительно к экспрессии. По определению, это точность соответствия внешнего внутреннему, то есть созвучие состояния тела, в статике и динамике, комплексному состоянию эмоций, интеллекта, мотивации.

Невозможно отделить физическую подготовку спортсмена от научной теоретической и практической базы, сочетающей знание психологии, биомеханики, нейрофизиологии. Телесная пластичность определяется, как мелковариативные флуктуации телесного движения, обусловленные внутренними факторами его продуцирования [5]. Однако в понятие пластическая культура входит пластическая выразительность тела. С одной стороны, речь идет о пластической выразительности лица – мимика, рук – жесты, ног – походка, а с другой – выразительности глаз, через которые осуществляется эмоциональный посыл, подача при решении сценического образа, требующего слаженной работы всех систем тела. Слово «пластичность» («пластика») чрезвычайно редко встречается в работах биомеханического содержания, но, как это ни парадоксально, телесно-двигательная пластичность признается основным

инструментарием продуктивности спортивного упражнения (в художественных видах спорта), экзерсиса (в хореографии) [5]. М. Фуко в поиске способов присвоения себе телесности, видит в возвращении «живого» тела через культивацию субъективации, в которой символическое единство тела и души мыслится через идею пластичности.

«Переверес» в пользу «техники» при подготовке и выступлениях отстраняет спортсмена от его же тела, являясь помехой для познания спортсменом самого себя, для рефлексии самоотношения, образа тела. Танцевальная выразительность основывается на теле, понимаемом не только как инструментальная ценность, но и как источник смыслов. Смыслы провоцируются событием. Выразительный танец делает тело событием [1]. Событийный характер выразительности состоит во взаимосвязи и взаимной сопряженности сущностного проживания и фактического выражения.

Эмоциональная, а также танцевальная выразительность – значимые составляющие второй оценки фигуристов – компонентов. Есть необходимость в осознании спортсменами и тренерами составляющих и смыслообразующих факторов выразительности, по аналогии с танцем артистов балета. Ориентирами (аспектами) системного подхода [1] к экспертной оценке понятия «танцевальная выразительность» являются:

- психофизиологические данные танцовщика;
- красота его танцевальных движений;
- точность исполнения им хореографического текста;
- музыкальность;
- умение артиста создавать танцевальный художественный образ и удерживать

его целостность необходимое количество времени. Таким образом, выразительность тела в танце — это определенный способ отношения «тела» к себе, к миру, другим, наделенная стилем и формой опыта тела танцующего. Отмечается также гармонизирующий психосоматический эффект, сопутствующий эстетическим переживаниям, лежащим в основе художественной деятельности.

Малая выразительность сказывается не только на компонентной оценке спортсмена в его соревновательной деятельности, но и нарушает отношения спортсмена с собственным телом, как фактором здоровья и спортивного долголетия. Эта проблема актуализируется в связи с влиянием возрастных психофизиологических параметров на технику исполнения прыжков, например. Деструктивные отношения человека со своим телом предполагают объектность и десензитизацию в профессиональной позиции

спортсмена. Развитие физических способностей оказывается самоцелью, а тело – инструментом и «гаджетом» в руках спортсмена, тренерского состава и родителей. Соблюдение требований здоровьесбережения проблематично из-за отрицательных физиологических реакций и идеалов, не связанных со спортом. Одним из ключевых факторов и неблагоприятным результатом является хроническое напряжение мышц. Следствием этого отрицательного момента служит устранение произвольности движения спортсмена. «Когда в теле возникает хроническое напряжение мышц, естественная реакция подсознательно блокируется» [3]. При таком исходе теряется выразительность, органичность, да и «чем мягче и пластичнее наше тело, тем ближе мы находимся к здоровью...» [3]. Тогда тело, благодаря своей физике, перестает быть опорой и носителем крайне разнообразных, противоречащих друг другу выражений и опытов.

Заключение. Отсутствие баланса между эмоциональной выразительностью и телесной пластичностью напрямую ведет к нарушению здоровья спортсмена. В основе же этого параметра заложены сложные отношения спортсмена с собственным телом, недостаточная рефлексивность, диалогичность контакта с ним, позиции «управленца» с насильем по отношению к нему. При объектном неадекватном образе тела происходит обесчувствование, потеря жизненной энергии, ее растрата на защитные механизмы, вплоть до блокировки. Поэтому представляется важным усиление эмоциональной составляющей в подготовке спортсменов путём активного вовлечения его в деятельность по осмыслению собственных технической и эмоциональной составляющей. Современное понимание эстетики складывается из осознания истинного значения греческого слова «ἵσθησις», связанного не с миром искусства, но с чувственностью, «символически и даже понятийно инфицированной».

Поэтому в эмпирическом исследовании предполагается анализ позиций спортсменов-фигуристов по отношению к собственному телу, описание оптимального образа тела с дифференциацией форм выразительности и пластичности в успешной спортивной деятельности с точки зрения пяти метакомпетенций, наиболее востребованных в XXI веке: эмпатии, рефлексии, креативности, управления вниманием, способности адаптировать.

Литература

1. Димура, И. Н., Макарова, Д. С. Танцевальная выразительность артистов балета: к вопросу о дефинициях / И. Н. Димура, Д. С. Макарова. – СПб:

Вестник Академии русского балета им. А.Я. Вагановой. 2016. [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tantsevalnaya-vyrazitelnost-artistov-baleta-k-voprosu-o-definitsiyah>? (дата обращения: 1.03.2022)

2. Конович, А. А., Ягодка, А. Н. Зрительно-пластическая выразительность в формировании актерского мастерства / А. А. Конович, А. Н. Ягодка. – СПб.: Вестник Санкт-Петербургского государственного института культуры. 2018. [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zritelno-plasticheskaya-vyrazitelnost-v-formirovani-akterskogo-masterstva>? (дата обращения: 20.03.2022)

3. Лоуэн, А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела/ А. Лоуэн/ Пер, с англ. С. Коледа – М.: Институт Общегуманитарных Исследований. 2006 – 256 С.

4. Сляднева, Л. Н., Сляднев, А. А. Телесная пластичность: проблема биомеханического измерения / Ученые записки университета Лесгафта. 2013. №8 (102). [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/telesnaya-plastichnost-problema-biomechanicheskogo-izmereniya> (дата обращения: 17.02.2022).

5. Сляднева, Л.Н. Телесная пластичность как биомеханическая реальность // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2009. [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/telesnaya-plastichnost-kak-biomechanicheskaya-realnost>? (дата обращения: 20.03.2022)

УДК 159.9 : 796.08

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Коченевская В.А., студентка, Донской государственный технический университет, Ростов-на-Дону

Лобанова Е.Н., преподаватель, Донской государственный технический университет, Ростов-на-Дону

Аннотация: В статье анализируются основные проблемы занятия спортом в период дистанционного обучения, а также последствия самоизоляции. С приходом нового неизвестного вируса в нашей жизни произошли большие изменения. Все учебные заведения в срочном порядке должны были перейти на удалённое обучение, включая занятия по физической культуре. В статье представлены результаты опроса студентов на тему «Как изменились занятия спортом в дистанционном режиме в условиях трудной эпидемиологической обстановки?».

Выявлены некоторые проблемы обучающихся. Показана необходимость психологического аспекта дистанционного обучения в вузе, т.к. данный формат может негативно сказаться на качестве образования и на душевном состоянии студента.

Ключевые слова: спорт, дистанционное обучение, психологическое воздействие, студенты, физическая культура, здоровье и иммунитет

Введение. Занятия спортом многим даётся непросто по ряду многих причин - отсутствие мотивации, сильная занятость, проблемы со здоровьем и т.п. Спорт в нашей жизни должен присутствовать, ведь он нужен не только для поддержания своего тела в хорошем состоянии, но и для улучшения здоровья и иммунитета. Также, тренируясь, можно улучшить свои физические характеристики: выносливость, скорость, ловкость, быстрота реакции и т.п.. Впрочем, как бы мы не относились к силовым нагрузкам, все мы тренируемся и занимаемся физической культурой.

В школе и в университете мы также периодически занимаемся и ходим на пары по физической культуре, где выполняем ряд упражнений. Нельзя и исключать людей, которым противопоказаны тренировки по программе обучения. Но и им тоже можно подобрать комплекс упражнений для улучшения их физических показателей, а также общего состояния здоровья.

Даже если человек, например, студент, не ходит на пары по физической культуре или ему нельзя выполнять ряд стандартных упражнений по состоянию здоровья, он все равно в какой-то степени тренируется. Это может быть обычная ходьба или же утренняя зарядка на улице или в помещении перед парами. Однако человеческая активность значительно снизилась с введением дистанционного режима обучения в 2020 году, в связи с распространением неизвестного тогда вируса Covid-19. Мы на долгие месяцы, словно преступники, засели в «четырёх стенах» без возможности на досрочное освобождение.

Анализ электронных ресурсов и прочих источников показал, что, несмотря на высокий уровень развития информационных технологий, дистанционное обучение не имеет готовых решений в преподавании школьного предмета «Физическая культура».

Цель исследования: Определить: «Снизилась ли физическая активность и здоровье студентов во время дистанционного обучения?».

Методы и организация исследования. Для начала, чтобы выяснить как студенты справлялись с возникшими проблемами и как это сказалось на их психологическом состоянии, я расспросила своих знакомых и друзей студентов о том: «Делали ли какие-нибудь упражнения, утреннюю зарядку во время дистанционного обучения?». Всего было опрошено 15 студентов. Около 45% всех опрошенных ответили, что «Да, занимались и довольно часто, почти на регулярной основе», однако двое из них были спортсменами и без тренировок они не представляли свою жизнь, а остальные - хотели скинуть лишний вес или накачать пресс. Трое ответили, что делали только утреннюю зарядку, иногда делали какие-нибудь упражнения с небольшой гантелькой весом в 2-3 кг, но всё было в рамках учебной программы университета. Остальные семеро сказали, что ничего не делали, несмотря на то, что все были допущены на пары по общей физической подготовке.

Когда я опросила тех, кто делал только утреннюю зарядку, они объяснили это тем, что родители ещё с детства приучили их не пропускать утреннюю гимнастику. После этого я заинтересовалась у тех, кто всё-таки что-то делал во время дистанционного обучения «Какие упражнения вы делали и отличались ли они от обычных?!». Конечно, как и ожидалось, абсолютно все ответили, что разница была и довольно большая. Более чем 50% опрошенных кардинально изменили свои привычные тренировки. Например, из-за отсутствия большого пространства для бега мой друг, который занимается лёгкой атлетикой, долго не мог определиться с местом для тренировки, несмотря на то, что его тренер скорректировал его обычные тренировки. Другая знакомая каждое утро бегала на стадионе возле дома с подружкой, но из-за самоизоляции, в 2020 году прекратила эту практику. И так было почти со всеми – большинство просто не смогли приспособиться к новым условиям, а те, кто смог частично заменил некоторые упражнения на те, которые возможны в домашней практике. Кроме того, когда я задала тот же вопрос тем, кто «ничего не делал», то практически все единолично ответили, что «просто не хотели, так как не было особой надобности, да и организованность с занятиями по физкультуре была нарушена. И не мудрено, ведь преподавателям было крайне сложно и трудно

контролировать весь поток студентов в режиме «удалёнки», поэтому многие либо кое-как проводили занятия в Zoom, либо давал письменное задание или задание-видео, например, запись своей утренней зарядки.

Крайний вопрос, заданный студентам, звучал так: «Замечали ли вы, что ваше здоровье, иммунитет, физическое и моральное состояние в целом как-то изменились? Если да, то в худшую или лучшую сторону?». Все как один ответили, что да, изменилось и очень сильно, особенно это было заметно на тех, кто не делал никаких физических упражнений. Абсолютно все сказали, что снизилась выносливость, появилась сонливость и какая-то постоянная вялость. Некоторые заметили, что стали чаще болеть, у некоторых ухудшилось состояние кожи, другие же заметили появление сильной отдышки при беге и при подъёме по лестнице. Должна отметить, что и у меня после дистанционного обучения появились большие проблемы со здоровьем, а именно сильная анемия.

Главная проблема ухудшения показателей людей заключалась в том, что многие долго не могли принять должных изменений в их привычной жизни, а это оказывало сильное психологическое давление. Также отсутствие живого общения и увеличение нагрузки на студентов во время учёбы порождали всё новые и новые проблемы. Заданий было в разы больше, чем при очном обучении, а отсутствие контакта с преподавателями, лишь усложняли жизнь, так как новый материал в 90% случаев не был понятен. Одиночество, стресс, сбитый режим сна, плохое и не своевременное питание, отсутствие прогулок – сильно сказывалось как на психологическом здоровье, так и на физическом.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования нам предстала ужасная картина (Таблица 1) того, как буквально за год принудительного пребывания в «четырёх стенах» из-за эпидемии коронавируса, многие из моих знакомых и друзей полностью или частично поменяли свой образ жизни. Большинство, к сожалению, пренебрегали тренировками даже после выхода из «заточения».

Таблица 1 - Результаты опроса студентов на тему: «Занятия спортом до и после дистанционного обучения.»

Кол-во опрошенных	Ответы на вопросы	Занятия спортом до дистанционного обучения	Занятия спортом после дистанционного обучения
15 чел.	Занимаюсь каждый день	5	2
	Делаю только утреннюю зарядку	3	4
	Вообще не занимаюсь	7	9

Хоть и были люди, которые не забывали про занятия спортом, но даже они испытали на себе последствия «затворнической жизни». С выходом на очное обучение студенты долго не могли влиться в прежде привычный образ жизни и последствия такого «затворнического» образа жизни преследует некоторых до сих пор.

Заключение. Ухудшение здоровья, внешних показателей человека – это лишь последствия, которые можно решить, однако проблемы, возникшие за этот период «заточения» весьма серьёзны, и являются большим препятствием на пути к восстановлению и конечно же это всё связано с душевным покоем человека. Ведь во время самоизоляции мы лишились нормальной жизни: времяпровождения с друзьями после учёбы, отдых на природе, занятия спортом и физкультурой не в режиме online – всё это было нам недоступно несколько месяцев, а это нанесло большой урон нашему психическому здоровью.

Безусловно, технологический прогресс в сфере образования должен и обязан быть, но только на таких условиях, которые не вредили бы не только самому учебному процессу, но и ментальному здоровью преподавателей и студентов. Поэтому нужен баланс между человеческим фактором и цифровой составляющей, ведь только тогда в реализации такого предмета, как «Физическая культура» будут созданы условия ради обеспечения высокого качества обучения, увеличения его воспитательного и оздоровительного потенциала в университете на базе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и многообещающими темами формирования школьного образования в современном мире.

Литература

1. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 14.03.2020 г. N 397 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации» [Электронный ресурс]. - URL: https://minobrnauki.gov.ru/documents/?ELEMENT_ID=18515 (дата обращения: 20.03.2022).

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17 марта 2020 г. №104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации» [Электронный ресурс]. - URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/750dd535d2c38b2a15cd47c9ea44086e/> (дата обращения: 20.03.2022).

4. Ибрагимова, М.С. Применение информационных технологий в условиях дистанционной формы обучения / М.С. Ибрагимова // Мир науки, культуры, образования. – 2018. - № 6 (73) – С. 357 - 358.

5. Марчук, Н.Ю. Психолого-педагогические особенности дистанционного обучения / Н.Б. Марчук // Педагогическое образование в России. – 2013. - № 4. – С. 78 - 85.

6. Фадеев, Е.В. Организационные и психологические проблемы дистанционного обучения / Е.В. Фадеев // Мир науки, культуры, образования. – 2017. - № 3 (64). – С. 308 - 310.

УДК 378

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНЫХ УМЕНИЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кузнецов Р.Р., магистрант, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Дранюк О.И., кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены результаты анализа литературы по проблеме формирования рефлексивных умений у студентов, а также результаты констатирующего исследования, которое проводилось с целью изучения представлений студентов о сущности и значении рефлексии в учебной и спортивной деятельности, самооценки студентами рефлексивных умений. Констатирующее исследование проводилось с использованием метода опроса - анкетирования 267 студентов 1-4 курсов очного обучения и 1 курса магистратуры НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург и бесед. Результаты констатирующего исследования свидетельствуют, что студенты достаточно часто используют самоанализ и самооценку в качестве вспомогательных операций в процессе образовательной деятельности, но делают это несистематично и непоследовательно.

Ключевые слова: рефлексия, рефлексивные умения, образовательный процесс, студенты вуза физической культуры.

Введение. На сегодняшний день в области физической культуры и спорта существует большая потребность в высококвалифицированных кадрах, способных оперативно принимать решения, анализировать результаты своей деятельности, управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. В ОПОП ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» эти способности закреплены в универсальной компетенции (УК-6), которая должна быть сформирована у каждого выпускника программы бакалавриата. Мы считаем, что реализация этой компетенции может быть обеспечена при должном уровне развития у студентов рефлексивных

умений. Значимость формирования рефлексивных умений в процессе подготовки будущих педагогов отмечается в исследованиях многих авторов. Вместе с тем в области подготовки специалистов для сферы физической культуры и спорта данный вопрос еще не достаточно изучен.

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально проверить методику формирования рефлексивных умений у студентов вуза физической культуры в образовательном процессе по педагогическим дисциплинам.

Задачи исследования:

1. Определить сущность, содержание и пути формирования рефлексивных умений студентов в процессе обучения в вузе физической культуры.
2. Выявить представления студентов Университета физической культуры о сущности и значении рефлексии в учебной и спортивной деятельности, степень сформированности у них рефлексивных умений.
3. Разработать методику формирования рефлексивных умений у студентов вуза физической культуры и экспериментально ее обосновать.

Методы и организация исследования. На данном этапе решаются первая и вторая задачи исследования с помощью следующих *методов педагогического исследования:* анализ и обобщение литературы по проблеме исследования; опрос в виде анкетирования студентов (n=267) и бесед (n=21); математические методы.

Изучение литературы по проблеме исследования позволило определить сущность, значение и пути формирования рефлексивных умений у студентов в процессе профессиональной подготовке в вузе.

Был проведен опрос студентов (анкетирование и беседы), задачами которого явилось изучение: представлений студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург о сущности и значении рефлексии в учебной и спортивной деятельности; периодичности актов рефлексии в повседневной и учебной жизни студентов; самооценки степени сформированности рефлексивных умений студентов.

Анкетирование проводилось в дистанционной форме на платформе «Simpoll» с помощью специально-разработанной анкеты, которая включала в себя 4 закрытых вопроса. В опросе приняли участие 267 студентов НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург 1, 2, 3 и 4 курсов, и 1 курса магистратуры. Из которых – 179 девушек и 88 юношей.

С целью уточнения результатов, полученных в ходе анкетирования, нами были проведены беседы среди студентов 1-4 курсов (n=21). В процессе беседы студентам необходимо было ответить на три вопроса: 1. Что вы понимаете под «Рефлексией»? 2. Часто ли вы рефлекслируете в конце учебного дня/ в процессе учёбы/ тренировки/ рабочей смены? 3. Какие формы рефлексии вы используете? Ведёте ли какой-либо учёт рефлексии?

Результаты исследования и их обсуждение. В педагогике под рефлексией понимают самопознание и самоанализ субъектом явлений собственного сознания и собственной деятельности [5, С.185].

Отечественными психологами рефлексия определена не только как знание, оценка и понимание субъектом себя, своих внутренних переживаний и состояний, но и как выяснение того, каким образом другие знают и понимают рефлекслирующего, его личностные особенности, эмоциональные реакции и когнитивные представления [2, с. 6].

Педагог Московского Психологического института РАО Л.М. Митина определяет рефлексию как совокупность способностей к анализу, пониманию себя, самооценке, регулировке собственного поведения и деятельности, пониманию позиции ученика с его точки зрения, проникновению в индивидуальное своеобразие ученика, к конструктивному разрешению внутриличностных конфликтов и противоречий [4].

Проблема изучения сущности рефлексивных умений, условий их формирования достаточно хорошо разработана учеными. Авторы исследований едины в том, что рефлексивные умения представляют собой осознанные действия, направленные на самоанализ, самооценку своей деятельности и поведения.

Так, в диссертационном исследовании Т. Лопарёвой рефлексивные умения рассматриваются как система осознанных действий и операций, направленных на осознание, понимание и оценку субъектом собственного Я, своей деятельности и поведения [3, с. 11-12].

Рефлексивно-перцептивный тренинг является одним из эффективных методов развития рефлексивных умений студентов. Программа рефлексивно-перцептивного тренинга включает в себя вводные упражнения, упражнения основного блока и задания для закрепления в заключительной части [1, с. 304]. Так как структура данной программы соответствует общепринятой структуре учебного занятия, включающей подготовительную, основную и заключительную части, можно предположить, она

может быть использована для студентов физкультурных вузов. Авторы также отмечают, что рефлексивно-перцептивный тренинг, который составляет основу разработанной ими программы, является гибкой технологией повышения профессионализма в области межличностного познания [1].

С целью формирования рефлексивных умений ученые рекомендуют применять следующие образовательные технологии:

1. Технологию учебного диалога, или полилога, как правило, она применяется на практическом занятии, например, при обсуждении материала, содержащего проблему.
2. Технологии интерактивного обучения, предполагающие не только взаимодействие субъектов образовательных отношений, но и заключающую в себе рефлексию участников.

В исследованиях Шориной А.В. определены уровни сформированности рефлексивных умений: репродуктивный, адаптивный, частично-творческий, творческий [6]. Проявление рефлексивных умений на том или ином уровне обусловлено степенью развития мотивации деятельности будущих специалистов, уровнем теоретических знаний, владением базовыми способами профессиональной деятельности и творческой активностью.

Результаты констатирующего исследования (n=267) показали, что 38,2% студентов знакомы с понятием «рефлексия», но раскрыть сущность понятия они затрудняются; 5,2% респондентов не знакомы с данным понятием и 3,8% опрошенных затрудняются ответить. Результаты ответа респондентов на вопрос о роли рефлексии в достижении поставленных целей обучения в вузе следующие: 47,2% студентов отметили, что роль «значительная»; 30% - «очень значительная»; 19,5% - «скорее значительная, чем нет»; 3,3% - «скорее незначительная, чем значительная».

На третий вопрос «Часто ли вы осуществляете самоанализ своей учебной деятельности?» 61% студентов ответили «Достаточно часто»; 16,9% - «Всегда»; 19,6% - «Редко»; 1,9% - «Никогда»; 0,6% - «Затрудняюсь ответить». При этом юноши осуществляют самоанализ чаще чем девушки. Среди юношей ответы распределились следующим образом: 65,5% - «Достаточно часто»; 20,7% - «Всегда»; 12,1% - «Редко»; 1,7% - «Никогда». У девушек было следующее распределение: 63,3% - «Достаточно часто»; 14,3% - «Всегда»; 20% - «Редко»; 0,7% - «Никогда»; 0,7% - «Затрудняюсь ответить». Среди респондентов всех курсов наименее рефлексивными оказались студенты 3 курса.

Респонденты оценили уровень сформированности рефлексивных умений у себя в среднем в 7,45 баллов из 10, что достаточно высокий показатель (выше среднего). Для объективности оценки нами планируется привлечение экспертов (преподавателей Вуза), что мы собираемся в дальнейшем осуществить в ходе исследования при проведении педагогического эксперимента.

Результаты бесед со студентами свидетельствуют, что 76% респондентов не смогли точно сформулировать определение и раскрыть сущность понятия или же очень затруднились ответить; 19% - наоборот, смогли объяснить понятие и раскрыть его составляющие; 5% опрошиваемых – не смогли вообще ответить на вопрос. На второй вопрос «Часто ли вы рефлексите в конце учебного дня/ в процессе учёбы/ тренировки/ рабочей смены?» 24% ответили – очень часто, более 2-х раз в день; 38% - не более 2-х раз в день; ещё 38% - иногда. На третий вопрос «Какие формы рефлексии вы используете?» 81% опрошиваемых ответили, что используют только устную форму рефлексии, оставшиеся 19% студентов – используют как устную, так и письменную форму рефлексии, фиксируют данные в ежедневниках и личных дневниках, либо пользуются заметками в смартфонах. На вопрос «Что мешает вам часто осуществлять рефлексию» были получены следующие ответы: 33% - плохое настроение; 14% - отсутствие достаточного количества свободного времени; 14% - желание «не засорять голову дурными мыслями»; 10% - отсутствие умения рефлексировать, 10% - ничего не мешает и 19 % респондентов отметили, что они затрудняются ответить на данный вопрос.

Заключение. Анализ литературы показал, что ученые активно занимаются исследованием феномена «рефлексии», отмечая важность развития у студентов рефлексивных умений. Тем не менее в области подготовки специалистов для сферы физической культуры и спорта данный вопрос еще недостаточно изучен. Образовательный процесс в вузе физической культуры имеет достаточно много индивидуальных отличительных особенностей, открывающих путь к созданию отдельных методик формирования рефлексивных умений.

Результаты констатирующего исследования свидетельствуют, что студенты вуза физической культуры достаточно часто используют самоанализ и самооценку в качестве вспомогательных операций в процессе образовательной деятельности, но делают это несистематично и непоследовательно. Однако остаётся большой процент студентов (более 20%), которые практически не используют рефлексию в обучении и саморазвитии

и не считают особо значимым это делать. Данные проведённых бесед показывают, что 80% респондентов нигде, кроме памяти не фиксируют данные, полученные в ходе рефлексии и в дальнейшем не могут их проанализировать. Так же в процессе исследования удалось выяснить, что многие студенты сталкиваются с затруднениями при рефлексии в процессе учебной деятельности.

Литература

1. Абрамова, Д. С. Развитие рефлексивных умений бакалавров методом рефлексивно-перцептивного тренинга/ Д.С.Абрамова, А.И.Ворошила, Д.В.Боброва// Modern Science.- 2021.- N 2-2. - С. 303-307.
2. Есенкова, Т. Ф. Средства формирования рефлексивной компетентности молодого педагога: сборник дидактических материалов / Т. Ф. Есенкова, Л. П. Шустова, С. В. Данилов, Н. И. Кузнецова. – Ульяновск, 2018.– 47 с.
3. Лопарёва, М. А. Формирование рефлексивных умений студента в учебно-познавательной деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01. / Лопарёва Марина Александровна.– Оренбург, 2009.– 24с.
4. Митина, Л.М. Психология личностно-профессионального развития субъектов образования / Л.М. Митина. – СПб : Нестор-История, 2014. – 376 с.
5. Новиков, А.М. Педагогика: словарь системы основных понятий/ А.М.Новиков. – М.: Издательский центр ИЭТ, 2013.– 268 с.
6. Шорина, А. В. Формирование рефлексивных умений у будущих бакалавров психологии: Автореферат дис. ... канд. пед. наук: 5.8.7. / Шорина Анна Викторовна. – Москва, 2021. – 26 с.

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

Ладушкина А.А., студент бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Шадрин Д.И., кандидат педагогических наук, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Власова Е.В., старший преподаватель, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация. в статье рассматривается формирования психологического климата в спортивной команде и способы её формирования.

Ключевые слова: климат, спорт, тренер, спортсмен.

Введение. Спортивная деятельность носит коллективный характер, протекает и подготавливается в присутствии других людей и при их участии. Спортивная команда представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями, в котором между спортсменами складываются определенные отношения. Поэтому очень важно, чтобы тренер умел создавать благоприятный психологический климат в команде для достижения хороших результатов в спортивной деятельности.

Цель исследования: проанализировать литературные источники, освещающие повышение психо-эмоционального фона спортсмена и благоприятный психологический климата среди в спортивных команд.

Задачи исследования: изучить методы и средства направленные на улучшение психо-эмоционального фона спортсменов; изучить методы формирующие командный дух и благоприятный психологический климат в спортивной команде.

Методы и организация исследования. Проведён анализ научной, учебной, методической, педагогической литературы, в которой содержится информация о методах и средствах влияющие психо-эмоциональный фон спортсменов и формирующий благоприятный психологический климат в спортивной команде.

Результаты исследования и их обсуждение. Спорт на современном этапе может рассматриваться как совместная коллективная деятельность. Данная деятельность несет в себе весь набор социально-психологической и социально-педагогической проблематики общения, взаимовлияний, лидерства в малых группах, методов руководства и стилей управления коллективами и командами. И.П. Подласый пишет, что в укреплении интереса на первое место выходит заинтересованность личности, мотивация занимающегося, т.к. мотив является главной движущей силой [5], педагог подбирает «свой» мотив для каждого занимающегося, показывает эффективность занятия (ий) и стимулирует его (занимающегося) [6]. Психолого-педагогическая

оптимизация подготовки спортсменов проявляется в формировании оптимальной организации взаимосвязанной совместной деятельности игроков в команде и их тренеров на учебно-тренировочных занятиях и непосредственно на соревнованиях.

Игровая эффективность команды во многом зависит от оптимизации психологического климата в коллективе. Как считает группа авторов эффективное общение тренера со спортсменами и межличностные отношения между ними влияют на формирования психологического климата в команде, от которого во многом зависит успешность спортивной деятельности [2]. Следовательно, тренеру стоит уделить пристальное внимание и приложить немало усилий по созданию благоприятного психологического климата во вверенном ему коллективе. Положительный психологический климат – это результат упорного, целенаправленного и длительного труда всего коллектива, результат спланированной и организованной деятельности.

В.М. Шепель [10] выделяет следующие способы формирования тренером благоприятного психологического климата:

- создание ситуаций коллективного сопереживания значимых для группы событий (помимо общего переживания результатов участия в соревнованиях, тренер может организовать коллективный просмотр фильмов с обсуждением и т.д.);
- привнесение общечеловеческих ценностей в жизнь коллектива (проявление уважения и заинтересованности в каждом члене команды в разных формах: посещение больных или травмированных спортсменов, поздравление с днями рождения и другими событиями, материальная и другая помощь в трудных ситуациях);
- использование коллективных игр (для игровых видов спорта могут применяться другие виды спортивных игр со сменой спортивного амплуа спортсмена; эффективным является участие в психологических тренингах).
- формирование традиций группы и обязательное их соблюдение (празднование «дня рождения группы», ритуал «посвящения» новичков, коллективный сбор до и (или) после соревнований);
- разработка системы морального и материального поощрения членов команды;
- умение увидеть и решать конфликтные ситуации среди спортсменов;
- стремление тренера вкладывать силы и средства в благополучие группы;
- знание и учет индивидуальных особенностей спортсменов (функциональных, физических, технических, интеллектуальных, психологических);

- знание и уважение всего спектра чужих мнений;
- умение разделять и передавать ответственность.

Д.Н. Гоулд, Р.С. Уэйнберг акцентируют внимание на факторах которые создают эффективный микроклимат в команде [1]:

- *социальная поддержка*. Выражение эмоциональной поддержки (например, привязанности) или поощряющей поддержки (например, обратной связи при выступлении), предоставление информации (например, совета и четкого определения роли), выслушивание чьих-либо переживаний — все это примеры содействующего социального поведения. Спортсменам необходима эмоциональная поддержка со стороны товарищей по команде, тренеров, родителей и друзей. Положительная поддержка особенно необходима, когда спортсмен чувствует, что не совсем удачно выступает или не может реализовать своих возможностей.
- *близость*. Люди чаще сближаются, если находятся в постоянном контакте. И хотя сама по себе территориальная близость, как правило, не обеспечивает развития концепции команды, она способствует более близким отношениям между ее членами. Такая близость в сочетании с одинаковыми взглядами и целями способствует развитию индивидуальности команды;
- *отличительные свойства команды*. Если члены группы ощущают ее отличительность от других групп, их единство усиливается. В спорте команды традиционно отличаются формой, эмблемой, специальным ритуалом приветствия и т.п. Спортсмены отличаются от остальных людей интенсивными физическими тренировками, тесными взаимоотношениями между членами команды. Если члены команды ощущают свою отличительность от других команд, это в значительной мере помогает развитию концепции команды;
- *справедливость (честность)*. Представление, насколько справедливо, по мнению спортсменов, относится к ним тренер, во многом влияет на их мотивацию, вклад в общее дело и получение удовлетворения от спортивной деятельности. Спортсмены интерпретируют справедливое отношение со стороны тренера в трех основных вариантах:
 - по степени сопоставимости оценок тренера и спортсмена относительно уровня мастерства последнего и его вклада в общий успех команды;

- манере изложения тренером своих взглядов спортсменам; восприятию спортсменом попыток тренера помочь ему повысить свое мастерство. Справедливость или ее отсутствие могут сблизить или «разделить» команду. Тренеры должны относиться к спортсменам честно, открыто и справедливо. Спортсмены должны быть уверены, что тренер относится к ним справедливо, даже если они не в восторге от некоторых его решений;
- *подобие (сходство)*. Подобие между членами команды в их действиях, отношениях и целях имеет большое значение для создания положительного микроклимата в команде. Члены команды, как правило, отличаются по многим параметрам: этническому и расовому происхождению, особенностям личности, уровню мастерства. Задача тренера – объединить спортсменов в единое целое. Чем сильнее сходство членов команды, тем больше вероятность создания сильной концепции команды.

Неретин А.В., Комаров А.П., Таможников Д.В. представили слагаемые социально-психологического климата и факторы, на него влияющие (схеме 1) [3].



Схема 1 - Слагаемые социально-психологического климата и факторы, на него влияющие

На современном этапе в лечебных и рекреационных занятиях используются игровые беспроводные системы (WII Nintendo и др.), выполняющие имитационные двигательные действия. Имитационные упражнения повторяют какие-либо двигательные действия животных, спортивные движения и создают условия обучения

двигательным действиям, переключению внимания [7, 8]. Игровые беспроводные системы могут использоваться и в других видах физической культуры [9].

Анализ вышесказанного, позволяет выдвинуть гипотезу, что для создания положительного климата в команде можно использовать такие средства, как подвижные игры, выполнение имитационных движений с помощью игровых беспроводных систем. Для оценки достигнутого климата можно использовать: психологические тесты [4], в разные периоды спортивной тренировки.

Заключение. В заключение можно отметить, что на современном этапе педагогу (тренеру) предоставляется большой выбор средств для повышения эмоционального фона занимающегося и межличностных отношений в системе «спортсмен-спортсмен». Эффективное общение тренера со спортсменами оказывают значимое влияние на формирование психологического климата в команде, от которого во многом зависит эффективность спортивной деятельности. Следовательно, тренеру необходимо уделить пристальное внимание созданию благоприятного психологического климата во вверенном ему коллективе и использование игровых беспроводных систем (Wii Nintendo и др.) позволит повысить психо-эмоциональный фон спортсмена и благоприятно воздействовать на психологический климата среди спортсменов в команде.

Литература

1. Гоулд Д. Н. Основы психологии спорта и физической культуры : учеб. пособие для вузов / Д.Н. Гоулд, Р.С. Уэйнберг. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
2. Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Волков Д.Н. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата/А.Е.Ловягина. – М. – Юрайт., 2016. – 531с.
3. Неретин А.В., Комаров А.П., Таможников Д.В. Факторы, влияющие на формирование положительного социально-психологического климата в спортивной команде/ А.В. Неретин, А.П. Комаров., Д.В. Таможников // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5.
4. Мантрова, И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностики / И.Н. Мантрова. – ООО «Нейрософт» (Россия, Иваново), 2007. – 216 с.
5. Подласый, И.П. Мотивы – движущие силы познания / И.П. Подласый // Педагогика : учебник для вузов. Москва, 2002. Кн. 1. С. 360–375.

6. Подласый, И.П. Методы стимулирования / И.П. Подласый // Педагогика : учебник для вузов. Москва, 2002. Кн. 2. С. 125–136.

7. Шадрин, Д.И. Опыт применения игровой системы Wii Nintendo у детей с бронхолёгочными заболеваниями / Д.И. Шадрин, Г.И. Смирнов, Н.Н. Самойло, Н.Н. Ракина, А.В. Орлов / Лечебная физическая культура: достижения и перспективы развития: материалы IV Всероссийского научно-практической конференции с международным участием (27-28 мая 2015г.) / Под общей редакцией Н.Л. Козыревой. – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – С. 205-207.

8. Шадрин, Д.И. Использование беспроводных игровых систем при реабилитации в домашних условиях лиц с буллёзным эпидермолизом / Д.И. Шадрин / Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре» (22 июня 2021 года) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: [б.и.], 2021. – С. 416-419.

9. Шадрин, Д.И. Применение беспроводных игровых систем в процессе обучения дисциплины «Лечебная физическая культура» у студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта / Д.И. Шадрин, Г.И. Смирнов. Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2020 г., посвященной 125-летию Университета : в 2 ч. Ч. 2 / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2021. – С. 73–75.

10. Шепель В. М. Понятие психологического климата / В.М. Шепель // Вопросы психологии. – 2002. – № 3. – С. 17–21.

УДК 378.17

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ РЕКРЕАТИВНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В МЕЖСЕМЕСТРОВЫЙ ПЕРИОД

Лепихина Ю.В., магистрант, Сургутский государственный университет, Сургут
Пешкова Е.В., доктор педагогических наук, доцент, Сургутский государственный университет, Сургут

Аннотация. Актуальность проведенного исследования обусловлена повышающейся учебной нагрузкой студентов вузов, которая отражается на их психоэмоциональном состоянии, нарастании тревожности и приводит к снижению физической и умственной работоспособности. Используемые в исследовании методы анкетирования и психолого-педагогической диагностики позволили подтвердить вышеобозначенный тезис и актуализировать необходимость организации и проведения рекреативных физкультурно-оздоровительных мероприятий для студентов вузов в межсеместровый период.

Ключевые слова: рекреативные физкультурно-оздоровительные мероприятия, психоэмоциональное состояние, психические состояния, тревожность.

Введение. Одной из приоритетных задач, требующих в настоящее время особого внимания со стороны государства, является сохранение и улучшение здоровья подрастающего поколения. При этом современные стандарты высшего образования предъявляют все большие требования к обучению будущих бакалавров и специалистов, что, в свою очередь, ведет к увеличению интеллектуальных нагрузок на студентов и снижению их умственной и физической работоспособности, нарастанию тревожности и нарушениям в психоэмоциональном состоянии [3, 4].

Учебная деятельность в вузе предъявляет высокие требования к студентам, их умственной и физической работоспособности, адаптации к интеллектуальным и психическим нагрузкам. Интенсификация учебного процесса оказывает влияние на физическое и психическое здоровье студента, что влечет за собой появление различных расстройств организма и заболеваний различной этиологии [1]. Особенно психическое напряжение и тревожность начинают нарастать по окончании семестра и в период экзаменационной сессии.

Цель исследования – актуализировать необходимость организации и проведения рекреативных физкультурно-оздоровительных мероприятий для студентов вузов в межсеместровый период.

Методы и организация исследования. Опытнo-экспериментальная работа проводилась на кафедре физической культуры БУ ВО «Сургутский государственный университет» в 2021-2022 уч. году. Основными методами исследования выступили: анкетирование (применялись специально разработанные опросные листы), психолого-педагогическая диагностика: методика оценки психической активации, интереса,

эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Л. А. Курганский, Т. А. Немчинов) [2], шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина. Исследование состояло из двух этапов: 1 срез – декабрь, 2021 г. после окончания семестра перед началом экзаменационной сессии, 2 срез – февраль, 2022 г. в начале весеннего семестра после каникул. Всего в опытно-экспериментальной работе приняли участие 22 студента первого курса технических направлений бакалавриата.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты опроса представлены на рисунке 1. 50,0% опрошенных отметили улучшение психоэмоционального состояния за время каникул. Также было выявлено, что только 31,8% студентов оказались полностью готовы к новому семестру и успешному освоению учебного материала. Большинство же респондентов, а именно 68,2%, испытывали сомнения в готовности к новому периоду обучения в университете.

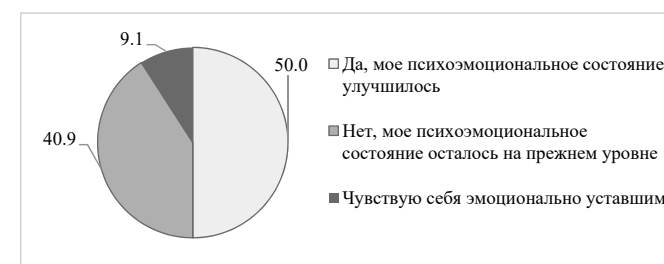


Рисунок 1 – Процентное соотношение вариантов ответов на вопрос: «Ощущаете ли Вы улучшение психоэмоционального состояния после отдыха в каникулярное время?»

Анализ ответов респондентов на вопрос о преобладающих видах досуговой деятельности во время каникул показал, что 50,0% студентов проводили свободное время физически активно в закрытых помещениях и на открытом воздухе, тогда как остальные большую часть времени работали или играли за компьютерами – 31,8%, ответ «в основном спал» отметили 18,2% опрошенных.

Результаты данных по методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (рисунок 2) свидетельствуют о том, что по шкале «Психическая активация» во втором срезе наблюдается рост среднего уровня и снижение высокого уровня на 9,1% по сравнению с первым срезом. По шкале

«Напряжение» показатели сместились преимущественно в сторону среднего уровня и увеличились на 22,7%. Выявленная тенденция снижения напряжения не позволяет говорить о восстановлении психоэмоционального состояния студентов после отдыха в каникулярное время по причине того, что в группе исследуемых все-таки преобладает средний уровень напряжения.

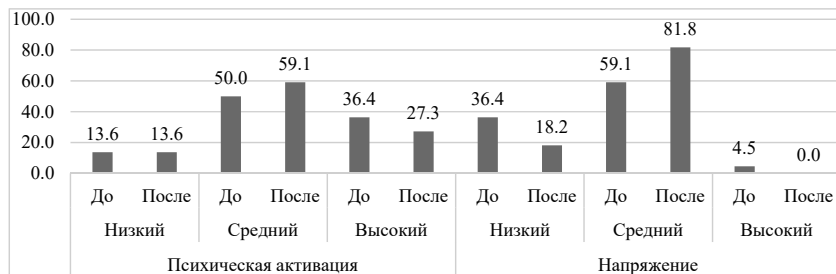


Рисунок 2 – Процентное соотношение результатов по шкалам «Психическая активация» и «Напряжение» (до – 1 срез, после – 2 срез)

По шкале «Интерес» выявлена положительная динамика показателей, однако большинство респондентов демонстрируют средний уровень в обоих срезах (рисунок 3). По шкале «Комфортность» также у большинства студентов выявлен средний уровень с незначительным увеличением показателей во втором срезе. По шкале «Эмоциональный тонус» в декабре были зарегистрированы данные, свидетельствующие, что у 63,6% респондентов высокий уровень эмоционального тонуса, но к сожалению в начале семестра этот показатель оказался сниженным по сравнению с первоначальным на 13,6%. Следует отметить, что результаты второго среза показали некоторое смещение в сторону среднего уровня проявления данного психического состояния, который был выявлен у 45,5% студентов.

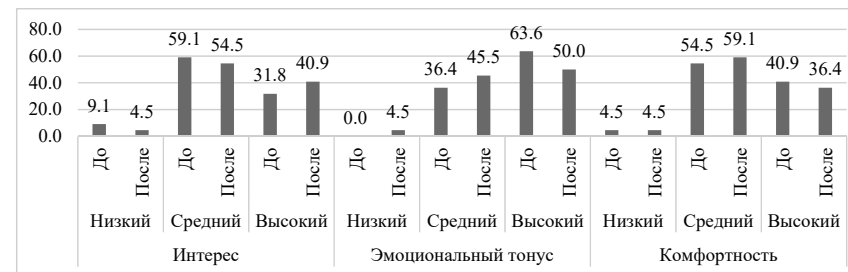


Рисунок 3 – Процентное соотношение результатов по шкалам «Интерес», «Эмоциональный тонус» и «Комфортность» (до – 1 срез, после – 2 срез)

Результаты исследования ситуативной (реактивной) и личностной тревожности продемонстрировали устойчивую тенденцию к умеренному уровню личностной тревожности. Так, у 68,2% студентов выявлен умеренный уровень личностной тревожности перед началом сессии, в начале весеннего семестра он также был зафиксирован у 72,7% опрошенных. К сожалению у 9,1% обучающихся зафиксирован высокий уровень личностной тревожности во время второго среза, что свидетельствует о недостаточном психическом восстановлении в каникулярное время. Также следует отметить высокий уровень ситуативной тревожности в течение всего периода исследования, который был выявлен у 27,3% студентов. За период сессии сократилось количество студентов с низким уровнем тревожности и выросло с умеренным на 18,2%.

Заключение. Большинство студентов, принявших участие в исследовании, субъективно отмечают сомнения в готовности к предстоящему учебному семестру. По результатам методики оценки психических состояний положительная динамика была выявлена только по состоянию интереса, показатели ситуативной и личностной тревожности имеют тенденцию к росту. Принимая во внимание полученные данные, можно сделать заключение о том, что за каникулярное время студенты не смогли полностью восстановиться от интеллектуальных нагрузок прошедшего семестра и экзаменационной сессии. В связи с этим возрастает необходимость организации и проведения в вузах в межсеместровый период рекреативных физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые позволят снять психическое напряжение и снизить тревожность студентов, скорректировать психоэмоциональное состояние обучающихся, что позволит повысить эффективность образовательного процесса.

Литература

1. Баданов, А. В. Влияние учебной нагрузки на умственное и физическое состояние студентов / А. В. Баданов // Вестник бурятского государственного университета. – 2011. – № 13. – С. 12–15.
2. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О. В. Барканова. – Красноярск : Литера-принт, 2009. – 237 с.
3. Пешкова, Н. В. Анализ эффективности рекреативного воздействия процесса физического воспитания в вузе / Н. В. Пешкова, Ю. В. Лепихина, А. А. Пешков // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ.; под науч. редакцией Л. Б. Андрущенко, С. И. Филимоновой. – М. : РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2020. – С. 247–251.
4. Пешкова, Н. В. Сравнительный анализ рекреативного воздействия различных видов двигательной активности на психоэмоциональное состояние студентов / Н. В. Пешкова, А. А. Пешков // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 75–77.

УДК 159.9

ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СТРЕСС-СИТУАЦИЯХ

Савушкина А.Н., студент бакалавриата, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

Дворак В.Н., кандидат психологических наук, доцент, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

Аннотация. В настоящее время проблема копинг-поведения спортсменов в соревновательных стресс-ситуациях является весьма актуальной. Спортивная деятельность всегда является напряженной, то влияние стрессовых факторов на спортсменов не исключено. Однако при помощи копинг-стратегий, напрямую связанных со стрессом и стрессоустойчивостью, возможно преодоление стресса. Исследование проблемы копинг-поведения спортсменов в соревновательных стресс-ситуациях рассматривали на примере спортсменов-тяжелоатлетов. В качестве методов

исследования использовались теоретический анализ литературы, метод обобщения и систематизации, обработка данных, полученных эмпирическим путем. Приведены результаты исследования, дана их уровневая характеристика.

Ключевые слова: копинг-стратегии, стресс, стрессоустойчивость, совладающее поведение, эмоциональное состояние

Введение. Проблемой копинг-поведения спортсменов в соревновательных стресс-ситуациях занимались такие авторы как Селье Г., Лазарус Р., Бодрова В.А., Хазина С.А., Зильберман П.Б., Писаренко В.М., Карпова О.П., Варданян Б.Х. и др.

По мнению Селье Г., стресс – это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. В переводе с английского понятие «стресс» обозначает – давление, напряжение и используется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия [9, с. 22].

Под воздействием стрессов происходит снижение некоторых физиологических процессов, после чего включаются защитные механизмы. Затем наступает стадия повышенной резистентности, когда функциональные возможности организма повышаются. Следующей стадией является истощение, когда защитные механизмы организма снижаются [2].

Тесно связано с понятием «стресс» такое понятие как «стрессоустойчивость». Акжигитов Р.Ф. под стрессоустойчивостью понимает сочетание личностных качеств, позволяющие переносить ощутимые эмоциональные и интеллектуальные нагрузки, которые обусловлены спецификой профессиональной деятельности без видимых последствий для окружающих и собственного здоровья [1, с. 34].

Писаренко В.М. предлагает понимать под стрессоустойчивостью способность отвечать на напряженные ситуации таким изменением эмоционального состояния, которое приводит к увеличению работоспособности [9, с. 23].

В спортивной психологии термин стрессоустойчивость определяется как эмоциональная устойчивость спортсмена, под которой большинство исследователей понимают качество или свойство личности, которое способствует высокой продуктивной напряженной деятельности [10].

Курепов В.А. в своих исследованиях пришел к выводу о том, что уровень стресса и формы его влияния внешне проявляются у каждого по-разному. К признакам

излишнего возбуждения относят: учащение пульса, дыхания, дрожь в теле, повышение тонуса мышц и т.д. К признакам недостаточного возбуждения относят: сонливость, вялость, замедленные движения и т.д. Для оптимального уровня возбуждения характерны умеренные сдвиги, которые также проявляются внешне. Для того, чтобы оценить уровень стресса в той или иной ситуации, необходимо учитывать особенности поведения спортсменов, их внешние проявления психического состояния и частоту сердечных сокращений [7].

По мнению различных исследователей, основой стрессоустойчивости является саморегуляция человека, состоящая из соответствующих звеньев. Лазарус Р., Мерфи Л., Фолкман С. относят к данной характеристике различные когнитивно-обусловленные механизмы совладания стресса. Копинг-стратегии проявляются в различных сферах: эмоциональной, когнитивной и поведенческой [8].

Авторы сделали вывод о том, что копинг-стратегии – это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом. Обязательным условием копинга является стресс. Калинина С.А. в своих работах определяет копинг как более совершенный, чем психологическая защита, механизм гармонизации взаимодействия субъекта с экстремальной ситуацией, основанный на осознанном, произвольном установлении им желаемого равновесия со средой на уровне энергии и информации [6].

Лазарус Р., Фолкман С. в своих работах выделяют 8 основных копинг-стратегий: конфронтация, планирование решения проблемы, самоконтроль, принятие ответственности, поиск социальной поддержки, положительная переоценка, бегство-избегание, дистанцирование. Более эффективными копинг-стратегиями являются попытки самостоятельного решения проблем, изменение собственных установок в отношении к ситуации, объективная оценка ситуации, самоконтроль, поиск информации, принятие ответственности, вмешательство в ситуацию. К менее эффективным способам совладающего поведения можно отнести избегание, признание своего поражения, закрытость для информации, самообвинение, уход от социальной поддержки [4].

В качестве основных задач поведения спортсмена в стресс-ситуациях современные исследователи выделяют умение спортсменов выйти на «пик» своих психических и физических возможностей непосредственно к соревнованиям, а также готовность продолжать борьбу на протяжении всего соревновательного цикла. По мнению Босенко Ю.М., спортсмены реагируют на неудачи в соревнованиях по-разному.

Спортсмены, активно реагирующие на стресс, связанный с неудачей, чаще всего предпочитают такие стратегии совладания как «положительная переоценка», «самоконтроль», «планирование решения проблем». Наименее предпочтительными способами совладающего поведения являются «принятие ответственности», «конфронтация» [3].

Овладение успешными способами совладания со стрессом является чрезвычайно важным этапом на пути спортсмена. Спортивная деятельность, по своей сути, является стрессовой и спортсмены различного уровня, как высокого класса, так и начинающие, в равной степени подвергаются стрессовым воздействиям на тренировках, соревнованиях и нуждаются в соответствующей психологической помощи [5].

Цель исследования – изучение применяемых копинг-стратегий спортсменами в соревновательных стресс-ситуациях.

Методы и организация исследования. В проведенном эмпирическом исследовании приняли участие 50 спортсменов-тяжелотлетов в возрасте 16-20 лет. В качестве диагностического инструментария использовались следующие методики:

- тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В.);
- опросник копинг-стратегий (Лазарус Р.).

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе была проведена диагностика всей выборки исследования по методике «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» (Л.П. Пономаренко и Р.В. Белоусова). Результаты диагностики выборки исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования по методике «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» (Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова) у спортсменов-тяжелотлетов

Кол-во испытуемых	Уровень стрессоустойчивости								
	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Чуть ниже среднего	Средний	Чуть выше среднего	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
50	1	3	7	11	3	10	3	9	3
%	2	6	14	22	6	20	6	18	6

Было установлено, что наибольшую по численности группу составляют спортсмены-тяжеловатлеты (22%), имеющие уровень стрессоустойчивости чуть ниже среднего.

Далее по результатам исследования вся выборка была разделена на 3 группы в зависимости от уровня стрессоустойчивости спортсменов-тяжеловатлетов.

Для изучения специфики совладающего поведения у спортсменов-тяжеловатлетов в соревновательно-стрессовых ситуациях был применен опросник копинг-стратегий, Лазаруса Р. Результаты по каждой группе были объединены и представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования применяемых копинг-стратегий спортсменами в соревновательно-стрессовых ситуациях (n=50)

Шкалы	Группа 1, %	Группа 2, %	Группа 3, %
Конфронтация	47,62	69,23	33,33
Дистанцирование	52,38	76,92	46,67
Самоконтроль	14,29	53,85	33,33
Поиск социальной поддержки	71,43	23,08	20
Принятие ответственности	23,81	15,38	93,33
Бегство-избегание	80,95	61,54	6,67
Планирование решения проблемы	42,86	38,46	86,67
Положительная переоценка	33,33	23,08	66,67

Примечание: Группа 1 – спортсмены с низким уровнем стрессоустойчивости (n=22), группа 2 – спортсмены со средним уровнем стрессоустойчивости (n=6), группа 3 – спортсмены с высоким уровнем стрессоустойчивости (n=25).

Согласно анализу проведенного исследования, представленного в таблице 1 и в таблице 2, можно сказать, что у спортсменов-тяжеловатлетов в соревновательных стресс-ситуациях можно наблюдать разные уровни стрессоустойчивости, в связи с которыми применяются разные копинг-стратегии.

Спортсменам с низким уровнем стрессоустойчивости характерны неэффективные стратегии совладающего поведения, которые приводят к задержке или уходу от разрешения проблем и возникновению отрицательных эмоций такие, как «бегство-избегание» (80,95%) и «поиск социальной поддержки» (71,43%). Для спортсменов со средним уровнем стрессоустойчивости характерны такие стратегии как «дистанцирование» (76,92%) и «конфронтация» (69,23%). А для спортсменов с высоким уровнем стрессоустойчивости характерны такие копинг-стратегии, как «планирование

решения проблем» (86,67%), «принятие ответственности» (93,33%), «положительная переоценка» (66,67%).

Заключение. В результате проведенного исследования было установлено, что наибольшую по численности группу составляют спортсмены-тяжеловатлеты, имеющие уровень стрессоустойчивости чуть ниже среднего. Спортсменам-тяжеловатлетам с низким уровнем стрессоустойчивости свойственно проявление таких стратегий совладающего поведения как «бегство-избегание», «поиск социальной поддержки». Спортсмены, которые используют стратегию «бегство-избегание», преодолевают негативные переживания реагированием по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.д. Спортсменам, которые используют стратегию «поиск социальной поддержки», свойственно разрешение проблемы с помощью привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Проведенное исследование указывает на необходимость проведения мероприятий по развитию уровня стрессоустойчивости у спортсменов-тяжеловатлетов, а также изменение их копинг-стратегий в соревновательных стресс-ситуациях.

Литература

1. Акжигитов, Р.Ф. Методика диагностики и повышения стрессоустойчивости спортсменов / Р.Ф. Акжигитов, Т.В. Истомина, Т.В. Карамышева // Инженерный вестник Дона. – 2011. – №4. – С. 33-37.
2. Бодров, В.А. Психология стресса: развитие и преодоление / Бодров В.А. – Екатеринбург: Уральский рабочий, 2006. – 523 с.
3. Босенко, Ю.М. Особенности копинг-стратегий у спортсменов разной квалификации и пола, специализирующихся в командных и индивидуальных видах спорта / Ю.М. Босенко // Спортивный психолог. – 2012. – № 1 (25). – С. 27-32.
4. Вареников, Н.А. Преодоление тревожности в спорте / Н.А. Вареников // Вестник Воронежского государственного технического университета. – 2012. – №7. – С. 34-38.
5. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.
6. Китаева, М.В. Психология победы в спорте: учебное пособие / М.В. Китаева. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 208 с.
7. Курепов, В.А. Большая энциклопедия спорта / В.А. Курепов. – М. : Спорт, 2002. – 211 с.

8. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – 1990. – №10. – С. 1999-208.

9. Писаренко, В.М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований / В.М. Писаренко // Пути достижения трудной цели в спорте. – 2009. – №3 – С. 22-24.

10. Соколова, Н.И. Влияние стресса на соревновательную деятельность спортсменов / Н.И. Соколова, Е.А. Мельникова // Спортивное чтение. – 2009. – №2. – С. 12-18.

УДК 159.923

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Садыкова А.К., студент магистратуры, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Кузнецова Ю.Н., кандидат психологических наук, доцент, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема развития эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста посредством дополнительного образования, в частности танцевальных практик. В качестве основного метода исследования используется анализ научно-методической литературы. В результате исследования определено, что разработка образовательных программ по развитию эмоционального интеллекта младших школьников имеет немаловажное значение.

Ключевые слова: развитие, эмоции, эмоциональный интеллект, младшие школьники, дополнительное образование.

Введение. На данный момент развитие эмоционального интеллекта школьников имеет тесную взаимосвязь с другими вопросами об их психологическом здоровье, и накопленном знании и опыте в данной области исследований.

В условиях модернизации современного образовательного процесса, проблема развития эмоционального интеллекта является объектом повышенного внимания со стороны организаций, занимающиеся программированием этого образовательного процесса и открытием учреждений дополнительного образования.

Передавая опыт, педагоги не должны забывать о том, что необходимо акцентировать внимание и на эмоциональную составляющую. Эмоции детей являются мотиватором к работе, организуют и направляют их восприятие и мышление на действие. Умение выражать свои чувства – это важный показатель внутреннего мира ребенка, свидетельствующий о его благополучии, возможных перспективах гармоничного развития.

Одним из важнейших аспектов в сфере содействия гармоничному развитию эмоционального интеллекта младших школьников являются центры дополнительного образования, так как они выступают в качестве мощного средства социального становления личности. Одной из особенностей данного периода у детей является изменчивость настроения и его неустойчивость. У детей младшего школьного возраста на этом этапе ярче происходит выражение эмоций, чем у взрослых, тем самым блокируя разумные пути решения возникающих в их жизни проблем.

Цель исследования – выявить и теоретически обосновать имеющиеся на данный момент проблемы в эмоциональном развитии детей младшего школьного возраста в учреждениях дополнительного образования.

Методы и организация исследования. Основным методом исследования данной проблематики является анализ научной и научно-методической литературы и осмысление результатов всего исследования в целом. Они характеризуются теоретическим рассмотрением основных понятий об эмоциональном интеллекте и его развитии у детей младшего школьного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Эмоциональный интеллект впервые был представлен в 1990 году психологами П.Сэловеем и Дж. Мэйером. В их исследовании было представлено как влияют эмоции на мышление и поведение человека в обществе [7].

В их работе впервые зазвучало понятие «эмоциональный интеллект», который можно трактовать как способность человека к распознаванию собственных эмоций, использование информации, которая содержится в этих эмоциях и мыслительной деятельности, с последующим принятием решений [6].

Опираясь на точку зрения данных ученых можно сказать о том, что структура эмоционального интеллекта содержит следующие элементы:

1. различие своих собственных эмоций и эмоций других людей;
2. осознание человеком своих эмоций и их управление;
3. повышение продуктивности мышления человеческого мозга напрямую

зависит от проявления эмоций.

Эмоциональный интеллект в первую очередь связан с функционированием психологических феноменов эмоциональной сферы личности каждого человека. К ним чаще всего относят эмоциональную саморегуляцию, самочувствие, самоконтроль и компетентность [4].

Такой интерес к изучению эмоционального интеллекта в основном связан с увеличением уровня неуверенности как детей, так и взрослых в различных ситуациях, происходящих в обществе, а также с дестабилизирующим эффектом всех сфер жизнедеятельности людей [2].

Различие эмоций как особый навык формируется еще в раннем детстве. Так как личность человека является постоянной величиной, можно сказать о том, что человек развивает и развивает своим эмоциями на протяжении всей жизни. Стоит отметить и тот факт, что личности свойственно претерпевать изменения в зависимости от испытаний, через которые нам приходится проходить.

На пике эмоциональных реакций ни один ребенок, и даже взрослый не могут справиться и проконтролировать свое поведение. Американский психолог Д. Голман в своей книге об эмоциональном интеллекте описывает данное состояние как «взлом нейронов». Проявление отрицательных эмоций у ребенка сопровождается запретом или наказанием за их выражение. Поэтому в более взрослом возрасте, в период снижения эмоционального состояния, навыки управления ими сформировать становится сложнее. Следовательно, в момент всплеска эмоций как взрослому, так и ребенку необходимо дать возможность выплеснуть их и время на то, чтобы прийти в себя, вместо того чтобы подавлять и заглушать их. После чего следует обсудить и узнать причину такого бурного проявления эмоций [5].

Младший школьный возраст охватывает период жизни ребенка с 6 до 11 лет. Данный период является основным в обучении детей, их интеллектуальном развитии и улучшении личностных качеств.

На данном этапе у детей формируется внимание, способность к осознанному управлению памятью и регулированием эмоций, способности к рефлексии и децентрации, а также улучшается творческое воображение. Возрастает роль вербального и смыслового запоминания, развивается способность сознательно управлять своей памятью и регулировать ее проявления.

Советские ученые и психологи Д. Б. Эльконин и Л. С. Выготский подтверждают тот факт, что изменения в восприятии младших школьников – это и есть результат

изменений в мышлении. Мышление отображает основные свойства и признаки предметов и явлений, что позволяет делать простые выводы [1].

На данный момент в России разрабатываются образовательные программы по развитию эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста в центрах дополнительного образования. Одной из положительных сторон таких программ является то, что эмоциональное развитие может носить характер естественного эксперимента и происходит в определенном роде деятельности и в конкретных условиях, таким примером могут служить танцевальные и хореографические кружки, так как танец взаимодействует с невербальной психикой ребенка, поэтому можно использовать танцы как средство развития эмоционального интеллекта.

Танцы и хореография – дополнительный источник развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста.

Танцевальную практику можно считать особой формой выражения внутреннего состояния и поведения человека. Танцевальная постановка может включать в себя выражение эмоций, определенный баланс совершенно противоположных эмоций, а также баланс свободного выражения эмоций и их контроля, доминирование интеллекта над эмоциями и их абсолютное подчинение. Аналогичным образом, танцы способствуют повышению трудоспособности, разрядке умственных и психологических напряжений. Благодаря этому у детей формируется благоприятный эмоциональный фон.

Танец как выражение духовной и физической красоты, взаимосвязи между эмоциональным и рациональным, где эмоциональная часть воспринимается танцором как нечто экстраординарное, духовное, неопишное через логические, духовные формы и структурные настроения, а рациональная как необходимый элемент, который танцор ощущает в виде определенных схем действий.

Если выполнение набора элементов под музыку происходит без эмоциональной насыщенности, то движения становятся роботизированными. Танцевальный образ может быть связан с эмоциональными компонентами структуры личности [3].

Заключение. Опираясь на все вышесказанное, можно сделать вывод о том, что эмоциональный интеллект и его развития у детей младшего школьного возраста в учреждениях дополнительного образования может способствовать рациональному проживанию возникающих в повседневной жизни эмоций, а также их регулирование и контроль.

Эмоциональный интеллект – эмоционально-интеллектуальная деятельность, поэтому его можно отнести к комплексу вспомогательных средств поддержки развития

эмоциональных умений и навыков.

Также стоит отметить то, что танцевальное искусство включает в себя развитие у детей умений по управлению возникающими эмоциями, поэтому танцы можно отнести к рациональному средству развития эмоционального интеллекта детей. Добавим, что необходимо продолжать исследовать эмоциональный интеллект, в тесной связи с программами обучения в учреждениях дополнительного образования.

Литература

1. Semkin, A. V. Development of emotional intelligence in primary school age / A. V. Semkin, Zh. A. Koshzhanova // Наука и реальность. – 2021. – No 2(6). – P. 181-183;
2. Sergienko, E. Development of an objective methodology for measurement of emotional intelligence. Emotional intelligence and socio-demographics of employees in Russian organizations / E. Sergienko, E. Khlevnaya, E. Osipenko // Организационная психология. – 2020. – Vol. 10. – No 1. – P. 45-61;
3. Афиногенова, Е. А. Танец как средство развития эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте / Е. А. Афиногенова, О. В. Романова // Весенние психолого-педагогические чтения : Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти почётного профессора АГУ А.В. Буровой, Астрахань, 19 апреля 2021 года. – Астрахань: Издательский дом "Астраханский университет", 2021. – С. 213-216;
4. Валиуллина, Е. В. Эмоциональный интеллект и потребности в саморазвитии в возрасте юности / Е. В. Валиуллина // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2021. – № 1. – С. 78-82;
5. Воеводская, М. С. Управление саморазвитием личности через формирование эмоционального интеллекта / М. С. Воеводская // Непрерывное образование. – 2020. – № 4(34). – С. 69-71;
6. Грюцева, Н. И. Сущность эмоционального интеллекта и технологии его развития у старших дошкольников / Н. И. Грюцева, В. Ю. Чулкова // Аксиологические проблемы педагогики. – 2020. – № 11. – С. 81-87;
7. Почакаева, И. С. Современные технологии развития эмоционального интеллекта младших школьников на уроке английского языка / И. С. Почакаева, В. В. Главатских // Проблемы романо-германской филологии, педагогики и методики преподавания иностранных языков. – 2019. – № 15. – С. 189-195.

УДК 159.923:796.332

ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА

Сазанкова А.О., студент бакалавриата, кафедра психологии, факультет психологии и педагогики, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

Мельникова О.Н., старший преподаватель кафедры психологии, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема личностных особенностей футболистов различного игрового амплуа, приводятся результаты исследования личностных особенностей футболистов различного игрового амплуа по методике многофакторного личностного опросника Р. Кеттелла 14PF (подростковый вариант), на основе проведенного исследования описываются психологические профили спортсменов различного игрового амплуа и дается их содержательная характеристика.

Ключевые слова: личность, личностные особенности, сфера личности, футбол, амплуа.

Введение. В различных видах деятельности, прежде всего, профессиональной, для отбора спортсменов и прогнозирования их успешности необходимо учитывать те личностные свойства и особенности, которые определяют склонность к данному виду деятельности, определяют возможности достижения высоких уровней мастерства.

Игра в футбол предъявляет существенные требования к личности игроков. В то же время занятия футболом влияют на процесс становления личности спортсмена. Результатом спортивной деятельности являются не только физическая, техническая, тактическая подготовленность и спортивный результат, но и психологические изменения, к которым, прежде всего, относится сфера личности [1].

Качественная расстановка спортсменов на игровых позициях приносит максимальную результативность матчей, за счет полного раскрытия его достоинств. Обрести самое подходящее место на площадке поможет знание о видах амплуа в футболе. Нападающий, защитник и вратарь – это далеко не все понятия, их несколько больше. За каждым из них кроется более точное деление и специфические навыки,

который должен знать не только тренер, регулирующий тактику игры, но и каждый, выходящий на поле.

Цель исследования – выявить личностные особенности футболистов различного игрового амплуа.

Методы и организация исследования. В контексте изучения проблемы личностных особенностей футболистов различного игрового амплуа было проведено исследование. В нашем исследовании приняли участие 58 спортсменов, которые состоят в трех футбольных командах. Их возраст составляет от 13 до 16 лет. Первая команда – юношеская команда ФК «Гомель» (2005 года рождения), вторая команда – юношеская команда ФК «Гомель» (2006 года рождения), третья команда – юношеская команда «ГСДЮШОР № 8» (2006 года рождения). Все спортсмены были разделены на 4 группы исходя из их игровой специализации: полузащитники – 25 человек, вратари – 7 человек, нападающие – 6 человек, защитники – 20 человек. Исследование было проведено с помощью диагностической методики многофакторного личностного опросника Р. Кеттелла 14PF (подростковый вариант). Данная методика направлена на диагностику особенностей личности человека по 14 показателям, так называемых первичных факторов [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно результатам исследования по фактору *A* (*шизопатия – аффектопатия*) большинство футболистов (44,83 %) имеют высокий показатель, что может обозначать преобладание таких личностных особенностей как легкость в общении, доброжелательность, склонность к сотрудничеству. Такие люди хорошо приспосабливаются, им присущи гибкие установки, которые легко меняются. Хорошо развито чувство соперничества. По фактору *B* (*ложь*) просматривается та же ситуация. Большинство спортсменов (44,83 %) имеют высокий показатель по данной шкале, что говорит о тенденции давать социально-приемлемые ответы. По фактору *C*, который отвечает за *степень эмоциональной устойчивости*, 50 % футболистов имеют низкие показатели. Их можно охарактеризовать как чувствительных, изменчивых в поведении, в эмоциях. Такие люди могут быть раздражительны, эмоционально возбудимы, достаточно активно реагируют на удовлетворение или неудовлетворение своих потребностей. По фактору *D* (*флегматичность – возбудимость*) 91,38 % футболистов имеют низкие показатели. Это обозначает, что такой человек постоянен в своих интересах, привязанностях и упорен в достижении цели. По фактору *E* (*пассивность – доминантность*) большинство

футболистов (77,59 %) имеют низкие показатели, что может свидетельствовать об уступчивости, зависимости от других в поведении. По фактору *F* (*осторожность – легкомыслие*) у 81,03 % футболистов отмечаются низкие показатели, что обозначает преобладание осторожности. Иногда осторожность выступает в комплексе с мрачностью и пессимизмом. Такие люди впечатлительны, склонны к субдепрессиям. На них можно положиться, но как организаторы они не достаточно эффективны. По фактору *G* – *степень принятия моральных норм* у 56,9 % спортсменов имеются низкие показатели, что может говорить с одной стороны о поверхностности, избегании правил, с другой – о большой устойчивости при стрессах, свободе от влияния группы. По фактору *H* (*робость, застенчивость – смелость, авантюризм*) у большинства футболистов (50 %) наблюдаются низкие показатели, что обозначает застенчивость, сдержанность, боязливость, уклончивость. Данные особенности могут проявляться в сочетании с подсознательным чувством вины, собственной неполноценности. По фактору *I* (*реализм – сензитивность*) у 70,69 % спортсменов отмечаются низкие показатели. Такие люди практичны, самодовольны, реалистичны, мужественны, независимы. Способствуют сплочению группы, однако иногда могут быть безжалостны и жестоки. В группе ориентируются на реальную деятельность, а не на субъективные взаимоотношения. В основном полагаются на самого себя. По следующему фактору *J* или по-другому – *неврастения, фактор Гамлета* у большинства спортсменов (93,1 %) отмечаются низкие показатели, которые могут обозначать предприимчивость, предпочтение групповых взаимодействий. Такие люди любят внимание, энергичны. Для них важным моментом является совокупность людей. По фактору *O* (*самоуверенность – склонность к чувству вины*) у большинства футболистов (94,83 %) отмечаются низкие показатели, что говорит о безмятежности, доверчивости, преобладании спокойного настроения, невозмутимости. Присутствует зрелая уверенность в себе и своих близких. Фактор *Q₂* отвечает за *степень групповой зависимости*. По данному фактору у 96,55 % футболистов отмечаются низкие показатели, которые обозначают удовлетворенность посредством процесса общения. Таким людям необходима поддержка группы. Они близки к конформизму. Иногда может проявляться стадное чувство. Фактор *Q₃* обозначает *степень самоконтроля*. У большинства спортсменов (68,97 %) имеются низкие показатели, соответственно это говорит о низком волевом контроле. Такие люди зачастую не слишком чувствительны, но импульсивны в своем поведении. Заключительный фактор *Q₄* обозначает *степень внутреннего напряжения*. У 98,28 %

футболистов отмечаются низкие показатели по данной шкале. Это свидетельствует о том, что они склонны к удовлетворенности. Однако здесь важна граница: расслабленность может привести к лени, затем и к низким достижениям. Такие люди легко адаптируются. Идеальным условием для их работы является постоянный ритм

На рисунке 1 результаты по всем показателям представлены в виде общего психологического профиля.

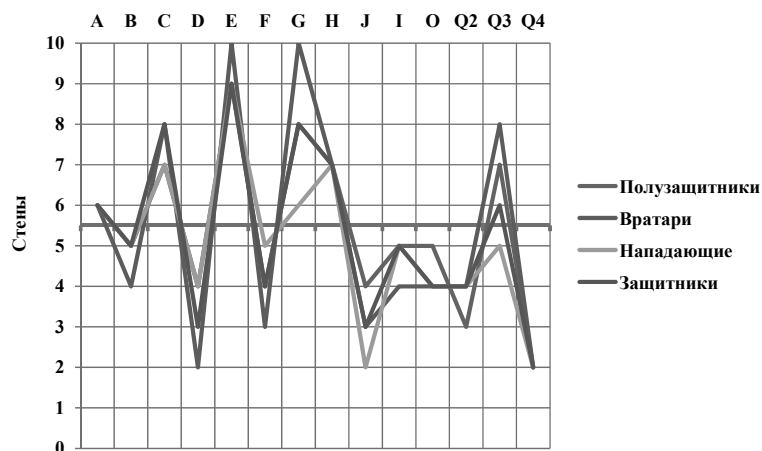


Рисунок 1 – Общий психологический профиль особенностей личности футболистов различного игрового амплуа

Анализируя рисунок 1, можно сделать вывод о том, что большинство личностных особенностей являются схожими. Это может зависеть от специфики спортивной деятельности, отбора спортсменов, возраста спортсменов и осознанности выбора той или иной игровой специализации.

Однако тенденция к различиям прослеживается между спортсменами с такими игровыми амплуа, как вратарь – нападающий; полузащитник – нападающий; вратарь – защитник; полузащитник – вратарь; защитник – нападающий. Различия просматриваются по таким шкалам как фактор G, который обозначает то, в какой степени спортсмен способен принять моральные нормы и принципы, как свои, так и других людей; фактор I реализм – сензитивность, указывает на степень объективности

спортсмена и его эмоциональной чувствительности; фактор Q₃ соответствует степени самоконтроля, саморегуляции спортсмена.

В ходе составления психологических профилей футболистов было определено, что:

- полузащитников чаще можно характеризовать, как сознательных, ответственных людей, склонных к самоутверждению.

- большинство нападающих имеют «пробивной характер». Они являются смелыми людьми, отличаются высоким упорством.

- вратари демонстрируют высокую эмоциональную устойчивость, спокойствие. Они обладают высоким самоконтролем и гибким поведением в стрессовых ситуациях.

- для защитников характерна доброжелательность во взаимоотношениях, они любят внимание, энергичны.

Так же было выявлено, что у всех 4 групп испытуемых снижена мотивация деятельности. Об этом свидетельствуют низкие показатели по фактору Q₄, который отвечает за степень внутреннего напряжения.

Данные эмпирического анализа показали, что существенных различий личностных особенностей футболистов с разным игровым амплуа не отмечается. Это может быть связано с желанием спортсмена-подростка быть частью команды, отождествляя себя с другими игроками, со склонностью испытуемых выбирать промежуточный вариант ответа или же неосознанностью выбора игровой позиции спортсменом в силу возраста. Однако тенденция к различиям прослеживается между спортсменами с такими игровыми амплуа, как вратарь – нападающий; полузащитник – нападающий; вратарь – защитник; полузащитник – вратарь; защитник – нападающий. Различия выявляются по таким шкалам как фактор G, который обозначает то, в какой степени спортсмен способен принять моральные нормы и принципы, как свои, так и других людей; фактор I реализм – сензитивность, указывает на степень объективности спортсмена и его эмоциональной чувствительности; фактор Q₃ соответствует степени самоконтроля, саморегуляции спортсмена.

Заключение. Результаты исследования могут быть использованы тренерами для оптимизации процесса профессионального отбора спортсменов-футболистов, а также в диагностике их личностных особенностей, в разработке плана работы со спортсменами с учетом этих особенностей и дальнейшего планирования их спортивной карьеры.

Поэтому вопрос о рассмотрении темы личностных особенностей футболистов остается открытым и актуальным на сегодняшний день.

Литература

1. Губа, В.П. Теория и методика футбола / В.П. Губы, А.В. Лексакова. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.
2. Карелин, А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.

УДК 159.99

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Потоцкая А.С., студент бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Архипов К.А., преподаватель, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается проблема психологической подготовки юных спортсменов, занимающихся плаванием.

Предложена методика, включающая использование психотехнических игр и упражнений в тренировочном процессе пловцов. В результате проведенного исследования была выявлена и обоснована необходимость включения психологической подготовки юных пловцов с начальных этапов обучения.

Ключевые слова: психологическая подготовка, юные спортсмены, плавание, психические состояния, психотехнические игры и упражнения, психическая саморегуляция

Введение. Психологическая подготовка спортсмена является неотъемлемой частью формирования готовности к состязаниям различного уровня и масштаба, а также к тренировочным занятиям [6]. Она оказывает большое влияние на достижение

высокого спортивного результата, а нередко является роковым фактором в достижении успеха на соревнованиях [5].

Все великие пловцы нашей страны начинали свой путь к достижению цели относительно одинаково – в детской спортивной секции по плаванию, а если быть точнее в детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ).

Именно на данном этапе закладываются все основополагающие умения и навыки, прививается любовь к своему спорту, воспитываются нравственные и волевые качества настоящего чемпиона [3].

Все программы спортивной подготовки ДЮСШ по плаванию разработаны на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Минспорта России от 03 апреля 2013 г. № 164 (на данный момент времени).

Проанализировав несколько программ таких спортивных школ по плаванию, как «Радуга», «Невская Волна», «Невская» - можно сделать вывод, что средства и методы решения задач психологической подготовки в данных программах в полной мере, необходимой для ее реализации, не включены в данный намеченный план.

Таким образом, возникает современная проблема отсутствия должной психологической подготовки спортсменов на начальном этапе подготовки, которая является одной из наиболее важных причин, оказывающих влияние на постоянное возникновение неблагоприятных психических состояний [7].

Цель исследования: определить целесообразность включения психотехнических игр и упражнений для регуляции психических состояний юных пловцов 12-13 лет как компонента психологической подготовки в структуре тренировочного процесса.

Методы и организация исследования. Основные методы исследования: анализ и обобщение научной и научно-педагогической литературы, тестирование, наблюдение, эксперимент, методы математической статистики.

Тестирование представляло собой измерение статуса психического состояния контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) с помощью восьмицветового теста Люшера и методики САН (два замера) [2].

Экспериментальная работа осуществлялась на базе ГБУ ДЮСШ по плаванию «Радуга» г. Санкт-Петербурга с декабря 2021 года по февраль 2022 года с участием пловцов 12-13 лет в рамках тренировочного этапа спортивной подготовки.

Психолого-педагогический эксперимент состоял в оценке эффективности применения психотехнических игр и упражнений, направленных на самосознание, внимание и самоконтроль, и воображение и саморегуляцию пловцов (n=22). Осуществлено наблюдение за 22 спортсменами.

В тренировочный процесс спортсменов ЭГ включались различные психотехнические игры и упражнения из книги Н.В. Цзена и Ю.В. Пахомова «Психотренинг: игры и упражнения» [8].

Разработанная методика, которая использовалась при подготовке пловцов экспериментальной группы, состояла в следующем:

1) Ежедневно на занятиях на суше был выделен 20 минутный отрезок времени, на котором в КГ и ЭГ использовались различные методы тренировки. Экспериментальная группа использовала психотехнические игры и упражнения, а контрольная – различные упражнения на развитие физических качеств.

2) Также 2 раза были включены психотехнические игры и на воде у ЭГ, КГ отработывала технические элементы.

В данной методике каждая тренировка включала такие методические приемы как: рефлексия, создание благоприятных психоэмоциональных условий, обсуждение психических состояний, а также результатов.

Особое значение имело постоянное использование разнообразных упражнений тренером.

Контрольная группа реализовывала тренировочную программу ДЮСШ.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты показателя тревожности по восьмицветовому теста Люшера оценивались от 1 балла до 12. В таблице 1 представлены данные 1 и 2 замеров (соответственно до и после эксперимента)

Таблица 1 - Динамика показателей тревожности в обеих группах

КГ (n=11)		ЭГ (n=11)	
01.12.2021	01.02.2022	01.12.2021	01.02.2022
6,3	6,3	6,3	4

Показатели тревожности спортсменов в обеих группах в начале эксперимента приблизительно были одинаковы, а средний показатель групп оказался одинаковым.

В результате реализации программы психологической подготовки в ЭГ в уровень тревожности снизился на 2,3 балла, а КГ не изменился (Таблица 1).

Однако, стоит отметить, что у спортсменов КГ индивидуальные показатели изменялись: приблизительно у половины группы был небольшой прирост тревожности, это связано с тем, что тестирование проводился за день до ответственных соревнований, к которым все это время готовились юные пловцы, но в то же время, у остальных участников данной группы показатели либо уменьшились, либо остались неизменным.

Также был проведен еще один тест для диагностики самочувствия, активности и настроения (тест САН). Показатели оценивались от 1 балла до 7.

Таблица 2 - Показатели САН в обеих группах до и после эксперимента

Самочувствие		Активность				Настроение					
КГ		ЭГ		КГ		ЭГ		КГ		ЭГ	
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
3,6	4,5	3,6	4,9	4,8	5	4,7	5,6	4,4	4,8	4,5	5,3

В результате реализации программы значения показателей САН в ЭГ увеличился: показатели самочувствия на 1,3 балла, активности на 0,9 балла, настроения – 0,8 балла. В КГ, которая продолжала заниматься по стандартной методике, показатели также увеличились, но на меньшую величину: самочувствие на 0,9 балла, активности на 0,2 балла, настроение – 0, 4 балла. В тот момент как при проведении теста в начале исследования показатели приблизительно были одинаковыми (таблица 2).

Таким образом, сравнив показатели начального этапа с конечным в обеих группах можно увидеть изменения. Однако, КГ, которая выполняла исключительно задания и упражнения по программе подготовки, показывала рост не значительный, по сравнению с ростом показателей экспериментальной группы.

Кроме того, в результате овладения навыкам психорегуляции при помощи психотехнических игр и упражнений у юных спортсменов экспериментальной группы улучшились и результаты в дистанции 200 м вольным стилем в большей мере по сравнению с КГ (таблица 3).

Таблица 3 - Среднее время прохождения дистанции 200м вольным стилем, сек

Группа	Декабрь 2021	Январь 2022	Февраль 2022
ЭГ	2.31	2.29	2.27.50
КГ	2.31	2.30	2.29

У обеих групп наблюдалась положительная динамика на протяжении эксперимента, однако, включение психотехнических игр и упражнений в тренировочный процесс позволила пловцам ЭГ быть более эффективными в соревновательной деятельности.

Заключение. 1) В настоящее время уровень спортивных соревнований достиг таких требований, что подготовка высококвалифицированных спортсменов должна начинаться с самых юных лет. И уже с самых ранних лет, на первых шагах к достижениям высокого результата, спортсмены испытывают экстремально стрессовую нагрузку, причем не только физическую, но и психическую. Отчего правильная психологическая подготовка становится обязательным условием спортивной деятельности, гарантирующей достижения тех самых желаемых высоких результатов [4].

2) Разработана методика, включающая в себя психотехнические игры и упражнения Н.В. Пахомова и Ю.В. Цзена [12, с. 20-120], направленные на развитие способности психической саморегуляции у юных пловцов, на формирование умения самостоятельной оценки и анализа своего психического состояния для более уверенного и успешного выступления на соревнованиях.

3) Методика оказала положительное влияние на показатели тревожности, самочувствия, активности и настроения пловцов 12-13 лет, что способствовало улучшению их результатов на дистанции на дистанции 200 метров вольным стилем.

Литература

1. Бабушкин Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2012. – 270 с.
2. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд – во СибГУФК, 2012. – 328с.
3. Багадирова, С. К. Материалы к курсу «Спортивная психология» : учебное пособие / С. К. Багадирова. — Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2014. — 243 с.
4. Высочина, Н.Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Н.Л. Высочина. – М.: Изд-во «Спорт», 2021. – 490с.
5. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб: Изд-во: Питер, 2015. – 590 с.

6. Малкин, В.Р. Спорт – это психология. / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. - М.: Изд-во «Спорт», 2015. – 330с.

7. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: методическое пособие / В.Ф. Сопов. - М.: 2013. - 120 с.

8. Цзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов — Изд. 2-е, доп. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1999. — 272с.

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКИХ ИНИЦИАТИВ КАК ПЛАТФОРМА ДЛЯ СОЗДАНИЯ И РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА НА БАЗЕ ПРОФИЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА, НА ПРИМЕРЕ ФБГОУ ВО «НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

Филиппева Д.Д., студентка 2 курса магистратуры, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Вольская В.В., старший преподаватель кафедры менеджмента и экономики спорта, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается возможность применения студенческих инициатив по проведению спортивных мероприятий как платформы для развития сети студенческих спортивных клубов на базе университетов, подведомственных Министерству спорта РФ. Также приводятся данные анкетирования студентов о заинтересованности участия в деятельности ССК, отличия студенческого спортивного клуба от спортивного клуба как структурного подразделения; и данные по результатам проведения мероприятия студенческим активом университета. Приводятся предпосылки и причины необходимости создания студенческого спортивного клуба в Университете.

Ключевые слова: студенческий спортивный клуб, студенческий актив, студенческое самоуправление, организация спортивного мероприятия.

Введение. На сегодняшний день студенческий спорт, как и его развитие во многих странах мира является национальной политикой в области спорта. Так в

Российской Федерации Стратегией развития спорта до 2030 года предполагает развитие студенческого спорта и студенческих спортивных клубов в вузах. Одним из направлений концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года является совершенствование механизмов социализации студентов в обществе посредством развития деятельности органов студенческого самоуправления спортивной направленности. В Межотраслевой программе развития студенческого спорта одной из задач является повышение квалификации работников структурных подразделений, в том числе студенческих спортивных клубов; а также развитие студенческого спортивного добровольчества. Сегодня присутствует необходимость поддержки студенческого спорта, студенческих спортивных клубов как стартовых площадок для молодежи не только в качестве спортсмена, но и в качестве управляющего персонала студенческой команды. Спортивные клубы являются основной площадкой создания и развития массового студенческого спорта.

Целью работы является исследование проблемы управления массовым студенческим спортом, а также применение студенческих инициатив на примере НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

В ходе исследования нами использовались следующие **методы исследования**: анализ литературных источников, анкетирование, сравнительный анализ.

Анкетирование проводилось среди обучающихся ФГБОУ ВО «Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». Всего в анкетировании приняло участие 53 человека. Обратная связь была получена от 46 студентов ФГБОУ ВО «Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», принимавших участие в проведенном мероприятии.

Результаты исследования и их обсуждение.

Сегодня одной из проблем развития сети студенческих спортивных клубов (далее ССК) является создание ССК в структуре спортивного, профильного университета.

Рассмотрим проблему на примере ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». В настоящее время в Университете функционирует спортивный клуб «СКИФ им. П.Ф. Лесгафта», в задачи которого входит (согласно Положению о спортивном клубе «СКИФ им. П.Ф. Лесгафта»): развитие физической культуры и спорта среди обучающихся и работников Университета; создание секций, команд Университета по различным видам спорта для участия в соревнованиях городского,

межрегионального и международного уровня; организация работы по проведению массовых спортивно-зрелищных мероприятий Университета; развитие межрегиональных и международных связей Спортивного клуба; содействие в совершенствовании обеспечения спортивно-тренировочной базы Университета, и материально-технической базы Спортивного клуба; содействие обеспечению безопасности для участников и зрителей, при проведении учебно-тренировочных занятий, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий; - оказание помощи в организации и проведению совместно с научно-практическим медицинским центром Университета; организация и проведение просветительской, агитационно-пропагандистской работы, направленной на формирование способностей к самоорганизации здорового образа жизни, физической культуры и спортивной подготовки личности студента и сотрудника вуза; участие в издании каталогов, буклетов, проспектов, плакатов, календарей, книг и иной продукции Спортивного клуба. Стоит отметить, что не все задачи, предписанные настоящим положением, реализовываются в процессе деятельности спортивного клуба. Возможность в расширение деятельности клуба видится в проведении тренировок для студентов, не состоящих в спортивных сборных командах по видам спорта, в организации внутривузовских мероприятий, а также в привлечении студентов профильных направлений подготовки (42.03.02 Журналистика (профиль: Спортивная журналистика), 49.03.01 Физическая культура (профиль: Менеджмент физической культуры и спорта), 41.03.05 Международные отношения (профиль: Физическая культура и спорт в системе международных отношений), 38.03.02 Менеджмент (профиль: Менеджмент спортивной организации) к работе клуба. Также в одном из элементов развития является около спортивное движение, включающее в себя символику спортивного клуба. Данные проблемы в организации деятельности спортивного клуба возможно решить посредством создания студенческого спортивного клуба, как структурного подразделения или общественного объединения.

В ходе исследования нами был проведен сравнительный анализ деятельности спортивного клуба и студенческого спортивного клуба. Как показывает анализ студенческий спортивный клуб дает более широкие возможности для пропаганды, а также актуализации проводимых мероприятий (таблица 1.)

Таблица 1. – сравнительный анализ особенностей функционирования спортивного клуба и студенческого спортивного клуба.

Критерий	Спортивный клуб	Студенческий спортивный клуб
Кадровый состав	Один человек, куратор спортивного клуба.	Развитая линейно-функциональная структура с прямым подчинением.
Особенности деятельности	Курирование деятельности спортивных команд направленная на достижения поставленных перед спортсменами задач и результатов.	Курирование деятельности студентов и спортивных команд, направленная на популяризацию массового спорта.
Финансирование	За счет средств вуза, поскольку является структурным подразделением вуза и ориентировано на спорт высших достижений.	Общественная организация, за счет пожертвований и получения дохода с рекламы, благодаря активным PR компаниям.
Преимущества	Преимуществом является то, что данная структура выделена как отдельный вид деятельности внутри вуза и централизованно осуществляет курирование спортивной деятельности и благодаря навыкам и качества спортсменов достигает высоких результатов.	Преимуществом является то, что управление студенческим спортивным клубом осуществляется командой людей, имеющих свои зоны ответственности, целью является популяризация спорта в различных ее проявлениях, на что работа данной структуры и направлена. Высокий потенциал благодаря современным PR инструментам и методикам.
Недостатки	Недостаточная вовлеченность в массовый спорт и его популяризация, низкий уровень информированности студентов, плохая PR компания вуза как спортивного бренда.	Недостатком является возможная низкая заинтересованность студентов в процессе управления студенческим спортивным клубом.

Также было проведено анкетирование, которое проводилось среди студентов Университета НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, было выявлено, что большая часть студентов знает и понимает, что такое студенческий спортивный клуб (рис.1), а 50% выразили желание участвовать в ССК Университета (рис.2).

Знаете ли Вы, что такое студенческий спортивный клуб?



Рисунок 1 – Осведомленность о деятельности ССК.

Хотели бы Вы принимать участие в общественной деятельности Университета в рамках студенческого спортивного клуба?

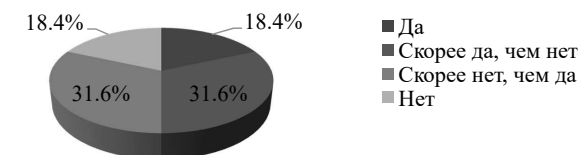


Рисунок 2 – Заинтересованность участия в ССК Университета.

Более 60% опрошенных заинтересованы в популяризации мероприятий, проводимых спортивным клубом СКИФ им. П.Ф. Лесгафта (рис.3).

Заинтересованы ли Вы в популяризации мероприятий, проводимых спортивным клубом "СКИФ НГУ им. П.Ф.Лесгафта"?

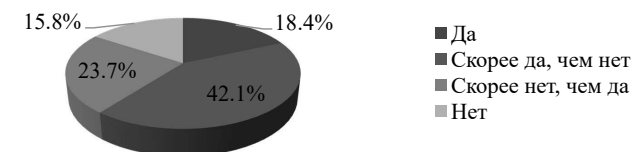
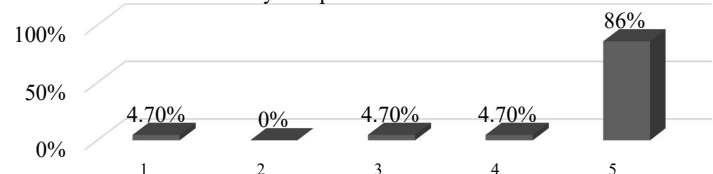


Рисунок 3 – Заинтересованность в популяризации мероприятий.

Рецензентам было предложено оценить актуальность создания студенческих спортивных клуба в Университетах России. Большинство опрошенных посчитали это актуальным (рис. 4).

Таким образом, создание и развитие сети студенческих спортивных клубов является актуальной темой, так как сегодня особенно важно развитие внеучебной деятельности и социальной активности студентов. Студенческий спортивный клуб открывает возможность любому студенту научиться, не только заниматься различными физическими активностями, но и самому прочувствовать организацию изнутри.

Считаете ли Вы актуальным создание студенческого спортивного клуба в университетах России?



■ 1 - совсем не актуальна, 2 - не актуальна, 3 - не актуальна, но имеет место быть, 4 - актуальна, но имеет недостатки, 5 - полностью актуальна

Рисунок 4 – Актуальность создания ССК в университетах России.

Одной из задач студенческого актива в рамках деятельности студенческого спортивного клуба – организация и проведение мероприятий спортивной направленности. Так нами было инициировано проведение небольшого мероприятия в рамках проведения Спартакиады Первокурсников НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, а именно квеста «Битвы болельщиков». Организаторами квеста выступили 13 студентов Института менеджмента и социальных технологий различных курсов и направлений подготовки.

В квесте приняли участие 6 команд от 6 факультетов: ФЛОВС, ФЗОВС, АФК, ИМСТ, ФЕиНВС, ФЗиР. Всего в квесте приняли участие 62 человека.

Во время прохождения квеста ребятам необходимо было поддержать волейбольные команды кричалками, футбольные команды танцами, снять видео в Тis-Tok, а также пройти викторины на платформе Kahoot по темам: здоровый образ жизни, олимпийские игры, движение АССК России, Университет.

После проведения мероприятия участникам предлагалось пройти опрос с целью получения обратной связи. В опросе участвовало 46 человек.

Оцените от 1 до 5 организацию квеста «Битва болельщиков» (1- совсем не понравилось, 5- все понравилось)

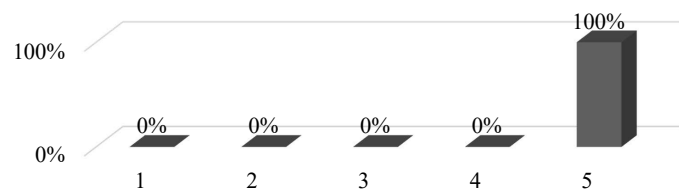


Рисунок 5 – Оценка организации квеста участниками.

Таким образом, участники единогласно оценили организацию квеста на высший балл (рис. 5). Более интересной локацией квеста оказалась станция «Tic-tok», на которой необходимо было снять видео на спортивную тематику (рис. 6).

Какая локация квеста понравилась Вам больше всего?

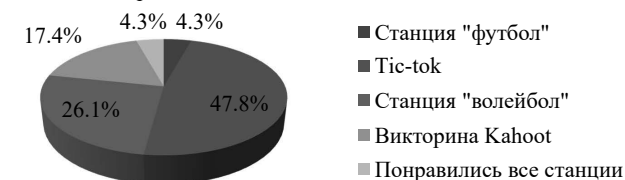


Рисунок 6 – Самая интересная станция (по мнению участников квеста).

Участники также выразили заинтересованность в проведении подобных мероприятий в будущем.

На основе полученных данных в рамках обратной связи, можно считать опыт в организации мероприятия студентами (студенческим активом) положительным. В ходе обсуждения о результатах проведения мероприятия со стороны организаторов были получены положительные отзывы и желание участвовать в организации будущих мероприятий.

Хотели бы Вы, чтобы подобные активности проводились на фестивалях и спартакиадах, проводимых Университетом?

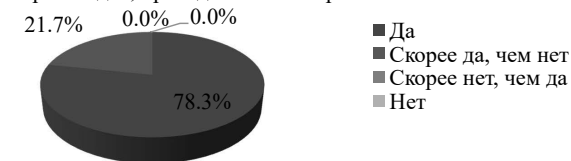


Рисунок 6 – Заинтересованность в проведении активностей на фестивалях и спартакиадах, проводимых Университетом.

Заключение. Проведенное исследование показывает, что студенты заинтересованы в организации, проведении и популяризации мероприятий, проводимых спортивным клубом Университета. На основе полученных данных в рамках обратной связи по итогам проведения мероприятия студентами Института менеджмента и социальных технологий, можно считать опыт в организации мероприятий студенческим активом положительным. Успешный опыт проведения

мероприятий студентами дает возможность дальнейшего применения инициатив студентов в рамках деятельности студенческого спортивного клуба. Это не только позволит увеличить посещаемость проводимых мероприятий, но и будет являться одним из инструментов самореализации для студентов.

Студенческий спортивный клуб открывает возможность любому студенту научиться, не только заниматься различными физическими активностями, но и самому прочувствовать организацию изнутри, что в свою очередь будет являться продуктивной практикой в ходе обучения по образовательным программам, реализуемым Университетом, а также впоследствии может являться социальным лифтом для трудоустройства и определения приоритетов будущей деятельности студентов. В то же время развитие сети студенческих спортивных клубов на базе подведомственных Министерству спорта Университетов позволит повысить эффективность достижения основных целевых показателей Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Литература

1. Голубева О.А. Студенческий спорт в России: структура управления, результаты деятельности (на примере Магнитогорского государственного технического университета) // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №5.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.09.2013 N 1065 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных и студенческих спортивных клубов».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2017 N 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.03.2021 N 141 «Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года».
5. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

УДК 796.01

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И ФОРМ МОТИВАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Шипилова К.Г., студент бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург.

Жирнова А.Д., преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры; Национальный государственный университета физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург.

Колчев А.И., д-р. мед. наук, профессор, профессор кафедры физической реабилитации; Национальный государственный университета физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация. Данная статья посвящена литературному анализу проблемы повышения мотивации лиц с ограниченными возможностями для систематических занятий спортом и участия в спортивных мероприятиях. Рассмотрены основные мотивы, побуждающие инвалидов к активным занятиям, а так же методика повышения мотивации.

Ключевые слова: повышение мотивации, лица с ограниченной возможностью, инвалиды, спортивная деятельность, спорт, здоровый образ жизни

Введение. Данная проблема не теряет своей актуальности, потому что по данным федерального реестра инвалидов общая численность лиц с ограниченными возможностями на 1.01.2021г составляет 11 миллионов человек, из них по данным Росстата в 2020 году общая численность лиц, занимающихся адаптивной физической культурой составляет: 1 499 520 человек [4]. Для увеличения трудоспособных граждан данной категории необходимо увеличить количество лиц, систематически занимающихся спортом.

Как показывает бесценный опыт, одним из основных способов к физической, психологической и социальной реабилитации инвалидов является физическая нагрузка

и ведение здорового образа жизни. Для лиц данной категории большое значение имеет полноценное включение человека во все сферы деятельности общества, но для этого необходимы базовые навыки жизнедеятельности, коммуникации и социализации. Однако, наиболее рационально и эффективно для данного контингента развить все необходимые навыки, возможно с помощью применения физических упражнений, потому что необходимые занятия способны развивать не только физические данные, но и способствовать всестороннему развитию человека [1].

При этом, любая спортивная деятельность, направленная на достижение поставленного результата, включает в себя достаточно долгий и психологически сложный процесс. Для достижения поставленной цели необходим мотив, побуждающий человека получить желаемый результат.

Цель исследования - выявить эффективные средства и методы повышения мотивации лиц с ограниченными возможностями, включая инвалидов, для систематических занятий спортом и участия в спортивно-массовых мероприятиях.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели использовались теоретический анализ, обобщение научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Основополагающими мотивами, побуждающими людей с ограниченными возможностями заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, является возможность быть полезным обществу и самосовершенствование в процессе спортивной деятельности. Повышение мотивации возможно в результате развития как внешних, так и внутренних факторов. Под внешними факторами подразумевается отношения, которые формируются в социуме и зависят от конкретных условий ситуации, под внутренними факторами понимаются личностные особенности человека - свойства темперамента, эмоционально-волевые качества. Для обеспечения положительной динамики повышения мотивации необходимо формирование мотивов на всех уровнях спортивной подготовки и комплексная работа над внешними и внутренними факторами [2].

Рассмотрим основные составляющие внутренней мотивации:

- 1) Сконцентрированность внимания, мыслей, чувств на занятиях спортом, исключающих появление посторонних мыслей и эмоций, отвлекающих от деятельности.
- 2) Ощущение полной включенности в спортивную деятельность, в то что человек сейчас делает.

- 3) Осознанное осознание поставленных целей и задач, осознание четкой последовательности своих действий [3].

Главным фактором, влияющим на приобщение человека с ограниченными возможностями в спортивную деятельность, является полное ощущения человеком своих желаний и возможностей, сбалансированность «надо» и «могу», гармоничное взаимодействие требований деятельности и наличие определенных возможностей. Только при наличии баланса этих двух составляющих возможно успешное повышение внутренней мотивации.

На наш взгляд, для достижение положительного эффекта в процессе приобщения инвалидов к спортивной деятельности необходимо применять следующий методы:

- 1) Начинать необходимо с реальной оценки собственных возможностей, выявление слабых и сильных сторон занимающегося. Естественно, при проработки данной проблемы подразумевается включение в процесс тренера, необходима слаженная работа педагога и занимающегося, направленная на достижение поставленного результата.
- 2) Формирование положительного отношения к поставленным целям. Для это лицам с ограниченными возможностями необходимо осмыслить занятия спортом, целесообразность поставленных целей и задач
- 3) Формирование положительного отношения к занятиям. Необходимо ознакомить занимающегося с целесообразностью выполняемых занятий, о их пользе и практической значимости в жизнедеятельности личности.
- 4) Формирование устойчивости к отрицательному результату. Возможно с психологической поддержкой тренера, родственников или близких людей, по формам взаимодействия беседами и общением, о принятие неудач или поражений.
- 5) Использование систем поощрения за показанный результат.

Необходимо отметить, что при применении данной методики необходимо полноценное включение в спортивную деятельность тренера, так как многие психологические установки и эмоциональный фон исходит непосредственно от его заинтересованности.

На внешние факторы мотивации, сам человек мало способен повлиять, но в этом могут помочь родственники и тренерский состав, которые безусловно заинтересованы в данном вопросе; можно применить следующие методы повышения мотивации:

1) Выявить наиболее интересные человеку с ограниченными возможностями спортивные дисциплины и приобщение индивида к данному роду деятельности.

2) Знакомство инвалида с лицами, находившихся в похожей жизненной ситуации и достигших поставленного результата.

3) Предоставить индивиду полную уверенность, что в достижении поставленного результата заинтересован еще и тренер, дать понимание совместной работы.

Внешняя мотивация в полной мере зависит от окружающего социума и его мотивов, поэтому для повышения мотивации к спортивной деятельности и ведению здорового образа жизни необходимо полная заинтересованность в избранном виде спорта. Так как мотивация - это достаточно подвижный компонент. То необходимо проработка двух составляющих мотивации.

Заключение. Основным мотивационным фактором для включения лиц с ограниченными возможностями здоровья в спортивную деятельность является потребность лиц в участии в жизни общества, полное его включение в социальную жизнь. Поэтому для привлечения лиц с ограниченными возможностями в полноценную спортивную деятельность необходимо начинать именно с формирования внутренних мотивов, побуждающих к действию.

Для окончательных доказательств эффективности данной методики будут проводиться дальнейшие эксперименты, применяемые на практике данную методику.

Литература

1. Махов, А.С. Карпов, В.Ю. Сесёлкин, А.И. Корнев А.В./Психофизическая и социальная реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивного физического спорта и туризма: монография // Под общей редакцией А.С. Махова, В.Ю. Карпова. – Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2017. – 203 с.

2. Бабушкин, Е.Г. Формирование спортивной мотивации [Электронный ресурс].- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-sportivnoy-motivatsii> (дата обращения: 12.03.2022).

3. Махов, А.С./Оценка эффективности формирования мотиваций к занятиям физическими упражнениями и спортом у людей с инвалидностью [Электронный ресурс]: научная статья-URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-sportivnoy-motivatsii> (дата обращения: 15.03.2022).

4. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс].-URL: https://rosstat.gov.ru/vpn_popul (дата обращения: 12.03.2022).

УДК 159.942:796.07

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНОЙ ИГРОВОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ

Якута Е.М., студент бакалавриата, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Гомель

Мельникова О.Н., старший преподаватель кафедры психологии, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Гомель

Аннотация. Статья посвящена проблеме эмоциональных состояний спортсменов с разной игровой результативностью. Рассмотрены такие понятия, как «эмоциональные состояния», «предстартовые эмоциональные состояния» и «результативность спортивной деятельности». Представлены результаты исследования взаимосвязи эмоциональных состояний спортсменов и их игровой результативностью. С использованием методов экспертных оценок и методики «САН», авторами которого являются В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева и другие.

Ключевые слова: эмоциональные состояния, предстартовые эмоциональные состояния и результативность спортивной деятельности.

Введение. В современном спорте одной из проблем успешного выступления на соревнованиях являются предстартовые эмоциональные состояния спортсмена. Поэтому актуальность исследования эмоциональных состояний перед началом соревнований и результативность спортивной деятельности спортсменов заключается в том, что в современном спорте одной из основных проблем успешного выступления на соревнованиях является психологическое состояние спортсмена.

Изучением проблемы предстартовых эмоциональных состояний спортсменов занимались такие ученые, как Г.Д. Бабушкин, А.Н. Соколов, Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартянов, Е.П. Ильин, М.А. Лукацкий и другие.

Термин «эмоция» появился от латинского слова «emovere», что в переводе значит возбуждать и волновать. Сегодня под эмоциями понимают как сиюминутные реакции,

возникающие в ответ на экзогенные (внешняя среда) и эндогенные сигналы. Они оставляют свой след в виде изменений физиологического состояния человека [2].

В спортивной психологии выделяют следующие виды предстартовых эмоциональных состояний: стартовая лихорадка, боевая готовность, стартовая апатия [4].

Стартовая лихорадка проявляется в слишком сильном возбуждении нервной системы. Появление такого состояния спортсмена можно определить его сильное волнение: руки и ноги дрожат, холодные на ощупь, его черты лица обострены, на щеках появляется красновато-пятнистая эритема [3]. Спортсмен проявляет растерянность, спешку, плохо реагирует на обычные раздражители. Ухудшается способность расслабляться, нарушается координация движений.

Боевая готовность – идеальная форма предстартового состояния. Физиологические изменения положительно влияют на интенсивность работы, психологически это проявляется в уверенном ожидании старта, в стремлении одержать победу [4]. Спортсмен чувствует подъем сил, энергии и активности, обладает неким вдохновением. Он уверен в успехе, он не может дождаться старта, он намерен выложиться по полной и бороться до конца, чтобы достичь цели. К старту спортсмен готовится тщательно и организованно, четко помнит, что ему надо учесть и использовать в своем выступлении. Это состояние наиболее благоприятно для успешного выступления спортсмена.

Однако состояние боевой готовности имеет и свои «недостатки». В этом состоянии наряду с усилением процесса возбуждения может наблюдаться снижение произвольного контроля над действиями и увеличение инертности возбудительного процесса, что может быть связано с появлением у спортсмена сильной доминирующей работы.

Стартовая апатия – заторможенность, возникающая после чрезмерного возбуждения. Это обратная сторона лихорадки, характеризующаяся неуверенностью спортсмена в своих силах и победе, появлением желания не выходить на старт. Все эти состояния способны вносить изменения в функциональные системы спортсмена, например, дыхательную, сердечнососудистую или эндокринные железы [2].

Апатия сопровождается общей вялостью, сонливостью, снижением скорости движений и ухудшением координации, ослаблением процессов внимания и восприятия, ослаблением волевых процессов. Неуверенность в своих силах, страхом перед

соперником, малой помехоустойчивостью, ослаблением внимания, притупление остроты восприятия, снижение памяти, ухудшение координации привычных действий, неспособностью «собраться» к моменту старта, учащение и неравномерность пульса.

Е.П. Ильин характеризуя боевую готовность отмечает сбалансированность сочетания процессов возбуждения и торможения, то при лихорадке преобладает возбуждение, а при апатии – торможение [3].

Основываясь на работе С.К. Багадирова, результативность спортивной деятельности рассматривается в узком и широком смысле.

Результативность спортивной деятельности (в узком смысле) – конкретные спортивные достижения, выраженные в секундах, метрах, баллах и тому подобное, занятых местах, рекордах, квалификации и титулах спортсмена [1].

Результативность спортивной деятельности (в широком смысле) – связаны с влиянием спорта на развитие человека и человеческого общества. Здесь обычно выделяют: биологические, педагогические, психологические и социальные эффекты спорта, такие как здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, спортивный характер, особенности психической саморегуляции, социальный статус, стиль поведения и тому подобное [1].

Цель исследования – изучить взаимосвязь предстартовых эмоциональных состояний и результативность спортивной деятельности у футболистов.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись следующие методы: анализ и обобщение литературы; опросник «САН», авторами которого являются В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева и другие; метод экспертных оценок; математические и статистические методы психологического исследования (использовался Т-критерий Стьюдента)

В исследовании приняли участие 20 спортсменов, которые состоят в юношеской футбольной команды «Гомель» 2005 года рождения. Их возраст составляет от 13 до 16 лет. Опросник «САН» направлен на оперативную оценку самочувствия, активности и настроения. Для исследования показателя личной результативности игроков мы использовали метод экспертных оценок.

Метод экспертных оценок принадлежит для выявления эффективности спортивной деятельности на соревнованиях. Для оценки эффективности спортивной деятельности нужно использовать экспертные оценки специальных технико-тактических действий на поле. Проводить такую экспертизу должен сам тренер.

В качестве экспертов в нашем исследовании выступали главный тренер и заместитель главного тренера. Им предлагалось оценить результативность каждого игрока их команды. Проводилось собеседование с тренерами на базе ФК «Гомель».

Метод экспертных оценок помог нам разделить команду на низкоэффективных и высокоэффективных спортсменов. Все спортсмены были разделены на 2 группы исходя из их игровой результативности: низкоэффективные спортсмены – 6 человек, высокоэффективные спортсмены – 14 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследований по опроснику «Самочувствие, активность, настроение» В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошкова представлены результаты в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования уровня самочувствия, активности, настроения

Шкалы	Высокоэффективные спортсмены	Низкоэффективные спортсмены	U _{кр}		Достоверность различий по U-критерию Манна-Уитни
	Среднее значение		$\rho \leq 0.01$	$\rho \leq 0.05$	
Самочувствие	6,29	5,77	13	21	U _{эмп} = 18.5 при $\rho \leq 0.05$ – 0.01
Активность	6,05	5,45	13	21	U _{эмп} = 19.5 при $\rho \leq 0.05$ – 0.01
Настроение	6,32	5,82	13	21	U _{эмп} = 22 при $\rho \leq 0.05$

В результате проведенного исследования по данным методик было выявлено, что у низкоэффективных спортсменов среднее значение по шкале самочувствие составляет 5,77, а у высокоэффективных спортсменов 6,29. Здесь можно заметить, что есть различия по статистике, но они незначительные, чтобы точно сказать, что это достоверные различия. По U-критерию Манна-Уитни показано, что эта шкала находится в зоне неопределенности, это может говорить о том, что различия между группами есть, но они незначительные. По шкале активности среднее значение у низкоэффективных спортсменов составляет 5,45, а у высокоэффективных спортсменов составляет 6,05. Так же здесь мы видим, что есть незначительные различия по шкале активности, по U-критерию Манна-Уитни показано, что эта шкала находится в зоне неопределенности, это может говорить о том, что различия между группами есть, но незначительные. По шкале настроение среднее значение у низкоэффективных спортсменов составляет 5,82, а у

высокоэффективных спортсменов составляет 6,32. Так же здесь мы видим, что есть незначительные различия по шкале активности, но по U-критерию Манна-Уитни показано, что эта шкала находится в зоне незначимости, это может говорить о том, что различий между групп нет. По процентному соотношению, можно сказать, что у всех 20 спортсменов высокие значения самочувствия, активности, настроения. Нагляднее данные представлены на рисунке 1.

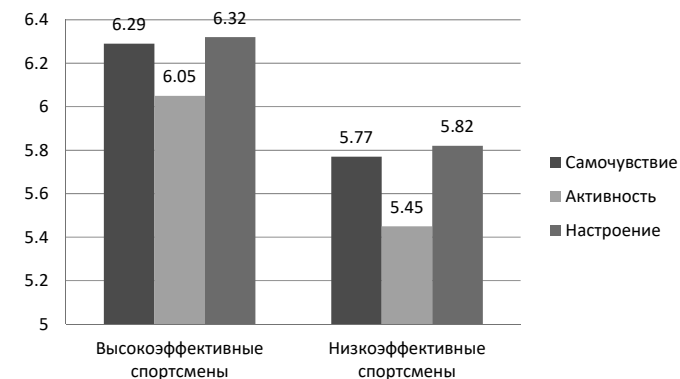


Рисунок 1 – Результаты исследования уровня самочувствия, активности, настроения

Оценивая результаты исследования на рисунке 1 можно увидеть, что шкалы самочувствие, активность, настроение схожи между низкоэффективными и высокоэффективными спортсменами. Это может зависеть от возраста спортсменов и маленькой выборки.

Заключение. Таким образом, можно сказать, что большинство испытуемых имеют хорошее самочувствие, высокую активность и приемлемое настроение перед соревнованиями. В данном исследовании не было выявлено различий самочувствия, активности, настроения с разной эффективностью деятельности спортсмена.

Литература

- Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности / С.К. Багадирова. – Майкоп.: Магарин О.Г., 2015. – 148 с.
- Изард, К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с.
- Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
- Калинкина, Е.В. Предстартовое состояние спортсмена / Е.В. Калинкина, О.А. Синкина // Молодой ученый. – 2016. – № 8 (112). – С. 1206 – 1208.

СЕКЦИЯ № 5
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТИВНОЙ И
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ И ПУТИ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ

Председатель секции: **Самсонова Алла Владимировна**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой биомеханики, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

УДК 376.23

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА,
ИМЕЮЩИХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ ПАТОЛОГИЮ

Антропова А.Н., студент бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Селитреникова Т.А., доктор педагогических наук, профессор кафедры физиологии, доцент, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье представлены результаты комплексного социально-педагогического исследования, посвященного многоаспектному изучению проблем коррекции функционального состояния женщин пожилого возраста, имеющих патологию сердечно-сосудистой системы. Выявлены медико-педагогические особенности женщин с означенной патологией. Изучены особенности социальной активности лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями. В процессе исследования была проведена оценка функционального состояния организма женщин с сердечно-сосудистыми заболеваниями, изучено влияние двигательной активности на их здоровье, рассмотрены теоретические основы применения методики коррекции функционального состояния женщин пожилого возраста с патологией сердечно-сосудистой системы. Предложенная методика позволяет усовершенствовать и скорректировать функциональное состояние означенного контингента. В качестве результатов

исследования приводятся данные, полученные в ходе эксперимента при занятиях оздоровительным плаванием с женщинами пожилого возраста. Доказано, что для создания эффективных предпосылок к коррекции функционального состояния женщин можно рекомендовать им занятия разработанной методикой оздоровительного плавания.

Ключевые слова: *сердечно-сосудистая система, оздоровительное плавание, коррекция.*

Введение. Основной функцией сердечно-сосудистой системы является обеспечение циркуляции крови и лимфы в организме. Кроме того, сердечно-сосудистая система выполняет и трофическую функцию, которая заключается в обеспечении органов и тканей питательными веществами, а также дыхательную, то есть перенос кислорода и углекислого газа, регуляторную, интегративную и участвует в иммунных процессах.

Если в работе сердечно-сосудистой системы происходят какие-либо нарушения, то это приводит к нарушению в работе многих систем организма, поскольку сердце и сосуды не способны в полной мере обеспечить поступление необходимого количества кислорода и питательных веществ к различным участкам организма.

Плавание, в том числе оздоровительное, благотворно влияет на состояние и функционирование сердечно-сосудистой системы, так как тело человека в этот момент находится практически в горизонтальном положении, при котором облегчается выталкивание сердцем крови и отток ее на периферию. Отметим, что плотность воды больше плотности воздуха, соответственно, нагрузка на организм, находящийся в воде, осуществляется практически в антигравитационных условиях, что положительно влияет на сердечно-сосудистую систему. Давление, оказываемое водой на поверхность тела занимающегося, значительно облегчает и приток крови от периферии к сердцу, а ритмичное сокращение мышц и глубокое дыхание способствуют движению диафрагмы глубоко вниз, благодаря чему определенное количество венозной крови и лимфы оттекают от органов брюшной полости в сторону сердца, облегчая его работу и предотвращая венозный застой. Кроме того, глубокое дыхание во время плавания способствует осуществлению «массажа сердца», который выражается в мягком надавливании легких на сердце и последующем его ослаблении, а отсутствие статического напряжения оказывает положительное воздействие и на систему сосудов.

Следовательно, можно утверждать, что при плавании происходит определенное усиление сердечной деятельности в благоприятных условиях. Кроме того, плавание практически не имеет противопоказаний и его можно рекомендовать как профилактическое средство при наличии у человека сердечно-сосудистых заболеваний с целью оптимизации состояния сердца и сосудов в любом возрасте.

Заниматься плаванием нужно на протяжении всей жизни. Занятия в воде помогают развитию юного организма, сохраняют здоровье, здравый рассудок и оптимизм даже в преклонном возрасте.

С приходом зрелых лет человек все более ограничивает свои интересы, а от спортивного образа жизни пожилые люди в большинстве случаев сами сознательно отказываются, объясняя это тем, что здоровье уже не то. Но ведь не обязательно ставить рекорды, мучая себя изнурительными тренировками. Ни для кого не секрет, что разумная физическая нагрузка необходима всем в любом возрасте.

Научно доказано, что физкультура, даже начатая впервые в преклонном возрасте, все равно помогает существенно снизить угрозу сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает состояние иммунной системы, увеличивает амплитуду движения в суставах.

Но не всегда любая зарядка бывает безопасной, особенно для пенсионеров. Идеальный вариант тренировки сердечно-сосудистой системы – занятия в группах здоровья в плавательном бассейне, под руководством инструктора.

Цель исследования заключается в улучшении функционального состояния организма женщин пожилого возраста путем применения модифицированной методики оздоровительного плавания.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие 20 женщин 56-60-летнего возраста с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; наблюдение; беседа; пульсометрия; измерение артериального давления; методы математической статистики.

На ознакомительном этапе (первый месяц занятий) в своей работе мы использовали комплекс упражнений, включающий общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.

Спустя месяц с начала занятий оздоровительным плаванием мы применяли методику, разработанную совместно с инструкторами ЛФК и тренерами по плаванию, включающую: имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной

опорой, упражнения в воде с подвижной опорой, упражнения в воде без опоры. Все упражнения выполнялись на вдохе с произвольным дыханием.

Результаты исследования и их обсуждение.

Рассматривая воздействие применяемой нами методики на состояние здоровья женщин пожилого возраста с патологией сердечно-сосудистой системы стоит отметить следующее. Мы определяли частоту сердечных сокращений (ЧСС), а также уровень артериального давления (АД) в покое и после занятия на первом этапе проведения исследования и в его конце. До эксперимента у всех испытуемых наблюдались повышенные значения пульса в состоянии покоя, в среднем они составили 87,6 уд/мин. То же можно сказать и о соответствующем показателе после занятия оздоровительным плаванием. В конце эксперимента и первый, и второй показатели снизились, и у 4 испытуемых из 20 пришли к нормальным значениям, что указывает на наличие несомненного положительного эффекта тренировок.

На рисунке 1 отражена реакция сердечно-сосудистой системы испытуемых женщин пожилого возраста на воздействие оздоровительного плавания. Причем снижение частоты сердечных сокращений обнаруживается не только после воздействия нагрузки, но и в состоянии покоя. Данный факт свидетельствует о положительной динамике показателей деятельности сердечно-сосудистой системы в результате дозированного регулярного воздействия оздоровительного плавания. Это влечет за собой улучшение общего состояния организма и повышение работоспособности женщин пожилого возраста, а, значит, улучшение качества их жизни.

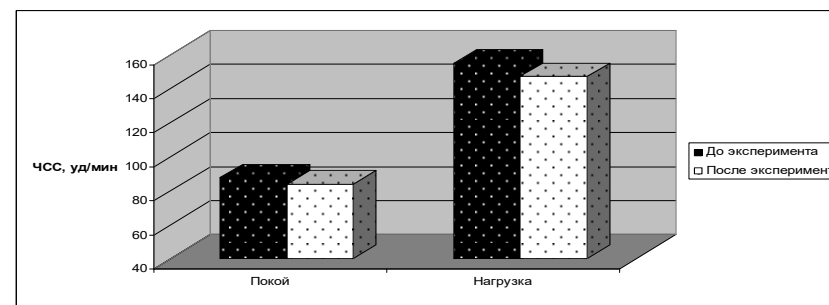


Рисунок 1 - Показатели ЧСС женщин пожилого возраста, занимающихся оздоровительным плаванием

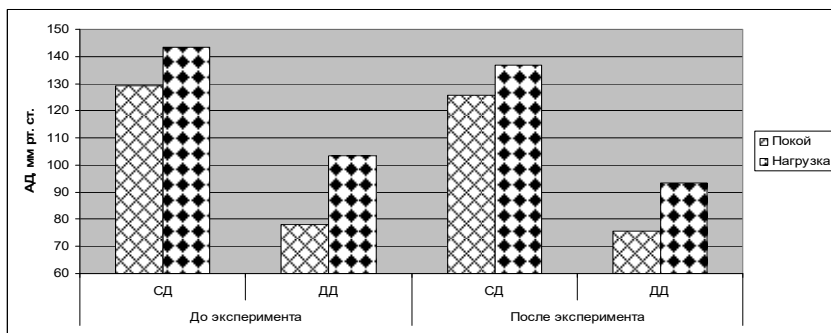


Рисунок 2 - Показатели АД женщин пожилого возраста, занимающихся оздоровительным плаванием

На рисунке 2 отражено изменение показателей артериального давления женщин пожилого возраста, занимающихся оздоровительным плаванием. Снижение систолического давления в покое на 5-6 пунктов, а после воздействия физической нагрузки на 9-10 пунктов на втором этапе эксперимента доказывает положительный эффект влияния оздоровительного плавания на сосудистую систему испытуемых. Аналогичные изменения наблюдаются и в показателях диастолического давления женщин пожилого возраста, занимающихся оздоровительным плаванием.

В результате проведенного исследования выявлена эффективность предложенной методики оздоровительного плавания, которая заключается в улучшении исследуемых показателей, полученных до и после эксперимента.

В исследуемой группе женщин пожилого возраста среднegrupповые показатели ЧСС и АД снизились как в покое, так и после нагрузки. В итоге, сердце стало работать более мощно и при этом экономично (за счет понижения пульса).

Заключение. В результате применения методики оздоровительного плавания состояние здоровья женщин пожилого возраста с патологией сердечно-сосудистой системы существенно улучшилось. Так, на первом этапе эксперимента у всех испытуемых наблюдались повышенные значения пульса в состоянии покоя и после нагрузки. На втором этапе эксперимента показатели пульса снизились, и у 4 испытуемых из 20 пришли к нормальным значениям, что указывает на наличие несомненного положительного эффекта тренировок. Показатели артериального давления также улучшаются после проведения эксперимента у женщин пожилого возраста, занимающихся оздоровительным плаванием.

Литература

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В. А. Епифанов. - М.: Медицина, 2009. – 232 с.
2. Ланцберг, Л. А. Физическая тренировка, как средство укрепления здоровья и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний / Л. А. Ланцберг. - М: Физкультура и спорт, 2008. – 100 с.
3. Мышкина, А. К. Пожилой возраст. Лечение и профилактика болезней / А. К. Мышкина. - М.: «Научная книга», 2016. – 111 с.
4. Оганов, Р. Г. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний / Р. Г. Оганов, С. А. Шальнова, А. М. Калинина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 216 с.
5. Савинова, Т. В. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний / Т. В. Савинова. – М.: Феникс, 2015 - 64 с.

УДК 159.944.2

СУТОЧНАЯ ДИНАМИКА УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧАЩИХСЯ ВУЗОВ

Буробина В.В., студент бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Щедрина Ю.А., доктор биологических наук, профессор кафедры физиологии, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования суточной динамики работоспособности мозга у учащихся высших образовательных заведений. Выявлены особенности суточной динамики умственной работоспособности у студентов-пловцов и курсантов-пожарных. Изучены особенности влияния умственной и физической нагрузок на работоспособность мозга в течении светового дня. В процессе исследования была проведена оценка умственной работоспособности по показателям функционального состояния нервной системы, уровню двигательной активности и принадлежности учащихся к определенному хронотипу. Рассмотрены теоретические основы влияния умственной и физической нагрузки на показатели работоспособности.

Ключевые слова: умственная работоспособность, суточная динамика работоспособности мозга.

Введение. В высших учебных заведениях основным видом деятельности считается умственная, которая предположительно протекает в условиях малой двигательной интенсивности. Умственная работоспособность имеет суточную динамику в зависимости от различных факторов.

Работоспособность является показателем функционального состояния систем организма человека и зависит от индивидуальных психофизиологических ресурсов: общей выносливости, быстроты мыслительной деятельности, лабильности нервной системы, уровня концентрации и устойчивости внимания, степени их тренированности или истощенности, а также внешних условий деятельности, таких как режим сна и бодрствования, сочетание нагрузок и отдыха, эмоциональное состояние и т.д. Доказано, что уровень умственной работоспособности человека также изменяется под действием умственной и физической нагрузки. Так, уровень работоспособности головного мозга может увеличиваться во время физических нагрузок. Активизация всех систем организма человека приводит к возбуждению двигательных центров коры головного мозга, что стимулирует деятельность процессов мышления, внимания, запоминания.

Изучение хронотипа имеет важную роль при исследовании суточной динамики мозговой деятельности студентов и курсантов для выявления благоприятного для них времени умственного труда и правильной дозировки физической нагрузки, как средства активного отдыха в учебном дне. Была выявлена закономерность: в утренние и дневные часы скорость переработки информации, принятия решения, способность к запоминанию и уровень умственной работоспособности в целом выше, чем в вечерние и ночные часы.

Цель исследования - оценить суточную динамику работоспособности мозга студентов НГУ им. Лесгафта факультета «Летние Олимпийские виды спорта» специализации плавание и курсантов 2 курса АГПС МЧС России факультета «Пожарная и технообеспечение безопасности».

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие 20 учащихся разной направленности обучения в возрасте 18-20 лет. Методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, наблюдение, беседа, тестирование на определение хронотипа по Хорну-Остбергу, методика «Корректирующие пробы – кольца Ландольта», методы математической статистики.

На первом этапе исследования мы предложили студентам и курсантам пройти опросник на определение их хронотипа («сова», «голубь», «жаворонок»). Затем был

выбран день, в течении которого 3 раза выполнялась проба Ландольта со сменой направления разрыва колец: с утра (разрыв на 23 часа), после умственной нагрузки в обед (разрыв на 19 часов) и после предложенной физической нагрузки – бег на 3 км и 50 отжиманий вечером (разрыв на 17 часов). Отслеживалось состояние учащихся по субъективным признакам. На завершающем этапе проводился опрос-оценка уровня двигательной активности, измеряемый в количестве пройденных шагов за день. На основе полученных данных была произведена обработка и интерпретация результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что для возрастного диапазона 18-20 лет объем переработанной информации в минуту выше и составляет при фоновой пробе у пловцов – 178 ± 22 . Курсантам соответствует $166 \pm 8,34$ число прокорректированных колец. Нами было выявлено, что в ходе исследования показатель объема переработанной информации существенно возрастал после умственной нагрузки по сравнению с фоновыми результатами и затем незначительно повышался после физической нагрузки (Рис. 1). Полученные данные находятся в зависимости от выраженности свойств нервной системы. Скорость обработки информации в обеих группах испытуемых возрастает с утренних проб и достигает максимума после физической нагрузки (Рис.2). Показатели объема переработанной информации существенно не различаются ($p > 0.05$).

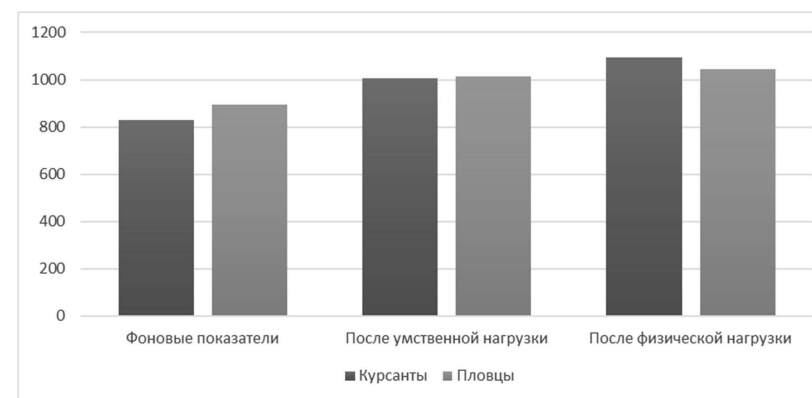


Рисунок 1 - Суточная динамика объема перерабатываемой информации

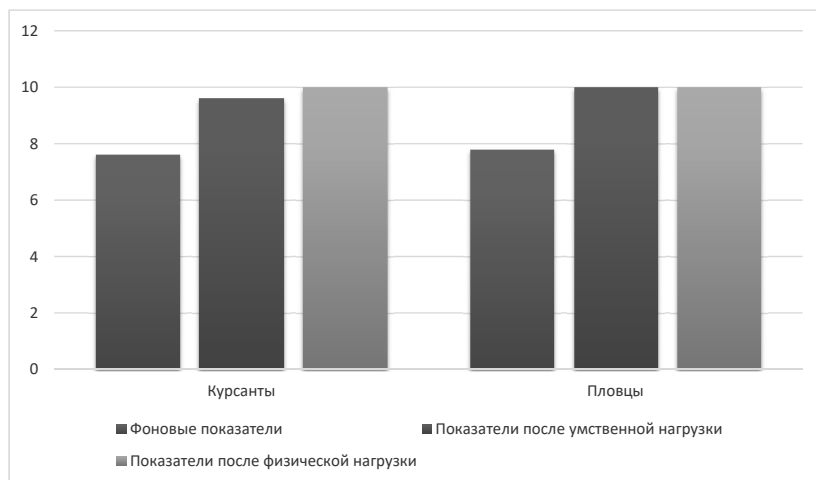


Рисунок 2 - Суточная динамика скорости передачи нервного импульса (в баллах)

Важным для оценки умственной работоспособности является показатель средней продуктивности. И пловцы, и курсанты имеют менее 150 баллов, что свидетельствует о низком уровне продуктивности при фоновой пробе. В течении дня их продуктивность растет, однако уровень умственной работоспособности в целом не изменяется. Полученные нами данные свидетельствуют о том, что умственная работоспособность имеет суточную динамику и возрастает в периоды с 10:00 до 12:00 и с 16:00 до 18:00. Сравнивая показатели продуктивности в зависимости от влияния умственной и физической нагрузки, то у 70% испытуемых после физической нагрузки продуктивность снижается или изменяется незначительно, и лишь у 30% увеличивается.

Умственную работоспособность можно оценить по 4 характеристикам: продуктивность, выносливость, точность и надежность. У 20% испытуемых – низкая суточная работоспособность, у 30% протестированных выявлена средняя работоспособность в течение дня независимо от выполненной нагрузки. У 50% замечена суточная динамика работоспособности после воздействия умственной и физической нагрузки. Оценив среднюю недельную статистику количества пройденных учащимися шагов, мы выявили, что в среднем двигательная активность в сутки составляет 11 тыс. шагов и соответствует минимальному рекомендуемому показателю нормы в день.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование показало, что в среднем у учащихся высших образовательных учреждений низкий или средний уровень работоспособности мозга, вне зависимости от наблюдаемой суточной динамики работоспособности мозга. Незначительное улучшение работоспособности мозга происходит во временные периоды с 10 до 12 и с 16 до 18 часов. У аритмиков изменения работоспособности имеют более выраженный эффект, в том числе после умственной нагрузки. Изменения в значениях показателей под влиянием умственной и физической нагрузки не влияют на уровень работоспособности в целом, что может свидетельствовать о снижении функционального состояния нервной системы организма, преобладании процессов торможения, о минимальном крайнем значении нормы двигательной активности, и как следствие снижении функционирования нервно-мышечного аппарата.

Литература

1. Ала Авад, Е. В. Переверзева, В. А. Переверзев. Умственная работоспособность человека: динамические и возрастные аспекты [Электронный ресурс] // Вестник Смоленской государственной медицинской академии: [сайт]. [2003]. [№4]. [С.42-47]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/umstvennaya-rabotosposobnost-cheloveka-dinamicheskie-i-vozzrastnye-aspekty> (дата обращения: 22.03.2022).;
2. Андреевко Т.А. Роль физической активности на открытом воздухе в повышении умственной работоспособности студентов / Андреевко Т.А., Лукьянова Л.М., Попов А.П., Борисов Д.С., Тамаров И.С. // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 2019. – №11(177). – С. 15-17.;
3. Алёшина Т.Е., Наумова А.А., Наумова Т.А. Влияние биоритмов на умственную работоспособность [Электронный ресурс] // Universum: Химия и биология: электрон. научн. журн. 2016. – №9(27). URL: <http://7universum.com/ru/nature/archive/item/3547>;
4. Мкртычян А.С. Психофизиологические особенности адаптации курсантов образовательного учреждения МЧС России к экстремальным условиям деятельности / дис. А.С. Мкртычян канд. мед. наук. – СПб., 2018. – Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/psikhofiziologicheskie-osobennosti-adaptatsii-kursantov-obrazovatel'nogo-uchrezhdeniya-mchs/read>;
5. Панченко Г.А., Куашев А.М., Татарнинова А.А., Жероков З.А. Психофизиологические особенности интеллектуальной деятельности студентов в период зачетно-экзаменационной сессии // Научно-практический электронный журнал «Аллея Науки». – 2017. – Т.9. – С. 408-412.

УДК 796

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ПОЛЕТОВ В АЭРОДИНАМИЧЕСКОЙ ТРУБЕ НА ВЕСТИБУЛЯРНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ

Заморский А.В., студент бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Селивёрстова В.В., кандидат биологических наук, доцент, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния систематических полетов в вертикальной аэродинамической трубе на вестибулярную устойчивость по данным усложненной пробы Ромберга. В ходе исследования было выявлено положительное влияние систематических полетов в аэродинамической трубе на вестибулярную устойчивость у начинающих спортсменов в возрасте 20-25 лет, а также зафиксированы высокие показатели у опытных спортсменов, практикующих различные виды аэротрубного и парашютного спорта.

Ключевые слова. Вертикальная аэродинамическая труба, бодифлаинг, аэротруба, вестибулярная устойчивость, проба Ромберга.

Введение. Вестибулярная сенсорная система оказывает немаловажное влияние на жизнедеятельность любого человека, а развитой вестибулярный аппарат необходим в подавляющем большинстве видов спортивной деятельности, так или иначе влияя на совершенствование любых физических качеств [2,4]. Существует достаточно широкий спектр методик развития вестибулярных способностей, мы же в своем исследовании, оценивали влияние полетов в вертикальной аэродинамической трубе, на одну из разновидностей вестибулярных способностей – вестибулярную устойчивость.

Для понимания проблематики исследования, нужно объяснить, что такое аэродинамическая труба. Вертикальная аэродинамическая труба (далее аэротруба) – симулятор свободного падения, имитирующий условия схожие с состоянием свободного

падения, возникающим при выполнении затяжного (более 10 секунд задержки открытия основного парашюта) прыжка с парашютом, путем нагнетания в полетную зону, с помощью мощных турбин, потока воздуха со скоростью до 300 км/ч. Аэротрубные дисциплины парашютного спорта принято называть - “Бодифлайинг”, а спортсменов – бодифлаерами. Взаимодействие с потоком, позволяет спортсмену совершать всевозможные перемещения и трюки по всем осям пространства. Безопасное и эффективное выполнение различных упражнений в аэротрубе требует от спортсмена достаточно высокого уровня координации движений и соответственно развитого вестибулярного аппарата [1].

Цель исследования. Выявить и оценить влияние систематических полетов в аэродинамической трубе на вестибулярную устойчивость.

Задачи исследования:

1. выявить влияние систематических полетов в аэротрубе на вестибулярную устойчивость начинающих спортсменов бодифлаеров исходя из результатов пробы Ромберга;

2. выявить влияние систематических полетов в аэротрубе на вестибулярную устойчивость опытных спортсменов бодифлаеров исходя из результатов пробы Ромберга;

3. сравнить влияние систематических занятий в аэротрубе на вестибулярную устойчивость у начинающих и опытных спортсменов бодифлаеров.

Методы и организация исследования. Место проведения исследования – аэродинамический комплекс FlyStation. В исследовании принимали участие шесть спортсменов бодифлаеров возрастом 20-25 лет, начального уровня подготовки, имеющие не менее 10 и не более 60 минут опыта полета в аэротрубе и владеющие базовыми навыками перемещения в условиях потока. И группа квалифицированных спортсменов возрастом 21-30 лет, имеющих опыт полетов в аэродинамической трубе 100 и более часов, практикующих различные дисциплины аэротрубного и парашютного спорта.

Как для начинающих, так и для продвинутых спортсменов проводились тренировки длительностью 15 минут (5 сессий по 3 мин. с перерывом в 3 мин. между полетными сессиями).

Для начинающих мощность воздушного потока составляла 60-75% от общей мощности трубы. Использовались как базовые, простейшие движения в исходном положении на животе, дающие нагрузку на вестибулярный аппарат (развороты в горизонтальной плоскости на 90, 180, 360, 540, 720 градусов в разные стороны), так и более продвинутые техники бодифлаинга – полет в исходном положении на спине с выполнением разворотов в различных плоскостях, переходы (транзиты) живот/спина, спина/живот, переднее сальто, полет на спине по окружности трубы лицом в центр (инфэйс хэддаун карв).

Опытные спортсмены тренировались согласно выбранной спортивной дисциплине (вертикальная групповая акробатика, динамический фри флай, фристайл) делая акцент на упражнениях дающих наибольшую нагрузку на вестибулярный аппарат, на мощности потока 88-100%.

Для оценки вестибулярной устойчивости, перед началом и по окончании каждой тренировки, использовалась усложненная проба Ромберга. Тестируемый, в положении стоя, ноги по одной линии, пальцы сади стоящей ноги упираются в пятку предстоящей, руки вперед, пальцы разведены, глаза закрыты. Учитывалось время сохранения равновесия, дрожание рук, век. Проявление тошноты и головокружений после нагрузки [3,5].

Результаты исследования и их обсуждение. По окончании исследования в результате анализа полученных данных была выявлена положительная динамика роста среднего значения показателей пробы Ромберга у всех участвующих в исследовании начинающих спортсменов бодифлаеров как до, так и после завершения тренировочного процесса. Среднее значение результатов пробы Ромберга до тренировки составило в первый день 20.66 ± 0.88 секунды, в последний двенадцатый день 25.83 ± 1.04 секунды. ($p \leq 0,05$) - различия значений достоверны.

У опытных же спортсменов средние значения в первый и последний день тренировок выглядели соответственно $44,1 \pm 2,58$ и $44,5 \pm 3,53$ ($p > 0,05$). Т.е. исходя из результатов измерений, нельзя говорить достоверной положительной динамике. Даже

наоборот, если посмотреть на Таблицу 1, у участника под номером 4 заметна явная отрицательная динамика показателей. У других участников группы показатели пробы Ромберга (Таблица 1) изменения показателей относительно незначительны, что указывает на некую стабильность в работе вестибулярной системы.

Даже с учетом отрицательной динамики некоторых участников группы опытных спортсменов, их средние показатели остаются значительно выше, чем средние показатели у группы начинающих, что указывает на хорошее состояние вестибулярной системы у опытных спортсменов бодифлаеров.

Таблица 1 – Показатели усложненной пробы Ромберга у опытных спортсменов перед началом тренировки (время в секундах)

	участник 1	участник 2	участник 3	участник 4	участник 5	участник 6
день 1	53	49	41	37	43	42
день 2	52	47	44	38	45	50
день 3	54	50	42	36	44	43
день 4	53	48	45	30	46	45
день 5	52	50	43	32	42	43
день 6	55	54	46	34	44	45
день 7	52	53	46	36	56	47
день 8	50	50	42	37	42	46
день 9	53	49	44	35	47	43
день 10	52	52	44	34	46	46
день 11	55	50	47	35	46	43
день 12	54	52	43	32	45	41

Заключение. По результатам проведенного исследования удалось установить положительное влияние на вестибулярный аппарат систематических занятий в аэродинамической трубе у начинающих бодифлаеров. Было определено достоверное увеличение показателей усложненной пробы Ромберга с 1-го по 12-й день тренировочных занятий в аэродинамической трубе. Таким образом полеты в аэродинамической трубе могут быть рекомендованы для развития вестибулярной устойчивости.

В команде опытных спортсменов бодифлаеров, в целом, наблюдались стабильно высокие показатели вестибулярной устойчивости с незначительной как отрицательной, так и положительной динамикой в процессе исследования. Соответственно опытным спортсменам бодифлаерам можно рекомендовать планирование тренировочной нагрузки с учетом вестибулярной устойчивости.

Литература

1. Волобуева И.В. Методика обучения парашютистов в аэродинамической трубе (этап начальной подготовки и этап базовой подготовки) - Учебное пособие / И.В. Волобуева – Рос. гос. универ. физ. культуры, спорта: М. 2016.

2. Максимова С.Ю. Технология формирования вестибулярной устойчивости у детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие \ С.Ю. Максимова, В.В. Анцыперов, И.В.Федотова, И.С.Таможникова, А.А.Мартынов. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – 80 с

3. Мельников, Д. С. Методы физиологических исследований: учебное пособие / Д. С. Мельников, Ю. А. Поварещенкова, В. В. Селиверстова, Н. В. Кудрявцева; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2018. – 85 с.

4. Платонов, В.Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования : учеб.-метод. пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатова : ГИФК. – Киев, 2001.

5. Шихов А. В. Применение пробы Ромберга как количественного теста оценки психоэмоционального состояния лиц, занимающихся фитнесом / А. В. Шихов, О. А. Шмелёва // Молодежь XXI века: потенциал, тенденции и перспективы : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, г. Екатеринбург, 19–20 ноября 2013 г. : в 2-х т. - Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. — Т. 2. — С. 153-156. ISBN 978-5-7996-1270-2

УДК 797.122. 082

ВЛИЯНИЕ ДИЕТЫ КЕМПНЕРА НА СПОРТИВНУЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ-ЛЕГКОВЕСОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Кравченко Е.Ю., студент, Национальный Государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,

Задорожная Н.А., доктор медицинских наук, Национальный Государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме в современном спорте - использование методов стабилизации и уравнивания веса гребцов-легковесов перед ответственными соревнованиями. Была предложена диета Кемпнера, которая способствует быстрой сгонке веса с последующим увеличением функциональных возможностей организма и повышению спортивной результативности. Она включает в себя: бурый рис без соли, компот на основе сухофруктов и применяется от 3 до 5 дней перед гонками.

Ключевые слова. академическая гребля, соревновательный период, диета Кемпнера, функциональные возможности организма, допинг, боевая готовность, биоимпедансный анализ, норма жировой массы, сгонка веса, опорно-двигательный аппарат.

Введение. В современном мире спорта уровень результатов очень высокий и для улучшения показателей на международной арене спортсмены прибегают не только к использованию инновационных методов и средств, но и к соблюдению требований восстановления и питания [5]. Грамотно проведенная нутритивно-метаболическая поддержка дополнительно способствует повышению работоспособности. Данная тема является одной из основополагающей в подготовке гребцов-легковесов к ответственным соревнованиям. Так как очень важно сохранить мышечную массу перед гонкой, но при этом, чтобы вес не превышал норму, у женщин 57 кг, у мужчин 72 кг [2,3].

Допинг-это не единственное средство, которое способствует развитию функциональных возможностей за короткий промежуток времени, то есть соблюдение специальной диеты, включающей полезные свойства пищи и отвечающей требованиям

специфики вида спорта может в значительной степени улучшить результативность, общее состояние и повысить боевую готовность [4]

В настоящее время ведутся разработки специальных диет для спортсменов, направленные на изменение компонентного состава тела высококвалифицированных гребцов [6]

Однако вопросы нутритивно-метаболической поддержки у высококвалифицированных спортсменов специализирующихся в академической гребле остаются недостаточно изученными [1]

Цель исследования: Изучить и рекомендовать специальную диету Кемпнера высококвалифицированным гребцам-легковесам в соревновательный период для более эффективной реализации функциональных возможностей организма и повышению спортивной результативности.

Методы и организация исследования: Исследование проводилось на спортивной базе ШВСМ по ВВС им. Ю.С. Тюкалова.

В исследовании принимало участие 30 гребцов-легковесов высокой квалификации на гребном тренажере концепт-2: 10 спортсменов в контрольной группе и 20 в экспериментальной. Обе группы были однородны по своему составу.

Учитывая тот факт, что академическая гребля является одним из тех видов спорта, где имеется достаточно большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат и соответственно высокий риск развития заболеваний суставов, было проведено анкетирование спортсменов с целью выявления жалоб на состояние данной системы [4]



Рисунок 1 – субъективное состояние опорно-двигательной системы

Из приведенной выше диаграммы 1 следует, что все гребцы-легковесы обеих обследованных групп периодически отмечали болевой синдром в области опорно-двигательного аппарата, причем 40 % - беспокоили боли в пояснично-крестцовом, а 15 % в грудном отделе позвоночника. Кроме того 25 % - жаловались на боли в коленных, 20 % - в голеностопных суставах.

С целью оценки компонентного состава тела гребцов-легковесов проводился биоимпедансный анализ с помощью которого определялось количество жира и жидкости в организме, мышечной и костной массы

Из таблицы №1 видно, что у гребцов-легковесов обеих групп средние показатели жировой массы составляют 16,9%, следовательно значительно превосходящие норму в 4-10% и по классификации процента жировой массы входят в категорию "ожирение", что и приводит к снижению эффективности реализации функциональных возможностей.

Таблица №1. Биоимпедансный анализ компонентного состава тела гребцов-легковесов

Состав тела	Средние значение по группе			
Жировая масса (кг), нормированная по % ЖМ	16,9			
	↓	4	10	↓
Классификация по проценту жировой массы гребцов-легковесов (ожирение)	Меньше 4%	4	10	↓
	Истощение	Норма		Избыточный вес
	16,9			Ожирение

Экспериментальная группа использовала диету Кемпнера в течение 3-5 дней перед Чемпионатом России по гребле-индор, а контрольная группа не включала в рацион данную диету.

Рекомендации по использованию диеты Кемпнера:

Диета Кемпнера (диета специального рациона), в которой содержание калия и натрия составляет не менее 8:1. Она содержит витамины В1-В6, Е, РР, железо, кальций, магний, калий, фосфор, йод, селен, лецитин, различные аминокислоты, растительные жиры и комплекс антиоксидантов (гамма-оризанол, сквален и феруловая кислота). Она считается

низкокалорийной, способствует мягкому очищению почек и печени и выведению из организма лишней жидкости. Потеря веса при этом может составить 4-5 кг.

Диета Кемпнера регулирует процессы желудочно-кишечного тракта, нормализует метаболизм, положительно влияет на нервную систему и стимулирует мозговую деятельность, нормализует артериальное давление и укрепляет сосудистую стенку, после длительных нагрузок или тренировок способствует восстановлению сил. Особенно благотворно данная диета оказывает на состояние костно-мышечной системы и хрящевую ткань.

Диета состоит из отварного без соли бурого риса и шести стаканов компота из сухофруктов. Суточный набор продуктов: 50 г риса, 100 г сахара, 1,5 кг свежих или 240 г сушеных фруктов. При этом другую пищу необходимо исключить из рациона. Разрешается пить лишь зеленый чай и чистую негазированную воду.

Для оценки эффективности разработанной диеты было проведено начальное и конечное тестирования гребцов-легковесов высокой квалификации экспериментальной и контрольной групп для выявления динамики изменения результатов тестов до и после эксперимента в каждой группе и сравнение результатов двух групп между собой.

Результаты и обсуждение: Перед проведением эксперимента был проведен биоимпедансный анализ гребцов-легковесов, который показал состав тела: количество жира и жидкости в организме, мышечной и костной массы. Результаты показали, что у спортсменов гребцов на момент старта в организме находится большое содержание жира. Состав мышечной массы составляет менее 45 процентов у женщин, при должном 50 -52 %, у мужчин менее 50 % при должном 60 %.

Таблица 3 - Биоимпедансный анализ и тестирование на гребном тренажере до проведения эксперимента

Состав тела	Средние значение по группе			
Жировая масса (кг), нормированная по % ЖМ	13,9			
	Меньше нормы	4	10	Больше нормы
Классификация по проценту жировой массы гребцов-легковесов (ожирение)	Меньше 4%	4	10	15
	Истощение	Норма		Ожирение
	13,9			
Тест на гребном тренажере 2 000 м.	7:20 ±0,36			
Тест на гребном тренажере 6 000 м.	24:00±0,25			

Из таблицы 2 видно, что у высококвалифицированных гребцов-легковесов в организме содержится чрезмерное количество жировой ткани 13,9%, что значительно превосходит норму 4-10%. Это свидетельствует о том, что у гребцов-легковесов наблюдается избыточная масса тела. Из этого можно сделать вывод, что гребцы-легковесы высокой квалификации нуждаются в корректировке пищевого статуса. Экспериментальная группа до эксперимента показала следующие результаты: 2 000м 7:20 и 6 000м 24:00. Предполагается, что после эксперимента результаты улучшатся.

Таблица 3 - Биоимпедансный анализ и тестирование на гребном тренажере после проведения эксперимента

Состав тела	Средние значение по группе			
Жировая масса (кг), нормированная по % ЖМ	9			
	Меньше нормы	4	10	Больше нормы
Классификация по проценту жировой массы гребцов-легковесов (ожирение)	Меньше 4%	4	10	15
	Истощение	Норма		Ожирение
	9			
Чемпионат России по гребле-индор - 2000 м.	7:16 ±0,32			
Чемпионат России по гребле-индор - 6000 м.	23:38±0,45			

Из таблицы 3 видно, что у гребцов-легковесов после примененной диеты Кемпнера, нормализовался процент жировой массы и составил всего 9%. Выросли результаты на гребном тренажере concert-2: на 2 000 м на 4 с; на 6 000 м на 22 с, что свидетельствует о повышении уровня функциональных возможностей организма.

Заключение: Применение диеты Кемпнера привело к снижению жировой массы у гребцов-легковесов на 4,9% и это послужило приросту эффективности реализации функциональных возможностей в соревновательный период. Тестирование на гребном тренажере до и после эксперимента улучшилось на 2 000м на 4с и на 6000м на 22с, что уже само по себе является отличным результатом. Кроме того, у спортсменов во время и после прохождения тестирования отмечалось хорошее самочувствие и повышение выносливости.

Таким образом можно рекомендовать диету Кемпнера гребцам-легковесам высокой квалификации в соревновательный период для улучшения функциональных возможностей и резервов организма, повышения результативности соревнований и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Хочется отметить и тот факт, что диета Кемпнера является физиологичной и позволяет добиваться высоких спортивных результатов без применения допинга.

Литература

1. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник. Под. ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семенов, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд. - СПб.: СпецЛит. – 2015. - 254с.
2. Д. В. Николаев А. В. Смирнов И. Г. Бобринская С. Г. Руднев Биоимпедансный анализ состава тела человека - М: Москва «Наука» 2009г. - 392с.
3. С. Г. Руднев, Н. П. Соболева Биоимпедансное исследование состава тела населения России/ С. Г. Руднев, Н. П. Соболева, С. А. Стерликов, Д. В. Николаев, О. А. Старунова, С. П. Черных, Т. А. Ерюкова, В. А. Колесников, О. А. Мельниченко, Е. Г. Пономарёва - М: Москва 2014г. - 494с.
4. Диагностика функционального состояния. Учебное пособие. В.В.Селиверстова, Д.С. Мельников. Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.-2012.- 98с.
5. Денисова Н.Н., Погожева А.В., Кешабянц Э.Э., Баева В.С. Питание и водно-питьевой режим циклических видов спорта. Спортивная медицина: наука и практика. 2018г.;8(2):37-46. <https://doi.org/10.17238/ISSN2223-2524.2018.2.37>

6. Особенности питания студентов-единоборцев на примере вольной борьбы. Р.Б. Цаллагова, Н.А. Задорожная, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков, И.А. Боролова. «Университетский спорт: здоровье и будущее общества». Алматы, Казахстан 3-4 февраля 2017.- 459-460.

УДК 796.01:612.821

МОРФОЛОГИЧЕСКИЙ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ЮНЫХ ТАНЦОРОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ

Кумпан И.И., студентка бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Красноруцкая И.С., кандидат биологических наук, доцент кафедры анатомии Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация. Изучены морфологические и психофизиологические показатели танцоров, позволяющие оценить возможности организма при высоких нагрузках в нервно-эмоциональной сфере девочек, занимающихся танцами. Структурными элементами психофизиологического резерва у юных танцоров являются эмоциональная устойчивость, отсутствие психоэмоционального напряжения, установлено наличие и характер взаимосвязей между психофизиологическими показателями и соматотипом юных танцоров. Исследование морфологических и психофизиологических характеристик юных танцоров, занимающихся спортивно-бальными танцами, позволит учитывать их при составлении конституциональных модельных параметров юных танцоров, на основе этого комплектовать танцевальные группы, использовать при отборе лучших спортсменов в развитии индивидуальных показателей в спортивно-бальном танце.

Ключевые слова: танцоры, скорость реакции, адаптация, психоэмоциональный профиль.

Введение. Биологическую сущность человека можно представить, как совокупность трех основополагающих компонентов: физиологическими функциями, строением тела и психологическими особенностями индивида. Все они взаимосвязаны и формируют «биологический паспорт личности» [3].

При этом, именно строение тела и физиология жизненных процессов влияет на конституцию человека, поскольку с их помощью можно определить двигательные возможности и прогнозировать развитие физических качеств при различных видах деятельности [1,2].

Занятия спортивно-бальными танцами требуют более высоких показателей психологической устойчивости личности, так как стресс (одна из причин частых проигрышей танцоров) является неотъемлемой частью соревновательного процесса. Строение тела отображает функциональные и специальные адаптивные возможности организма в спортивной деятельности. Анализ морфофункциональных показателей юных танцоров позволит оценить возможности организма при высоких нагрузках в нервно-эмоциональной сфере девочек, занимающихся танцами.

Юноши и девушки, занимающиеся спортивно-бальными танцами, должны обладать навыками и уметь применять их для управления своими эмоциями. Занятия эстрадными танцами требуют большой психической выносливости. При этом, проявления стресса в такой ситуации недопустимы, так как они ведут к проигрышу.

Цель исследования – изучение морфологического и психофизиологического статуса юных танцоров, занимающихся спортивно-бальными танцами.

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

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

В работе использована приборная база кафедры анатомии НГУ им. П.Ф. Лесгафта. В работе использованы: медико-биологические методы, психологические, методы

математической статистики, использовано антропометрическое исследование, определение соматотипа по схеме Хит-Картера.

Психофизиологические методы: определение показателей простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР), частоты теппинг-теста, времени реакции на движущийся объект (РДО), критической частоты слияния мельканий (КЧСМ). Для оценки психоэмоционального состояния применялся тест М. Люшера.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании метода цветовых предпочтений М. Люшера было выявлено, что юные танцоры (75%) выбирают синий, зеленый, красный и желтый цвета. Такие результаты показывают, что их психологические потребности удовлетворены или же воспринимаются, как удовлетворенные. При этом, для 58% спортсменов привлекательным является сочетание желтого и фиолетового, что показывает наличие автономности, самостоятельности и независимости в процессе принятия решений. Данное исследование определило наличие у 60% юных танцоров контрольной группы предпочтение к серому цвету и его сочетанию с коричневыми оттенками, что определяется в научной литературе, как напряженность, высокий уровень стресса, усталость и необходимость отдыха. Все это свидетельствует о сниженном настроении [4] и является одним из факторов повышенного уровня психологической дезадаптации индивида. Оценка психоэмоциональной напряженности должна рассматриваться с вегетативным коэффициентом (ВК), который рассчитывается по тесту М. Люшера. Для анализа используется таблица ВК [2].

Рассмотрим параметры этой таблицы вегетативного коэффициента: 4 балла соответствуют нормальному состоянию, оптимальной работе организма и возможностей к ориентации на двигательную активность. Так, 35,7% юных танцоров и 65% учащихся контрольной группы обладают низким ВК (от 0,5 до -2 баллов), у них преобладает энергосберегающая модель поведения, необходимость отдыха, переутомление. Теста М. Люшера показал эмоциональное напряжение у учащихся контрольной группы, что может быть обусловлено периодом полового созревания, нестабильностью психоэмоционального состояния организма. В подростковом периоде организм адаптируется к морфофункциональным изменениям и одновременно к большим по объему нагрузкам. Таким образом, систематические занятия спортивно-бальными танцами корректируют и снижают повышенную эмоциональность в подростковом возрасте.

С использованием интегрального анализа соматических данных (по методике Хит-Картера) юные танцоры разделены на три типа строения тела: эндоморфный, мезоморфный и эктоморфный. Разделение юных танцоров на соматические типы показало, что у юных танцоров преобладал мезоморфный тип телосложения, который зарегистрирован у 64 % танцоров.

Наиболее важным показателем, характеризующим способность к точности выполняемой работы является время ПЗМР. В физиологии спорта время реакции используется как индикатор физиологического состояния центральной нервной системы, характеризующий развитие качества быстроты.

Показано что в процессе тренировочных занятий в подавляющем большинстве случаев (у 71,3 % обследованных), время реакции сокращается. При этом, сравнительный анализ времени простой зрительно-моторной реакции показал, что самые низкие значения ПЗМР отмечены у юных танцоров мезоморфного типа телосложения - $194,11 \pm 0,5$ Гц против $214,44 \pm 0,4$ Гц - у юных танцоров эктоморфного типа ($p < 0,05$) и $221,4 \pm 1,4$ Гц у представителей эндоморфного типа ($p < 0,05$).

Уменьшение времени простой сенсомоторной реакции у юных танцоров, указывает на высокое развитие качества быстроты и возрастание уровня сенсорной коррекции в ходе спортивно-танцевального тренинга. Это свидетельствует о значительном улучшении текущего функционального состояния ЦНС у занимавшихся танцоров. Надо полагать, что более высокая скорость реагирования связана с укорочением времени «центральной задержки», так как оно в большей степени позволяет снизить латентное время реакции, поскольку время чрезвычайно мало для передачи возбуждения от рецепторов в нервные центры и от них к мышцам.

В основе показателя КЧСМ лежит способность глаза воспринимать низкочастотные периодические прерывания светового раздражителя. КЧСМ, измеряемая количеством световых мельканий в секунду, изменяется у человека в пределах от 14 до 70 Гц, отражая индивидуальные особенности нервных процессов мозга, текущее функциональное состояние центральной нервной системы, скорость и четкость зрительных восприятий. Значения данного показателя тесно сопряжено с лабильностью и силой нервной системы. Наиболее высокие значения при исследовании КЧСМ были выявлены у юных танцоров представителей мезоморфного типа - $43,0 \pm 1,2$ Гц, что указывает на преобладание лиц с высокой лабильностью нервной системы. У представителей эктоморфного типа значение КЧСМ свидетельствует о среднем уровне

лабильности нервной системы - $38,2 \pm 1,0$ Гц ($p < 0,05$). В процессе регулярных занятий более высокий уровень КЧСМ способствует лучшей ориентировке на танцевальной площадке, обеспечивает непрерывное слежение за партнером по танцу.

КЧСМ у представителей эндоморфного типа составило $35,2 \pm 1,0$ Гц ($p < 0,05$), что свидетельствует о низком уровне лабильности нервной системы, более низком уровне скорости и четкости зрительных восприятий по сравнению с представителями других типов. Более высокие значения КЧСМ у представителей мезоморфного типа, в сравнении с представителями других типов, свидетельствуют о более высокой у них способности дифференцировочного реагирования, повышенной чувствительности зрительного анализатора к воздействию перцептивных стимулов.

Важнейшим показателем функционального состояния ЦНС является показатель РДО, отражающий рост подвижности, уравновешенности и концентрации как в пространстве, так и во времени возбудительных и тормозных процессов [1]. Практика показывает, что спортсмены, обладающие оптимальным балансом активационно-тормозных процессов, эффективнее действуют на игровом поле.

Сравнительный анализ показал, что наиболее высокие значения точных реакций отмечены у юных танцоров представителей мезоморфного типа - 39,8% в сравнении с представителями эктоморфного типа (32,2%) и эндоморфного типа (30,4%). Стратегию опережения использовали 25,0% из числа обследованных юных танцоров представители М-типа, против 28,5% среди представителей эктоморфного типа и 27,2% эндоморфного типа. Самые высокие значения реакции запаздывания отмечены у представительей эндоморфного типа (43,4%), в то время как у М-типа стратегию запаздывания использовали лишь 35%. Наличие контингента с реакциями опережения свидетельствует о преобладании процесса возбуждения. Реакции запаздывания указывают на постепенное включение организма в работу на фоне преобладания процесса торможения. Контингент с высоким процентом точных реакций, особенно среди М-типа, указывает на оптимизацию баланса активационно-тормозных процессов, что является неременным условием успешности выступления.

Заключение. Доминирующим соматотипом у юных танцоров является мезоморфный тип телосложения. Сравнительный анализ показал, что представители мезоморфного типа телосложения по сравнению с представителями эктоморфного и эндоморфного типами обладают более высокими значениями скорости реакции, силы, лабильности и функциональной подвижности нервных процессов.

Вместе с тем, наличие контингента с низкими показателями функциональных возможностей нервной системы может служить препятствием в реализации высоких спортивных результатов, если не будут приняты меры по выработке стратегий дифференциации тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей организма.

Применение соматотипологического подхода дополняет информационно-методологическую базу оценки функционального состояния и адаптивных возможностей детей и подростков, дает объективную возможность с позиции интегративной антропологии проследить изменения стратегии адаптации у представителей разных соматотипов и тем самым приблизиться к раскрытию механизмов индивидуальной адаптации, получить теоретическое обоснование дифференцированного подбора объема спортивных физических нагрузок в целях повышения спортивных результатов и здоровья.

Литература

1. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – СПб: Наука, 2001.- 235 с.
2. Кураев, Г.А. Исследование механизмов формирования, развития и сохранения психофизиологического здоровья учащихся в динамике обучения / Г.А. Кураев [и др.] // Валеология.-2002.- №3.-С.60-65.
3. Никитюк, Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке (Современная интегративная антропология / Б.А. Никитюк. –М.: Спортакадемклуб, 2000. -440 с.
4. Собчик, Л.Н. МЦВ - метод цветowych выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. Практическое руководство. - СПб.: Речь, 2001.-112 с.

УДК: 364.262.4

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ НЕЗРЯЧИХ ЛИЦ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ПОДВЕСНОГО ТРЕНИНГА TRX

Мальшева А.А., магистрант, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Заходякина К.Ю., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, ФГБОУ ВО «Национальный

государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Баряев А.А., доктор педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики адаптивного спорта, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Аннотация. В процессе реабилитации незрячих лиц трудоспособного возраста занятия по адаптивной физической культуре способствуют укреплению здоровья, активизации систем организма и адаптации к нагрузкам разной интенсивности. Однако для лиц с нарушением зрения предусмотрен ряд противопоказаний и ограничений к занятиям физическими упражнениями. Работа с подвесными петлями TRX является инновационным средством адаптивной физической культуры и позволяет с учетом индивидуальных противопоказаний решать вышеперечисленные задачи, способствуя оптимизации физического состояния незрячих людей.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, лица трудоспособного возраста с нарушением зрения, слабовидение, слепота, спортивные нагрузки, TRX, Total Resistance Exercises.

Введение. В настоящее время в системе реабилитации лиц трудоспособного возраста с нарушением зрения активно применяются средства адаптивной физической культуры (АФК), однако они не всегда являются универсальными по отношению ко всем занимающимся в группе. В виду достаточно большого перечня противопоказаний к физической нагрузке не все тренажеры могут использоваться в процессе занятий, не всем подходит предлагаемая интенсивность нагрузок. Также у занимающихся часто проявляются проблемы, связанные с ограничением подвижности на открытых пространствах, что также является фактором, препятствующим проявлению их активности. Все эти факты позволяют говорить о преимуществе работы с подвесной системой TRX, так как работа с петлями TRX позволяет находить актуальную нагрузку для каждого занимающегося, не требует большого пространства, хотя и является высокоинтенсивной, и может быть использована в группах.

Цель исследования - разработать и обосновать эффективность применения комплекса упражнений подвешенного тренинга TRX в отношении оптимизации физического состояния незрячих лиц трудоспособного возраста.

Методы и организация исследования. Для решения задач исследования использовались анализ научно-методической литературы, анализ выписок из медицинской документации (медицинские карты), тестирование, педагогический эксперимент и методы математической обработки данных.

Настоящее исследование проведено на базе Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Центр медико-социальной реабилитации инвалидов по зрению». В пилотном исследовании принимал участие 1 человек (мужчина в возрасте 43 лет). Основной диагноз - разрыв глазного яблока (первая группа инвалидности с 2015 года), среди сопутствующих нарушений отмечены шейный остеохондроз и S-образный сколиоз грудного отдела позвоночника.

Для оценки физических качеств занимающегося использовалась система «Функциональной оценки движений» (Functional Movement Screen, FMS). Её актуальность была подтверждена Министерством здравоохранения Российской Федерации и Федеральным медико-биологическое агентством [1], она также используется Инновационным центром Олимпийского Комитета России. FMS представляет собой серию из семи фундаментальных ранжированных движений, которые требуют гибкости, мобильности и стабильности.

Для решения задач по оптимизации физического состояния незрячих лиц трудоспособного возраста применялись тренировки с петлями TRX в условиях спортивного зала 2 раза в неделю по 45 минут в течение полутора месяцев.

Работа с подвесным тренингом TRX - это работа с двумя соощенными петлями, идущими от одной точки крепления, длину которых постоянно нужно контролировать. Изменение положения тела при работе с петлями приводит к смещению центра тяжести. И в изолированных терапевтических, и в многосуставных упражнениях занимающийся активно включает мышцы кора. За счет смещения центра тяжести почти все упражнения с петлями TRX становятся упражнениями на стабилизацию. А упражнения на стабилизацию являются обязательными и для спортивной и для реабилитационной подготовки [2].

Также петли TRX постоянно обеспечивают оптимальную нагрузку, не оказывая осевой нагрузки. Принцип вектора, использующийся в подвесном тренинге, позволяет

получать большую нагрузку в вертикальном положении при ближнем положении к точке крепления. В случае необходимости также можно снижать нагрузку, делая шаги от точки крепления, вплоть до вертикального выполнения. Это делает тренинг с подвесными петлями доступным для большинства людей с нарушением зрения, в том числе и с особыми противопоказаниями, связанными с охраной остаточного зрения. Так как «проведение простых и целенаправленных упражнений на координацию и гибкость можно не ограничивать, если не участвуют статические и анаэробные компоненты» [3].

Петли TRX обеспечивают необходимую нагрузку при минимальном количестве занимаемого пространства (максимум четыре квадратных метра), что способствует быстрой адаптации к упражнениям людей с нарушением зрения и решает проблему ограничения подвижности на открытых пространствах, которая часто возникает при других видах активности.

В занятия по АФК с занимающимися с нарушением зрения были внедрены тренировки с петлями TRX, которые включали суставную разминку и базовые упражнения с петлями TRX с прогрессией.

Базовые упражнения TRX:

1. TRX Сведение лопаток (TRX Scapular Retraction). Длина петель - средняя. Положение – лицом к точке крепления. Стартовая позиция - положение активной планки, лопатки сведены, петли оттягиваются весом занимающегося, симметричная позиция. Начальная фаза - не отпуская положение планки, разводя лопатки в сторону, занимающийся опускается назад. Возврат - обратное движение от начальной фазы к стартовой позиции.

2. TRX Отжимания (TRX Push-Up). Длина петель – нижнее положение. Положение – спиной к точке крепления. Стартовая позиция - активная планка, кисти чуть шире плеч, локти пытаются уйти за корпус. Начальная фаза - толкаясь от рук, необходимо подняться, полностью их выпрямляя перед собой и сохраняя планку. Возврат - возвращаемся вниз, сгибая руки.

3. TRX Приседание (TRX Squat). Длина петель – середина петель. Положение – лицом к точке крепления. Стартовая позиция - стоя прямо, необходимо прижать локти к ребрам, петли необходимо оставить в натяжении. Начальная фаза - отклоняя корпус назад, необходимо выполнить присед, вытянув руки. Стопы должны привести в положение дорсифлексии, а колени не заходить вперед за пальцы ног. Возврат - не

разгибая предплечий, необходимо оттолкнуться через пятки и разогнуть бедра и голени до вертикального положения.

Результаты исследования и их обсуждение. До начала занятий с применением подвешенного тренинга TRX было проведено тестирование FMS. Полученные результаты свидетельствуют о низких показателях базовых двигательных навыков: по пяти двигательным тестам, которые можно было провести в виду противопоказаний (из семи), участник исследования продемонстрировал нулевой результат, то есть невозможность выполнения двигательного теста.

По окончании двухмесячного цикла занятий при повторной диагностике была обнаружена положительная динамика показателей, характеризующих физическое состояние занимающегося (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей функциональной оценки движений

Функциональные пробы	Этап исследования	
	1 этап	2 этап
Приседание (Deep Squat), балл	0	1
Перешагивание через барьер (Hurdle Step), балл	0	2
Выпад (In-Line Lung), балл	0	1
Подвижность плечевого пояса (Shoulder Mobility), балл	1	2
Подъем прямой ноги (Active Straight Leg Raise), балл	1	3

Анализируя полученные данные, можно констатировать тенденцию к улучшению физического состояния незрячего мужчины в части повышения его физической подготовленности. Результаты первого тестирования составили 2 балла из 15 возможных. Через два месяца занятий участник исследования набрал 9 баллов из 15.

Заключение. Таким образом, в процессе проведенного нами пилотного исследования выявлено позитивное влияние тренинга TRX в отношении оптимизации физического состояния участника исследования. Также заметно повысился уровень самоактуализации, жизнелюбия и уверенности в себе, улучшилось качество жизни занимающегося в целом.

В дальнейшем мы видим продолжение педагогического эксперимента в процессе проведения тренинга TRX уже в составе инклюзивной группы, где незрячие будут заниматься совместно со зрячими людьми в равных условиях с актуальной для каждого нагрузкой, что будет способствовать не только оптимизации физического состояния

занимающихся, но и социализации незрячих лиц трудоспособного возраста в общество зрячих.

Литература

1. Жуков, Ю.Ю. Об определении показаний и противопоказаний к спортивным нагрузкам инвалидов по зрению, участвующих в соревнованиях адаптивной физической культуры / Жуков Ю.Ю.// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - №7 (125), С. 81
2. Терсков, А.Ю. Методические рекомендации по профилактике травм опорно-двигательного аппарата у высококвалифицированных спортсменов в различных видах спорта / Терсков А.Ю., Величко М.Н., Доможирова А.С., Белякова А.М., Разумец Е.И., Волченко Д.В., Созонов О.А., - М.: 2019. – 50 с.
3. Behn, D. G., Drinkwater E. J., Willardson J. M., Cowley P. M., The use of instability to train the core musculature, DOI: 10.1139/H09-127

УДК 796.015.5

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Никифорова Е.В., студент бакалавриата Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Лаврухина Г.М., кандидат педагогических наук, доцент Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация. В статье рассматривается экспериментальная методика занятий скандинавской ходьбой для женщин пожилого возраста, с учётом их состояния здоровья. Особенностью экспериментальной методики является комплексный подход в занятиях в зависимости от места проведения (в парке или в зале).

Ключевые слова: женщины пожилого возраста, занятия скандинавской ходьбой, здоровье женщин.

Введение. В современном мире вопрос здоровья стоит на одной из главных позиций. В последнее время проводится множество исследований касательно внедрения

физкультурно-оздоровительных технологий в жизнь малоактивных людей. К одной из областей существующих методик относятся занятия физической культурой на свежем воздухе. И самое примечательное в них – это доступность для всех желающих.

Скандинавская ходьба как раз и является тем видом физической активности, которая не требует ни больших финансовых затрат, ни особой подготовки. Этот новый, но уже ставший популярным в России, вид спорта полезен абсолютно в любом возрасте и помогает в решении множества проблем со здоровьем, в том числе служа профилактикой заболеваний. Как известно [3], пожилой возраст – время, когда организм ослаблен и наиболее подвержен влиянию факторов внешней среды. Более того, в этот период выявляются хронические заболевания и те заболевания, которые были не долечены или «перенесены на ногах» в молодом возрасте. Также, пожилым людям зачастую не хватает эмоций и общения с близкими. Возникают психологические проблемы со страхом приближающейся смерти. Все это наводит на мысль о необходимости объединения людей пожилого возраста в группы и проведению совместных занятий.

Физкультурные тренировки по скандинавской ходьбе на свежем воздухе позволяют не только поддерживать в тонусе сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но, и обеспечивают заряд бодрости и отличного настроения [4]. Однако, как и в любом исследовании, разработке методики, существуют свои вопросы и нюансы.

Проблемная ситуация в скандинавской ходьбе заключается в том, что своим появлением она вызвала много противоречий, начиная от целесообразности ее нагрузок и до рисков получения реального вреда здоровью. Наша задача экспериментально проверить на практике, придерживаясь выбранной методики, действительно ли данный вид физической активности вреден или бесполезен для пожилых людей или все-таки, он имеет благотворное влияние на организм человека в любом возрасте.

Цель: обосновать применение методики занятий на основе использования средств скандинавской ходьбы для повышения состояния здоровья женщин пожилого возраста.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, метод опроса (анкетирование), педагогический эксперимент, тестирование, метод математической статистики. Эксперимент проводился в естественных условиях на базе СПб ГБУ «СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР «Физкультура и здоровье», г. Санкт-Петербург в течение 3 месяцев..

Эксперимент был проведён в период с 1 декабря 2021года по 1 февраля 2022года, занятия проходили 3 раза в неделю. В качестве контингента испытуемых были выбраны группы пожилых женщин СПб ГБУ «СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР «Физкультура и здоровье» занимающихся скандинавской ходьбой.

Результаты исследования и их обсуждение. Эксперимент проводился с участием 20 женщин. Состояние здоровья каждой оценивалось, как хорошее. Средний возраст участников исследования составил 62,5 года. Противопоказаний к тренировочным нагрузкам выявлено не было. Занятие по скандинавской ходьбе состояло из ОРУ с палками, а также непосредственно скандинавской ходьбы. Занятия проходили в Пулковском парке г. Санкт-Петербург. Для скандинавской ходьбы была выбрана трасса на 1 км. На занятии каждому испытуемому было необходимо преодолеть 2-3 круга этой дистанции в комфортном для себя темпе. Структура отдельного тренировочного занятия представлена в табл.1. Общее в методике контрольной и экспериментальной групп: количество занятий в неделю. К основным различиям в занятиях КГ и ЭГ группах, средства и их разнообразие. Также в ЭГ использовалась вариативность продолжительности и места проведения занятий (в парке и в зале).

Таблица 1 - Структура занятия скандинавской ходьбой

Вид упражнения	Дозировка	Темп	Группа мышц и функциональная система организма, задействованная в работе
Подготовительная часть (15-20 мин)			
1) Упражнения в движении.	по 8 повторений	Нарастающий с медленного на средний, ЧСС в пределах 126 уд/мин	ССС, мышцы передней поверхности бедра, мышцы рук
2) ОРУ без палок на месте.	По 8 повторений	Средний, ЧСС 110-126 уд/мин	ДС, основные мышцы рук и ног
3) Упражнения с использованием скандинавских палок.	По 8 повторений	Средний, ЧСС 110-126 уд/мин	ДС и НС, мышцы плечевого пояса
4) Дыхательная гимнастика.	По 8 повторений	Медленный, ЧСС 95-110 уд/мин	ДС, мышцы грудного отдела позвоночника
Основная часть (35-55 мин)			
5) Ходьба со скандинавскими палками.	2-3 км	Средний (71-90)	ССС, ДС и НС, мышцы задней поверхности ног,

		шагов/мин.), ЧСС 110- 126уд/мин	мышцы рук и плечевого пояса
Заключительная часть (10-15 мин)			
6) Упражнения на растягивание.	По 8 повторений	Медленный, ЧСС 95- 110уд/мин	ДС, мышцы туловища, рук и ног
7) Упражнение на развитие координационных способностей	По 8 повторений	Средний, ЧСС 110-126уд/мин	НС, мышцы рук, ног и туловища
8) Дыхательная гимнастика.	По 8 повторений	Медленный, ЧСС 95-110 уд/мин	ДС, мышцы грудного отдела позвоночника

По результатам анкетирования выявлено субъективное мнение об эффекте занятий, адекватность нагрузки в процессе занятия, желание продолжить занятия, эмоциональное состояние после занятия и общее самочувствие после тренировки. Ниже представлены ответы респондентов, которые характеризуют состояние женщин после тренировки (Рис.1).



Рисунок 1 - Результаты анкетирования

Оценка эффективности экспериментальной методики повышения уровня здоровья женщин пожилого возраста на основе использования средств скандинавской ходьбы, проводилась по результатам «лестничной пробы»[1]. Анализ полученных

результатов «лестничной пробы», представленных в таблице 2, свидетельствует о том, что результаты женщин ЭГ достоверно ($p \leq 0,05$) выше, чем у женщин КГ. Средний показатель «лестничной пробы» итогового тестирования в ЭГ вырос с удовлетворительного до хорошего уровня, в отличие от среднего показателя в КГ, который остался на удовлетворительном уровне. Следовательно, экспериментальная методика эффективна для развития сердечнососудистой системы у пожилых женщин.

Таблица 2 - Результаты теста «лестничная проба» (уд/мин)

Группа исследуемых	Декабрь (предварительный срез)	Январь (промежуточный срез)	Февраль(итоговый срез)
Тесты	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	P
	X±m	Y±m	
ЭГ	131,24 ±2,1	128,43 ±1,37	119,34 ±1,11
КГ	132,04 ±2,23	130,61±2,02	128,59 ±2,12
P	P≥0,05	P≥0,05	P≤0,05

Для оценки дыхательной системы использовался тест «экскурсия грудной клетки».

Анализ полученных результатов экскурсии грудной клетки, представленных в таблице 3, свидетельствует о том, что результаты женщин ЭГ достоверно ($p \leq 0,05$) выше, чем у женщин КГ.

Таблица 3 - Результаты теста «экскурсия грудной клетки» (см)

Группа исследуемых	Декабрь (предварительный срез)	Январь (промежуточный срез)	Февраль (итоговый срез)
ЭГ	5,86 ±0,36	5,99 ± 0,37	6,74 ±0,21
КГ	5,93 ±0,43	5,98± 0,52	6,09 ± 0,52
P	P≥ 0,05	P ≥ 0,05	P ≤ 0,05

Для оценки аэробной выносливости использовался тест – сит тест. Анализ полученных результатов в тесте “сит тест” [2], представленных в таблице 4, свидетельствует о том, что результаты женщин ЭГ достоверно ($p \leq 0,05$) выше, чем у женщин КГ.

Таблица 4- Результаты теста «сит тест» (индекс выносливости, условные единицы)

Группа исследуемых	Декабрь (предварительный срез)	Январь (промежуточный срез)	Февраль (итоговый срез)
ЭГ	9,96±0,63	7,99 ± 0,37	6,34 ±0,21
КГ	9,87±0,55	9,61± 0,52	8,99 ± 0,52
P	P ≥ 0,05	P ≥ 0,05	P ≤ 0,05

Таким образом, анализ полученных результатов итогового тестирования показал, что, используя средства скандинавской ходьбы в занятиях с пожилыми женщинами, способствует повышению их состояния здоровья.

Заключение. Разработанная методика тренировочных занятий оправдала себя. Общее состояние здоровья женщин пожилого возраста на основе использования средств скандинавской ходьбы, которая включала в себя различные ОРУ, в том числе и с предметами (палки) повысилась. Это выявилось в ходе проведенного нами эксперимента. Под влиянием физических нагрузок улучшилась работоспособность сердца, что подтверждено различиями результатов в ЭГ до и после эксперимента. Повысилась переносимость к гипоксии. Это свидетельствует о более высоких функциональных возможностях дыхательной системы.

Литература

1. Лаврухина Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: Диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре: Учебное пособие / Г.М. Лаврухина; Ю.А. Скачков ФГБОУ ВПО Национальный Гос. Ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб.: 2014.125с.
2. Лаврухина Г.М. Оценка и контроль состояния занимающихся фитнесом: Учебное пособие / Г.М. Лаврухина; Т.В. Горбунова ФГБОУ ВО Национальный Гос. Ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб.: 2016. 169 с.
3. Трофимова, С.В. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы: учебное пособие / С.В.Трофимова, А.В.Трофимов, В.Г. Палагнюк, Е.Ю. Качан. Санкт-Петербург: 2012. 49 с.
4. Федякин, А.А. Особенности оздоровительно-тренировочного воздействия ходьбы с палками (NordicWalking) на организм человека / А.А. Федякин // «Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология» - 2012. № 2. С. 46.

УДК 796

ФИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Озекина В.В., студент бакалавриата, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Шадрин Д.И., кандидат педагогических наук, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Гришин В.В., кандидат биологических наук, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Рассмотрены профилактические и целебные свойства лекарственных растений и ягод, подобраны способы и рассчитаны дозировки применения их для поддержания оптимального уровня жизнедеятельности человека при заболевании дыхательной системы - бронхиальной астмы.

Ключевые слова: фитотерапия, растения, ягоды, бронхиальная астма, дети, пожилой возраст.

Введение. Актуальность исследования в возможности использовать целебные свойства растений и ягод совместно с фармакологическими препаратами для достижения большего эффекта терапии; в возможности использовать фитотерапию доступно и всеми слоями населения.

Цель исследования - изучить целебные свойства растений и ягод и фармакологические свойства препаратов, предназначенных для лечения бронхиальной астмы.

Методы и организации исследования: анализ и обобщение научной литературы, сравнение свойств лекарственных средств.

Бронхиальная астма (БА) - заболевание, в основе которого лежит хроническое аллергическое воспаление бронхов, сопровождающееся гиперреактивностью дыхательных путей, приступами затрудненного дыхания или удушья в результате распространенной бронхиальной обструкции, обусловленной бронхokonстрикцией,

гиперсекрецией слизи, отеком стенки бронхов. В данном процессе принимают участие такие клетки, как эозинофилы, нейтрофилы, тучные клетки, и лимфоциты.

Бронхиальной астмой страдает от 5 до 10% детей, и в настоящее время отмечается прогрессивный рост ее в детском возрасте.

Бронхиальная обструкция (под влиянием лечения или спонтанно) обратима.

Этиология и патогенез:

Развитие БА связано с воздействием факторов, которые подразделяют на внутренние и внешние. Среди внешних выделяют факторы, способствующие развитию БА и провоцирующие обострение болезни, или триггеры.

Факторы, вызывающие развитие БА:

Внутренние факторы - генетическая предрасположенность (гены, ответственные за атопию; гены, ответственные за гиперреактивность дыхательных путей; пол, ожирение), стресс и эмоциональные нагрузки.

Внешние факторы - аллергены: домашняя пыль или клещи домашней пыли, аллергены животных, птиц, тараканов, грибы (плесневые и дрожжевые), пыльца растений, пищевые лекарства, пух/перо; курение (активное, пассивное), промышленные химические вещества; изменения погоды.

Другие факторы - социально-экономический статус семьи; факторы антенатального и перинатального периодов; физическая нагрузка.

Факторы, вызывающие обострение БА:

Воздушные поллютанты (внутренние и внешние), ирританты (аэрозоли, краски), вирусные инфекции, пищевые добавки.

Ключевая роль в механизме аллергического воспаления при БА принадлежит тучным клеткам, базофилам, эозинофилам, Т-лимфоцитам и другим клеткам, реализующим как ее раннюю, так и позднюю фазу. Воспалительный процесс при атопической БА инициируется дегрануляцией тучных клеток, эозинофилов вследствие IgE-опосредованной аллергической реакции антиген-антитело.

Фармакологическое лечение БА у детей предусматривает назначение двух групп препаратов: средств неотложной терапии и противовоспалительных препаратов для базисной терапии.

Таблица 1 - Лекарственные средства для терапии бронхиальной астмы у детей

Группа препаратов	МНН и торговое название	Действующее вещество
Базисная терапия		
Антилейкотриеновые	Монтелукаст: сингуляр	Монтелукаст натрия
Кромоны	Кромоглициевая кислота: интал	Кромогликат натрия
	Недокромил: тайлед	Недокромил натрия
Ингаляционные глюкокортикоиды	Беклометазон: бекотид	Беклометазона дипропионат
	Будесонид: пульмикорт	Будесонид микронизированный
	Циклесонид: альвеско	Циклесонид
	Флутиказон: фликсотид	Флутиказона пропионат
Агонисты β_2 -адренорецепторов длительного действия	Формотерол: оксис тубухалер	Формотерола фумарата дигидрат
	Салметерол: серевент	Салметерола ксинафоат
Комбинированные: ингаляционные глюкокортикоиды + агонисты β_2 -адренорецепторов длительного действия	Будесонид + формотерол: симбикорт турбухалер	Будесонид микронизированный + формотерола фумарата дигидрат
	Салметерол + флутиказон: серетид	Салметерола ксинафоат + флутиказона пропионат
	Беклометазон + формотерол: фостер	Беклометазона дипропионат + формотерола фумарата дигидрат
Терапия обострения		
Агонисты β_2 -адренорецепторов короткого действия	Фенотерол: беротек, беротек Н	Фенотерола гидробромид
	Сальбутамол	Сальбутамола сульфат

М-холинолитики	Ипратропия бромид: атровент	Ипратропия бромида моногидрат
Агонисты β_2 - адренорецепторов короткого действия + м- холинолитики	Ипратропия бромид + фенотерол: беродуал	Ипратропия бромида моногидрат + фенотерола гидробромид
	Ипратропия бромид + сальбутамол: ипрамол	Ипратропия бромида моногидрат + сальбутамола сульфат

Современные подходы к терапии аллергических болезней у детей базируются на осуществлении контроля за окружающей аллергенной средой, проведения фармакотерапии и специфической иммунотерапии.

Комбинирование бронхорасширяющих препаратов, базисной терапии с фитотерапией

У больных БА, принимающих бронхорасширяющие препараты и базисную терапию, эффективность и безопасность лечения можно повысить дополнительным назначением фитотерапии:

Таблица 2 - Комбинированное применение бронхорасширяющих препаратов и базисной терапии с фитопрепаратами при лечении бронхиальной астмы

Бронхорасширяющие препараты, препараты базисной терапии	Лекарственные растения	Результаты комбинированного применения
Адреномиметики, м-холиноблокаторы, метилксантины	Амми зубная, багульник болотный, валериана лекарственная, донник лекарственный, лабазник вязолистный, мята перечная, солодка голая, тимьян обыкновенный и ползучий, элеутерококк колючий	Усиление бронхорасширяющего действия, возможность снижения дозы бронхолитика
Глюкокортикоиды	Адаптогены: аралия высокая, бадан толстолистный, заманиха	Профилактика и коррекция

	высокая, женьшень обыкновенный, левзея сафлоровидная, лимонник китайский, родиола розовая, элеутерококк колючий	иммунодепрессии, вызванной глюкокортикоидами, возможность снижения дозы гормонов
	Инжир садовый**, мыльнянка лекарственная*, смородина белая**, красная**, черная (плоды), солодка голая	Возможность снижения дозы глюкокортикоида, облегчение состояния при их отмене
Стабилизаторы мембран тучных клеток	Адаптогены, цинк- и хромсодержащие растения, источники полисахаридов, кремнийорганических кислот	Усиление лечебного эффекта

*Растение неофициально

**Растение пищевое

Фитотерапия в пожилом возрасте

Для лечения легких приступов и с целью повышения эффективности классического метода лечения БА можно использовать сборы из лекарственных растений, обладающих определенными свойствами:

- снимающие спазмы бронхов - багульник, валериана, мята, Melissa, душица, чабрец, солодка, кориандр, базилик;
- оказывающие противовоспалительный эффект - листья и почки березы, цветки черной бузины, корневища девясила, листья лабазника вязолистного, трава зверобоя, слоевище исландского мха, цветки бутонов липы сердцевидной вместе с листьями, листья мать-и-мачехи, корни солодки, трава фиалки трехцветной, хвоща, череды, корневища синюхи и др.
- слизеразжижающие (при трудно отделяющейся вязкой мокроте) - корневища девясила, алтея, аира, коровяка, плоды аниса, кориандра, трава буквицы вероники, листья и семена подорожника, листья тимьяна;
- усиливающие бронхорасширяющий эффект (возможно снижение дозы бронхолитика): багульник, валериана, донник, лабазник вязолистный, мята перечная, солодка голая и уральская, тимьян, элеутерококк;

- корректирующие и осуществляющие профилактику иммунодепрессии, вызванной глюкокортикоидами (возможно снижение дозы гормонов): аралия, бадан, заманиха, левзея, женьшень, лимонник, родиола, элеутерококк;

- облегчающие состояние при отмене глюкокортикоидов (возможно снижение дозы глюкокортикоидов): инжир, мыльнянка, смородина черная, солодка, бузина черная, астрагал, живучка, смолевка.

Длительный профилактический прием сборов, повышающих резистентность организма к инфекционным заболеваниям, является для больных бронхиальной астмой важнейшей задачей. Этот же сбор может помочь разрешить проблему десенсибилизации больного к внешним и аутоаллергенам.

Результаты исследования и их обсуждение:

(Корсун В.Ф., Корсун Е.В., Огренич Н.А., Неустроева Т.С., 2016) апробировали и длительно использовали определенную методику лечения больных БА:

1. Сбор трав (части):

Трава тысячелистника	1
Трава тимьяна	4
Трава багульника	3
Корень девясила	2
Листья подорожника	4
Плоды фенхеля (тмина)	2
Корень солодки	2
Почки сосны	2

Смешать. Приготовить настой из расчета 1 чайная ложка смеси трав на стакан кипятка. Настоять 30 минут, процедить и принимать в теплом виде по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды в течение 1-3 месяцев.

2. Настойка пассифлоры (пиона) - по 30 капель утром и вечером до еды.

3. Адонис-бром - по 1 таблетке 3 раза в день.

4. Теодибаверин - по 1 таблетке 2 раза в день.

5. Ингаляции теплого настоя цветков ромашки, листьев шалфея, мать-и-мачехи, эвкалипта из расчета 2 столовые ложки смеси трав на 200 мл кипятка, кипятить 3 минуты и дышать горячим паром 10-15 минут.

Заключение

Рассмотрены фармакологическое лечение и фитотерапевтическая поддержка при лечении бронхиальной астмы в детском и пожилом возрасте, на основе анализа научно-методической литературы сделаны следующие выводы:

1. В связи с ранним развитием БА в детском возрасте лучшим решением и способом лечения будет специфическая иммунотерапия с применением лекарственных растений и основных фармакологических препаратов. Комбинированное применение обеспечит достижение наиболее устойчивой ремиссии болезни.
2. В пожилом возрасте, чтобы не допускать развития приступов БА, удлинить межприступный период, облегчить состояние больного, уменьшить количество принимаемых химиотерапевтических препаратов и возможно развитие побочных явлений от них, можно и нужно использовать средства фитотерапии.

Литература

1. Кильдиярова Р.Р. Детские болезни / Р.Р. Кильдиярова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015.
2. Корсун В.Ф., Корсун Е.В., Мондодоев А.Г., Волков Е.Е., Волков А.Е. Клиническая фитотерапия в пожилом возрасте / В.Ф. Корсун, Е.В. Корсун, А.Г. Мондодоев, Е.Е. Волков, А.Е. Волков - СПб.: Эко-Вектор, 2018.
3. Корсун В.Ф., Корсун Е.В., Огренич Н.А., Неустроева Т.С. Лекарственные растения в пульмонологии: руководство по фитотерапии / В.Ф. Корсун, Е.В. Корсун, Н.А. Огренич, Т.С. Неустроева - СПб.: Эко-Вектор, 2016.
4. Чучалина А.Г. Пульмонология. Национальное руководство / А.Г. Чучалина - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020.
5. Балаболкин И.И. Бронхиальная астма у детей / И.И. Балаболкин - М.: ООО "Издательство "Медицинское информационное агентство", 2015.

УДК 796

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Саввин А.Ю., магистр, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры и спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Талибов А.Х., доктор биологических наук, профессор кафедры теории и методики атлетизма, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры и спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Аннотация. В статье проведен анализ опроса спортсменов после завершения спортивной карьеры. Рассмотрен вопрос целесообразности внедрения средств восстановительно-профилактических мероприятий после завершения спортивной карьеры.

Ключевые слова: завершение спортивной карьеры, завершение тренировочной деятельности.

Актуальность. В настоящее время процесс восстановления спортсменов к условиям повседневной жизни после завершения спортивной карьеры в достаточной мере еще не исследован, поэтому, для изучения этого вопроса требуется провести ряд исследований и заключений, чтоб подчеркнуть значимость этого средства, в тренировочном процессе.

В связи с отсутствием внимания к данному вопросу, восстановительно-профилактические мероприятия либо применяются в недостаточном объеме, либо вообще отсутствуют.

Цель исследования – изучить состояния качества жизни спортсменов после завершения спортивной карьеры.

Теоретическая и практическая значимость. Во время спортивной карьеры спортсмен приобретает, как физиологические изменения, так и психологические. Эти изменения безусловно вызваны тренированностью спортсмена и пока спортсмен участвует в спортивной деятельности, эти изменения несут благоприятный характер. Но хочется отметить, что, когда карьера спортсмена заканчивается, наработанные

спортсменом привычки организма остаются, что может начать неблагоприятно сказываться как на повседневной жизни, так и на состоянии здоровья [1, с. 4].

Своевременная компенсация путем восстановительно-профилактических мероприятий может значительно сказаться на дальнейшем качестве повседневной жизни бывших спортсменов.

Основные положения. К компонентам понятия качества жизни, прежде всего, относятся объективные критерии: уровень образования, жилищные условия, развитие экономики и др. Однако не меньшее внимание должно быть уделено субъективным критериям - физическому, психическому и социальному благополучию. Тренировочная деятельность, как отмечалось ранее, дает спортсмену физиологические и психологические изменения в сторону той деятельности которой спортсмен занимается, это называется адаптация организма.

Понятие «адаптация» широко используется в многих науках. По мнению автора М.М. Безруких, «Процесс адаптации — это процесс морфологических и функциональных преобразований в организме, в результате которых действующий фактор среды ослабляет или вовсе прекращает свое негативное воздействие не потому, что он устранен, а потому, что организм уже не воспринимает этот фактор как нечто неблагоприятное. Результатом адаптации является способность организма нормально функционировать в новых для него условиях при сохранении важнейших параметров гомеостаза и высокой работоспособности» [2, с. 188].

Адаптационные изменения могут нести как положительный характер, так и отрицательный, если понимать термин адаптация как процесс приспособления или совершившийся акт приспособления к чему либо, то тренировочный процесс выступает тем стрессом, который будет приводить к этим изменениям [5, с. 4].

Результаты. Было проведено два опроса 32 человек в возрасте 24 лет из них 26 мужчин и 6 женщин. Все в прошлом занимались профессионально спортом по разным видам спорта, показывали высокие результаты. Спортивная квалификация опрашиваемых – от 1 взрослого разряда до мастеров спорта. Большинство начали заниматься спортом в возрасте 10 лет. Продолжительность спортивной деятельности около 12 лет. Возраст, в котором спортсмены заканчивали спортивную деятельность 21-24 года.

Первый опрос показал, что большинство спортсменов 26 человек, не проводили никаких восстановительно-профилактических мероприятий после завершения активной

спортивной деятельности, они прекращали тренироваться и продолжали заниматься своей повседневной активностью, 6 человек затруднились дать ответ, из числа опрошенных никто не уделил внимания каким-либо процедурам по завершению спортивной карьеры.

На наш взгляд, это связано с тем, что важность восстановительно-профилактических мероприятий после завершения спортивной карьеры не входят в тренировочную программу спортсменов. Этот вопрос в достаточной мере не исследован, но сложно отрицать, что адаптация к обычной жизни, восстановления пищевых привычек, формирования здорового образа жизни будут нести положительный характер.

Вторая часть анкетирования оценивает качество жизни спортсменов после завершения спортивной карьеры. 7 человек считают, что живут полноценной жизнью, 15 человек считают, что могли бы жить лучше, но состояние здоровья им не позволяет этого сделать, 10 человек вынуждены себя ограничивать по состоянию здоровья.

Исходя из результатов анкетирования, часть спортсменов имеют ограничения после завершения спортивной карьеры. Результаты нашего анкетирования показывают, что восстановительно-профилактические мероприятия могут являться средством, которое поможет компенсировать возникшие ограничения по состоянию здоровья у бывших спортсменов.

Заключение. В настоящее время вопросу восстановления после спортивной карьеры уделяется недостаточное внимание. По проведенному нами анкетированию видно, что часть людей занимавшихся профессиональным спортом имеют ограничения по состоянию здоровья.

Так же опрос спортсменов показал, что восстановительно-профилактические мероприятия проводятся в единичных случаях.

Исходя из вышеизложенного к вопросу восстановления после спортивной карьеры требует более детального рассмотрения и остается актуальным.

Литература

1. Барабанщикова, В. В. Профессиональные деформации в спорте высших достижений / В. В. Барабанщикова, О. А. Климова // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 2(18). – С. 3-12. – DOI 10.11621/npj.2015.0201.
2. Безруких, М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по

специальностям "Дошкольная педагогика и психология"; "Педагогика и методика дошкольного образования" / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер ; М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – 2-е изд., стер. – Москва: Академия, 2007. – 416 с. – (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). – ISBN 9785769537424.

3. Платонов, В. Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов (часть 2.) / В. Н. Платонов // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 3.

4. Фудин Н.А. Влияние различных видов спорта на деятельность функциональных систем организма человека / Н. А. Фудин, В. М. Еськов, О. Е. Филатова [и др.] // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – 2015. – № 1. – С. 2-1. – DOI 10.12737/7589.

УДК 796.071;613.48

ОБОСНОВАНИЕ КРИТЕРИЯ ОЦЕНКИ ТЕПЛОВОГО СОСТОЯНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОК В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Семина Н.Е., студент бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Круподерова Я.С., студент бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация. В результате исследования критериев температуры в различных точках тела для оценки теплового состояния организма спортсменов-волейболисток в процессе тренировки установлена целесообразность применения при массовых скрининговых исследованиях показателя подъязычной температуры, как соответствующей средневзвешенной температуре тела, независимой от степени влажности кожных покровов и структуры тканей спортивной формы.

Ключевые слова: теплое состояние организма, средневзвешенная температура тела, подъязычная температура.

Введение. Хорошо известно, что для научных исследований по оценке теплового состояния организма человека используются ряд методик и критериев, включая измерение ректальной, пищеводной и подъязычной температуры тела [1, 2, 5]. Но наиболее широкое применение нашли методики определения средневзвешенной температуры тела, в частности по методам Н.К.Витте и П.В.Рамзаева [2, 5]. Однако, по нашему мнению, для проведения исследований по изучению теплового состояния организма спортсменов в активной фазе их тренировочного процесса представляется достаточно проблематичным получение немалого количества показателей измерения температуры тела в многочисленных точках по методам Н.К. Витте и П.В. Рамзаева, а также измерение ректальной и пищеводной температуры.

В этой связи является целесообразным для проведения исследований по оценке влияния условий тренировочного процесса на тепловое состояние организма спортсменов обосновать корректность использования более доступного и адекватного критерия.

Цель исследования заключалась в обосновании адекватного значению СВТ тела критерия оценки теплового состояния волейболисток в процессе тренировки в закрытом манеже.

Методы и организация исследования.

Исследование осуществлялось в соответствии с разработанной программой, предусматривающей ряд этапов. В настоящей статье представлены результаты первого этапа в части обоснования выбора адекватного значению СВТ тела критерия оценки теплового состояния волейболисток в процессе тренировки в закрытом манеже. Исследования проводились в условиях спортивного манежа НГУ им. П.Ф.Лесгафта 1 раз в неделю в течение ноября-декабря 2020 г. (всего 8 эпизодов).

Предварительно у 3-х групп спортсменок (по 5 человек в группах) из состава женской сборной по волейболу НГУ им. П.Ф.Лесгафта в возрасте 19-24 лет с 3-мя вариантами универсальной тренировочной формы (футболки из хлопчатобумажных и синтетических тканей, закрытые лонгсливы из синтетических тканей) с помощью медицинского электронного инфракрасного термометра В. Well серии WF-4000 определялись показатели температуры тела до начала тренировки, в середине тренировки и по окончании тренировки. По результатам замеров температуры кожных покровов и последующего расчета средневзвешенной температуры (СВТ) было сделано заключение о влиянии различных видов форм на тепловое состояние организма [3].

Математико-статистическая обработка полученных показателей осуществлялась с помощью программного продукта Microsoft Excel 2000 [5], в частности использовались традиционные методики определения среднеарифметических значений показателей, их стандартных отклонений, ошибок и достоверности различий по критерию Стьюдента [5].

Результаты исследования и их обсуждение. Рассчитанные на основе полученных данных значения температуры кожи в 5 точках тела по методике Н.К.Витте [3] показатели средневзвешенной температуры тела представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Рассчитанные значения СВТ, показатели температуры кожи в 5 точках тела и подъязычной температуры у спортсменок вне зависимости от вида спортивной одежды до начала, во время и в конце тренировки, °C ($X \pm m$)

Критерий оценки	Значения температуры в точках измерения						
	СВТ	под языком	лоб	грудь	кисть	бедро	голень
	До тренировки						
$X \pm m$	36,44 ±0,10	36,75 ±0,09	36,82 ±0,09	37,01 ±0,14	35,85 ±0,07	36,09 ±0,09	35,53 ±0,07
Разница с СВТ		0,45	1,09	0,59	0,71	0,46	0,90
$X \pm m$		±0,09	±0,60	±0,07	±0,10	±0,09	±0,10
P		< 0,05				< 0,05	
	Во время тренировки						
$X \pm m$	35,97 ±0,08	36,42 ±0,06	36,49 ±0,08	36,30 ±0,07	36,05 ±0,06	35,32 ±0,21	35,52 ±0,15
Разница с СВТ		0,59	0,65	0,41	0,41	0,66	0,50
$X \pm m$		±0,09	±0,07	±0,07	±0,09	±0,16	±0,12
P				< 0,05	< 0,05		
	В конце тренировки						
$X \pm m$	36,19 ±0,07	36,66 ±0,06	36,63 ±0,07	36,57 ±0,05	36,04 ±0,08	35,56 ±0,19 C	35,72 ±0,11
Разница с СВТ		0,59	0,52	0,47	0,44	0,73	0,54
$X \pm m$		±0,11	±0,08	±0,07	±0,09	±0,12	±0,10
P		< 0,05		< 0,05	< 0,05		

Как видно из данных таблицы 1, до тренировки наименьшее отклонение от показателей СВТ тела ($36,4 \pm 0,10$ °C) имели значения подъязычной температуры ($36,75 \pm 0,09$ °C) и температуры кожи бедра ($36,09 \pm 0,09$ °C), составляющее соответственно $0,45 \pm 0,09$ и $0,46 \pm 0,09$ °C, являющиеся значимым по критерию Стьюдента ($p < 0,05$). Отклонения значений температуры кожи голени и лба составляли $0,9-1,0$ °C ($p < 0,05$).

Во время тренировки наименьшие отклонения от показателей СВТ тела имели значения температуры кожи груди и кисти, составляя соответственно $0,41 \pm 0,07$ и $0,41$

$\pm 0,09$ °C, являющиеся также статистически значимыми ($p < 0,05$). При этом значение температуры под языком существенно (на $0,59 \pm 0,09$ °C, $p < 0,05$) отличалась от значения СВТ.

После тренировки наименьшие (статистически значимые, $p < 0,05$) отклонения от показателей СВТ тела имели также значения температуры кожи груди и кисти, составляя соответственно $0,47 \pm 0,07$ и $0,44 \pm 0,09$ °C. При этом значение температуры под языком также существенно (на $0,59 \pm 0,11$ °C, $p < 0,05$) отличалось от значения СВТ.

Сравнение значений температуры под языком в конце тренировки ($36,66 \pm 0,06$ °C) с исходным уровнем ($36,75 \pm 0,09$ °C) свидетельствует об отсутствии существенных изменений ($p < 0,05$) и **важности данного факта** в определении адекватного критерия оценки теплового состояния организма во время тренировочной деятельности спортсменов вне зависимости от вида формы.

Расчетные показатели СВТ в сравнении с показателями температуры тела под языком приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Рассчитанные значения СВТ, показатели температуры кожи в 5 точках тела и подъязычной температуры у спортсменов вне зависимости от вида фазы тренировки, °C ($X \pm m$)

Критерий оценки	Значения температуры в точках измерения						
	СВТ	под языком	лоб	грудь	кисть	бедро	голень
$X \pm m$	36,20 $\pm 0,05$	36,61 $\pm 0,05$	36,65 $\pm 0,05$	36,63 $\pm 0,07$	35,98 $\pm 0,04$	35,66 $\pm 0,11$	35,59 $\pm 0,06$
Разница $X \pm m$		0,54 $\pm 0,05$	0,76 $\pm 0,20$	0,49 $\pm 0,04$	0,56 $\pm 0,05$	0,64 $\pm 0,07$	0,69 $\pm 0,06$
P		p < 0,05		p < 0,05	p < 0,05		

Как видно из данных таблицы 2, вне зависимости от фазы тренировочного процесса наименьшее отклонение от показателей СВТ тела ($36,2 \pm 0,1$ °C) имели значения подъязычной температуры ($0,54 \pm 0,05$ °C), температуры кожи груди и кисти (соответственно $0,49 \pm 0,04$ и $0,56 \pm 0,05$ °C), являющиеся значимыми по критерию Стьюдента ($p < 0,05$).

Заключение. Результаты исследования свидетельствуют о неоднозначности применения в качестве критерия оценки теплового состояния организма спортсменов значения температуры кожи. Это может быть обусловлено, в частности, различиями в уровне потоотделения на открытых и закрытых одеждой участках тела и в связи с этим изменениями теплового потока, вносящего коррективы в значения температуры кожи.

Известно, что тепловой поток в условиях теплового комфорта в области головы составляет 24-24,7 % от общего уровня, туловища - 29,5-32,1 %, верхних конечностей - 16,7-18,9 %, нижних конечностей - 26,5-27,6 % [4]. Выполнение тяжелой физической нагрузки и особенности одежды вносят в эти значения существенные изменения.

Также измерения температуры кожи у спортсменов в закрытой спортивной одежде может представлять неудобства при скрининговых массовых исследованиях теплового состояния во время тренировочной или соревновательной фазы.

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать **вывод**:

- целесообразно для проведения исследований по оценке теплового состояния организма спортсменов во время тренировочного процесса в закрытом манеже использовать показатель температуры тела под языком - как удобный для получения, корректный и адекватный критерий, не зависящий от уровня потоотделения, степени влажности кожных покровов и структуры тканей спортивной формы.

Литература

1. Брюк, К. Физиология человека: В 4-х томах / К. Брюк. Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. Т.4. Пер. с англ. – Москва: Мир, 1986. – С. 18-45.
2. Оценка теплового состояния человека с целью обоснования гигиенических требований к микроклимату рабочих мест и мерам профилактики охлаждения и перегревания: Методические указания. — Москва: Федеральный центр госсанэпиднадзора Минздрава России, 2004. – 20 с.
3. Семина, Н. Е. Влияние спортивной одежды на тепловое состояние спортсменов-волейболисток во время тренировки / Н. Е. Семина, Я. С. Круподерова, И. А. Меркушев // Человек в мире спорта : материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125- летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (27 сентября – 8 октября 2021 г.) : в 3 ч. Ч. 2. / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; гл. ред. С. И. Петров. – Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021. – С. 128-131.
4. Чвырев, В. Г. Тепловой стресс / В. Г. Чвырев, А. Н. Ажаев, Г. Н. Новожилов. – Москва: Медицина, 2000. – 296 с.
5. Чекотовский, Э. В. Графический анализ статистических данных в Microsoft Excel 2000 / Э. В. Чекотовский. – Москва: Издательский дом «Вильямс», 2002. – 464 с.

УДК 612.1

ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРОВООБРАЩЕНИЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПРЕДСТАРТОВОМ СОСТОЯНИИ

Сизова М.А., студентка бакалавриата, Тюменский государственный университет,
Тюмень

Шатилович Л.Н., кандидат биологических наук, доцент, Тюменский
государственный университет, Тюмень

Аннотация. На предстартовое состояние спортсменов, от которого зависит успешность соревновательной деятельности, влияет целый ряд факторов, в том числе тип темперамента и уровень тревожности. Проведено исследование типа темперамента (Г. Айзенк), уровня тревожности (Р. Мартенс) и базовых показателей системы кровообращения (ЧСС, АД и ВИК общепринятыми методами) у лыжников-гонщиков подросткового возраста в условиях тренировочного процесса и соревнования. Высокий уровень тревожности в предстартовом состоянии характерен для 100% девочек-холериков, 50% девочек-меланхоликов; 75% мальчиков-флегматиков и 67% мальчиков –сангвиников. Выявлено преобладание симпатических влияний в предстартовом состоянии у 60% девочек и 60% мальчиков; отмечено статистически достоверное повышение ЧСС у всех спортсменов; отмечается тенденция к повышению артериального давления.

Ключевые слова: лыжники-гонщики, темперамент, уровень тревожности, показатели кровообращения, предстартовые реакции.

Введение. В лыжных гонках из-за большого количества соревнований спортсменам приходится переносить высокие физические и психологические нагрузки. В процессе тренировочной деятельности спортсмены-лыжники подросткового возраста могут демонстрировать высокий уровень общей и специальной физической подготовленности, но в условиях соревнований итоговые результаты могут быть ниже потенциально возможных. Успешность спортивной деятельности в условиях высоких психофизиологических нагрузок на организм спортсмена зависят от индивидуально-личностных свойств спортсмена, включающих темперамент, особенности психических

процессов [1, 2, 3] и адаптивных реакций сердечно-сосудистой системы [6]. Для эффективного управления спортивной тренировкой, формирования оптимальных предстартовых реакций и повышения спортивных результатов рекомендуется учитывать индивидуально-личностные особенности спортсменов [4, 5].

Цель исследования – изучить уровень тревожности и реакцию показателей кровообращения лыжников – гонщиков 14-15 лет в предстартовом состоянии.

Методы и организация исследования. В ходе исследования были использованы анализ и обобщение литературных источников; тестирование: опросник Г. Айзенка для подростков с целью выявления типов темперамента; модифицированная шкала личностной соревновательной тревожности Р. Мартенса (Ю. Л. Ханин); оценка функционального состояния системы кровообращения общепринятыми методами (частота сердечных сокращений-ЧСС, систолическое артериальное давление-САД, диастолическое артериальное давление-ДАД, вегетативный индекс Кердо-ВИК; методы математической статистики. В исследовании приняли участие лыжники-гонщики 14-15 лет ДЮСШ ТМР (отделение лыжных гонок с. Онохино) в количестве 20 человек: из них по 10 мальчиков и девочек.

Результаты исследования и их обсуждение. На предстартовое состояние спортсменов влияет целый ряд факторов, в том числе тип темперамента и уровень тревожности. Для определения типа темперамента в процессе исследования использовался опросник Г. Айзенка. Было выявлено, что 40% мальчиков обладает флегматическим типом темперамента, 30% - сангвиническим, 30% - холерическим. У девочек 50% исследуемых обладает сангвиническим типом темперамента, 20% - холерическим, 20% - меланхолическим и 10% - флегматическим.

Показатели личностной соревновательной тревожности лыжников – гонщиков 14 – 15 лет по шкале Р. Мартенса в состоянии относительного покоя и в день соревнований различаются. В состоянии покоя у 70% мальчиков наблюдается низкий уровень личностной соревновательной тревожности, у 30% - средний. Среди девочек 60% имеет низкий уровень личностной соревновательной тревожности, 40% - средний. В день соревнований большинство мальчиков имеет высокий уровень личностной соревновательной тревожности, что составляет 60%, средний уровень наблюдается у 40%. У девочек высокий уровень личностной соревновательной тревожности обнаружен у 40% исследуемых, средний у 50%, низкий имеет 10%. Исследование тревожности лыжников – гонщиков по шкале Р. Мартенса в день соревнований свидетельствует о том,

что: у холериков – мальчиков чаще всего преобладает средняя тревожность (67%), у холериков – девочек – высокая (100%); у сангвиников – мальчиков – высокая тревожность (67%), у сангвиников – девочек – средняя (50%); у флегматиков – мальчиков – высокая тревожность (75%), у флегматиков – девочек – средняя (100%); у меланхоликов – девочек – высокая и средняя (по 50%).

Оценка функционального состояния проводилась перед тренировкой, когда лыжники-гонщики находились в состоянии относительного покоя, а также в день соревнований, за час до старта. В исследованной группе мальчиков в состоянии относительного покоя ВИК, соответствующий норме (функциональному равновесию), наблюдается у 80%. У 20% наблюдается симпатикотония. Среди 70% исследуемых девочек ВИК соответствует функциональному равновесию, у 20% наблюдается повышение показателей симпатической регуляции и у оставшихся 10% - парасимпатикотония. Средние показатели вегетативной нервной системы по результатам ВИК в состоянии относительного покоя среди мальчиков и девочек 14 - 15 лет, занимающихся лыжными гонками, соответствуют функциональному равновесию. В предстартовом состоянии отмечено повышение симпатических влияний: на 30% у мальчиков и на 40% у девочек. Это может говорить о недостаточной тренированности, возможном физическом и эмоциональном напряжении, психоэмоциональной неустойчивости, которая обусловлена типом темперамента. Достоверность различий по данному показателю установлена только у девочек, занимающихся лыжными гонками.

У мальчиков, занимающихся лыжными гонками, в состоянии относительного покоя ЧСС в среднем равна 73 уд/мин, что соответствует возрастным нормам. У девочек средняя ЧСС в состоянии покоя составляет 70 уд/мин, что также соответствует возрастным нормам. По мере приближения старта средняя ЧСС у мальчиков увеличилась до 83 уд/мин, у девочек – до 87 уд/мин (таблица 1). Различия по данному показателю достоверны и у мальчиков, и у девочек.

Таблица 1- Показатели динамики ЧСС у лыжников-гонщиков 14-15 лет

Пол	ЧСС в покое, уд/мин	ЧСС перед стартом, уд/мин
Мальчики	73±1,6	83±3,1
Девочки	70±1,9	87±2,9

При анализе показателей артериального давления было выявлено закономерное повышение, у мальчиков систолическое артериальное давление (САД) по мере

приближения старта повысилось на 10%, а диастолическое (ДАД) – на 9%. У девочек систолическое давление увеличилось на 13%, а диастолическое - на 10% (таблица 2).

Таблица 2 - Показатели динамики САД, ДАД у лыжников-гонщиков 14-15 лет

Пол	В покое		Перед стартом	
	САД, мм.рт.ст.	ДАД, мм.рт.ст.	САД, мм.рт.ст.	ДАД, мм.рт.ст.
Мальчики	110±2,8	69±2,4	121±1,7	75±1,4
Девочки	107±3	69±2,2	121±1,8	76±1,5

Заключение. Проведенный анализ научно-методической литературы показал необходимость комплексного изучения оценки и коррекции предстартового состояния для обеспечения успешности соревновательной деятельности лыжников-гонщиков. Исследуемая группа лыжников-гонщиков характеризуется следующими типами темперамента: 40% мальчиков обладает флегматическим типом темперамента, 30% - сангвиническим, 30% - холерическим; 50% девочек обладает сангвиническим типом темперамента, 20% - холерическим, 20% - меланхолическим и 10% - флегматическим. Высокий уровень тревожности в предстартовом состоянии характерен для 100% девочек-холериков, 50% девочек-меланхоликов; 75% мальчиков-флегматиков и 67% мальчиков –сангвиников. Не выявлено спортсменов с низким уровнем тревожности за час до старта, свойственный для 70% мальчиков и 60% девочек в условиях тренировки. В предстартовом состоянии у 60% девочек и 60% мальчиков отмечено преобладание симпатических влияний; статистически достоверно повышается ЧСС и отмечается повышение артериального давления: систолическое давление у мальчиков повысилось на 10%, у девочек - на 13%, а диастолическое давление – на 9% и - на 10% соответственно.

Таким образом, проведенный комплексный анализ предстартовых изменений уровня тревожности и некоторых функциональных показателей выявил закономерные изменения, обусловленные индивидуальными особенностями спортсменов-лыжников подросткового возраста, что подтверждает необходимость индивидуального подхода в тренировочном процессе.

Литература

1. Вяткин, Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. – М.: ФиС, 1978. – С. 3-4.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2016. – 123 с.

3. Исмаилова, Х.Ю. Взаимосвязь уровней соревновательной личностной тревожности с темпераментными особенностями юношей-футболистов / Х.Ю. Исмаилова, М.Б. Султанов // Спортивный психолог. – 2016. - № 4 (43). – С. 22-28.

4. Мосина, Н.В. Характеристика и учет индивидуально-типологических особенностей, свойств нервной системы спортсменов в учебно-тренировочном процессе / Н.В. Мосина // Международный журнал экспериментального образования. – 2018. - № 6. – С. 16-21.

5. Павленкович, С.С. Типологические особенности темперамента и свойства нервной системы студентов командных и индивидуальных видов спорта в условиях соревновательной деятельности / С.С. Павленкович, Т.А. Беспалова, Л.К. Токаева, И.В. Смышляев // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2018. - № 2. – С. 110-115.

6. Турбасова, Н.В. Оценка уровня тревожности и параметров сердечно-сосудистой системы спортсменов различной квалификации / Н.В. Турбасова, А.С. Булыгин, И.Ю. Ревнивых, Н.В. Карпов, А.В. Елифанов // Человек. Спорт. Медицина. - 2019. - № 4. С. 14-19.

СЕКЦИЯ № 6 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Председатель секции: **Евсеев Сергей Петрович**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

УДК: 615.825:376.2-057,87+001.895

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ

Калюжин В.Г., кандидат медицинских наук, доцент, Белорусский государственный университет физической культуры, Минск

Герцманович А.Ю. студентка, Белорусский государственный университет физической культуры, Минск.

Аннотация. Данная статья посвящена рассмотрению особенностей развития мелкой моторики рук у школьников 7-8 лет с умственной отсталостью легкой степени. Нами представлено описание наиболее оптимальных тестов для определения уровня развития мелкой моторики рук у школьников данного возраста. На основании этих тестов сделаны предположения для разработки коррекционно-развивающей программы по развитию мелкой моторики рук у детей школьного возраста с умственной отсталостью легкой степени.

Ключевые слова: умственная отсталость легкой степени, школьный возраст, мелкая моторика рук, тестирование уровня развития.

Актуальность данного исследования определяется необходимостью разработки теоретических подходов и практических рекомендаций по организации специальных коррекционных занятий по развитию мелкой моторики рук у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени. Изучение опыта работы специальных коррекционных учреждений для детей с умственной отсталостью позволяет констатировать необходимость научно обоснованных рекомендаций по организации коррекционной работы, направленной на развитие мелкой моторики рук у детей изучаемой категории [3].

Целью адаптивной физической культуры является разностороннее воспитание, социальная адаптация и интеграция умственно отсталых легкой степени лиц в современном обществе. Проблема здоровья при этом выходит на первый план [1].

Цель исследования – определить эффективность разных методов тестирования параметров мелкой моторики рук у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени [2].

Для проверки уровня развития мелкой моторики были подобраны следующие тесты:

Тесты для определения схватывающей способности рук

Тест «От винта». Оборудование: стол, 7 пластиковых бутылок 0,33 л, 7 крышек от пластиковых бутылок, секундомер. Методика: на столе перед ребенком стоят 7 пластиковых бутылок с закрученным горлышком пробкой, ребенок не ведущей рукой держит бутылку, а ведущей откручивает крышку. Оценка: фиксируется время в секундах за которое ребенок открутит все пробки.

Тест «Возьми мячик». Оборудование: 2 контейнера (10×20 см), теннисные шарики, секундомер. Методика: перед ребенком, на уровне вытянутой руки, стоит контейнер с 10 теннисными шариками. Ребенку необходимо ведущей рукой переложить все шарики в стоящий рядом контейнер. Оценка: учитывается время в течение, которого ребенок переложит все шарики.

Тест «Застегивание пуговиц обеими руками». Оборудование: стол, кусок картона с пришитыми шестью пуговицами разного диаметра (три диаметром 15 мм и три пуговицы диаметром 33 мм), кусок картона с шестью пришитыми петельками соответствующего размера из тесьмы, секундомер. Методика: упражнение выполняется обеими руками. На столе перед ребенком лежат два куска картона – один с пуговицами, а второй с петельками. По команде ребенок начинает застегивать пуговицы в петельки соответствующего размера. Окончанием теста считается момент, когда ребенок застегнул все пуговицы. Оценка: учитывается общее время затраченное на выполнение задания.

Тест «Расстегивание пуговиц обеими руками». Оборудование: стол, кусок картона с пришитыми шестью пуговицами разного диаметра (три диаметром 15 мм и три пуговицы диаметром 33 мм), кусок картона с шестью пришитыми петельками соответствующего размера из тесьмы, секундомер. Методика: упражнение выполняется обеими руками. На столе перед ребенком лежат два куска картона – один с пуговицами,

а второй с петельками, причем пуговицы находятся в петельках соответствующего размера. По команде ребенок начинает расстегивать пуговицы из петелек. Окончанием теста считается момент, когда ребенок расстегнул все пуговицы. Оценка: учитывается общее время затраченное на выполнение задания.

Тесты для определения точной дифференцировки движения пальцев рук

Тест «Якорная цепь». Оборудование: скрепки канцелярские 10 шт. 5x1 см, секундомер. Методика: ребенку предлагается сделать цепочку, нанизывая скрепку на скрепку. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Собери палочки» (ведущей рукой). Оборудование: стол, 30 счетных палочек желтого и зеленого цветов, секундомер. Методика: на столе вперемешку лежат 30 счётных палочек. Ребенку необходимо отложить палочки желтого цвета, беря по одной штуке. Упражнение делать ведущей рукой, не помогая второй рукой. Оценка: учитывается количество счетных палочек желтого цвета, собранных за 30 с.

Тест «Собери палочки» (не ведущей рукой). Оборудование: стол, 30 счетных палочек желтого и зеленого цветов, секундомер. Методика: на столе вперемешку лежат 30 счётных палочек. Ребенку необходимо отложить палочки желтого цвета, беря по одной штуке. Упражнение делать не ведущей рукой, не помогая второй рукой. Оценка: учитывается количество счетных палочек желтого цвета, собранных за 30 с.

Тест «Шевелящиеся червячки». Оборудование: секундомер. Методика: ладошки лежат на столе. Дети поднимают пальцы по одному сначала на одной руке, затем на другой. Повторяют это упражнение в обратном порядке. Поочередно поднимать пальцы сначала на правой руке, начиная с мизинца, затем переход на левую руку, также заканчивая мизинцем. Оценка: учитывается время в течение, которого ребенок выполнит упражнение обеими руками.

Тесты для определения зрительно-моторной координации в системе «глаз–рука»

Тест «Шнуровка ботинок». Оборудование: ботинок с 12 отверстиями, шнурок, секундомер. Методика: исследователь держит ботинок с вставленным шнурком в 2 нижних отверстия, ребенок должен обеими руками поочередно крест накрест вдеть оба конца шнурка в 5 пар отверстий. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Пропала собака». Оборудование: стол, стул, секундомер, шариковая ручка, лист бумаги А4 с рисунком. Методика: перед ребенком на столе лежит лист бумаги А4 с

рисунком лабиринта. По сигналу исследователя ребенок начинает выполнять задание. Перед ребенком стоит задача: привести собаку к палке и сосчитать одуванчики, которые встретятся на пути, записать их в круг. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Вырежи круг». Оборудование: квадратный листок бумаги, на котором начерчено 3 круга (диаметр очерченного круга равен 5 см; другие круги, очерченные менее рельефно, отличаются от него величиной радиуса на 1 и 2 мм), не тугие ножницы, секундомер. Методика: работа ведется ведущей рукой. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Рисование по контуру». Оборудование: стол, трафареты из картона в форме фруктов (яблоко и груша), перманентный маркер с толщиной рисования 4 мм, лист плотной бумаги формата А3, секундомер. Методика: задание выполняется ведущей рукой. Перед ребенком на столе укладывается лист из плотной бумаги формата А3, перманентный маркер, два трафарета (яблоко и груша). По команде ребенок накладывает трафарет на лист бумаги и обводит маркером до получения четкого контура. Далее ребенок накладывает и обводит второй трафарет. Окончанием теста считается момент времени, когда ребенок завершил обводку второго трафарета. Оценка: учитывается общее время, затраченное на выполнение задания.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами был проведен сравнительный анализ уровня развития схватывающей способности рук, точной дифференцировки движения пальцев рук, определения зрительно-моторной координации в системе «глаз-рука» у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени и у здоровых школьников того же возраста. Мы выявили, что дети с умственной отсталостью легкой степени имеют значительные отличия в уровне развития мелкой моторики рук, по сравнению с их здоровыми сверстниками. Так же мы увидели снижение всех количественных показателей тестирования и увеличение времени выполнения данных тестов.

Заключение. В ходе работы мы определили группы тестов для оценки уровня развития мелкой моторики рук у детей 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени.

Тесты для определения уровня развития мелкой моторики рук следует выполнять регулярно, с целью определения влияния занятий по адаптивной физической культуре на развитие занимающихся школьников с умственной отсталостью легкой степени.

Литература

1. Катаева, А. А. Дидактические игры в обучении дошкольников с отклонениями в развитии : Пособие для учителя / А. А. Катаева, Е. А. Стребелева. – М. : ВЛАДОС, 2004. – 224 с.

2. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития : учеб. пособие / Л. Н. Ростомашвили. – М. : Советский спорт, 2009. – 224 с.

3. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры / Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2007. – 608 с.

УДК 615.825

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Ефременкова В.В., студентка бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Ивлев В.И., старший преподаватель кафедры физической реабилитации, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В работе показана эффективность комплекса танцевальных движений зумбы на детей с церебральным параличом дошкольного возраста в процессе физической реабилитации. Установлено, что применение данного комплекса приводит к развитию координационных способностей детей с последствиями церебрального паралича в условиях реабилитационного центра.

Ключевые слова: физическая реабилитация, детский церебральный паралич, танцевальные движения зумбы, координационные способности.

Введение. На сегодняшний день, увеличилось количество семей, которые воспитывают детей с нарушением развития. Статистика в Российской Федерации демонстрирует следующие данные, 70 022 тысяч детей инвалидов [8], частота случаев детского церебрального паралича составляет 6-8 на 1000 человек [9]. Детский

церебральный паралич (ДЦП) - это широкое понятие, которое охватывает несколько различных симптомо-комплексов, имеющих схожие проявления и причины возникновения: развиваются в перинатальном периоде, связаны с органическим повреждением структур головного или спинного мозга, чаще всего характеризуются нарушениями произвольной мышечной и двигательной активности, также могут страдать координация движений, зрение, слух, речь и психика [2], [7]. Для здорового человека двигательная активность является естественной потребностью, то для инвалидов это способ существования [3]. Ограниченность двигательных возможностей формируют у детей с церебральным параличом пассивность и чувство неуверенности [5]. Спастика мышц и патологические рефлексы приводят детей с церебральным параличом к вынужденной гиподинамии, замедляют формирование новых двигательных навыков. Двигательный опыт стереотипен и беден. Вследствие повреждения пирамидного пути детский церебральный паралич приводит к сенсомоторным расстройствам, которые проявляются в виде снижения или повышения мышечного тонуса (спастика), приводящему к дисбалансу мышц, нарушению чувствительности, что в свою очередь влияет на функциональную моторику детей, то есть изменение суставной амплитуды, в нормализации статического и динамического равновесия. У детей с церебральным параличом независимо от формы, возникают проблемы с бимануальной координацией, которые приводят к нестабильности между конечностями по сравнению с их типично развивающимися сверстниками. Следовательно, в процессе развития равновесия важно использовать билатеральные и ассиметричные движения верхними конечностями, туловищем, головой.

Актуальная практика помощи им предусматривает разностороннее воздействие с применением новейших методик, традиционных для физической реабилитации. Несмотря на многочисленные исследования в области физической реабилитации, использующей благотворное воздействие музыки на физические возможности ребенка с церебральным параличом, необходимо постоянно совершенствоваться с вновь возникающими трендами. Поскольку особенностью детского церебрального паралича являются разнообразные двигательные нарушения, использование танцевальных движений зумбы особенно привлекательно, как для специалистов адаптивной физической культуры в области физической реабилитации, так и для занимающихся. Применение танцевальных движений зумбы позволяет ощутить целостность тела, его границы и возможности.

Цель исследования - теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса танцевальных движений зумбы на развитие координационных способностей детей с церебральным параличом дошкольного возраста в процессе физической реабилитации.

Методы и организация исследования. В процессе проведения педагогического эксперимента были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных данных;
2. Анализ выписок из медицинских карт;
3. Тестирование: шкала баланса Берга (исследование статического равновесия) [4]; Тест оценки баланса в положении сидя-Sitting Balance Score (исследование динамического равновесия) [6]; Исследование динамической координации движений [1].
4. Метод математико-статистической обработки данных. Для проверки статистических гипотез использовался непараметрический ранговый критерий Вилкоксона для связанных выборок. Все расчеты проводились в программе Statgraphics.

Педагогический эксперимент был проведен на базе Санкт-Петербургского благотворительного фонда «Центр реабилитации ребёнка», улица Глеба Успенского, 7БД, Санкт-Петербург. Исследование проводилось с ноября 2021 года по декабрь 2021 года. Была сформирована экспериментальная группа, состоящая из 3 детей, 4 лет, 7 лет и 10 лет с церебральным параличом (форма-спастическая диплегия). Экспериментальная группа занималась по методике реабилитационного центра, но с включением разработанного комплекса танцевальных движений зумбы, который был реализован на дополнительных занятиях. Разработанный комплекс танцевальных движений зумбы не шел в разрез с целями реабилитационной программы учреждения. Занятия проходили 2 раза в неделю. Время проведения занятия по продолжительности составляло 60 минут.

Первая часть занятия-подготовительная. Целевая направленность подготовительной части-подготовка нервной системы, опорно-двигательного аппарата к работе в основной части занятия. В нее входили: суставная разминка, пальчиковая гимнастика, билатеральные и симметричные движения. Билатеральные и симметричные движения могут быть координационно усложнены за счет изменения темпа и ритма; добавления движений частей тела головой, туловищем, руками и пальцами кистей. Для этой части занятия подобраны мелодии с мажорным ладом и четким ритмическим рисунком. Время проведения подготовительной части составляло 15 минут.

Вторая часть занятия-основная. В основную часть входили танцевальные движения зумбы и подвижные игры, направленные на развитие координации. Основная часть-это кульминационный момент занятия, который подчеркивался мелодическим рисунком. Продолжительность составила 35 минут.

Третья часть-заключительная. Предназначена для торможения процесса возбуждения. Содержит упражнения в положении лежа или сидя направленные на эластичность мышц с сочетанием дыхательных техник. Для таких упражнений применялась плавная музыка, с отсутствием сильных акцентов и невысокой громкостью. Продолжительность составила 10 минут.

Результаты исследования и их обсуждение.

Данные таблицы 1 демонстрируют, что показатели исследования координационных способностей детей с церебральным параличом увеличились после проведенного комплекса танцевальных движений зумбы к концу педагогического эксперимента.

Таблица 1 – Среднегрупповые показатели исследования координационных способностей детей с церебральным параличом до и после проведения эксперимента (n=3)

Название теста	Средние показатели до эксперимента	Средние показатели после эксперимента	P
Шкала баланса Берга (Исследование статического равновесия (баллы))	3,0±0,57	3,33±0,66	P>0,05
Тест оценки баланса в положении сидя-Sitting Balance Score (исследование динамического равновесия (баллы))	2,33±0,33	3,33±0,66	P>0,05
Исследование динамической координации (кол-во раз)	1,0±1,0	2,0±1,0	P<0,05

В тестах «Шкала баланса Берга» «Тест оценки баланса в положении сидя-Sitting Balance Score», «Исследование динамической координации» показатели являются недостоверными. Однако, на наш взгляд это связано с недостаточной продолжительностью педагогического эксперимента и с малой выборкой в экспериментальной группе. Исходя из этого, мы планируем продолжить эксперимент, так как показатели по всем тестам показали положительную динамику. Для проверки достоверности различия использовался непараметрический ранговый критерий Вилкоксона для связанных выборок.

Сравнение показателей исследования координационных способностей детей с церебральным параличом до и после проведения эксперимента (n=3) представлены на рисунках 1-2.



Рисунок 1 – Сравнение показателей исследования координационных способностей детей с церебральным параличом до и после проведения эксперимента (n=3)



Рисунок 2 – Сравнение показателей исследования координационных способностей детей с церебральным параличом до и после проведения эксперимента (n=3)

Данные рисунков 1-2 показывают, что среднегрупповые показатели исследования статического равновесия увеличились с $3,0 \pm 0,57$ баллов до $3,33 \pm 0,66$ баллов, динамического равновесия – с $2,33 \pm 0,33$ баллов до $3,33 \pm 0,66$ баллов, а исследование динамической координации движений – с $1,0 \pm 1,0$ кол-ва раз до $2,0 \pm 1,0$ кол-ва раз.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что координационные способности детей с церебральным параличом после проведенного комплекса танцевальных движений продемонстрировали положительную динамику.

Литература

1. Волкова, Г.А. Логопедическая ритмика: учеб.пособ.для студен./ Г.А.Волкова.- М.: Гуманитар изд.центр. ВЛАДОС, 2003.-272 с.
2. Джангавадзе, Н.Д. Новые технологии реабилитации детей дошкольного возраста с церебральным параличом в центре восстановительного лечения // Н.Д. Джангавадзе, Ю.А. Ковалева, Е.Л. Солодова // Здоровье-основа человеческого потенциала: проблемы и их пути решения.-2020.№ 3 (15). С. -1118-1124.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник /С.П. Евсеев.- М.: Спорт, 2020. - 618 с.
4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов.- Москва.: ГЭОТАР-Медиа, 2020.- 704 с.

5. Ковалева, Ю.А. Обучение двигательным действиям детей с последствиями детского церебрального паралича: учеб. пособие / Ю.А. Ковалева, А.В. Шевцов, К.Ю. Заходякина.- СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2019.-122 с.

6. Прокопенко, С.В. Объективная оценка постуральной функции клинические рекомендации: Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов /С.В Прокопенко, М.В Аброськина, С.А. Кайгородцева, И.П. Ястребцева, Д.В. Скворцов, Л.В. Климов, Р.А. Бодрова, Э.И. Аухадеев, И.Ф. Садыков.- Проект, 2015.-36 с.

7. Шевцов, А. В. Современные образовательные возможности развития физической реабилитации в направлении «Адаптивная физическая культура» / А. В. Шевцов //Адаптивная физическая культура. -2020. -№ 2 (82). - С. 6-9.

8. Статистика России [Электронный ресурс].-2022. - URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964> (дата обращения 19.03.2022).

9. Статистика детей с ДЦП в России [Электронный ресурс].-2022. -URL: <https://blizkiydrugie.ru/materials/statistika-dtsp> (дата обращения 19.03.2022).

УДК 796.012.12-053,5:616-056,52

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОЖИРЕНИЕМ

Линцевич А.Д., студент, Белорусский государственный университет физической культуры

Приходько В.И., доцент, кандидат медицинских наук, доцент, Белорусский государственный университет физической культуры

Введение. В 1997 году ВОЗ официально квалифицировала ожирение как одну из важнейших проблем современного общества. Ожирение в наибольшей степени характерно для таких стран, как США, Австралия, Китай, Россия, Беларусь. Предполагают, что к 2025 г. ожирение будет встречаться у 1/5 населения земли [1]. В 2019 году Беларусь заняла 7-е место в Европе в рейтинге смертности из-за нерационального питания.

Возраст людей, страдающих ожирением значительно снизился. В последнее десятилетие ожирение детей и подростков, стало серьезной проблемой для Беларуси. За последние 33 года численность детей и подростков, страдающих ожирением,

увеличилась на 48%, опередив взрослое население. Таким образом, каждый 10-й ребёнок в Беларуси имеет проблемы с лишним весом [2].

Распространенность ожирения у детей старшего школьного возраста зачастую обусловлена нарушением обмена веществ и малой двигательной активностью. Известным является факт, что нагрузки аэробного характера являются этиопатогенетическими, в плане коррекции различных нарушений при ожирении. Поэтому разработка программ для развития выносливости, с применением таких нагрузок является актуальной задачей для подростков страдающих ожирением.

В связи с этим, поставлена цель настоящего исследования:

Цель исследования. Оценить эффективность разработанной программы развития общей выносливости у детей старшего школьного возраста с ожирением 1-2 степени.

Исследование проводилось на базе ГУО «Средней школы №95 г. Минска», с 01.03.2021 до 01.04.2021 под наблюдением находились 12 мальчиков старшего школьного возраста с ожирением, которые разделены на 2 группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) по 6 человек в каждой.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели использовали следующие методы:

1. Антропометрический метод (длина тела, масса тела, индекс массы тела, окружность живота и бедра).
2. Изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы (пульс, АД в покое, проба Мартине – Кушелевского, PWC170 с использованием пробы с 20 приседаниями)
3. Тестирование физической подготовленности (определение гибкости позвоночного столба, общей выносливости, силовых способностей.).
4. Метод математической статистики.

До применения программы развития общей выносливости – оценено физическое состояние детей старшего школьного возраста с ожирением экспериментальной и контрольной групп. Установлено, что у 100% подростков показатели массы тела соответствуют уровню выше среднего, ИМТ – выше среднего ($27,5 \pm 0,5$), показатели окружности талии у 50% юношей соответствует уровню выше среднего. У 81,25% - окружность бедра на уровне выше среднего, 18,75% - юношей соответствует норме.

Атипичные варианты реакции CCC на нагрузку пробы Мартине-Кушелевского встречаются у 42,5% юношей, а у 57,5% – нормотонический.

При изучении уровня физической подготовленности у подростков с ожирением, оказалось, что частота встречаемости низкого и ниже среднего уровней развития различных двигательных способностей у подростков с ожирением колеблется от 17 до 83%.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами разработана программа: *«Развитие общей выносливости у детей старшего школьного возраста с ожирением.»*

Учащиеся контрольной и экспериментальных групп занимались в соответствии с программой по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для X-XI классов учреждений общего среднего образования.

Занятия в ЭГ, проводились 3 раза в неделю по 45 минут. Разработанная программа развития общей выносливости включала:

1. Утреннюю гимнастику, ежедневно, 5 минут. Цель: улучшить функциональное состояние дыхательной системы.
2. Коррекцию основной части урока по физической культуре. Цель: комплексное развитие двигательных способностей.
3. Самостоятельные занятия 2 раза в неделю по 30 минут, включающие дозированную ходьбу с дифференцированием дозы физической нагрузки, в зависимости от уровня развития общей выносливости. Для этого вычислялся средний для группы результат теста Купера. Учащиеся ЭГ делились на 2 подгруппы, у юношей со значением теста Купера меньше средней цифры, снижалась интенсивность нагрузки до 100 шагов в минуту, а у юношей с более высоким результатом она была выше и составила 110 шагов в минуту

Разработанная программа применялась на протяжении месяца, после чего проведено повторное обследование учащихся:

По полученным результатам установлено, что среднее значение массы тела у лиц ЭГ стало соответствовать среднему уровню, а у лиц КГ осталась выше среднего. Показатели массы тела, ИМТ, окружности талии, плеча и бедра уменьшились у подростков ЭГ на (2,8 – 4%), а у представителей КГ на (1,3 – 3,7%).

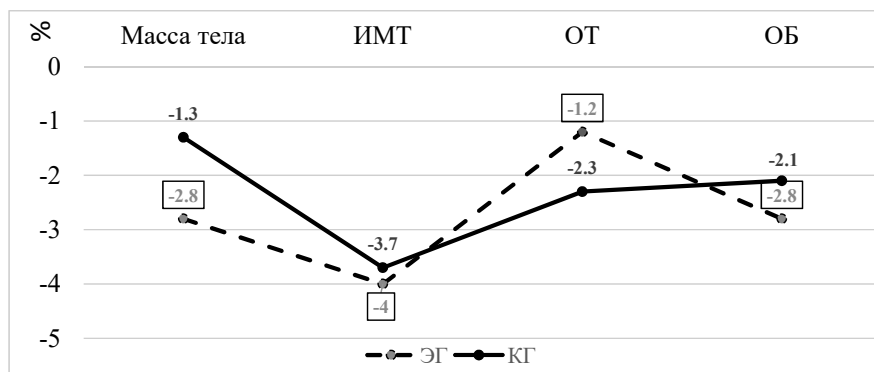


Рисунок 1 – Разность антропометрических показателей у подростков с ожирением до и после применения программы развития общей выносливости

По результатам пробы Мартине-Кушелевского наблюдается снижение частоты встречаемости атипичных вариантов реакций на физическую нагрузку у детей как ЭГ, так и КГ, но в ЭГ снижение больше. Показатели пульса и артериального давления в покое у всех юношей соответствуют возрастным нормативам.

После применения разработанной программы, показатели тестирования физической подготовленности выше улучшились в большей степени у учащихся ЭГ (на 8,2 - 35,3%) по сравнению с лицами КГ (4 – 8,1%).

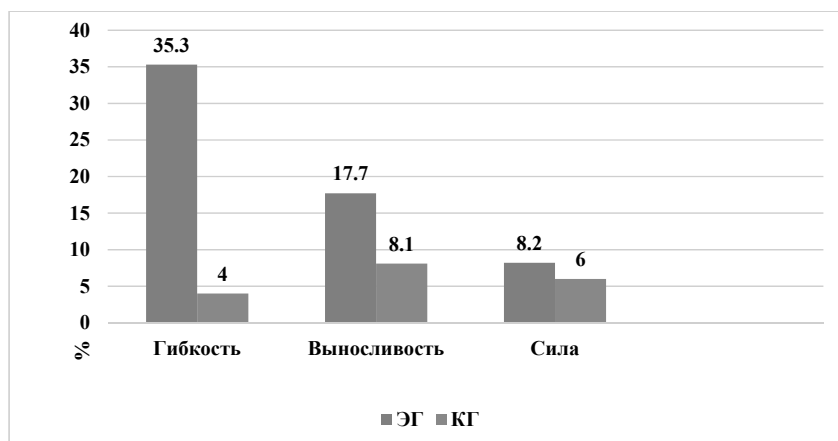


Рисунок 3 – Изменение показателей физической подготовленности у лиц обследуемых групп после применения разработанной программы

Заключение. Таким образом, результаты представленного исследования свидетельствуют о необходимости развития общей выносливости у юношей с ожирением, при этом дифференцируя параметры нагрузки в соответствии с уровнем их подготовленности, а разработанная программа является достаточно эффективной.

Литература

1. Ожирение: эпидемиологические и социально-экономические аспекты, профилактика [Электронный ресурс]. -2019. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozhirenie-epidemiologicheskie-i-sotsialno-ekonomicheskie-aspekty-profilaktika/viewer> – Дата доступа: 07.12.2019.
2. Марина Шестакова: «Борьба с ожирением будет...» [Электронный ресурс]. - 2015. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/marina-shestakova-borba-s-ozhireniem-budet-uspeshnoy-pri-obschey-zainteresovannosti-vrachey-patsientov-i-gosudarstva/viewer> – Дата доступа: 07.12.2019.

УДК 615.825

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ЛИЦ ПОСЛЕ ОСТРОГО НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Макеев Р.Б., студент магистрант, Национальный государственный Университет физической культуры и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Шевцов А.В., доктор биологических наук, профессор, Национальный государственный Университет физической культуры и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается проблема инвалидизации населения, связанная с цереброваскулярными болезнями, в частности с инсультом. Выявлено и обосновано, что инсульт является основной причиной первичной инвалидизации. В нашей работе описана прикладная методика нейрореабилитации с опорой на теорию Н.А. Бернштейна, подкреплённая результатами наших пациентов за период прохождения реабилитационного лечения в реабилитационном центре «Ареал Мед». Анализ результатов позволил сделать вывод о высокой эффективности и обоснованности нашей разработки.

Ключевые слова: инсульт, реабилитация, движение, неврология, нейрореабилитация, активность.

Введение. Инсульт является важнейшей медико-социальной проблемой, что обусловлено его высокой долей инвалидизации и смертности населения, серьёзными показателями временных и перманентных функциональных потерь и приобретением первичной инвалидности. Органы официальной статистики Российской Федерации рассматривают цереброваскулярные заболевания (ЦВЗ) как одну нозологическую форму, не выделяя отдельно инсульт [1]. Согласно статистики в России более 450 тыс. человек ежегодно переносят инсульт. Еще недавно эта болезнь считалась исключительно проблемой пожилых людей, но сегодня инсульт стремительно молодеет, до 30% всех заболевших – это люди наиболее активного, трудоспособного возраста от 25 до 50 лет. Согласно отчету Health at a Glance 2019 Международной экономической организации сотрудничества и развития, количество летальных случаев от инсульта на 100 тыс. населения по странам мира выглядит следующим образом: на первом печальном месте Россия с показателем 234,1, на втором Латвия – 203,1, на третьем Литва – 141,1. Немного ниже показатель в Словакии – 110,8. Инвалидизация после инсульта занимает лидирующее место среди всех причин первичной инвалидности. В Российской Федерации насчитывается свыше 1 млн человек, перенесших инсульт, при этом треть из них составляют лица трудоспособного возраста, к труду же возвращается только 20-25 % пациентов [1]. Нейрореабилитация – довольно молодое, крайне актуальное и важное направление реабилитации. Это динамический и целенаправленный процесс, задачей которого является достижение пациентом с возникшими нарушениями оптимального уровня физической, когнитивной, социальной, коммуникативной и функциональной активности достаточной для максимально возможной самостоятельной жизни.

В связи с возникновением у большей части пациентов после инсульта комплексного неврологического дефицита реабилитация включает в себя различные лечебно-восстановительные мероприятия, направленные на восстановление или компенсацию нарушенных функций нервной системы, а также моменты обучения бытовым и социальным активностям. Основу восстановительных процессов составляют механизмы нейропластичности, которые представляют собой способности нервной ткани к структурной и функциональной перестройке, которая происходит после ее

повреждения. Нейропластичность способствует восстановлению нарушенных двигательных функций, памяти, обучения и приобретению новых навыков [2].

Цель исследования – теоретически обосновать и практически подтвердить эффективность применения методики нейрореабилитации с использованием теории Н.А. Бернштейна о 5-ти уровнях построения движения на пациентах с последствиями ОНМК.

Методы и организация исследования. В реабилитации постинсультных пациентов мы используем советские концепции восстановления двигательного действия, современную методику PNF, направленную на обучение и облегчение выполнения двигательного действия и опираемся на теорию Н. А. Бернштейна о 5-ти уровнях построения движения.

На уровне А наша цель повысить тонус в паретичной конечности. Мы можем этого добиться с помощью массажа и пассивных движений в разгрузке.

Мышечный тонус обусловлен двумя факторами: механикоэластическими особенностями мышечной и соединительной ткани; рефлекторной сократимостью мышц (стрейч рефлекс).

На уровне А мы можем запускать движение, используя стрейтч-рефлекс и базовый нейрофизиологический принцип реципрокной иннервации [4]. Уровень В - уровень синергий, то есть согласованных движений. Данный уровень совсем не требует ориентироваться в пространстве. На уровне В мы выполняем циклические движения. Выполняем движение в активно-пассивной форме. Под уровень В подходит выполнение паттернов PNF, соблюдая концепцию обучения моторному контролю. Если движение выполняется крайне слабо и мы не чувствуем активного участия пациента в движении, мы можем работать поражённой и здоровой конечностью одновременно. Так как, если движение выполняется здоровой конечностью, то активируется премоторная кора обоих полушарий [5]. Уровень С – уровень пространственной и предметной деятельности. На данном уровне наша работа будет строиться на взаимодействии с предметами из внешней среды. Это может быть спортивный инвентарь или рука специалиста. Мы попросим пациента отвести руку в сторону до ориентира. Будет лучше, если мы выберем амплитуду, где у пациента есть активное движение. Если активного движения нет или амплитуда слишком мала, то выполняем пассивно в полной амплитуде движения. На данном уровне можем выполнять паттерны PNF со взаимодействием в пространстве. Основные движения уровня пространства – это локомоции, передвижения всего тела в пространстве с одного места на другое. Основная локомоция, которую хотят

восстановить все пациенты после инсульта – это ходьба. К ходьбе мы переходим только тогда, когда пациент можем самостоятельно перейти в положении сидя, встать и заставить себя в положении стоя. На уровне D мы будем преимущественно работать с предметами, инвентарём и локомоциями по их целевому и смысловому назначению. Данный уровень отличает высокая значимость смысловой нагрузки на действие. То есть, мы учимся ходить не ради самого движения, а чтобы самостоятельно дойти до ванны, чтобы, например, умыться. Уровень E связан с развитым речевым аппаратом, который имеется только у человека из всех других млекопитающих. Данный уровень обеспечивает движения речевых мышц, когда мы говорим, выражаем свои мысли. Это уровень осмысленных действий. Например, письмо или лекция преподавателя, который осуществляет передачу информации слушателям в аудитории [3]. На уровне E мы можем просить пациента проговаривать алгоритм выполнения локомоции. Тем самым будет осуществляться вдумчивый контроль над движением.

Для оценки полученных результатов мы использовали метод тестирования, который включал в себя 3 теста: Шкала Ривермид. Данная шкала является основополагающей в рамках нашей темы. Она позволяет определить уровень активности пациента. Метод мануально-мышечного тестирования мы используем для качественной оценки движения в поражённой конечности. Индекс Бартела для оценки уровня повседневной активности.

Результаты исследования и их обсуждение.

Исследование проводилось на пациентах от 33 до 83 лет с последствиями ОНМК (таблица 1). Пациенты проходили реабилитацию после выписки из стационара. Занятия проходили в реабилитационном центре «Ареал Мед» в городе Санкт-Петербург. Пациенты проходили занятия ЛФК 2 раза в неделю каждый день недели по 45-60 минут. Также пациенты занимались с логопедами, если была такая необходимость. Занятия проходили по нейрореабилитационной методике в различных исходных положениях.

Мы применяли различный гимнастический инвентарь: гимнастические палки, мячи различных размеров, утяжелители, степ платформы, бодибары и т.д. Важной частью нашей разработки является работа собственными руками для обучения необходимого движения.

Таблица 1 – Характеристика контингента

Имя	Возраст	Основной и сопутствующий диагноз	Неврологический дефицит
Л. А.	73	Инфаркт мозга(кардиоэмболический)	Прав. гемиплегия
С. К.	33	Ишем. инсульт в стволе мозга. Бульбарные нарушения. Дизфагия.	Тетрапарез + Дизартрия.
И. А.	78	Повторный ишем. инсульт в б ЛСМА. ИБС. Атеросклероз. Гонартроз 3 ст.	Прав. гемипарез
З. И.	51	Повторное ОНМК по ишем. типу в б ПСМА. ОНМК по смешанному типу в б ЛЗМА (инфаркт головного мозга с геморраг. трансформацией и образованием ВМГ в височно-затылочной области). ОНМК по ишем. типу в б ПСМА. ГБ 3 ст.	Прав. гемипарез Парез лев. ноги
К. Е.	65	Геморраг. инсульт с формированием внутримозговой гематомы в левой гемисфере ГМ. ГБ 3 ст., ИБС, Атер. кардиосклероз.	Прав. гемиплегия + Дизартрия.
В. Г.	72	Инфаркт мозга(атеротромботический) в бассейне ЛСМА. СД 2 тип. ГБ 3ст.	Прав. гемипарез + Сенсомоторная афазия.
Б. Н.	66	Ишем. инсульт в б ЛСМА. ИБС. Атеросклероз БЦА. ГБ 3ст. Пролежень правого пяточного бугра и пояснично-крестцовой области	Спастический глубокий прав. гемипарез + сенсо-моторная афазия грубой степени
С. П.	72	ОНМК по ишем. типу в бассейне ЛСМА. ИБС, ГБ 3ст., ХОБЛ.	Прав. гемипарез + смешанная афазия
Ш. В.	83	Ишем. инсульт в бассейне ПЗМА. ИБС. Атеросклероз. ГБ 3ст.	Лев. гемипарез + гемианопсия
А. Э.	39	ОНМК по ишем. типу в бассейне ЛСМА	Прав. гемипарез
А.Н.	65	Ишем. инсульт в б ЛСМА. Последствия ишемического инсульта в б ПСМА , ПЗМА. ГБ 3ст. Атеросклероз. ИБС. СД 2 типа.	Прав. гемипарез

Для объективной оценки функционального состояния мышцы мы использовали метод мануально-мышечного тестирования. Оценка происходила по следующим сегментам: тазобедренный сустав, коленный, плечевой сустав, локтевой сустав и лучезапястный. Шкалу Ривермид и индекс Бартела мы используем для качественной и объективной оценки функционального двигательного состояния пациента.

Важнейшей целью реабилитации является улучшение качества жизни пациентов. Наша задача научить пациента выполнять различные действия социального и бытового характера максимально физиологично и безопасно. Пациенту важен момент собственной независимости от окружающих [6].

Рассмотрим результаты нашего контингента за время прохождения реабилитации. Результаты зависят от разных факторов. От вида и тяжести инсульта, локализация сосудистого поражения, площади очага и окружающей полутени, наличия диашиза, а также возраст и двигательный опыт пациента (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты пациентов до и после реабилитации

Имя	Шк. Ривермид		ММТ до/после		Инд. Бартела		Сроки реаб.
	до/после	до/после	до/после	до/после	до/после	до/после	
Л. А. Д.	0	6	4	25	25	60	12 недель
С. К. О.	0	8	19	91	10	70	24 недели
И. А. С.	1	8	30	50	40	60	5 недель
З. И. А.	1	8	40	90	5	75	14 недель
К. Е. Н.	1	8	12	26	40	60	7 недель
В. Г. А.	3	9	23	27	40	60	5 недель
Б. Н. П.	0	9	3	37	10	85	40 недель
С. П. С.	4	6	17	31	40	60	6 недель
Ш. В. Н.	1	7	37	58	40	70	5 недель
А. Э. В.	7	9	49	55	60	75	5 недель
А. Н. П.	0	3	11	20	0	20	5 недель

По среднему значению за каждый тест определим показатели у наших пациентов. Среднее значение по шкале Ривермид до реабилитации – 1,54; после – 7,36. Среднее значение ММТ до реабилитации – 22,27 ; после – 46,36. Среднее значение согласно индексу Бартела до реабилитации – 28,18 ; после – 57,72.

Для более наглядной демонстрации результатов наших пациентов перенесём данные на диаграмму. На рисунке 1 представлен прирост пациентов по каждому тесту.

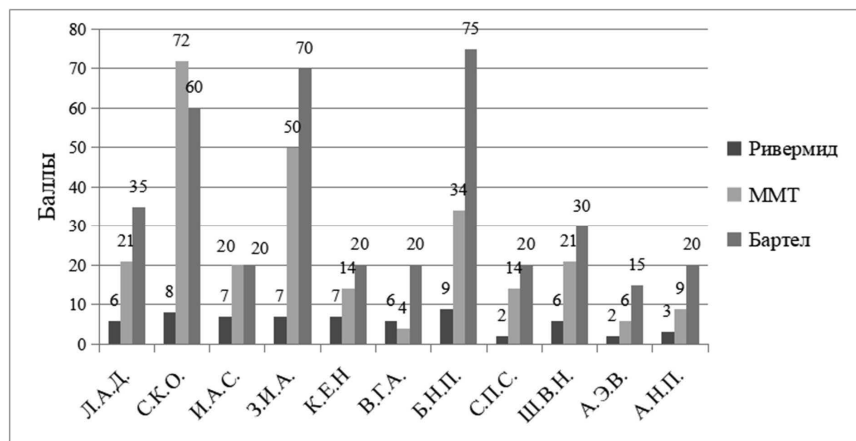


Рисунок 1 - Прирост показателей у пациентов по основным тестам

На рисунке 1 показаны результаты пациентов за время их реабилитации. У каждого пациента была замечена и объективно оценена положительная динамика реабилитационного лечения, независимо от сроков реабилитации.

Заключение. Таким образом, результаты по шкале Ривермид и индексу Бартела изменились в положительную сторону. Это говорит об увеличении самостоятельной двигательной активности пациентов. Пациенты могли полностью самостоятельно или при минимальной помощи выполнять действия социально-бытового самообслуживания, что является основной целью реабилитационного лечения.

Наша методика нейрореабилитации продемонстрировала положительные результаты в работе с постинсультными пациентами. Теория Н.А. Бернштейна является очень глубокой и многогранной наработкой. Мы планируем в дальнейшем проводить исследования на основе этой теории и пополнять научную и прикладную базу нейрореабилитации.

Литература

1. Пирадов, М.А. Инсульт – пошаговая инструкция / М.А. Пирадов, М.Ю. Максимова, М.М. Танащян. – М: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 262с.
2. Абилова, Г.Т. Инсульт. Проблемы нейрореабилитации / Г.Т. Абилова, Ж.А. Калматаева, Ш. Малик, А.М. Раушанова, С.А. Мамырбекова. – Наука о жизни и здоровье. – 2020. – №2. – С. 178 - 182.
3. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М: Физкультура и Спорт, 1991. – 288с. – ISBN 5 – 278 – 00339 – 1.
4. Адлер, С.С. ПНФ на практике: Иллюстрированное руководство / С.С. Адлер, Д. Беккерс, М. Бак. — 4-е изд. — Springer, 2014. – 338 с. — ISBN 978-5-905-22691-5.
5. Бер, М. Топический диагноз в неврологии по Петеру Дуусу: анатомия, физиология, клиника / М. Бер, М. Фротшер. – М: Практическая медицина, 2018. – 608 с.: ил. — ISBN 978-5-98811-306-5.
6. Гольдблат, Ю.В. Основы реабилитации неврологических больных / Ю.В. Гольдблат. – СПб: СпецЛит, 2017. – 767 с.: ил. — ISBN 978-5-299-00671-1.

УДК 376.2

**ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ В БОЧЧЕ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ
ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ**

Новичкова М.А., студентка магистратуры, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Ладыгина Елена Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Грачиков Андрей Александрович, доктор педагогических наук, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация: в статье представлены предварительные результаты по выявлению целесообразности включения элементов спортивной игры в бочче в процесс адаптивной физической культуры детей младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями в развитии с целью повышения уровня развития психомоторных способностей обучающихся. Выдвинуто предположение, что экспериментальное содержание занятий по адаптивной физической культуре будет способствовать развитию психомоторных способностей у контингента, а также позволит подготовить детей к усвоению более сложнокоординационных спортивных игр в старших классах.

Ключевые слова: дети младшего школьного возраста, психомоторные способности, тяжелые и множественные нарушения развития, адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, бочче.

В течение последних пяти лет число детей-инвалидов в Российской Федерации в среднем увеличивалось на 20 тысяч человек в год [1]. В последние годы в стране особенно заметно стремление специалистов, родителей и общественных организаций объединить усилия в защите и укреплении прав лиц с особыми потребностями на полноценную жизнь, основываясь на принципах гуманистических ценностей. В этой

связи нашей задачей является непрерывный поиск эффективных мер, направленных на уменьшение тяжести инвалидизации детей, а также на их успешную социализацию.

Дети с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии (далее – ТМНР) характеризуются разнообразием нарушений и неравномерностью развития психических функций и требуют значительной помощи, объем которой существенно превышает содержание и качество поддержки, оказываемой при каком-то одном нарушении: интеллектуальном или физическом. В связи с этим, на сегодняшний день актуален вопрос разработки новых подходов к образованию детей данной категории, направленных на развитие личности, формирование необходимых для самореализации и жизни и в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающемуся максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

Психофизические особенности детей данной категории характеризуется нарушением координации, замедленным темпом движений, рассогласованностью, неловкостью движений или напротив – повышенной возбудимостью, хаотичной, нецеленаправленной деятельностью, что осложняет формирование у детей с ТМНР простых физических и трудовых действий (удержание карандаша, мяча, лепка, рисование, ходьба по прямой, перепрыгивание и др.). В связи с выраженными нарушениями познавательных процессов и высших психических функций, подходы к коррекции, требующие сформированности абстрактно-логического мышления, оказываются непродуктивными, то есть усвоение «академического» компонента образовательных программ становится невозможным.

Еще одной проблемой обучения детей с ТМНР является специфика их эмоциональной сферы. В связи с неразвитостью волевых процессов дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к любой деятельности таких детей имеет неустойчивый и кратковременный характер, что безусловно осложняет образовательный процесс.

Исходя из психофизических особенностей детей данной группы, а также личного опыта работы с детьми с тяжелыми нарушениями в развитии, мы можем констатировать тот факт, что на уроке по адаптивной физической культуре (далее – АФК) преподавателем много времени затрачивается на организацию деятельности обучающихся с ТМНР. Кроме того, не всегда удается заинтересовать и замотивировать

детей с подобным спектром нарушений к более активной деятельности из-за их быстрой утомляемости во время уроков в школе. Зачастую при осуществлении физкультурно-оздоровительного педагогического процесса, в рамках адаптивного физического воспитания, двигательное развитие детей с ТМНР имеет поверхностное значение и не реализует заявленных целей и задач, поскольку связана с некомфортными для контингента физическими и психическими нагрузками.

Таким образом, исходя из специфики работы с детьми с ТМНР, а также наблюдения за обучающимися с данными нарушениями на уроках АФК и анализа АООП, мы предполагаем, что было бы целесообразно модифицировать вариативную часть программы по АФК для детей младшего школьного возраста, внедрив в нее элементы спортивной игры в бочке. Большой потенциал бочке заключается в том, что данная игра обеспечивает ситуацию успеха каждому учащемуся, вызывает положительные эмоции, что необходимо для заинтересованности детей с тяжелыми нарушениями в двигательной активности.

Объект исследования: АФК детей младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями в развитии.

Предмет исследования: процесс развития психомоторных способностей у детей младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями в развитии с использованием элементов бочке.

Цель исследования – модифицировать содержание вариативной части учебной программы по предмету «Адаптивная физическая культура» для детей младшего школьного возраста, включив в нее элементы игры бочке, направленные на развитие психомоторных способностей обучающихся.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Модифицировать содержание вариативной части учебной программы по «Адаптивной физической культуре» детей младшего школьного возраста с ТМНР с применением элементов бочке.
3. Оценить эффективность от внедрения в образовательный процесс детей младшего школьного возраста с ТМНР экспериментального содержания занятий.

Научная новизна заключается в использовании элементов бочке с целью развития психомоторики обучающихся начальных классов с ТМНР.

Гипотеза – предполагается, что включение элементов бочке в урок адаптивной физкультуры для начальных классов будет способствовать развитию психомоторных способностей детей с ТМНР, а также позволит подготовить их к усвоению более сложного спортивного материала (спортивных игр) в старших классах.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математико-статистической обработки результатов исследования.



Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 231 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга в четыре этапа.

Первый этап (сентябрь – октябрь 2021) - проанализированы литературные источники по проблеме исследования. Проведено изучение контингента (детей младших классов с ТМНР). Формирование экспериментальной группы.

Второй этап (октябрь – декабрь 2021) - разработка модифицированного содержания уроков по АФК с применением элементов бочке (рисунки 1,2), а также первичное тестирование психомоторных способностей детей с ТМНР и составление характеристики каждого обучающегося для дальнейшего наблюдения за их индивидуальным развитием.


"Вверх"	И.п.: о.с., мяч внизу.	1-2 – подняться на носки, мяч вверх, потянуться;	3-4 – и.п. (6 раз)	
"Наклонись и застынь"	И.п.: стойка ноги врозь, мяч внизу.	1 – мяч вверх; 2-3 – наклон вправо, застыть;	4 – мяч вверх; 5 – и.п.;	6-10 – в другую сторону (4 раза)
"Поворот"	И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди.	1-2 – поворот, дотронуться мячом до поясницы;	3-4 – и.п.;	5-8 – в др. сторону (4 раза)
"Наклоны"	И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди.	1-3 – наклон вперёд, коснуться мячом правой ноги, пола, левой ноги;	4 – и.п. (4 раза)	
"Выпад"	И.п.: узкая стойка, мяч внизу.	1 – выпад правой ногой, мяч вперёд;	2 – и.п.	3-4 – то же другой ногой (4 раза)
"Приседания"	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.	1 – присесть, руки с мячом вперёд;	2 – встать, и.п. (6-7 раз)	
"Прыжки"	И.п.: стойка, мяч зажат между ступнями ног.	Прыжки на месте, стараясь не уронить мяч (20-30 сек)		
"Вдохни глубоко"	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.	1-2 – поднять мяч вверх, глубоко вдохнуть;	3-4 – опустить мяч вниз, выдохнуть (6-7 раз)	

Рисунок 1 – Упражнения для подготовительной части урока с мячом для игры в бочке


"Набрасывание колец"

- Ставится табурет ножками вверх или палка на стойке 0,5м, на расстоянии 1-2м кладется обруч. Игроки по очереди встают в обруч, берут 3 кольца и набрасывают их на стойку.



"Сбей кеглю"

- Участники занимают места на мягких модулях, получают по 5 маленьких мячей. Выстраиваются кегли в одну линию. По очереди играющие катят мячи, стараясь сбить кегли.



"Попади в мяч"

- Участники выстраиваются по краям площадки на расстоянии 5-6 м в обозначенную зону. Посередине площадки на возвышении лежит волейбольный мяч. По сигналу игроки поочередно выполняют броски малого мяча, стараясь сбить волейбольный мяч.

"Меткий глаз"

- На расстоянии 2-3 м от детей – плетеная корзинка (пластмассовое ведро), куда дети поочередно кидают теннисный мяч.

Рисунок 2 – Подвижные игры для основной части урока, подводящие к игре в бочке

Третий этап - (декабрь 2021 – апрель 2022) - проведение педагогического эксперимента. В образовательный процесс детей младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями в развитии было внедрено модифицированное содержание занятий по АФК с элементами игры в бочке.

Четвертый этап запланирован на апрель – май 2022 и включает проведение повторного тестирования психомоторных способностей детей с ТМНР экспериментальной группы, обработку и интерпретацию результатов эксперимента.

Для оценки эффективности экспериментального содержания урока по АФК, направленного на развитие психомоторных способностей детей с тяжелыми нарушениями в развитии с применением элементов «бочке», были подобран тестовый инструментарий (рисунок 3).

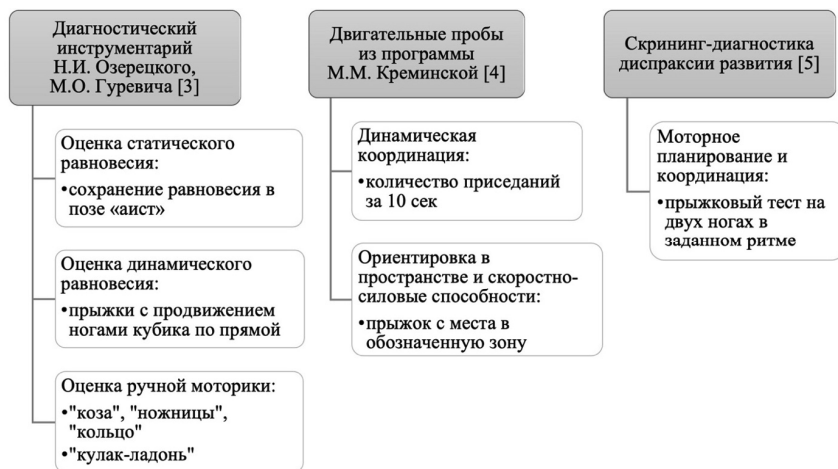


Рисунок 3 – Критерии оценки эффективности экспериментального содержания занятий по АФК

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам тестирования психомоторных способностей детей младшего школьного возраста с ТМНР до проведения эксперимента можно сделать вывод о том, что самый низкий уровень был зафиксирован в развитии таких компонентов психомоторики, как: динамическая координация, статическое и динамическое равновесие, ручная моторика, моторное планирование и координация. Выявлен уровень ниже среднего при выполнении проб на ручную моторику (реципрокная координация рук). Средний уровень отмечается при выполнении тестовых заданий на ориентировку в пространстве и скоростно-силовые способности (рисунок 4).

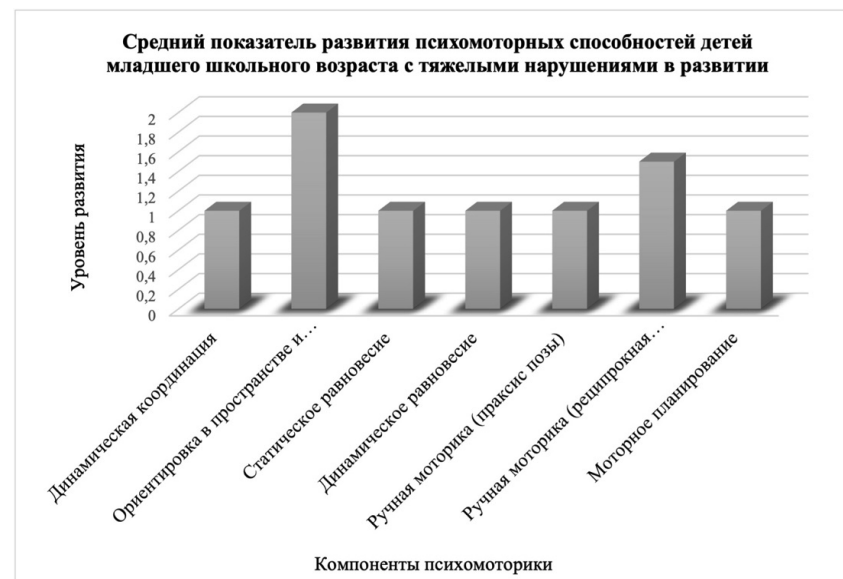


Рисунок 4 – Показатели психомоторных способностей детей младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями в развитии до проведения эксперимента

Таким образом, результаты первичного тестирования психомоторных способностей обучающихся начальных классов с ТМНР подтвердили необходимость развития следующих компонентов психомоторики:

- координационных способностей (способностей к сохранению равновесия тела и минимизации статического и динамического тремора),
- проприоцептивных функций (чувства позы тела, пространственной компетентности, моторного планирования, способности воспринимать и поддерживать ритм),
- быстродействия (максимальной частоты движений),
- быстроты одиночного движения),
- выносливости (при статических усилиях и при динамической работе).

В этой связи мы предполагаем, что включение модифицированного содержания программы по АФК с использованием элементов спортивной игры в бочке, в процесс

образования младших школьников с тяжелыми нарушениями в развитии, будет способствовать развитию их психомоторных способностей, а также позволит подготовить детей к усвоению более сложнокоординационных спортивных игр в старших классах.

Заключение.

1. На основании анализа литературы по проблеме развития психомоторных способностей детей с тяжелыми нарушениями в развитии, изучения особенностей контингента и составления их характеристики, выявлена актуальность исследования, которая обусловлена потребностью в разработке новых подходов к образованию детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития для формирования у них навыков, необходимых для самореализации и жизни в обществе.

2. Выдвинуто предположение, что внедрение элементов бочке в вариативную часть учебной программы по АФК для детей младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями в развитии подготовит их к дальнейшему освоению элементов более сложных спортивных игр, а также будет способствовать повышению уровня развития психомоторных способностей.

3. В ходе первичного тестирования выявлено, что обучающимся начальных классов с тяжелыми нарушениями необходимо развитие координационных и скоростно-силовых способностей, проприоцептивных функций, быстрой реакции.

4. Внедрение экспериментального содержания занятий началось в декабре 2021 года. Вторичное тестирование и обработка результатов эксперимента планируется провести в апреле-мае 2022 года.

На сегодняшний день в процессе наблюдения за работой обучающихся на уроках выявлено, что у некоторых детей повысился интерес к занятиям двигательной активностью, улучшилась дисциплина на уроке, у занимающихся ожидается рост показателей психомоторики и улучшение их физического статуса.

Литература

1. Федеральный реестр инвалидов [сайт]. — URL: <https://sfri.ru/> (дата обращения 01.11.2021). — Текст: электронный.
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). — СПб.: ГБОУ школа № 231 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга. — 333 с.

3. Гуревич, М.О. Психомоторика [Текст]: В 2 ч. / М.О. Гуревич, Н.И. Озерский. — М.: Гос. мед. изд., 1930. — 172 с.

4. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание: Программы по адаптивному физическому воспитанию детей с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии / Л.Н. Ростомашвили, М.М. Кремникова: Учебно-методическое пособие / Под ред. Л.Н. Ростомашвили. — СПб., ИСПиП, 2008. — 120с.

5. Пат. 2440028 Российская Федерация, МПК Н А61В5/16. Способ диагностики дисфункции сенсорной интеграции у детей дошкольного возраста / Ю.Е. Садовская ; заявитель и патентообладатель ГОУ ВПО РГМУ Росздрава. — № 2010125975/14 ; заявл. 25.06.2010 ; опубл. 20.01.2012.

УДК: 796.012.2:376.2-057.87+615.825:001.895

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ

Раманович Д.В., магистрант, Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь,

Калюжин В.Г., кандидат медицинских наук, доцент, Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению особенностей развития координационных способностей у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени (УОЛС). Представлено описание наиболее оптимальных тестов для определения уровня развития координационных способностей у детей данного возраста. На основании тестов сделаны предположения для разработки коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у детей школьного возраста с УОЛС.

Ключевые слова: школьный возраст, умственная отсталость легкой степени, статическое равновесие, динамическое равновесие, ориентация в пространстве, тестирование уровня развития.

Введение. В настоящее время актуальной темой в реабилитации является вопрос о восстановлении здоровья, функционального состояния человека. Все больше людей в

мире сталкивается с данной проблемой [3]. Особое значение в сфере реабилитации уделяется детям с олигофренией. Дети с ограниченными возможностями здоровья сложнее адаптируются к обществу, интеллектуально слабее развиты, физическое развитие сильно отличается от здорового ребенка, страдают как различные функции, так и системы организма [2].

Адаптивная физическая культура (АФК) занимает ведущее место в реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья. Основные функции адаптивной физической культуры направлены на восстановление утраченных способностей индивида, его адаптацию к окружающей среде и самостоятельное сосуществование. Умственная отсталость является одним из самых распространенных нарушений среди всех отклонений в развитии. Основная патология вызывает ряд последствий, которые становятся причинами новых нарушений. Одними из них являются нарушения координационных способностей и снижение двигательной активности. Именно эти критерии тесно связаны со всеми системами организма и его функциями. Из-за постоянного воздействия физической нагрузки на организм ребенка с ограниченными возможностями происходит закрепление физических качеств, совершенствуются возможности [1].

Цель исследования – разработка тестов для оценки уровня развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени (УОЛС).

Методика и организация исследования. Уровень развития координационных способностей у взятых под наблюдение детей с умственной отсталостью определялся по следующим тестам:

Тесты для определения уровня развития статического равновесия

Проба Ромберга (простая). Методика: пятки вместе, носки немного разведены, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Оценка: определяется время (в секундах) устойчивого состояния в данной позе.

Проба Ромберга (усложненная): «поза пяточно-носочная». Методика: испытуемый стоит так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, руки вытянуты вперед, пальцы разведены, глаза закрыты. Оценка: определяется время устойчивого состояния в данной позе (в секундах)

Тест «Сурок». Методика: вертикальная стойка «на цыпочках», стопы сомкнуты, руки вверх. Положение тела фиксировать. Вначале тест выполняется с открытыми

глазами; затем – с закрытыми глазами. Оценка: определяется время устойчивого состояния в данной позе с открытыми и закрытыми глазами (в секундах).

Проба Ромберга: поза «Аист». Методика: ребенок стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, при этом стопа согнутой ноги касается коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты перед собой. Вначале тест выполняется с открытыми глазами, затем – с закрытыми глазами. Оценка: определяется время сохранения положения с открытыми и закрытыми глазами (в секундах).

Тесты для определения уровня развития динамического равновесия

Тест «Прямая». Методика: ребенок закрывает глаза, руки перед собой, идет 5 шагов вперед, после чего возвращается обратно спиной вперед. Стартовая точка совпадает с финишной. Оценка: определяется расстояние от финишной точки до ближней стопы (в сантиметрах).

Тест «Ходьба с поворотом». Оборудование: на полу малярной лентой белого цвета сделать букву «П» (вертикальные линии длиной 3 метра, горизонтальная 2 метра). Методика: ребенок проходит по размеченной линии, в конце разворачивается и также возвращается по линии обратно. Оценка: определяется время выполнения (в секундах).

Тест «Ходьба по прямой». Методика: испытуемый делает 5 оборотов вокруг своей оси влево и 5 оборотов вправо, после чего ему предлагается сделать 5 шагов по прямой линии с закрытыми глазами. Оценка: определяется отклонение от прямой линии вправо или влево (в сантиметрах).

Тест «Лягушка». Методика: испытуемый закрывает глаза и делает 5 прыжков вперед сомкнутыми ногами по прямой линии. Оценка: определяется, на сколько сантиметров отклонился испытуемый от прямой линии (в сантиметрах).

Тест «Ходьба по скамейке». Оборудование: гимнастическую скамейку перевернуть. Методика: испытуемый, по команде учителя, должен пройти по перевернутой скамейке с разведенными в сторону руками, развернуться и пройти обратно. Оценка: определяется время прохождения дистанции (в секундах).

Тесты для определения уровня развития ориентации в пространстве

Тест «Точность попадания». Оборудование: стул, теннисные мячи, корзина. Методика: на расстоянии полутора метров от испытуемого на стуле находится корзина для бросков. Справа от ребёнка стоит стул и лежащие на нём 6 теннисных мяча. Ещё два мяча у него в каждой руке. Необходимо выполнить оборот вокруг своей оси сначала вправо и бросок одного в корзину, потом влево и опять бросок. Затем взять

дополнительные мячи со стула и повторить задание. Выполнять с максимальной скоростью. Оценка: регистрируется количество попаданий.

Тест «Картошка». Оборудование: перевернутая гимнастическая скамейка. У ребенка в руках резиновый мяч, в момент прохождения скамьи ему необходимо подбросить мяч перед собой, сделать хлопок в ладоши, поймать мяч, продвигаясь по скамье вперед, повторить это 5 раз. Оценка: фиксируется время выполнения задания (в секундах).

Тест «Челночный бег». Оборудование: малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отметить линию старта и финиша, на расстоянии 8 метров установить две футбольные фишки диаметром 20 см и высотой 15 см. Ребенок должен пробежать от старта к линии финиша, дотронуться до фишки, вернуться обратно, затем снова побежать до линии, дотронуться и как можно быстрее вернуться назад. Оценка: фиксируется время выполнения задания (в секундах).

Результаты исследования и их обсуждение. Был проведен сравнительный анализ уровня развития статического, динамического равновесия, а также показателей ориентации в пространстве у школьников 7–8 лет с УОЛС и у здоровых школьников того же возраста, но без данной патологии. Следует отметить, что дети с умственной отсталостью имеют значительные отличия в уровне развития координационных способностей, по сравнению с их здоровыми сверстниками. При этом отмечается снижение всех количественных показателей тестирования, увеличение времени выполнения данных тестов, замедление скорости и темпов движений у школьников с УОЛС.

Данные, полученные после проведенных тестов, являются основой в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у детей с умственной отсталостью школьного возраста.

Заключение. Специально подобранные тесты для оценки уровня развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью легкой степени позволяют оценивать эффективность занятий по АФК.

Тесты для определения уровня развития координационных способностей следует выполнять регулярно, с целью определения их влияния на развитие ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия занимающихся школьников с умственной отсталостью легкой степени.

Литература

1. Еншина, А. Н. Использование креативных телесно-ориентированных практик в адаптивной физической культуре у детей с умственной отсталостью / А. Н. Еншина, В. Г. Калюжин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы : материалы II междунар. науч.-практ. конф., 17 июня 2021 г., г. Донецк. В 2 ч. : Ч. I. – Донецк : ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021. – С. 63–67.

2. Калюжин, В. Г. Проблемы применения адаптивной физической культуры у детей с умственной отсталостью / В. Г. Калюжин // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (г. Донецк, 8 февр. 2019 г.) / под ред. Л. А. Деминской ; ДИФКС. – Донецк, 2019. – С. 544–551.

3. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 032102 – Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура) / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2009. – 603 с.

УДК 376.016:796 - 053.5 + 616.89

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Сипайло О.И., магистрант, Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь

Калюжин В.Г., кандидат медицинских наук, доцент, Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь

Аннотация. Проблемы применения адаптивной физической культуры у детей с тяжелыми нарушениями речи. В статье описаны адаптированные тесты для лиц с нарушениями речи для оценки уровня развития схватывающей способности кистей рук, точной дифференцировки движений пальцев рук и зрительно-моторной координации в системе «глаз-рука». Так же в статье приводится содержание коррекционно-развивающей программы для развития мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, координационные способности, тяжелые нарушения речи, дети, младший школьный возраст, тестирование, мелкая моторика.

Введение. В современном мире проблема развития речи занимает достаточно высокие позиции. Количество детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) велико и, к сожалению, прослеживается тенденция к росту их числа. Особенности моторики у детей с нарушениями речи обусловлены недостатками высших уровней регуляции, что проявляется снижением эффективности всех операционных процессов их двигательной деятельности. Наблюдается плохая координация сложных двигательных актов, несформированность тонких дифференцированных движений. Научные данные подтверждают, что уровень развития речи напрямую зависит от развития мелкой моторики рук, так как анатомически двигательный центр Брока и речевой центр Вернике находятся рядом и тесно взаимодействуют друг с другом. Систематические занятия по тренировке пальцев рук являются эффективным средством повышения работоспособности головного мозга и облегчают становление речи [1].

Причины речевых расстройств весьма разнообразны, выделяют органические, функциональные, эндокринные, психосоматические причины, а также причины, связанные с окружающей средой. Абсолютно точных мировых статистических данных нет, так как у многих стран имеются свои критерии выделения лиц с ограниченными возможностями. Статистические данные так же определяются уровнем цивилизованности, качеством педагогической, социальной и медицинской помощи [2].

Речевые нарушения, возникнув под влиянием каких-либо факторов, самостоятельно не исчезают и требуют специально организованной коррекционной работы. Адаптивная физическая культура (АФК) занимает одно из ведущих мест в подготовке детей и подростков к самостоятельной жизни, является важным средством социальной адаптации и способствует коррекции психофизического развития. Двигательная активность в детском возрасте, улучшающая физическое и психическое состояние ребенка является одним из важных факторов. Для детей с ТНР понадобится больше времени и больше повторений, упражнения должны быть адаптированы для их уровня развития. Возможность благоприятного результата обусловлена пластичностью детского организма и его систем в целом [4].

Анализ литературных данных по данной проблеме доказывает, что роль речевой деятельности уникальна в психофизическом развитии ребенка. Любые расстройства речи отрицательно воздействуют на формирование личности ребенка, его психофизическое состояние, а также препятствуют полноценному социальному взаимодействию. Дети с речевыми нарушениями обычно имеют функциональные или органические отклонения в состоянии нервной системы, они эмоционально реактивны, легко дают невротические реакции, их поведение может характеризоваться негативизмом и т.д. Наличие органического поражения мозга способствует тому, что такие дети плохо переносят жару, нередко они жалуются на головокружения, головные боли. Такие дети быстро утомляются им трудно сохранять усидчивость. Нередко возникают вспышки агрессии. Отмечается неустойчивость внимания и памяти. Низкий уровень контроля за собственной деятельностью, нарушение познавательной деятельности. Все это в целом свидетельствует об особом состоянии ЦНС детей, страдающими речевыми расстройствами [3].

Цель исследования – определение уровня развития мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Определить особенности развития координационных способностей у детей 6–7 лет с тяжелыми нарушениями речи.
2. Разработать коррекционно-развивающую программу, направленную на развитие мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи.

Методы и организация исследования. Уровень развития мелкой моторики рук определялся по трём направлениям: схватывающая способность кистей рук, точная дифференцировка движений пальцев рук, зрительно-моторной координация в системе «глаз–рука».

Уровень развития мелкой моторики у взятых нами под наблюдение детей школьного возраста определялся по следующим тестам:

Тесты для определения схватывающей способности кистей рук:

Тест «Сапер». Оснащение: стол, стул, секундомер, табличка из картона (ширина 17 см, длина 17 см) на которой приклеено 16 крышек вместе с горлышком (диаметр крышки 2 см) в 4 ряда по 4 столбика, пластиковая корзина (длина 25 см, ширина 19 см, высота 10 см). Методика: на стол кладется табличка, на расстоянии 20 см от нее ставится пластиковая корзина. По сигналу ребенок откручивает крышки с максимальной

скоростью и складывает их в пластиковую корзину. Задание выполняется ведущей рукой, второй рукой можно только придерживать табличку с крышками. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Сортировщик». Оснащение: стол, стул, секундомер, пластиковый поднос (ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), 48 штук пластиковых пазлов (цвет: желтый, оранжевый, голубой, зеленый; размер одного пазла 5×5 см, высота 2 см). Методика: исследователь подает сигнал. Ребенок по сигналу берет из подноса по одному пазлу и складывает вертикально 4 столбика каждого цвета по 4 пазла. Задание выполняется ведущей рукой, второй рукой помогать нельзя. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Добытчик». Оснащение: стол, стул, секундомер, две пластиковые корзины (длина 25 см, ширина 19 см, высота 10 см), 20 штук каштанов. Методика: на столе на расстоянии 40 см стоят две пластиковые корзины. По сигналу ребенок с максимальной скоростью начинает перекладывать каштаны из одной корзины в другую. Задание выполняется не ведущей рукой, второй рукой помогать нельзя. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тесты для определения точной дифференцировки движений пальцев рук:

Тест «Сокровища». Оснащение: стол, стул, секундомер, белый пластиковый поднос (цвет, ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), 1 кг рисовой крупы, окрашенной пищевыми красителями в голубой, зеленый, оранжевый и красный цвета), 15 штук камней «Марблс®» в форме шариков диаметром 20 мм, пищевая фольга (нарезанная квадратами 10×10 см), пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком на столе стоит поднос с рисовой крупой в котором спрятаны камни «Марблс®», завернутые в фольгу. Справа от подноса стоит пластиковая банка. По команде ребенок двумя руками ищет спрятанные «сокровища», затем разворачивает их и кладет в пластиковую банку. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Колье ацтеков». Оснащение: стол, стул, секундомер, белый шнурок длиной 60 см, шириной 2 мм, нарезанные по 10 мм длиной трубочки для питья (цвет: желтый, оранжевый, розовый, зеленый, диаметр отверстия 5 мм), листок бумаги А4 (на котором нарисована последовательность цветов в разнобой в количестве 40 точек), пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком

лежит шнурок и лист бумаги с примером для выполнения, справа стоит пластиковая банка с нарезанными трубочками. По команде ребенок начинает нанизывать трубочки на шнурок в той последовательности, что задана на бумаге. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Прищепка». Оснащение: стол, стул, секундомер, 35 штук бельевых разноцветных прищепок (длина 25 мм, ширина 8 мм), 5 кружков диаметром 75 мм из белого картона, на которых написаны цифры 9, 8, 7, 6, 5; пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком на столе лежат пять кружков с цифрами, справа стоит пластиковая банка с прищепками. По сигналу ребенок начинает прикреплять прищепки на кружки в количестве, согласно цифре на кружке. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тесты для определения зрительно-моторной координации в системе «глаз–рука»:

Тест «Покорми гусеницу». Оснащение: стол, стул, секундомер, 100 шт. разноцветных помпонов для творчества (диаметр 1 см), пластиковый белый поднос (ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), пластиковая бутылка объемом 0,5 л, диаметр горлышка 3 см, 4 каштана для груза внутри бутылки. Методика: перед ребенком на столе стоит пластиковый поднос с помпонами. Справа от подноса стоит бутылка – «гусеница». По команде ребенок начинает «кормить гусеницу» – вкладывать ведущей рукой по одному помпону в горлышко бутылки, выбирая только желтый цвет (15 штук). Нельзя трогать бутылку руками и помогать второй рукой. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Пропала собака». Оснащение: стол, стул, секундомер, шариковая ручка, лист бумаги А4 с рисунком. Методика: перед ребенком на столе лежит лист бумаги А4 с рисунком лабиринта. Перед ребенком стоит задача: привести собаку к палке и сосчитать одуванчики, которые встретятся на пути, записать их в круг в верхнем правом углу. По сигналу ребенок начинает выполнять задание. Оценка: фиксируется время выполнения.

Результаты исследования и их обсуждение. Дети 6–7 лет принявшие участие в эксперименте были разделены на две группы (контрольную и экспериментальную) по 10 человек в каждой. Были разработаны и подобраны тесты при помощи которых проведено тестирование уровня развития мелкой моторики до начала занятий АФК в экспериментальной и контрольной группах.

Для сравнения уровня развития мелкой моторики нами так же были обследованы 20 здоровых детей 6–7 лет. С ними были проведены те же тесты, что и с детьми с

нарушениями речи, для дальнейшего обоснования эффективности разработанной нами программы.

Таблица 1 – Сравнение показателей уровня развития мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Дети с ТНР	Здоровые дети	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Сапер», с	41,9±1,03	33,4±0,83	6,45	3,65	<0,001
«Сортировщик», с	50,0±1,20	42,6±1,37	4,09	3,65	<0,001
«Добытчик», с	36,6±1,60	27,7±1,02	4,69	3,65	<0,001
«Покорми гусеницу», с	50,0±1,34	44,4±1,07	3,28	2,75	<0,01
«Сокровища», с	55,9±0,81	49,3±1,07	4,95	3,65	<0,001
«Колье ацтеков», с	314±7,61	251±8,92	5,34	3,65	<0,001
«Прищепка», с	68,2±0,92	55,5±1,19	8,44	3,65	<0,001
«Пропала собака», с	47,8±1,08	37,1±1,55	5,68	3,65	<0,001

Как видно из данных, приведенных в таблице 1, уровень развития схватывающей способности кистей рук, точная дифференцировка движений пальцев рук и взаимодействия в системе «глаз–рука» у детей с ТНР был, статистически достоверно ниже, по сравнению с теми же показателями здоровых детей того же возраста.

На рисунке 1 показаны полученные результаты исследования уровня развития мелкой моторики: данные здоровых детей приняты за 100%, а результаты выполнения этих же тестов детьми с ТНР выражены в процентах, пропорционально значениям их здоровых сверстников. На приведенном секторальном графике четко видно, что временные показатели у детей с ТНР значительно больше по сравнению со здоровыми сверстниками.

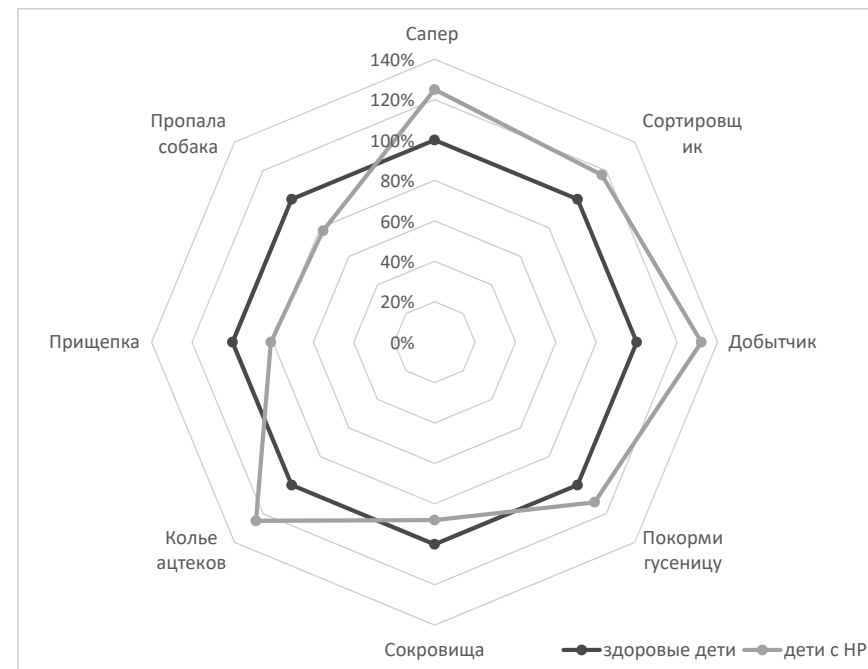


Рисунок 1 – Сравнение показателей уровня развития мелкой моторики в (%) у детей с тяжелыми нарушениями речи и у их здоровых сверстников

Это однозначно свидетельствует о необходимости проведения с большими детьми, имеющими речевые нарушения, дополнительные занятия по АФК по специально разработанной нами для них коррекционно-развивающей программе (КРП), направленной на развитие мелкой моторики.

Разработанная нами КРП построена на основании анализа литературных источников и направлена на развитие мелкой моторики у детей с ТНР.

Коррекционно-развивающая программа включает три этапа, которые проходят в строгой последовательности: этап начального разучивания (1–3 неделя); этап углубленного разучивания (4–6 неделя); результирующий этап (7–9 неделя).

Каждый этап включал в себя: пальчиковую гимнастику (3 минуты); самомассаж кистей (3 минуты); упражнения для развития мышц кистей рук (3 минуты); игровой метод (6 минут). Каждое занятие, входящее в программу, решает несколько задач: повышение уровня зрительно-двигательной координации; совершенствование сенсорных и тактильных ощущений; развитие мелкой моторики рук; развитие

пространственных представлений; улучшение психоэмоционального состояния.

Заключение. В результате проведенного исследования было установлено, что у детей с тяжелыми нарушениями речи уровень развития мелкой моторики рук статистически достоверно ниже, чем у здоровых детей того же возраста. Дети с тяжелыми нарушениями речи нуждается в дополнительном развитии на занятиях по адаптивной физической культуре по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

Литература

1. Апанасевич, С. С. Медико-биологическое обеспечение тестирования мелкой моторики рук у детей с нарушением речи / С. С. Апанасевич, В. Г. Калюжин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях : Сборник материалов IV Всеросс. науч.-практич. конф. (г. Уфа, 2018 г.) / отв. ред. С. Т. Аслаев. – Уфа : РИЦ БашГУ, 2018. – С. 131–136.
2. Калюжин, В. Г. Индивидуально-дифференцированная программа развития равновесия у лиц с нарушениями речи / В. Г. Калюжин, О. С. Радченко / Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза : сборник науч. трудов II Междунар. науч.-практич. конф. (заоч. форма) / под общ. ред. М. С. Леонтьевой. – Тула : Изд-во ТулГУ, 2018. – С. 203–209.
3. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2009. – 603 с.

УДК 796.011.1

ВОЗМОЖНОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЕМ

Хмыз А.В., студентка бакалавриата, УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», Минск

Хижевский О.В., кандидат педагогических наук, профессор УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», Минск

Аннотация в статье проводится анализ научно-методической литературы на тему нарушения осанки и плоскостопия подбор комплекса адаптивной физкультуры для коррекции и предупреждения этих нарушений.

Ключевые слова: адаптивная физкультура, нарушение осанки, плоскостопия, упражнения, коррекция, предупреждения.

Введение. В последние годы наблюдается увеличение количества детей, ослабленных различными заболеваниями, освобожденных от физкультуры. Они быстро утомляются и во время работы принимают неправильную позу. Затем эта поза становится привычной и приводит к неправильной осанке и искривлению позвоночника.

Доказано, что утолщение стопы нарушают опорную функцию ног, а это в свою очередь ведет к изменениям костного скелета таза и позвоночника, то есть к нарушению осанки.

Правильная осанка отнюдь не только красота фигуры, но и залог здоровья. Нарушения осанки приводят к нарушению функций дыхания и кровообращения, речевого и моторного развития, зрения, состояние нервной системы.

Некоторые специалисты говорят о том, что наша подошва — это своеобразный щит с большим количеством нервных окончаний, по котором можно подключится к любому органу – головному мозгу, легким и верхним дыхательным путям, эндокринным железам.

Ходьба укрепляет мышцы, кости и суставы, снижая риск любых травм, включая переломы. Улучшает настроение, помогая справиться с депрессией и тревогой. Это происходит за счет усиления кровообращения, по мимо этого ходьба стимулирует умственную и речевую деятельность.

Такие термины, как «нарушение осанки», «сколиоз», «сколиотическая болезнь», все чаще интересуют не только врачей-ортопедов и специалистов в области физической реабилитации, но и вызывают серьезную озабоченность у учителей физической культуры.

Становится понятным что вопрос профилактики нарушения осанки и плоскостопия является одной из важных задач в период обучения человека в школе.

Цель исследования – на основе анализа научно-методической литературы раскрыть комплекс адаптивной физкультуры в профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

Методы и организация исследования – анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждения. Возникновение и развитие нарушения осанки - сложный процесс, протекающий в период роста скелета. Л.В. Николайчук, Э.В. Николайчук отмечают, что он развивается при наличии трех факторов [3, с. 320]:

1. Первичный патологический фактор – наследственный (нарушения на уровне генного аппарата, хромосом, проявляющиеся диспластическими изменениями в спинном мозге, позвонках, межпозвоночных дисках, сосудах и др.) или приобретенный.

2. Фактор, создающий общий патологический фон и обуславливающий проявления первого фактора в целом сегменте позвоночника (обменно-гормональные, эндокринные нарушения, остеопороз).

3. Статико-динамический фактор, имеющий особое значение в период формирования структурных изменений позвонков и реализующий действие первых двух факторов.

Учитывая, что врач-ортопед может влиять практически только на третий фактор, следует строить план лечения, исходя из следующих принципов:

Регулирование роста позвонков, образующих дугу искривления.

Уменьшение функционального компонента, т. е. нестабильности позвоночника. Наличие кривизны позвоночника всегда сопровождается функциональной компенсацией, развитием против искривлений; чем мобильнее позвоночник, тем более выражены искривления при нагрузке

Устранение декомпенсации, искривления. Разная степень величины дуг искривления позвоночника неминуемо ведет к увеличению меньшей и отклонению корпуса, т. е. к декомпенсации

Адаптивная физкультура - один из наиболее распространённых методов, в связи с тем, что данным методом практически невозможно травмировать позвоночник.

Адаптивная физкультура (АФК) – это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат

человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средового и гигиенических факторов [1, с. 296].

Цель адаптивной физической культуры позволяет сформулировать основную установку деятельности в этой области как занимающихся, так и педагога (преподавателя, тренера, методиста). Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляют каждому инвалиду шансы реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их [1, с. 448].

Для лечения нарушений осанки с древности медики применяют лечебную физкультуру. Тем не менее, педагоги стараются усовершенствовать методики физкультуры, адаптировать их для исправления нарушений осанки. Здесь следует отметить работы В. А. Шклярченко. Однако наиболее удачным вариантом можно признать работу В. А. Богданова [2, с.19].

Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект.

Комплекс методов АФК, применяемых при лечении нарушения осанки включает:

- лечебную гимнастику;
- плавание;
- массаж;
- физиолечение.

АФК по мнению И.К. Котешевой сочетается с режимом сниженной статической нагрузки на позвоночник. АФК проводят в форме групповых занятий, индивидуальных процедур, а также индивидуальных заданий, выполняемых больными самостоятельно.

Упражнения лечебной гимнастики должны служить укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник – мышц, выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, квадратные мышцы поясницы, подвздошно-

поясничных мышц и др. Из числа упражнений, способствующих выработке правильной осанки, используются упражнения на равновесие, балансирование, с усилением зрительного контроля и др.

По мнению Андреева Ю. А. одним из средств АФК являются подвижные игры с применением элементов спорта [4, с.7].

Например, такие как: «Тише едешь – дальше будешь»; «Выпрямление»; «Мяч в кругу». Назначение игры - укрепление мышц спины, разгрузка позвоночника. Можно использовать также следующие игры: «Делай так, делай эдак»; «Ножной мяч в кругу»; «Попади мячом в булавку»; «Пятнашки - елочкой»; «Китайские пятнашки»; «Прямолинейные пятнашки» и др. [2, с. 77].

Помимо игр целенаправленного характера (на выпрямление осанки, укрепление мышц спины) необходимо применять подвижные игры тренирующего характера для повышенной деятельности органов кровообращения и внешнего дыхания, улучшения координации движений, развития профессиональных качеств. В педагогической литературе можно найти большое количество подобных игр, поэтому мы здесь ограничиваемся отдельными примерами.

Противопоказаны физические упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника и приводящие его к растяжению.

При занятиях с детьми следует применять упражнения, оказывающие воздействие на укрепление всего организма, так и мускулатуры ног.

С целью коррекции осанки и плоскостопия следует использовать дыхательную гимнастику и комплекс упражнений.

Вводная часть.

Ходьба в различном темпе с сохранением правильной осанки.

Основная часть.

1. И. п. - лежа на животе (голова, туловище и ноги расположены на одной прямой линии, руки согнуты в локтевых суставах, локти в стороны, подбородок на тыльной поверхности положенных друг на друга пальцев, грудь полностью лежит на ковре, ступни вместе, носки вытянуты). Проверка правильного положения.

2. И. п. - лежа на животе, руки на поясе. Поднимание головы и туловища (живот от пола не отрывать). Держать 3 - 6 с. Повторять 4-6 раз.

3. И. п.-лежа на животе, руки под подбородком. Движения руками: на пояс, в стороны, к плечам, вверх. Сгибание туловища умеренное, не отрывая живот от пола. Выдержка 3 -6 с. Повторить 4-6 раз.

4. И. п. - сидя на пятках, руки на поясе. Дыхательные упражнения.

5. И. п. - лежа на животе. Движения правой (левой) ногой назад (таз от пола не отрывать), держать 3 - 5 с (6 раз каждой ногой).

6. И. п. - лежа на спине, наклон головы вперед (смотреть на носки, во избежание увеличения поясничного лордоза прижимать поясничную часть позвоночника к полу).

7. То же с тыльным сгибанием в голеностопных суставах.

8. Из того же и. п. - движения руками в стороны, вверх, сочетая с тыльным сгибанием в голеностопных суставах.

9. Дыхательные упражнения.

10. И. п. - то же, что в упражнении 6. Движения ногами: согнуть правую, разогнуть, опустить. То же левой ногой. Повторить 4-6 раз.

11. И. п. - то же. Движения ногами: ноги врозь - ноги вместе (не поднимая ног) 5-6 раз.

12. И. п. - лежа на спине, руки вверх. Махом рук сесть, скрестив ноги (правая перед левой), руки на поясе. Повторить 2-3 раза.

13. Встать. Дыхательные упражнения. [2, с. 79].

Заключительная часть.

Спокойная ходьба. Дыхательные упражнения.

Заключение. Исследования показали, что сейчас, за редким исключением, практически нет подростков, у которых была бы правильная осанка. К сожалению, реальность такова, что факторов риска нарушений осанки становится все больше. Гиподинамия, неблагоприятная экологическая ситуация, увеличение частоты хронических заболеваний у детей приводят к нарушениям развития опорно-двигательного аппарата. Возросшие требования к образованию привели к тому, что ребенок стал больше времени проводить за партой или столом. Компьютер, развитие индустрии компьютерных игр, видео и телевидения приводят к еще большему снижению активности, заставляют ребенка длительное время находиться в статической позе. Между тем, нарушение осанки и деформацию позвоночника, как и любое заболевание, легче предупредить, чем лечить. Нарушение осанки на ранних стадиях гораздо эффективнее поддается щадящим методам лечения, чем его запущенные формы.

Таким образом, следует применять **комплексы адаптивной физической культуры** для предупреждения, коррекции нарушения осанки и плоскостопия.

Литература

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / Под общей ред. Проф. С. П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296, 448 с.
2. Евсеев С.П., Шипицина Л.М. Частные методики адаптивной физической культуры. - М. «Советский спорт», 2004. – 19, 77-79 с.
3. Николайчук Л.В., Николайчук Э.В. Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие. -- Мн.: Книжный Дом, 2004. – 320 с.
4. Плаксунова Э. В. Коррекционное значение средств адаптивной физической культуры в восстановлении двигательной функции у детей с сочетанными нарушениями в развитии // Физическая культура. 1998. № 2. – С. 7.
5. Хижевский О.В., Купчинов Р.И. Физическое воспитание студентов. Монография: – Минск : БГПУ, 2019. – 400 с.

УДК 896.6

КОРРЕКЦИЯ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА И САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ-СПОРТСМЕНОВ

Юртаева Е.Р., студент, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, Город Гомель.

Дворак В.Н., доцент Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины, Город Гомель

Аннотация. В статье будут рассмотрены теоретические аспекты проблемы особенностей мотивации достижения успеха и самооценки у спортсменов-подростков, также будет рассматриваться актуальное состояние проблемы особенностей мотивации достижения успеха и самооценки. Было проведено научное исследование с целью выявления уровня мотивации достижения успеха и самооценки у спортсменов-подростков. В конце проделанной работы будет предложена программа коррекции мотивации достижения успеха и самооценки у спортсменов-подростков.

Ключевые слова: самооценка, мотивация, мотивация достижения успеха, мотив, самоотношение спортсменов.

Актуальность выбранной темы состоит в расширении понимания мотивационной сферы и самооценки, а также формирования этих качеств, путем исследования спортсменов.

Отметим, что самооценка в психологии воспринимается как оценка индивидом самого себя, своих возможностей, качеств, способностей, а также взаимоотношений с другими людьми. Это является важнейшим компонентом «Я-концепции» К. Роджерсу, которая осуществляет регулятивную и защитную функцию и формирует направление деятельности, поведения и развития личности.

Проблемами самооценки занимались такие исследователи, как Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, В.В. Столин, И.И. Чеснокова и А.Г. Спиркин. Они рассматривали самооценку как компонент самосознания в контексте личностного развития.

М.И Лисина, О.А. Белобрыкина, Д. Мид и Ч. Кули понимают личность как целостное и базовое образование, которое формируется на основе знаний о себе и личностных взаимоотношениях.

Психологи рассматривают мотивационную сферу как совокупность мотивов личности, которые реализуются в источниках ее активности.

В любом виде спорта, игроки – публичные личности. Приятные этические нормы в спортивной игре предполагают наличие определенной физической подготовки и воспитанности, которая проявляется во внешнем виде, поведении, а также личностных качествах спортсмена. Высокая самооценка позволяет спортсмену обрести уверенность в себе и проявить целеустремленность в спортивной деятельности.

Мотивация является, однозначно, важным фактором достижения успеха, мотивация определяет стремления, активизирует способности и позволяет спортсмену достичь хорошего результата.

Проблема формирования мотивации достижения в юношеском возрасте обусловлена, во-первых, недостаточной изученностью данного вопроса, во-вторых, задачами оптимизации процесса становления личности.

Таким образом, самооценка как важнейший компонент целостного самосознания личности, выступает необходимым условием гармонических отношении человека как с

самим собой, так и с другими людьми, с которыми он вступает в общение и взаимодействие. Самоуважение и отношение человека к самому себе тесно связаны с уровнем стремления и эмоциональными характеристиками человека. Самоуважение определяет интерпретацию приобретенного опыта и ожидания человека от себя и других людей. Можно сказать, что самооценка является, одной из форм проявления самосознания, одной из оценочной составляющей «Я-концепции», аффективной оценкой представления индивида о самом себе, которая обладает различной интенсивностью. Следует помнить о том, что развитие самооценки индивида происходит во время всей жизни человека, точнее говоря, ориентиры для развития самооценки заложены в нас с самого детства, поддерживают сами себя в течение всей жизни, и отказаться от них невероятно тяжело и трудно [1].

Мотивация достижения успеха является актуальной темой исследований в отечественной и зарубежной психологии. Мотивация достижения означает мотивацию, которая направлена на максимально возможное выполнение любого вида деятельности и нацелена на конкретный результат, к которому может применяться критерий успеха [2].

Таблица 1 - Результаты исследования по методике «диагностика личности на мотивацию к успеху» (Т. Элерса) у подростков-спортсменов.

Кол-во испытуемых:	Уровень мотивации достижения успеха			
	Слишком высокий	Умеренно высокий	Средний	Низкий
40 спортсменов-подростков	5	11	7	17
	12,5%	27,5%	15,5%	42,5%

Таким образом, методика «диагностика личности на мотивацию к успеху» (Т. Элерса) у подростков-спортсменов продемонстрировала нам, что большинство испытуемых спортсменов-подростков обладают низким уровнем мотивации достижения успеха, что может очень неприятно сказываться на результативности спортивной деятельности.

На втором этапе исследования мы выявляли уровень самооценки спортсменов-подростков.

Таблица 2 - Результаты исследования по методике «диагностика общей самооценки личности» (Г.Н. Казанцева) у подростков-спортсменов.

Кол-во испытуемых:	Уровень самооценки личности		
	высокий	средний	низкий
40 спортсменов-подростков.	11	10	19
	27,5%	25%	47,5%

Таким образом, спортсмены-подростки, которые приняли участие в исследовании, с заниженным уровнем мотивации достижения успеха чувствуют себя плохо и недостойными успеха. Отсутствие уверенности в себе мешает достижению целей. Ответственность вызывает глубокую тревогу. Неопределенность ведет к снижению продуктивности, а положительный результат менее приятен и приносит меньше радости. Низкая самооценка не позволяет спортсмену полностью использовать свою энергию, что приводит к повышенной тревожности и различным зависимостям. У подростков-спортсменов можно наблюдать разные уровни мотивации достижения успеха и самооценки. В результате проведенного исследования было выявлено, что у большинства спортсменов-подростков преобладает низкий уровень мотивации достижения успеха и самооценки. При заниженной самооценке спортсмены недооценивают свои способности. А наиболее оптимальной является адекватная самооценка, когда в соответствии со своими возможностями, личность ставит перед собой реальные цели. Высокий уровень мотивации достижения успеха положительно сказывается на оценивании своих возможностей. Достигнутая цель рассматривается как успех и достижение. Если невозможно достичь того, чего он хочет, он ставит более реалистичные цели, извлекает урок и извлекает пользу из проделанной работы. Такое отношение к успеху дает силы для дальнейших действий по постановке новых целей и достижению успеха. Преобладающим уровнем мотивации достижения успеха и самооценки является низкий уровень.

На основании результатов проведенного теоретико-эмпирического исследования нами была разработана эмпирическая программа коррекции мотивации достижения успеха и самооценки у спортсменов-подростков [3].

Основой нашей программы стали групповые тренинговые занятия, разработанные для коррекции мотивации достижения успеха и самооценки. Рассчитаны на спортсменов 12-17 лет. Количество занимающихся в группе: 12-14 человек. Программа включает в себя 8 занятий, по 1-2 раза в неделю. Продолжительность занятий: 60-65 минут.

Цель программы – коррекция мотивации достижения успеха и самооценка спортсменов-подростков, активизация и сближение и установление продуктивного контакта членов команды.

Задачи программы:

- развитие у спортсменов умений и навыков психофизической саморегуляции;
- повышение самооценки спортсменов;
- ознакомление участников с феноменом мотивация достижения успеха:
- создать условия психологической поддержки участников:
- установление контакта между участниками группы;
- развитие уверенности в себе каждого участника тренинга;
- определение своей жизненной цели;
- преодоление жизненных кризисов;
- познание себя.

Данная программа представляет собой серию групповых занятий в форме тренинга. Групповой тренинг – это эффективный способ психологической помощи, который в данном случае направлен на изменение уровня мотивации. Группой тренинг хорош тем, что каждый участник группы может попробовать находиться одновременно в разных ролях, то есть участник может быть и экспериментатором, а также предметом эксперимента.

Структура программы:

1. включение упражнений и процедур, которые направлены на решение личностных проблем участников.
2. учет специфики конкретной аудитории: состав группы, целей обучения участников группы, уровень мотивации, возраст участников и т.д.
3. учет жизненного опыта участников группы. Успешность его реализации зависит не только от желания участников, от наличия времени, но и от мастерства самого тренера. Некоторые члены группы охотно делятся в общем кругу своим опытом. Задача психолога (заранее ознакомившись с анкетами и запросами) – включить в обсуждение малоактивных членов группы, предложив им прокомментировать пример или ситуацию из собственной жизни. Кроме того, необходимо создание доверительной атмосферы в группе, которая позволит каждому высказываться, не опасаясь насильственного включения в дискуссию или критики от психолога или членов группы.
4. обмен опытом участников группы между собой.

Планируемый результат: повышение уровня самооценки и уровня мотивации достижения успеха, сплоченность группы.

Литература

- 1 Ильина, И.А. Педагогические условия формирования самооценки студентов в процессе профессиональной подготовки / И.А. Ильина // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2009. – № 91. С. 11-17.
- 2 Коган, Н.Н. Исследование взаимосвязи мотивации достижения и самооценки личности в учебной деятельности / Н.Н. Коган // Проблеми загальної та педагогічної психології. – Киев, 2001. – С. 238-242.
- 3 Занюк, С. С. Психология мотивации. Теория и практика мотивирования. Мотивационный тренинг /С.С. Занюк. – К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2002. – 351с.: илл. – (Новейшая психология).

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА

**Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции
молодых исследователей с международным участием,
посвященной году науки и технологий
(4 – 12 апреля 2022 г.)**

Часть 2

Материалы публикуются в авторской редакции

Сдано в набор 15.06.2022 Подписано в печать 25.07.2022
Объем 12 п.л. Тираж 100 экз. Зак. -22 Цена свободная

Типография НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35