



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 125-летию Национального государственного Университета
физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(27 сентября – 8 октября 2021 г.)**

Часть 2

Санкт-Петербург
2021

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА

**Сборник материалов
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.)**

Часть 2

Санкт-Петербург
2021

УДК 796/799 (063)
ББК 75.0я73
Ч-39

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. – 193 с.

УДК 796/799 (063)
ББК 75.0я73
Ч-39

© НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021

Редакционная коллегия сборника материалов всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием «Человек в мире спорта», посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (2021):

Главный редактор:

Петров Сергей Иванович, кандидат психологических наук, доцент, ректор НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Заместители главного редактора:

Макаров Юрий Михайлович, доктор педагогических наук, профессор

Таймазов Владимир Александрович, доктор педагогических наук, профессор

Члены редколлегии:

Гомзякова Инга Петровна, кандидат педагогических наук, доцент,

Закревская Наталья Григорьевна, доктор педагогических наук, доцент

Захаров Федор Евгеньевич, кандидат педагогических наук

Липовка Анна Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент

Масленников Павел Юрьевич, кандидат педагогических наук

Медведева Елена Николаевна, доктор педагогических наук, профессор

Пыж Владимир Владимирович, доктор политических наук, доцент

Росенко Светлана Ивановна, доктор социологических наук, профессор

Самсонова Алла Владимировна, доктор педагогических наук, профессор

Станиславская Ирина Геннадиевна, кандидат психологических наук, доцент

Тараканов Борис Иванович, доктор педагогических наук, профессор

Хвацкая Елена Евгеньевна, кандидат психологических наук, доцент

Чурин Виктор Михайлович, кандидат педагогических наук

Шаламова Олеся Викторовна, кандидат педагогических наук

Шевцов Анатолий Владимирович, доктор биологических наук, профессор

Штуккерт Алиса Львовна, старший преподаватель кафедры психологии им. А.Ц. Пуни

Яковлюк Александр Николаевич, доктор филологических наук, профессор

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ № 5 «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»	8
<i>Бабушкина Д.И., Мякишева П.А., Дранюк О.И.</i> ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ – БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ.....	8
<i>Глаголева А.Р., Павленко А.В., Ходин К.В.</i> УЧЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОК	14
<i>Данилова А.Ф., Грачиков А.А., Евсеев С.П.</i> ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	18
<i>Зирин В.А., Клочко А.А.</i> ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ПАРЕ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	21
<i>Каращенко В.А., Грабовская Е.Ю.</i> ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	27
<i>Куриленко К.С., Дворак В.Н.</i> ВЛИЯНИЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЕДИНОБОРЦЕВ НА ВЫБОР СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ.....	32
<i>Лалаян Г.А.</i> ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ К ТРЕНЕРАМ	35
<i>Лобашева Е.С., Дмитриенко Н.А.</i> ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕПРИВАЦИИ С ПОМОЩЬЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ЦИГУН.....	39
<i>Межакова О.С.</i> ТОЛЕРАНТНАЯ СРЕДА КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В КОЛЛЕДЖЕ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОЙ ГРУППЫ	44
<i>Митько А.А., Селитреникова Т.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЁРОВ-ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	50

<i>Печковская М.В., Терентьев Ф.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ У ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПОСРЕДСТВОМ ПАРАШЮТНОЙ ПОДГОТОВКИ	55
<i>Сопова А.А., Шумакова С.В.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ТХЭКВОНДИСТА КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	59
<i>Старовойтова А.А., Филиппов Г.В., Штуккерт А.Л.</i> АНТИЦИПАЦИЯ – ЭФФЕКТ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОСТОЯНИЯ СТРАХА ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ СПУСКОВ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ	66
<i>Травина В.Я., Димура И.Н.</i> АНАЛИЗ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ОТКЛОНЕНИЯМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ХОРЕОГРАФИИ ..	71
<i>Чукин Б.Ю., Косьмина Е.Н., Кичайкина Н.Б.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА ИГРОКОВ В РАЗЛИЧНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА	78
<i>Шабакова В.В., Кошелева С.А., Стеценко Н.Д.</i> МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ ИСПЫТАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА.....	84
СЕКЦИЯ № 6 «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»	89
<i>Андреев А.А.</i> СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ С МОЛОДЕЖЬЮ В ВОЗРАСТЕ 22-34 ЛЕТ	89
<i>Гулузаде Р.М., Шукярова П.А.</i> ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА НЕКОТОРЫЕ БИОХИМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КРОВИ У КРЫС.....	94
<i>Дудко В.А., Миллер Л.Л.</i> СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ КОМПРЕССИОННЫХ ПЕРЕЛОМАХ ПОЗВОНОЧНИКА У ДЕТЕЙ	98
<i>Евгеньев И.И., Селиверстова В.В.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО–СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ПАЦИЕНТОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ.....	102
<i>Кузнецова О.Д., Кузнецова З.В., Желтушкина Е.В.</i> ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ ..	107

<i>Кузнецов В.С., Бугаец Я.Е.</i> ОЦЕНКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ АЛЬПИНИСТОВ В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОГОРЬЯ И СРЕДНЕГОРЬЯ	112
<i>Кумпан И.И., Красноруцкая И.С.</i> МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ТАНЦОРОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТРАДНЫМИ ТАНЦАМИ.....	117
<i>Миронов Н.А., Щедрина Ю.А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СВОЙСТВ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ У ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ	120
<i>Петроченко Д.Е., Мирзоев В.И.</i> АНАЛИЗ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	124
<i>Семина Н.Е., Круподерова Я.С., Меркушев И.А.</i> ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ НА ТЕПЛОВОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.....	128
<i>Суворкина Т.П., Селиверстова В.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ	132
<i>Талыбова Р.Р., Доможилова А.А.</i> АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ И КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ	137
СЕКЦИЯ № 7 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»	142
<i>Вахрушева Е.А., Попереков В.С.</i> ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 12-14 ЛЕТ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	142
<i>Глобина П.М., Серова Н.Б.</i> РОЛЬ МОЛОДЕЖНЫХ ИНКЛЮЗИВНЫХ ИГР В ФОРМИРОВАНИИ ИНКЛЮЗИВНОЙ КУЛЬТУРЫ.....	148
<i>Голикова А.А., Широкова Е.А.</i> ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В СИСТЕМЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	153
<i>Жирнов С.А., Шелехов А.А.</i> ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОГО СПОРТА КАК ФАКТОР ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ	158

<i>Лю Чжао Цзюнь, Димура И.Н.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНОГО ТАНЦА В ГРУППЕ ВЗРОСЛЫХ С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ.....	162
<i>Мазунина Ю.В., Бушманова Т.С.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА НА ОСНОВЕ ИНТЕГРИРОВАННОГО ПОДХОДА	167
<i>Овчинникова А.Г., Мосунова М.Д.</i> ФОРМИРОВАНИЕ УДЕРЖАНИЯ ПОЗЫ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ В ПРОЦЕССЕ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ	173
<i>Олейникова Ю.М., Заходякина К.Ю., Шелехов А.А.</i> РАЗВИТИЕ ОРИЕНТИРОВКИ В ПРОСТРАНСТВЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	178
<i>Ямалов И.А., Волкова Е.С.</i> ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ С ДЕФОРМАЦИЕЙ ОСАНКИ.....	182
<i>Ячменева А.Н., Попереков В.С.</i> ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ.....	187

СЕКЦИЯ № 5

«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Руководитель секции: **Елена Евгеньевна Хвацкая**, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии им. А.Ц. Пуни; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

УДК 159.9.07

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ – БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

Бабушкина Д.И., студент; Мякишева П.А., студент; Дранюк О.И., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье представлены результаты исследования ценностных ориентаций студентов-первокурсников спортивной специализации «фигурное катание на коньках». В работе использована методика М. Рокича «Ценностные ориентации личности», которая направлена на выявление ценностно-мотивационной сферы человека. Представлены результаты констатирующего исследования по выявлению ценностных ориентаций у 28 спортсменов-фигуристов – студентов первого курса НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Ключевые слова: ценностные ориентации, студенты-первокурсники спортивной специализации фигурное катание на коньках, методика М. Рокича, терминальные ценности, индифферентные ценности, инструментальные ценности.

Введение. Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и «философии жизни» [4]. Изучение ценностных ориентаций будущих тренеров по фигурному катанию на коньках

позволяет получить информацию о системе целей их жизни, помочь студентам определиться с выбором будущего пути.

Цель исследования: выявить ценностные ориентации студентов-первокурсников направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» («фигурное катание на коньках»).

Методы и организация исследования. Применялись следующие методы: анализ и обобщение литературы по проблеме исследования; методика М. Рокича «Ценностные ориентации»; беседы со студентами; математические методы исследования.

Исследование проводилось в рамках изучения студентами первого курса дисциплины «Профессиональная этика». В процессе изучения темы «Методы исследования в профессиональной этике» студенты знакомились с методикой М. Рокича «Ценностные ориентации личности» и участвовали в констатирующем исследовании. Это 28 студентов 1 курса специализации «фигурное катание на коньках» НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Респондентам был предложен набор карточек или список ценностей: терминальных и инструментальных (по 18 ценностей в каждой группе), которые необходимо было распределить по порядку значимости лично для каждого. Наиболее значимая ценность должна занимать первое место, соответственно, наименее важная остается последней. Конечный результат и представил систему ценностей испытуемых [4]. Обработка результатов применения методики у студентов всей группы (n=28), их анализ позволили выявить предпочитаемые ценности студентов специализации «фигурное катание на коньках».

Результаты теоретического исследования проблемы. В настоящее время существует достаточно большое количество разнообразных подходов к исследованию ценностных ориентаций, которые, как правило, основываются на соотношении определения ценностных ориентаций с другими понятиями. Анализ литературы по проблеме исследования позволил определить сущность ценностных ориентаций и определить инструментарий для их изучения [1, 2, 3]. Ценностные ориентации – это понятие, отражающее положительную или отрицательную значимость для личности предметов или явлений социальной действительности. Наиболее распространенной в настоящее время является методика М. Рокича «Ценностные ориентации личности» [4], которая направлена на выявление ценностно-мотивационной сферы человека. М. Рокич выделяет два класса ценностей: терминальные и инструментальные. Терминальные ценности определяются им, как убеждения человека в том, что конечная

цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться. Именно эти ценности указывают, что для человека особенно важно и значимо, и в чем его смысл жизни. Инструментальные ценности или ценности-средства – это убеждения человека в том, что определенный образ действий или свойство личности являются предпочтительными в любой ситуации [4].

Результаты констатирующего исследования и их обсуждение. Выявлены предпочитаемые студентами-первокурсниками терминальные ценности – здоровье, уверенность в себе, развитие, любовь, семейная жизнь, продуктивная жизнь. Среди индифферентных ценностей были выделены – свобода, активная жизнь, наличие хороших друзей, познание, материально-обеспеченная жизнь, жизненная мудрость. Незначимыми ценностями оказались – интересная работа, общественное призвание, творчество, счастье других, развлечение, красота мира.

Затем студентам-спортсменам было предложено обсудить первую тройку наиболее значимых терминальных ценностей. На вопрос «Почему сделан именно такой выбор ценностей?» прозвучали следующие ответы:

1. Здоровье занимает первое место в терминальном списке, потому что без здорового физического состояния – отсутствия болезней; без адекватной самооценки, понимания «природы эмоций» будет достаточно сложно определить жизненный путь, открыть новые возможности. Для большей части спортсменов-респондентов важность собственного здоровья играет главенствующую роль.

2. Уверенность в себе – ориентир, занимающий следующее место, являющийся неотъемлемой частью понятия «здоровая личность». Уверенность в себе, в своем «Я» позволяет открывать для себя новые жизненные грани, новые «амплуа». Уверенность в себе – один из ключей достижения жизненных целей. Человек стремится к ним, не оглядываясь назад, потому что уверен, что ему хватит ресурсов для их достижения.

3. Развитие, по мнению спортсменов, одно из главных показателей полной жизни. Всестороннее развитие человека отражает его заинтересованность самой жизнью. «Без развития нет и жизни, человек перестает жить, а лишь существует», – отмечает один из студентов, анализируя свои результаты исследования. Развиваясь, человек познает мир, познает себя, возможности своего организма, инструменты достижения тех или иных целей. Развитие позволяет человеку меняться и менять мир вокруг себя.

Далее студентам было предложено обсудить ценности, которые они отнесли в группу к «незначимым». Был задан вопрос «Значит ли то, что ценности в этой группе

не играют роли в достижении жизненной цели?» Из ответов студентов можно было сделать вывод о том, что в данный момент времени «незначимые» ценности не будут играть положительной роли в достижении цели, а многие из них в какой-то степени могут даже мешать. Студенты привели пример того, как злоупотребление развлечениями может отрицательно сказаться на дисциплине, самоорганизованности. Эти ценности могут сопровождать человека в жизни, но все-таки истинные находятся в категории «наиболее предпочитаемых».

Инструментальные ценности также были разделены на три группы:

1. Предпочитаемые – ответственность, исполнительность, образованность, чуткость, твердая воля, рационализм.

2. Индифферентные – независимость, честность, воспитанность, широта взглядов, самоконтроль, смелость.

3. Незначимые – высокие запросы, жизнерадостность, эффективность, аккуратность, терпимость, непримиримость к недостаткам.

Так как инструментальные ценности напрямую связаны с терминальными, было необходимо выяснить, почему же фигуристы выбрали именно эти средства достижения цели. Ответы были следующими:

1. Ответственность занимает первое место в списке инструментальных ценностей, потому что является основным показателем дисциплинированности человека, показателем его умений ставить себе цели и добиваться ее. Жизнь спортсменов тесно связана с ответственностью – прежде всего перед самим собой. Чувство ответственности помогает распределять обязанности, выделять наиболее важные цели из посредственных, помогает ощущать важность времени. Ответственный человек – это тот, на которого можно положиться.

2. Исполнительность – это одно из нравственных качеств, проявляющихся в готовности честно выполнять свои обязанности. Это про умение мобилизовать свои силы и направить их в верное русло, это про преданность своему делу и работу с полной самоотдачей. Работа на износ во время тренировок, добросовестное оттачивание сложных элементов всегда приносит успех на соревнованиях. Этот пример объясняет, почему исполнительность способствует достижению целей спортсменов.

3. Образованность в современном мире открывает множества дорог – в век информационных технологий знания играют ведущую роль. Образованный человек интересен, потому что имеет представление о различных точках зрения, узнает новое,

а также и сам может вносить новые идеи в мир. Образование – это один из институтов социализации личности, на протяжении всей жизни человек познает и открывает для себя новые границы информации, осваивает принятые в обществе ценности.

«Незначимые» ценности по мнению студентов не играют ведущей роли для достижения поставленной цели. Терпимость, жизнерадостность и высокие запросы – несомненно, тоже влияют на качество жизни человека, но, по мнению спортсменов, все-таки не в той мере, как «наиболее значимые».

Анализируя выбранные группы терминальных и инструментальных ценностей, необходимо было сопоставить получившиеся результаты в обеих группах ценностей, так как основной частью проведения теста М. Рокича и является выявление взаимосвязи. На данном этапе исследования это выполнено на основе логических методов исследования (анализа, синтеза и др.).

Здоровье, как терминальная ценность, может быть реализована через инструментальную ценность – ответственность, потому что здоровье – ответственность человека перед самим собой, это внимание к своему организму, выбор более полезных ресурсов. В пример можно привести полезное социальное явление как здоровый образ жизни, который ведут люди, осознающие всю важность заботы о здоровье своего тела и стабильности психики.

Уверенность в себе приобретается на протяжении немалого времени, через стадии принятия себя, через постоянную работу над собой, и конечно через добросовестность, исполнительность. Исполнительность помогает спортсмену набирать уверенность в себе. Смелость проявлять свои умения, желание сделать лучше, больше закаляет спортсмена, с течением времени дарит ему уверенность в своих действиях, в правильности поступков.

Образованность – главный инструмент развития человека. Эти ценности идеально взаимодополняют друг друга. Через образование, через освоение новой информации человек повышает свой интеллект. Образованность – показатель развития, показатель компетентности в том или ином вопросе.

Результаты сопоставления терминальных и инструментальных ценностей свидетельствуют о том, что студенты-первокурсники специализации «фигурное катание на коньках» ответили на вопросы теста честно, ведь нам удалось с легкостью сопоставить терминальные ценности с ценностями, нужными для их достижения. Спортсменами определена четкая цель и известны будущие шаги для ее выполнения. Выбранные инструментальные ценности наиболее полно способствуют развитию

личностных качеств. Забота о себе, ответственность перед своим организмом, обеспечивающим ресурсами для достижения целей – силой, ловкостью, способностью усваивать информацию. Развитие своих способностей, пополнение багажа знаний и смелый, уверенный выбор будущего пути поможет спортсменам добиться намеченных высот.

Заключение. Ценностные ориентации выступают в качестве результата внутреннего и внешнего взаимодействия, происходящего в процессе становления личности будущего тренера по фигурному катанию на коньках, то есть неким субъективным отражением объективного мира непосредственно в сознании каждого конкретного индивида. Результаты исследования свидетельствуют, что наиболее значимыми для студентов-первокурсников специализации «фигурное катание на коньках» являются такие терминальные ценности как здоровье, уверенность в себе, развитие, любовь, семейная жизнь, продуктивная жизнь, инструментами их достижения студенты назвали следующие ценности: ответственность, исполнительность, образованность. В процессе проведения методики необходимо оказывать помощь студентам, испытывающим затруднения в анализе, сопоставлении ценностей, а также ориентировать студентов на учет результатов диагностики в саморазвитии своей личности, самовоспитании лично и профессионально значимых качеств.

Литература

1. Воронова, А. Г. Структурирование ценностных ориентаций М. Рокича как алгоритм достижения жизненных целей подростка / А. Г. Воронова // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 54-5. – С. 103–109.
2. Гаврилюк, В. В. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации (поколенный подход) / В. В. Гаврилюк, Н. А. Трикоз // Социологические исследования. – 2002. – № 1. – С. 96–105.
3. Низовских, Н. А. Психосемантическое исследование ценностно-мотивационных ориентаций личности / Н. А. Низовских // Психологический журнал. – 2005. – № 3. – С. 25–37.
4. Психологические тесты для профессионалов / авт.-сост Н. Ф. Гребень. – Минск : Соврем. школа, 2007. – 496 с.

УЧЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОК

Глаголева А.Р., магистрант; Павленко А.В., кандидат педагогических наук, доцент; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»; Ходин К.В., старший инструктор практического обучения кафедры горной и специальной подготовки; Военный институт физической культуры

Аннотация. Цель исследования – разработать комплекс специальных личностно-ориентированных рекомендаций, основанных на учете типов темперамента (экстраверсии-интроверсии) и гендерных особенностей личности спортсменок для повышения эффективности процесса подготовки. Данная статья рассматривает гендерные и типологические особенности темперамента личности среди высококвалифицированных спортсменок, учет которых может помочь в построении более качественного тренировочного процесса. Научная новизна заключается в разработке личностно-ориентированных рекомендаций, которые учитывают не только психологические, но и гендерные особенности высококвалифицированных спортсменок. На данном этапе исследование продолжается, и рекомендации будут даны по окончании эксперимента.

В исследовании использовались метод анализа научной литературы, анкетирование.

Ключевые слова: женщины, тхэквондо, психологические особенности, проблематика, гендер, тренировочный процесс.

Введение. На современных этапах развития и модернизации России, особое внимание уделяется личности профессионала, который является необходимым катализатором всех происходящих изменений. На индивидуальность личности, в том числе гендерной, а также психологической подготовки обращают значительное внимание исследователей – теоретики и практики разных научных направлений.

В таком виде спорта, как тхэквондо, помимо высокого уровня физической, технической, тактической подготовленности, достигают профессиональных спортивных результатов те спортсменки, которые обладают наиболее высокой психологической устойчивостью [3, с. 64–66].

Персонализированный подход, основанный на знании особенностей психики, содержит значительные, еще не использованные резервы повышения эффективности обучения и тренировки в спорте. Данных о взаимосвязи гендерных и психологических особенностей спортсменок не удалось обнаружить, несмотря на работы многих авторов (Горская Г.Б., Дамадаева А.С., Цикунова Н.С., Мальчиков А.В. и др.). Следовательно, актуальным является разработка методических рекомендаций для тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменок, которые будут включать в себя индивидуальные психологические и гендерные особенности, свойственные женскому организму.

Цель исследования: разработать комплекс специальных личностно-ориентированных рекомендаций, основанных на учете типов высшей нервной деятельности и гендерных особенностей личности спортсменок для повышения эффективности восстановления.

Методы и организация исследования. 1) анализ научно-методической литературы; 2) личностный опросник Айзенка (EPI). Айзенк высказывает гипотезу о том, что сильный и слабый типы, по Павлову, очень близки к экстравертированному и интровертированному типам личности [5, с. 217–220]; 3) методика опросник «маскулинность-фемининность» Сандры Бем для выявления психологических особенностей высококвалифицированных спортсменок [1, с. 155].

Выборка: спортсменки (12 чел.), специализирующиеся в тхэквондо с классификацией от кандидата в мастера спорта и выше. Среди них студентки НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург и других спортивных организаций. Возраст участвующих в эксперименте – от 18 до 25 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы по проблеме гендерных, психологических характеристик тхэквондисток позволяет утверждать, что индивидуальные особенности личности в спорте остаются недостаточно изученными и противоречивыми. Н.С. Цикунова пишет о том, что спорт формирует андрогинный тип личности [6]. По мнению А.С. Дамадаевой, маскулинные виды спорта способствуют формированию «мужской» модели у спортсменок обоего пола [2, с. 35–39]. Исследования многих авторов, изучавших влияние типа нервной деятельности на способы выполнения двигательных действий спортсменками в избранном виде спорта, выявили, что основная роль, определяющая стиль выполнения этой деятельности, принадлежит свойствам нервных процессов, а в частности, силе и подвижности [4, с. 18–21].

Тестирование было основано на использовании теста-опросника Айзенка. С помощью этого теста выявлялись отдельные психологические показатели, которые составляют структурную основу личности спортсмена. Методика тестирования предполагала выявление следующих факторов, характеризующих структуру личности: интроверсия – экстраверсия.

Среди опрошенных спортсменок, специализирующихся в тхэквондо, 75% респондентов являются экстравертами, 25% – интроверты. Опираясь на интерпретацию данных по Айзенку, экстравертивному типу личности присущи склонность к риску, общительность, потребность в контактах, импульсивность, оптимистичность. Также такие люди, предпочитают движение и действие. Перечисленные качества можно оценить как необходимые спортсменке, особенно в период соревновательной деятельности. Но лицам, обладающим экстравертивным типом, присущи и отрицательно сказывающиеся (особенно на спортивный результат) качества: тенденция к агрессивности; чувства и эмоции у таких людей не имеют строгого контроля.

Исторически сложившийся характер тренировочного процесса в единоборствах с точки зрения гендерного аспекта выявляет серьёзные противоречия между традиционным подходом к обучению и современными требованиями, которые подразумевают реформирование тренировочного процесса. Исследование гендерной специфики подготовки высококвалифицированных спортсменок в единоборствах выявило основную тенденцию: формирование индивидуальных особенностей личности спортсмена происходит в процессе профессиональной подготовки, которая с необходимостью должна включать гендерные аспекты. В результате проведенного исследования выявлена андрогинная, включающая в себя мужские и женские черты, структура личности большинства высококвалифицированных спортсменок. В ходе исследования был проведен эксперимент, необходимым условием которого было изменить стиль коммуникации тренера с девушками-спортсменками и оценить полученный результат. По данным, полученных в результате исследования, удалось установить, что среди спортсменок в тхэквондо преобладает (75%) андрогинный тип личности, 16,7% – маскулинный тип личности и 8,3 % – феминный тип.

Заключение. Типологические особенности свойств нервной системы высококвалифицированных спортсменок, занимающихся тхэквондо, смогут помочь в определении портрета индивидуального стиля ведения боя. Спортсменки с различными типологическими особенностями способны показывать высокий уровень спортивных

результатов, и изучение особенностей позволяет определить индивидуальный подход в построении тренировочного процесса.

Литература

1. Бем, С. Линзы гендера. Трансформация взглядов на проблему неравенства полов / С. Бем ; [перевод с английского Д. Викторовой]. – Москва : РОССПЭН, 2004. – 336 с. – ISBN 5–8243–0587-0.
2. Дамадаева, А. С. Гендерные аспекты спортивной мотивации / А. С. Дамадаева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 12. – С. 35–39.
3. Киливник, И. А. Психологическая подготовка спортсменов в восточных единоборствах / И. А. Киливник // Молодой ученый. – 2018. – № 20 (206). – С. 64–67.
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. Римский, Р. Р. Альманах психологических тестов / Р. Р. Римский, С. А. Римская. – Москва : КСП+, 1995. – 400 с.
6. Цикунова, Н. С. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и феминных видах спорта : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Цикунова Наталья Сергеевна ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2003. – 181 с.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Данилова А.Ф., студент; Грачиков А.А., доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики адаптивного спорта; Евсеев С.П., доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент Российской Академии Образования, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В данной статье рассматривается возможность использования дыхательной гимнастики для профилактики тревожных состояний.

Ключевые слова: тревожность, дыхательная гимнастика, лица пожилого возраста.

Введение. Демографические исследования последних лет показывают тенденцию старения населения. В свою очередь лица от 60 лет и старше – это огромный пласт населения, который нуждается в особом подходе к вопросам физической культуры, ввиду определенных физиологических, анатомических и других особенностей. В связи с чем вопрос повышения качества жизни пожилых, посредством физической культуры становится более чем актуальным [5].

Цель исследования: выявить взаимосвязь дыхания и тревожных состояний, теоретически обосновать возможность профилактики тревожных состояний посредством дыхательной гимнастики у лиц пожилого возраста.

Методы и организация исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы по вопросам организации занятий по адаптивной физической культуре с применением элементов дыхательной гимнастики для профилактики тревожных состояний у лиц пожилого возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Старение – это постепенный процесс снижения функциональных возможностей организма и необратимыми изменениями во всех органах и системах, в том числе нервной системы и непосредственно психики [4].

Часто старость сопровождается усилением прежних свойств личности, а также проявлением скрытых черт, таких как: консерватизм, нетерпимость, обидчивость,

эгоцентризм, эмоциональное притупление или, наоборот, чрезмерная степень эмоционального реагирования и другие [3].

Также у лиц пожилого возраста зачастую наблюдается тенденция к депрессивности и тревожности в связи с изменением образа жизни, потерей близких, падением самооценки и различными страхами. Помимо этого, происходит снижение когнитивных функций и мозгового кровообращения, что лишь усугубляет общее состояние [3].

Тревожность является одной из самых актуальных проблем психологии последних лет. Чувство тревоги – это естественное и знакомое для многих людей чувство, оно характеризуется чувством беспокойства, волнения, возможно опасности и сопровождается соматическими проявлениями: учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, а также различные боли. Сама по себе тревога является важным чувством, она должна оберегать нас от опасности, но чрезмерная тревога в дальнейшем может привести к нарушениям когнитивной сферы, ухудшению физического и психического здоровья [6]. Данная проблема актуальна в том числе и для лиц пожилого возраста. По результатам исследования по методике Г. Айзенка был выявлен высокий уровень тревожности у 57% испытуемых, еще у 30% – средний уровень тревожности. Исследование по методике Дж. Тейлора имело следующие результаты: 63% людей имеют высокий уровень тревожности, 34% – средний, и лишь 3% – низкий [6]. Результаты данного исследования наглядно показывают важность проблемы тревожности у пожилых людей.

Кардио-респираторная система очень тесно связана с нервной системой. У дыхания есть 2 вида функций: физиологические и психологические. К физиологическим относятся метаболическая, защитная, выделительная, терморегулирующая и другие функции [8]. В свою очередь ко второй группе можно отнести влияние на симпатическую и парасимпатическую системы [1]. В таком случае можно предположить эффективность использования дыхательной гимнастики для профилактики тревожных состояний.

Дыхательная гимнастика – это один из методов профилактики не только нарушений кардио-респираторной системы, но и нервной системы, в том числе предупреждения различных негативных психоэмоциональных состояний. Наиболее популярна дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Данная гимнастика способствует профилактике гиподинамии, улучшению общего кровообращения, тренировки отдельных мышечных групп, в том числе глубоких. При выполнении

дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой кора головного мозга насыщается кислородом, исходя из этого стимулируется работа всех центров и производится саморегуляция обменных процессов [7]. Преимущество дыхательной гимнастики – небольшое количество противопоказаний и возможность регулирования нагрузки, что для пожилых людей более предпочтительно, это позволяет применять его лицам с различными соматическими заболеваниями, характерными для данной категории. Также данный вид занятий должен улучшить общий эмоциональный фон, в случае проведения групповых занятий – за счет социализации контингента [5].

Заключение. У лиц пожилого возраста тревожность является одной из серьезных проблем, о чем говорят исследования. Анализ литературы позволил выявить эффективное влияние дыхательной гимнастики на функциональное состояние, а также ее использование как средство профилактики тревожных состояний. В связи с чем дыхательная гимнастика может стать оптимальным методом коррекции различных тревожных состояний.

Литература

1. Гусакова, Г. И. Коррекция эмоционального состояния беременных женщин с помощью дыхательных психотехник / Г. И. Гусакова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2010. – № 3. – С. 173–178.
2. Геронтология: немедикаментозные методы профилактики с курсом разгрузочно-диетической терапии : учебно-методическое пособие / Ю. Ю. Даутов, Т. Ю. Уркаова, Р. Ш. Ожева, М. Д. Зезархова, Д. Н. Теунова, Р. А. Тхакушинов, И. А. Тхакушинов. – Майкоп : [б. и.], 2014. – 164 с.
3. Геронтопсихология : учеб. пособие / О. И. Дорогина, Ю. В. Лебедева, Л. В. Токарская, Е. В. Хлыстова. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2020. – 131 с.
4. Лучшева, Л. М. Психологические особенности пожилого возраста // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 66-2. – С. 323–326.
5. Мелентьева, Н. Н. Влияние занятий дыхательной гимнастикой на регуляцию деятельности кардиореспираторной системы пожилых людей // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2016. – № 52. – С. 23–29.
6. Очирова, Л. И. Исследование тревожности лиц пожилого возраста // Казанский педагогический журнал. – 2017. – № 3 (122). – С. 1–3.

7. Перова, Г. М. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : курс лекций / Г. М. Перова, И. Н. Тузов. – Москва : Рос. ун-т транспорта (МИИТ), 2018. – 80 с.

8. Соколенко, В. Н. Физиология системы дыхания : учебное пособие для студентов факультета подготовки иностранных студентов / В. Н. Соколенко. – Москва : Полтава, 2018. – 98 с.

УДК 796.412

ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ПАРЕ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Зирин В.А., магистрант; Клочко А.А., кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии им. А.Ц. Пуни; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В данной статье рассматривается динамика развития межличностных отношений в паре танцоров высокой квалификации. Выявлено, что средняя продолжительность совместной деятельности спортсменов в паре составляет 2,5-3 года. Также было выявлено, что большая часть спортивных дуэтов демонстрирует в общении внутри своих пар дружеские партнёрские отношения на этапе 2,5-3 лет совместной спортивной деятельности, что положительно влияет на успешность танцевальных дуэтов в рамках тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: спортивные бальные танцы, совместная деятельность, межличностные отношения, дружеские отношения, романтические отношения, сугубо профессиональные отношения

Введение. На современном этапе развития танцевального спорта компонент физической подготовленности спортсменов вышел на достаточно высокий уровень. Многие тренеры и судьи говорят о том, что большинство танцоров находятся в прекрасной физической форме и удовлетворяют требованиям исполнения технических элементов каждого танца.

Успешные танцевальные дуэты, которые претендуют на высокие места как внутри страны, так и за рубежом, в рамках своей тренировочной деятельности,

безусловно, концентрируются на качестве исполнения технических элементов своих конкурсных вариаций. Кроме этого, каждый дуэт развивает взаимодействие, «парность», «вчувствование в своего партнёра», дабы показать максимальную совместность и выглядеть как единое целое на паркете в рамках соревнований [3]. Такая скрупулёзная работа над эмоциями, над видением, над пониманием своего партнёра на телесном уровне невозможна без наличия в танцевальной паре нормальных партнёрских межличностных отношений, на базе которых и строится непосредственно совместная тренировочная и соревновательная деятельности каждого дуэта [1, 2].

Цель исследования: изучить особенности межличностных отношений в паре танцоров высокой квалификации и выявить динамику их развития по мере становления танцевального дуэта.

Методы и организация исследования. В работе были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научной литературы;
2. Опросный метод (анкетирование);
3. Метод контент-анализа;
4. Методы математико-статистической обработки данных.

Исследование было проведено на базе ТСК «Вега Степ», ТСК «Атриум», ТСК «Вельвет», ТСК «Лидер» (г. Москва, г. Санкт-Петербург и Московская область).

В 2018 году в исследовании приняли участие 50 танцоров высокой квалификации (25 юношей и 25 девушек). В 2021 году число танцоров высокой квалификации составило 100 (50 юношей и 50 девушек). Возраст испытуемых составил от 16 до 25 лет. Все танцоры имеют звания МС, КМС и I взрослый разряды, стаж совместных выступлений составил в среднем 2,5 года.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами была составлена анкета для юношей и девушек, представляющая собой 12 вопросов открытого и закрытого типов. Все предъявляемые вопросы относились к качеству межличностных отношений, существующих в каждой паре на данный момент времени.

На Рисунке 1 представлено распределение стратегий развития межличностных отношений в танцевальных парах на 2018 и 2021 годы (на основе авторской анкеты). Как можно видеть на данном рисунке, на обоих этапах проведения исследования и в 2018, и в 2021 дружеские отношения являются преобладающими. Таким образом, динамика развития стратегий межличностных отношений внутри танцевальных дуэтов выражается в том, что увеличилось число пар, определяющих свои отношения как

дружеские (72% в 2021 году против 60% в 2018 году), а также присутствует тенденция к уменьшению числа пар, идентифицирующих свои межличностные отношения как сугубо профессиональные (26% в 2021 году против 32% в 2018 году).

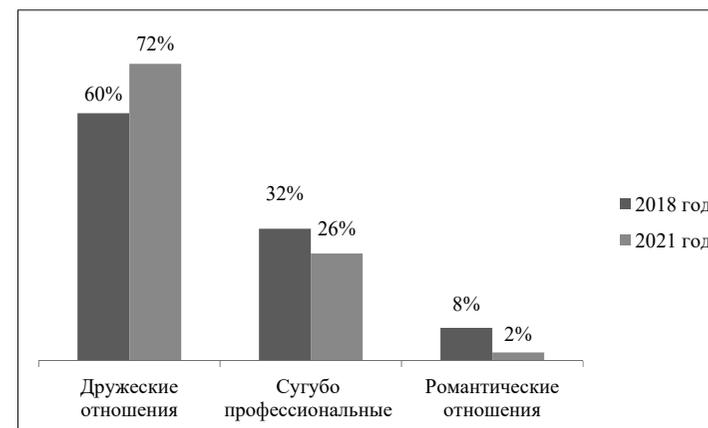


Рисунок 1 – Распределение стратегий развития межличностных отношений в танцевальных парах на 2018 и 2021 годы (на основе авторской анкеты; 2018 – n=25 пар, 2021 – n=50 пар)

Рисунок 2 отображает распределение стратегий развития межличностных отношений в зависимости от пола респондентов на 2018 и 2021 годы. При рассмотрении данного распределения выявляется тенденция к увеличению числа танцоров-юношей, определяющих свои межличностные отношения в паре как «дружеские» (70% в 2021 году против 52% в 2018 году), при этом число девушек, ответивших так же, практически не изменилось с течением времени (72% в 2021 году против 68% в 2018 году). Кроме того, прослеживается тенденция к уменьшению числа танцоров-юношей, идентифицирующих свои отношения как «сугубо профессиональные» (28% в 2021 году против 40% в 2018 году). У девушек картина также практически не изменилась (26% в 2021 году против 24% в 2018 году).

Обратимся к данным, представленным на Рисунке 3, на котором отражено процентное распределение стратегий развития межличностных отношений в танцевальной паре в зависимости от продолжительности совместной спортивной деятельности респондентов. Для лучшей детализации и представления полученных данных мы использовали деление временных промежутков по полгода.

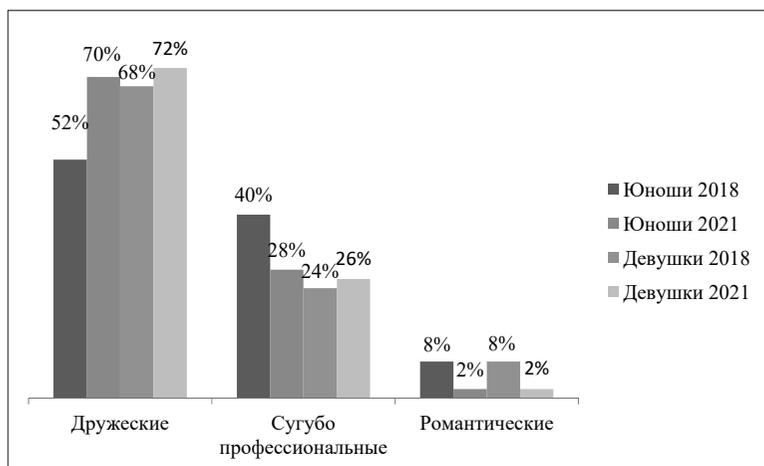


Рисунок 2 – Распределение стратегий развития межличностных отношений в зависимости от пола респондентов на 2018 и 2021 годы (на основе авторской анкеты; 2018 – n=25 пар, по 25 юношей и девушек, 2021 – n=50 пар, по 50 юношей и девушек)

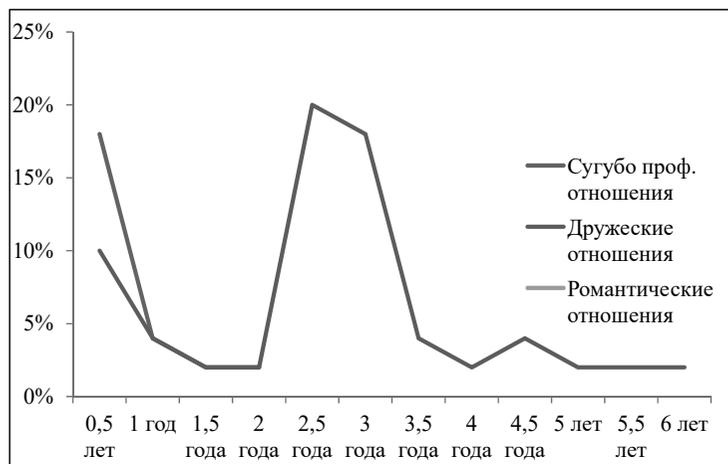


Рисунок 3 – Процентное распределение стратегий развития межличностных отношений в танцевальной паре в зависимости от продолжительности совместной спортивной деятельности (на основе авторской анкеты)

Итак, больше четверти пар респондентов (28%) в данный момент времени находятся на начальном этапе становления своей совместной спортивной деятельности (от одного дня до полугода). Здесь нужно отметить, что количество дуэтов с «сугубо

профессиональными» отношениями превосходит количество дуэтов, с «дружескими» почти в два раза (18% против 10%).

В промежутке от 1 года до 2,5 лет совместной спортивной деятельности танцевальных дуэтов находятся 16% респондентов, имеющие как «сугубо профессиональные» и «дружеские» отношения внутри каждого полугодичного отрезка совместной танцевальной деятельности. Далее от 1 года до 1,5 лет мы наблюдаем равное распределение «сугубо профессиональных» и «дружеских» отношений (по 4%) в парах; а в период от 1,5 лет до 2 и от 2 до 2,5 лет такое число пар составляет по 2% соответственно.

Самые интересные результаты с точки зрения целей нашей работы получены в группе танцоров, пары которых существуют от 2,5 до 3,5 лет. Это 40% респондентов. Данный промежуток времени обычно считается средним стажем нахождения танцоров в одном танцевальном дуэте. Тенденция такова: наблюдается резкое снижение количества пар, определяющих свои межличностные отношения как «сугубо профессиональные» (2%), а количество пар с «дружескими», наоборот, растёт и составляет 20%. Следовательно, примерно начиная с 2 лет совместной спортивной деятельности танцоры способны к спонтанному установлению дружеских отношений, что выражается в более тесном и глубоком погружении во внутренний мир своего партнёра [4], а также то, что у них возникает эмпатия и интерес к жизни своего партнёра вне спортивной деятельности.

Группа от 3 до 3,5 лет совместной танцевальной деятельности. Все 18% пар, которые вошли в эту группу, определили свои межличностные отношения как «дружеские». На этапе от 3,5 до 6 лет совместной танцевальной деятельности также находятся 18% пар танцоров. Стоит отметить, что ни одна пара не отметила наличие «сугубо профессиональных» межличностных отношений, а 2% заявили о наличии романтических.

Таким образом, можно сказать, что «сугубо профессиональные» отношения, которые имеют место с первого дня совместной спортивной деятельности пары и до 2,5 лет их сотрудничества, преобразуются в «дружеские» отношения, которые, в свою очередь, могут сопровождать танцевальный дуэт на протяжении всего периода совместной деятельности, а также «романтические» отношения, которые, правда, являются редким исключением.

Использовали метод ранговой корреляции Спирмена для определения тесноты (силы) и направления корреляционной связи между двумя признаками такими как

«сугубо профессиональные» и «дружеские» межличностные отношения в танцевальных парах высокой квалификации. Выявлено, что корреляция между показателями распределения таких «видов» межличностных отношений как «сугубо профессиональные» и «дружеские» внутри танцевальных пар высокой квалификации статистически значима, что подтверждает выдвинутую нами изначально гипотезу исследования.

Таблица 1 – Результаты математико-статистической обработки (метод ранговой корреляции Спирмена)

№	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d ²
1	9	5	5	10	-5	25
2	2	4	2	8	-4	16
3	1	2	1	3.5	-1.5	2.25
4	1	2	1	3.5	-1.5	2.25
5	1	2	10	12	-10	100
Суммы		15		78	-22	145.5

Результат: $r_s = -6.275$
Критические значения для N = 5

Заключение. Внутри танцевальных дуэтов высокой квалификации существуют три варианта «вида» межличностных отношений: «сугубо профессиональные», которые имеют место с первого дня совместной спортивной деятельности вновь образовавшейся пары и до 2,5 лет их сотрудничества; «дружеские» отношения, которые могут сопровождать танцевальный дуэт на протяжении всего периода совместной деятельности, а также «романтические» отношения, которые, правда, являются редким исключением.

Также была выявлена динамика развития межличностных отношений в танцевальных парах в зависимости от продолжительности их совместной спортивной деятельности. Так, чем дольше танцоры взаимодействуют друг с другом в рамках тренировочной и соревновательной деятельности, а также и вне их, тем меньше присутствуют «сугубо профессиональные» межличностные отношения, которые на этапе 2,5 лет совместной спортивной деятельности трансформируются в «дружеские» партнёрские межличностные отношения в паре танцоров высокой квалификации.

Литература

1. Андреева, Г. М. Социальная психология : учебник для высших учебных заведений / Г. М. Андреева. — 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство «Аспект Пресс», 2021. – 360 с.

2. Козимилова, Г. М. Основные направления исследования совместной деятельности в отечественной психологии // Ученые записки : электронный журнал Курского государственного университета. – 2016. – № 3 (39). – С. 210–215.

3. Серова, Л. К. Психологическая классификация видов спорта // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 302–306.

4. Слинкова, Т. В. Взаимосвязь образов партнёров по общению и взаимоотношений в диадном взаимодействии : дис. канд. психол. Наук : 19.00.05 / Слинкова Татьяна Владимировна. – Санкт-Петербург, 2002. – 203 с.

УДК 796.06

ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Каращенко В.А., магистрант; Грабовская Е.Ю., кандидат биологических наук, доцент; Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, Симферополь

Аннотация. Изучены особенности проявления волевых качеств футбольных арбитров Премьер-лиги Крымского футбольного союза различной квалификации. В соответствии с возрастом и стажем судейской деятельности были сформированы три группы обследуемых. Проведенные исследования показали наличие существенных различий выраженности и генерализованности волевых качеств по показателям «смелость и решительность», «настойчивость и упорство», «инициативность и самостоятельность», «самообладание и выдержка» у судей разной квалификации.

Ключевые слова: футбол, футбольный арбитр, волевые качества, выраженность волевого качества, генерализованность волевого качества.

Введение. В настоящее время игровые виды спорта, и, в частности, футбол, характеризуются высокой значимостью судейства, поскольку в них отсутствуют объективные критерии оценки деятельности спортсменов. Роль спортивного судьи в футболе заключается в контроле выполнения спортсменами определённых правил, оценке и фиксации достигнутого результата [1]. При этом решение таких задач реализуется на субъективном уровне, так как сложность и многокомпонентность игровых ситуаций не даёт возможности их строго алгоритмизировать для успешного применения каких-либо технических средств оценки нарушения правил. Известно, что

судейский корпус, в основном, формируется из бывших спортсменов и тренеров. Однако не всегда хороший спортсмен или тренер может стать успешным судьёй. Основной причиной является недостаточный уровень развития психофизиологических качеств судьи, что затрудняет выполнение профессиональных задач в острых соревновательных ситуациях [2]. В связи с этим, исследование психофизиологических качеств наиболее квалифицированных арбитров оправдано в качестве ориентира для подготовки к специфической деятельности судьи по футболу. Развитие и совершенствование волевых качеств является одной из важнейших задач психологической подготовки судьи [3, 4]. Только лица, обладающие волей, упорством, смелостью, неукоснительно соблюдающие правила, могут добиться в судействе успехов. Волевые качества неразрывны с другими свойствами человека, чертами его характера, взглядами, убеждениями. Целеустремленность – это волевое качество, которое выражается в способности человека регулировать свое поведение, подчиняя его определенным конечным целям и задачам спортивной деятельности. Воля к достижению высоких результатов в судействе соревнований по футболу – наиболее характерная особенность целеустремленных судей. Решительность выражается в умении при трудных обстоятельствах принимать обоснованные и устойчивые решения и без колебаний и задержки претворять их в жизнь и необходима судьям при решении сложных конфликтных ситуаций. Настойчивость проявляется в способности человека к продолжительному напряжению волевых усилий, направленных на достижение намеченной цели в условиях долго длящихся или повторно возникающих трудностей, развивается в процессе упорной и систематической тренировочной работы. Установлено, что общая психологическая подготовка судей к соревнованиям, высокая устойчивость их психики, хорошо развитые психические и морально-волевые качества, выносливость являются важнейшими условиями хорошего судейства [3,4]. Таким образом, **целью исследования** явилось выявление и анализ волевых качеств футбольных арбитров различной квалификации.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие 25 футбольных арбитров Премьер-лиги Крымского футбольного союза различной квалификации. Все обследуемые были разделены на три группы в соответствии с возрастом и стажем судейской деятельности: 1 группа (10 человек) – судьи 22–27 лет, со стажем судейства от 1 года до 4 лет, имеющие звание «Судья третьей категории по футболу»; 2 группа (9 человек) – арбитры 25–32 лет, имеющие звание «Судья первой категории по футболу» со стажем практического судейства от 5 до 9 лет; 3 группа (6

человек) – арбитры 35–42 лет, имели квалификацию «Судья региональной квалификации по футболу» и стаж практического судейства соревнований более 10 лет. Для определения уровня развития волевых качеств использовали метод анкетирования, разработанный Н.Е. Стамбуловой [5]. Каждый опросник позволял диагностировать два параметра волевого качества: выраженность и генерализованность. Под выраженностью качества понимается наличие и устойчивость проявления основных его признаков, под генерализованностью – универсальность качества, т.е. широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности.

Результаты исследований и их обсуждение. При анализе волевых качеств футбольных арбитров различной квалификации рассматривались два параметра волевого качества: выраженность и генерализованность. Под выраженностью качества понимается наличие и устойчивость проявления основных его признаков, под генерализованностью – универсальность качества, т. е. широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности.

Было установлено, что уровень целеустремленности арбитров всех выделенных групп достоверных различий не имел. Однако во второй группе этот показатель был несколько ниже, чем в двух других. При этом наиболее смелыми и решительными были арбитры-новички, у них уровень выраженности этого качества был на 24,4 % ($p < 0,05$) выше уровня второй группы и на 22,5 % ($p < 0,001$) выше уровня третьей группы. Выраженность настойчивости и упорства была выше в первой группе арбитров (по сравнению со второй группой) - на 11 % ($p < 0,05$) (рисунок 1).

У судей третьей группы также был зафиксирован очень высокий результат по данному параметру, но он достоверно не отличался от уровня группы начинающих арбитров. Несколько неожиданным явился результат по показателю «инициативность и самостоятельность» в третьей группе – он оказался ниже среднего уровня и был на 15,3 % ($p < 0,001$) ниже первой группы, и на 17,0 % ($p < 0,001$) ниже второй группы (рис. 1). При этом достоверных различий между первой и второй группой не обнаружено. По показателю «самообладание и выдержка» напротив, самый высокий уровень был у арбитров с большим стажем.

Дальнейший анализ полученных результатов позволяет судить о возможности арбитров проявить универсальность изучаемых качеств в различных игровых ситуациях. По показателю «целеустремленность» наивысший результат был зарегистрирован у арбитров второй группы, но достоверных различий по всем изучаемым группам не обнаружено. По параметру «смелость и решительность» третья

группа проявила самый низкий уровень - на 11,6 % ($p < 0,05$) ниже показателей первой группы (рис. 2). Генерализованность параметра «инициативность и самостоятельность» в третьей группе (так же, как и его выраженность) была на низком уровне – на 17,0 % ($p < 0,001$) ниже второй группы и на 15,3 % ($p < 0,001$) ниже первой группы (рис. 2). Зато по показателю «самообладание и выдержка» возрастные арбитры имели самый высокий уровень.

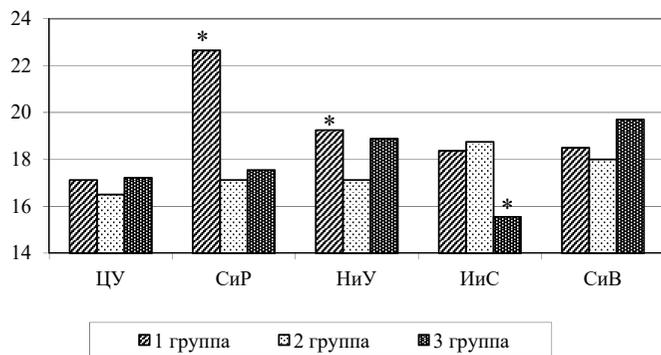


Рисунок 1 – Показатели выраженности самооценки волевых качеств футбольных арбитров различной квалификации (ед.)

Примечания: здесь и далее ЦУ – целеустремленность; СиР – смелость и решительность; НиУ – настойчивость и упорство; ИиС – инициативность и самостоятельность; СиВ – самообладание и выдержка.

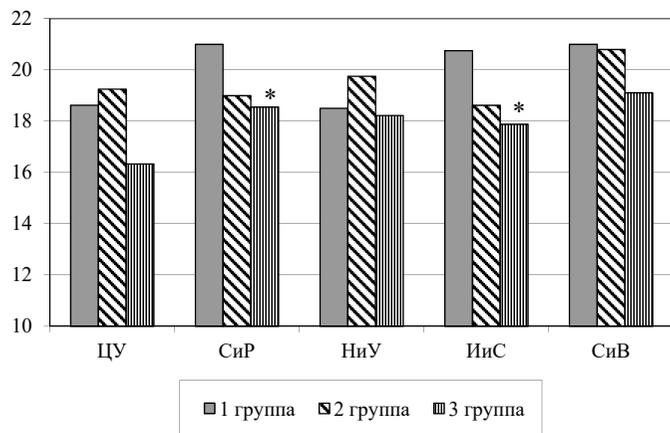


Рисунок 2 – Показатели генерализованности самооценки волевых качеств футбольных арбитров различной квалификации (ед.)

Таким образом, были выявлены некоторые особенности волевых качеств футбольных судей, свидетельствующие о неоднозначности полученных результатов. Установлено, что наиболее смелыми и решительными были арбитры первой группы, имеющие самый маленький стаж судейства. Они настойчиво и упорно идут по карьерной лестнице. Вторая группа судей уже «закрепилась» в профессии, имеет достаточный опыт судейства и все волевые показатели находятся «на золотой середине», они достаточно мотивированы, уверены в своих силах. В последнее время получены данные о том, что судьи, имеющие высшее образование, получают судейские категории быстрее, чем судьи со средним образованием. При этом, какое высшее образование имеют судьи – физкультурное или другое (в основном техническое), большого значения не имеет. У арбитров высокой квалификации выше, чем у арбитров низкой квалификации, уровень проявления самообладания и выдержки, а вот по параметру «инициативность и самостоятельность» они показали низкий результат, как в выраженности, так и в генерализованности этих качеств. Можно предположить, что лучшее развитие волевой сферы по большинству показателей у судей высокой квалификации связано с тем, что им приходится в трудных обстоятельствах принимать обоснованные устойчивые решения, а затем без колебаний и задержки претворять их в жизнь. Выдержка и самостоятельность необходимы, чтобы противостоять внешнему психологическому давлению со стороны игроков, тренеров и болельщиков.

Заключение. Изучение волевых качеств футбольных судей свидетельствует о том, что арбитры с большим стажем судейства работают с высоким напряжением, характеризующимся невысокой эргичностью. У судей, приостановившихся в карьерном росте, но более молодых эта характеристика выражена немного сильнее. У арбитров высокой квалификации выше, чем у арбитров низкой квалификации, уровень проявления самообладания и выдержки, а вот по параметру инициативность и самостоятельность они показали низкий результат, как в выраженности, так и в генерализованности этих качеств.

Литература

1. Кузнецов, Ю. Ф. Спортивное судейство в футболе в XXI веке / Ю. Ф. Кузнецов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 7. – С. 34–38.
2. Кирсанова, Л. В. Вопросы психологической составляющей судейской деятельности / Л. В. Кирсанов // Футбольный арбитр: сб. ст. – Москва, 2007. – С. 20–29.

3. Мяконьков, В. Б. Профессионально важные качества судей премьер-лиги по футболу и методики их изучения / В. Б. Мяконьков, А. Н. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 23–26.

4. Мяконьков, В. А. Профессионально важные качества арбитров и методики их изучения / В. А. Мяконьков, А. В. Николаев // Донецк: Футбол-Профи – 2006. – № 1. – С. 54–59.

5. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 368 с.

УДК 159.99

ВЛИЯНИЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЕДИНОБОРЦЕВ НА ВЫБОР СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

Курilenko К.С., студент; Дворак В.Н., доцент кафедры психологии; Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г. Гомель, Беларусь

Аннотация. Во многих видах спорта, особенно в тех, где необходим непосредственный физический контакт, можно часто наблюдать проявление агрессии у спортсменов.

Целью данной статьи является изучение влияния агрессивного поведения в спорте на поведение в конфликтной ситуации спортсменов-единоборцев (n=33)

Ключевые слова: спорт, агрессия, единоборства, корреляция, психология.

Введение. Агрессивное поведение – одна из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и т. п. состояния [1].

Агрессивное поведение является способом решения проблем, связанных с защитой, сохранением индивидуальности, собственной ценности, а также усиливает контроль над окружением субъекта. Может выступать как психологическая разрядка, как способ и средство достижения цели.

Агрессия является неотъемлемой частью спортивной деятельности. Правильное понимание того, куда нужно направлять агрессию и как не перенести ее на плоскость повседневной жизнедеятельности, может стать причиной успешного развития в спортивном и личностном плане.

Цель исследования: изучить агрессивное поведение спортсменов в условиях повседневной жизнедеятельности

Методы и организация исследования. В исследовании выборку составили 33 спортсмена-единоборца, различных направленностей, г. Гомеля. Средний возраст по выборке составляет 20 лет.

Для определения уровня, форм и направленности агрессивности были выбраны следующие методики: методика «Диагностика показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки» [2], методика «Поведение в конфликтной ситуации ТК1 (Томас-Килманн)» [3].

Методика «Диагностика показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки» используется с целью диагностики агрессивных и враждебных реакций. Она состоит из 75 утверждений, на каждое из которых испытуемый должен выбрать ответ «да» или «нет». По числу совпадений ответов с ключом подсчитываются индекс различных форм агрессивности, а также общий индекс агрессивности и индекс враждебности.

Методика «Поведение в конфликтной ситуации ТК1 (Томас-Килманн)» предназначена для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. Данный опросник показывает типичную реакцию человека на конфликт, ее эффективность и целесообразность, а также дает информацию о других возможных способах разрешения конфликтной ситуации.

Для выявления взаимосвязи (корреляции) был использован метод ранговой корреляции Спирмена [4]. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена – это непараметрический метод, который используется с целью статистического изучения связи между явлениями. В этом случае определяется фактическая степень параллелизма между двумя количественными рядами изучаемых признаков и дается оценка тесноты установленной связи с помощью количественно выраженного коэффициента.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании было выявлено, что агрессивное поведение спортсменов-единоборцев в спортивной деятельности переносится на повседневную жизнедеятельность. Спортсмены-единоборцы с высоким индексом агрессивности в конфликтных ситуациях предпочитают выбирать стратегии конфронтации (удовлетворения собственных интересов в ущерб интересам другого человека) и избегания (отсутствия стремления к кооперации, отсутствие тенденции к достижению собственных целей), в наименьшей степени для них характерно сотрудничество, как стратегия, удовлетворяющая интересы обеих сторон в конфликте.

Спортсмены-единоборцы с индексом агрессивности в пределах нормы предпочитают стратегии компромисса (решают конфликт путем взаимных уступок), избегания (отсутствие стремления к достижению собственных целей), в наименьшей степени для них характерна конфронтация, это говорит об отсутствии стремления добиваться собственных интересов, если это ведет к ущербу интересов другого человека.

Существует значимые корреляционные связи между уровнем агрессивности и выбором стратегии поведения в конфликте у спортсменов-единоборцев (конфронтация: $r = 0,869$; сотрудничество: $r = -0,633$; компромисс: $r = -0,499$; избегание: $r = 0,689$; приспособление: $r = -0,513$). Таким образом, чем выше индекс агрессивности, тем более выражены стратегии поведения в конфликте конфронтация и избегание; чем более выражены стратегии поведения в конфликте сотрудничество, компромисс и приспособление, тем ниже индекс агрессивности единоборцев.

Заключение. На выраженность агрессивного поведения спортсменов влияют многие факторы, например, биологические, социальные, индивидуальные особенности. Вопрос о природе агрессивного поведения в настоящее время в психологии продолжает оставаться открытым. В результате исследования было выявлено, что спортсмены-единоборцы с более высоким индексом агрессивности, в условиях повседневной жизнедеятельности, в конфликтных ситуациях предпочитают выбирать стратегию, связанную с удовлетворением собственных интересов в ущерб интересам других, либо стратегию, которая проявляется в отсутствии стремления к кооперации, а также к достижению собственных целей. Единоборцы с более низким индексом агрессивности в конфликтных ситуациях предпочитают выбирать стратегии, связанные с решением конфликта путем взаимных уступок, принесением в жертву собственных интересов либо путем поиска альтернативы, удовлетворяющей интересы обеих сторон. Таким образом, наша гипотеза о взаимосвязи уровня агрессивности и выбора стратегии поведения в конфликтных ситуациях, нашла свое подтверждение.

Литература

1. Дмитриев, А. В. Конфликтология : учебное пособие / А. В. Дмитриев. – Москва : Гардарика, 2000. – 320 с.
2. Дерманова, И. Б. Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки) // Диагностика эмоционально-нравственного развития. – Санкт-Петербург, 2002. – С. 80–84.

3. Рабочая книга практического психолога : пособие для специалистов, работающих с персоналом / под редакцией А. А. Бодалева, А. А. Деркача, Л. Г. Лаптева. – Москва : Издательство Института Психотерапии, 2001. – 640 с.

4. Сидоренко, Е. В. Математические методы обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : ООО «Речь», 2003. – 350 с.

УДК 159.9

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ К ТРЕНЕРАМ

Лалаян Г.А., магистрант, Ереванский государственный университет, Ереван, Армения

Аннотация. Изучение особенностей взаимоотношений тренера и спортсмена даст возможность влиять на спортивную результативность спортсменов, повышая ее. Спортсмены принимают и оценивают тренера по-разному в зависимости от возраста. Для исследования был использован тест «Социально-перцептивная оценка личностно-деятельностных особенностей тренера» (Ю.Ханин, А.Стамбулов) и анкета. Согласно результатам исследования, спортсмены разных возрастных групп придают значение разным аспектам деятельности тренера, так же отношение к тренеру влияет на желание заниматься спортом.

Ключевые слова: тренер, спортсмен, взаимоотношения, возрастные особенности, единоборства.

Введение. Эффективность спортивной деятельности определяется рядом факторов, одним из которых является взаимоотношение спортсмена с тренером, оценка и восприятие его деятельности. В статье подчеркивается возрастная динамика взаимоотношений спортсмена и тренера, изучение которой позволит уточнить влияние тренера на спортивную деятельность спортсмена, проследить закономерности работы тренера для разных возрастных групп.

Взаимоотношения тренера со спортсменами описываются как вертикальные. Особенно эти взаимоотношения являются основным фактором управления и формирования «психологической атмосферы» команды. Успех в тренерской работе, по Ларнонову, зависит от знаний, которыми обладает тренер, и от того, как он строит свои отношения со спортсменами и командой [1].

Взаимоотношения «тренер-спортсмен» подвержены влиянию объективных (возраст, пол, уровень спортивного мастерства) и субъективных (уровень культурного и интеллектуального развития тренера и спортсменов, стиль руководства и т.д.) факторов [3].

То или иное отношение спортсмена к тренеру, прежде всего, определяется следующими факторами: профессионализмом тренера (гностический компонент); эмоциональным контактом, который возникает у спортсмена с тренером в процессе совместной работы (эмоциональный компонент); стилем поведения тренера во взаимоотношениях со спортсменом (поведенческий компонент).

Все эти факторы достаточно взаимосвязаны, хотя в определенных случаях, тот или иной фактор становится наиболее важным для спортсмена [2].

Отношение спортсмена к тренеру имеет свои особенности и главной отличительной чертой этого отношения является возраст спортсмена. Младшему школьнику или подростку, делающему первые шаги в спорте, трудно оценить, насколько его тренер профессионально грамотен. В этом случае спортсмен в первую очередь дает оценку тренеру как личности, он достаточно ясно понимает.

В дальнейшем на отношение спортсменов к тренеру оказывают влияние их потребности, мотивация, направленность и система ценностей – факторы, которые формирует в процессе занятий сам тренер. Значит, на последующих этапах отношение учеников к своему тренеру практически зависит от его деятельности. Однако, определяет отношение спортсменов к тренеру их представление о том, как он относится к своим подопечным [3].

Цель исследования: выявить особенности оценки спортсменами компетенций тренеров в зависимости от возраста.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 20 представителей единоборств (борьба: 12, дзюдо: 4, бокс: 4). Выборка исследования была разделена на 4 основные группы по возрасту: 10-14 лет, 15-17 лет, 18-20 лет, 21 и старше. В исследовании приняли участие по пять спортсменов из каждой возрастной группы.

В соответствии цели исследования использовались методы тестирования и анкетирования. Для исследования использовались тест «Социально-перцептивная оценка личностно-деятельностных особенностей тренера» (Ю.Ханин, А.Стамбулов) [4] и анкета, состоящая из 10 вопросов. Опрос проводился с помощью инструмента Google Forms.

Результаты исследования и их обсуждение. По данным методики «Социально-перцептивная оценка личностно-деятельностных особенностей тренера», проведенной со спортсменами, для данной исследовательской группы были получены следующие усредненные результаты: (см. Рисунок 1).

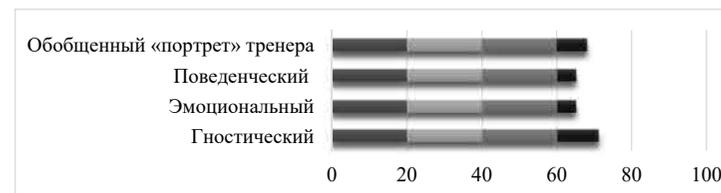


Рисунок 1 – Средние результаты теста «Социально-перцептивная оценка личностно-деятельностных особенностей тренера»

Как показано на рисунке, среднее значение всех критериев для нашей исследовательской выборки выше среднего: соответственно гностический – 71%, эмоциональный и поведенческий – 65%, общий «портрет» тренера – 68%.

Если представить полученные результаты для отдельных возрастных групп, то заметим определенные закономерности (см. Рисунок 2).

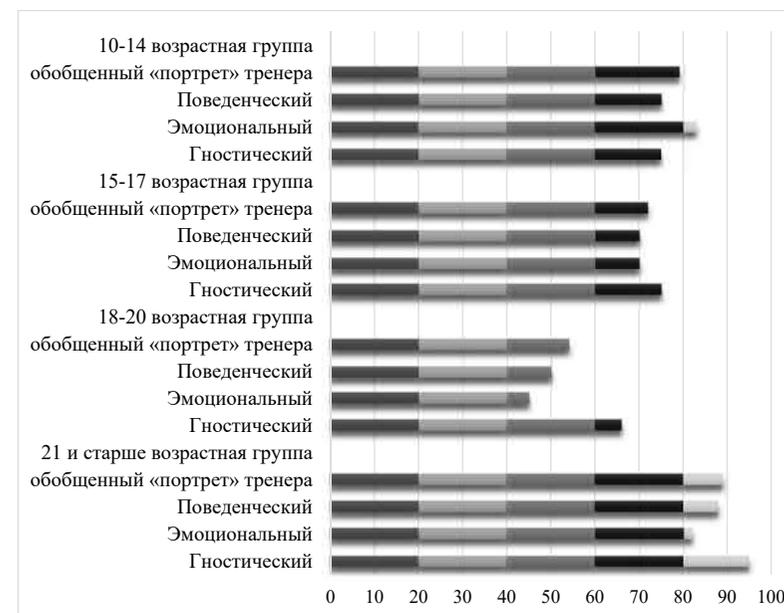


Рисунок 2 – Выраженность компонентов отношения спортсменов к тренеру с учетом возрастной группы

Таким образом, наибольший балл обобщенного портрета тренера наблюдается у спортсменов старше 21 года, где преобладает гностический компонент, за ними следуют оценки спортсменов 10-14 лет, где эмоциональный компонент оценивается наиболее высоко. Далее идет группа спортсменов 15-17 лет, за ней возрастная группа 18-20. В обеих высоко ценится гностический компонент.

Результаты показывают, что профессиональные качества тренера имеют большое влияние на желание спортсменов заниматься спортом, чем обусловлен тот факт, что наивысшие оценки тренерам дали спортсмены старше 21 года.

В силу возрастных особенностей 10-14-летних в данном случае преобладание эмоциональной составляющей говорит о том, что тренер является авторитетом для данной группы спортсменов, поэтому они хотят быть похожими на своего тренера.

В возрастной группе 15-17 лет наблюдаются относительно похожие результаты компонентов, гностический компонент преобладает с небольшим значением, но в равной степени оценены поведенческий и эмоциональный компонент. На этом этапе, в том числе в силу возрастных особенностей и представлений о профессиональных перспективах, спортсмены хотят быть похожими на своего тренера, строить отношения с ним.

Для возрастной группы 18–21 лет преобладает гностический компонент, за которым следует поведенческий компонент, который определяет отношения с тренером.

Заключение. Согласно общим оценкам разных возрастных групп спортсменов, спортсмены 21 и старше дали высшую оценку общему «портрету» тренерской деятельности, за которым следуют 10-14, затем, соответственно, возрастные группы 14-18 и 18-21 лет. Данные показывают разницу во взаимоотношениях разных возрастных групп с тренерами.

Высокие оценки особенностей тренерской деятельности спортсменами возрастной группы от 21 года говорят о том, что профессиональное поведение тренеров имеет большое влияние на желание спортсменов заниматься спортом.

Литература

1. Ларионова, М. Н. Особенности взаимоотношений тренера и спортсмена // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения, 2012 [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vzaimootnosheniy-trenera-i-sportsmena/viewer> (дата обращения: 31.08.2021).

2. Рогалева, Л. Н. Исследование взаимоотношений тренер-спортсмен в спорте высших достижений / Л. Н. Рогалева, В. Р. Малкин // Спортивный психолог. – 2010. – № 2 (20). – С. 39–43.

3. Серова, Л. К. Психология личности спортивного тренера / Л. К. Серова, Р. Н. Терехина. – Москва : Спорт, 2019. – 128 с.

4. Ханин, Ю. Л. Социально-перцептивная оценка личностно-деятельностных особенностей тренера // Психология общения в спорте. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – С. 172–180.

УДК 796.034.2

ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕПРИВАЦИИ С ПОМОЩЬЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ЦИГУН

Лобашева Е.С., студент; Дмитриенко Н.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания; ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

Аннотация. В данной статье проанализированы возможности оздоровительной технологии цигун как оптимального решения проблемы психосоциальных и двигательных ограничений человека в период самоизоляции. Практика цигун обеспечивает стабилизацию психофизиологического состояния посредством специальных упражнений.

Ключевые слова: цигун, депривация, дыхание, массаж, оздоровительная технология.

Введение. В связи с режимом самоизоляции, вызванным пандемией коронавирусной инфекции, в 2020 году многие люди были вынуждены оставаться дома. Учеба и работа в большей степени перешли в дистанционный формат, ограничив социальное взаимодействие информационно-коммуникационными технологиями. Это оказывало и продолжает оказывать значительное влияние не только на эмоциональную и психосоциальную сферу, но и на двигательную активность человека.

Моторика непосредственно связана с высшими, опосредованными формами психической деятельности: произвольная память, пространственное мышление, оптико-пространственное восприятие, воображение, речь. То есть нарушения моторики, как мелкой, так и крупной, влекут за собой неприятные последствия, которые отражаются

на мозговой деятельности человека. Так как фундамент здорового образа жизни составляют оптимальный двигательный режим и социальное взаимодействие, то при ограничении этих факторов страдает основа жизнедеятельности человека – здоровье.

Исходя из вышесказанного, можно отметить, что остро стоит проблема разного характера деприваций человека ввиду вынужденной перестройки образа жизни под изменяющиеся условия. Одним из вариантов решения данной проблемы является технология цигун, соединяющая в себе тренировку тела, разума и жизненной энергии, в которой воплотилась традиционная оздоровительная система Китая.

Цель исследования: выявить и теоретически обосновать применение оздоровительной технологии цигун для преодоления состояния депривации.

Методы и организация исследования. В работе использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Для начала хотелось бы заострить внимание на теме депривации и что она значит для человека в постоянно меняющемся современном мире.

Исходя из определения Стребелевой Е.А., депривацией называется лишение или ограничение возможностей удовлетворения психофизиологических или социальных потребностей.

Выделяются следующие характерные симптомы депривации:

- задержка и искажение интеллектуального развития;
- обеднение познавательной сферы;
- эмоциональные расстройства в виде различных депривационных состояний;
- глубокие и стойкие искажения формирования эмоций;
- волевые нарушения;
- коммуникативные нарушения: от легких аутистических тенденций до парааутизма как стойкого состояния (нарушение формирования коммуникативных функций);
- двигательные стереотипии и привычные действия в бодрствовании, которые выступают в качестве аутостимулирующих действий;
- расстройства инстинктивной сферы и функциональные соматовегетативные проявления, наиболее частыми являются нарушения аппетита и сна [2].

Виды депривации, возникающих ввиду появившихся ограничительных мер – эмоциональная, социальная, двигательная.

Эмоциональной депривацией называется ограничение эмоциональных контактов, развитие в эмоционально бедной среде, что происходит вследствие нейтральности или даже эмоциональной неприязни человека окружающими. Данный вид депривации часто встречается совместно с другими видами психических деприваций.

Следующей мы рассмотрим ограничение, выражающееся в нарушении коммуникации с окружающими. Социальная депривация проявляется в двух противоположных формах: устойчивом нежелании вступать в контакт с людьми и чрезмерной общительности.

И, разумеется, перейдем непосредственно к двигательной депривации. Это резкое ограничение движения в результате травм, болезней или при отсутствии внешнего стимулирования. Люди, находящиеся в условиях двигательной депривации в течение длительного времени, часто испытывают состояние депрессии, сопровождающееся вспышками гнева и агрессии [6].

Согласно традиционной китайской философии, в природе существуют конкретные необходимые условия жизни и взаимодействия живых организмов. Человек, непосредственно контактирующий с внешней средой, реагирует на любые происходящие в этой среде изменения. И социальная изоляция является патогенным фактором, отрицательно влияющим на все восприятие человека. Основным принципом практики цигун является непрерывная связь между человеком и окружающей его средой.

В основе китайской народной медицины лежит единство внутренних органов и психической сферы человека. Если органы выполняют должные функции, дыхание (Ци) и кровь слаженно действуют в единстве, и эмоциональная сфера стабильна, из этого следует, что человек здоров. Однако если же эти факторы не соблюдены, то происходит дисбаланс во всех сферах жизнедеятельности, что вызывает ухудшение иммунитета организма [3].

Так как в период вынужденной самоизоляции люди продолжительное время проводят за компьютерами/ноутбуками/смартфонами и другими техническими приспособлениями, то в первую очередь неудобные позы создают зажатости и искривления в физиологических системах организма человека.

Технология цигун совмещает в себе приемы психической саморегуляции, контролируемой определенной последовательностью движений и поз. Данная оздоровительная методика не направлена на развитие и наращивание мышечной массы,

она улучшает осанку, кровоснабжение мозга, внутренних органов и энергию тела, избавляя от разных депривационных состояний, вызванных нарушением двигательной активности и застоем жизненной энергии [4].

В настоящее время существуют два больших класса гимнастики цигун: динамическая и статическая.

Динамический цигун характеризуется активной работой тела в сочетании с работой энергии и разума, используя укрепляющие суставы и мышцы приемы. Иначе его называют методом покоя в движении.

Статический цигун отличается внешним спокойствием тела в сидячих, лежащих и стоячих позах. Основная нагрузка приходится не на физическое тело, а на дыхание и разум, используя техники концентрации, расслабления, правильного дыхания. По-другому его можно назвать методом движения в покое.

Помимо основных видов цигун существует и форма цигун, использующая внешние средства или физическое взаимодействие с окружающей средой и организмами.

Практика цигун может быть использована как детьми, так и взрослыми, и людьми пенсионного возраста, потому что в ее основе лежат плавные, медленные и статичные медитативные действия, не требующие дополнительного оборудования и большого количества времени.

Тем не менее, чтобы получить желаемый результат от данной практики, нужно придерживаться следующих обязательных принципов занятий:

1. Спокойное состояние духа. Перед тем как приступить к занятию, необходимо установить гармонию со своим эмоциональным состоянием и прийти к внутренней тишине, иначе тренировка не принесет должного эффекта.

2. Гармоничное положение тела. От принятия правильной позы, естественной организму, зависит получаемый после занятия результат. Если человек испытывает дискомфорт в мышцах или суставах, то в следующий раз стоит внимательнее отнестись к выбранной позе. Если человек занимается самостоятельно, то следует предварительно прочитать описание позиций цигун или изучить их по фотографиям. С другой стороны, если цигун используется в качестве не оздоровительной технологии, а как «оружие» в борьбе с вялотекущим серьезным заболеванием, то требуется непосредственное руководство со специалистом, цигун-наставником.

3. Сочетание напряжения и расслабления по ходу занятия.

4. Спокойное и ровное дыхание. Правильно дыхание в совокупности с концентрацией помогает снять множество энергетических блоков.

5. Систематичность занятий не менее 10-15 минут в день [5].

Также существуют определенные пункты, которых следует избегать при выполнении упражнений цигун. К ним относятся: излишняя концентрация внимания, приводящая к перенапряжению; чрезмерно медленные движения; резкие движения и ускорения; задержка дыхания; дыхание грудью, а не нижней частью живота; подъем плеч. Вместе с тем на первый взгляд кажется, что физическая нагрузка незначительна, но при появлении чувства усталости, нарушении сна и аппетита следует пересмотреть объем и интенсивность нагрузок.

Помимо основных направлений технологии хотелось бы обратить внимание на цигун-массаж, который является неотъемлемой частью данной оздоровительной системы.

Людмила Борисовна Белова описывает универсальный вариант цигун-массажа, относящийся к методам динамического цигун, но который можно использовать без отрыва от рабочего места.

1. Сесть на стул или встать, приняв положение основной стойки.

2. Поднять руки через стороны вверх, после чего плавно опустить их, проводя ладонями вдоль боковых поверхностей от макушки до стоп, тем самым надевая на себя энергетическую оболочку неба.

3. Развести руки в стороны и наклониться, представив, что берете энергию земли и поднимаете ее вверх, а затем берете энергию неба и возвращаете ее земле.

4. При помощи плавных движений ладоней, не касаясь поверхности тела, проложить энергетические нити по внутренним и наружным поверхностям рук от плеч к пальцам.

5. То же упражнение применить к ногам, прокладывая энергетические нити от бедер к стопам [1].

Заключение. Исходя из предоставленной информации, можно сделать вывод о том, что такие оздоровительные практики как цигун могут быть как адаптированы под преодоление различных депривационных состояний человека, так и использоваться в комплексе с другими технологиями физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках работы с населением. Создание благоприятного психосоциального климата и чередование умственной и физической нагрузки во время учебного и рабочего дня способствуют формированию здорового образа жизни, несмотря на различные

ограничения жизнедеятельности человека. Рассмотренная в работе технология цигун обеспечивает стабильное психофизиологическое состояние при регулярной работе. Метод поможет в преодолении потенциальных проблем при повторном возникновении ограничений, в том числе связанных с пандемией коронавирусной инфекции.

Литература

1. Белова, Л. Б. Цигун. Советы на каждый день для всей семьи / Л. Б. Белова. – Москва : Издательство «АСТ», 2008. – 190 с.
2. Дети сироты: консультирование и диагностика развития / под ред. Е. А. Стребелевой. – Москва : Полиграф сервис, 1998. – 329 с.
3. Ма Цзижень. Цигун: история, теория, практика / Ма Цзижень, М. М. Богачихин. – Киев : София, 2006. – 479 с.
4. Оздоровительный цигун Лю Цзи Цзье / под ред. Кох-Коханенко О. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 112 с.
5. Фатеева, М. В. Цигун как традиционная оздоровительная методика и одна из основ физической культуры Китая / М. В. Фатеева, Е. И. Коробейникова, В. А. Брыкина // Наука-2020. – 2018. – № 2-2 (18). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsigun-kak-traditsionnaya-ozdorovitelnaya-metodika-i-odna-iz-osnov-fizicheskoy-kultury-kitaya> (дата обращения: 15.05.2021).
6. Фурманов, И. А. Психология депривированного ребенка / И. А. Фурманов, Н. В. Фурманова. – Москва : ВЛАДОС, 2004. – 319 с.

УДК 796.011+37.043.2

ТОЛЕРАНТНАЯ СРЕДА КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В КОЛЛЕДЖЕ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОЙ ГРУППЫ

Межакова О.С., магистрант, Череповецкий государственный университет

Аннотация. Представлены результаты оценки влияния толерантной образовательной среды на психологическое благополучие студентов с ограниченными возможностями здоровья в процессе адаптивного физического воспитания. Оценивался уровень физиологической толерантности, а также уровень психологического благополучия студентов БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна» в процессе

адаптивного физического воспитания в инклюзивной группе. Установлена причинно-следственная связь между уровнем толерантности студентов группы, которая является основным показателем сформированности толерантной среды, и психологическим благополучием студентов с ОВЗ.

Ключевые слова: инклюзивное образование, студенты с ОВЗ, толерантная образовательная среда, физическая культура, психологическое благополучие.

Введение. Современная система образования призвана соответствовать индивидуальным образовательным потребностям личности с учетом склонностей, интересов, мотивов и способностей, потребности в органичном вхождении личности в социальное окружение и плодотворном участии в жизни общества.

Анализ литературы показал, что включение лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему общего, специального и высшего образования продиктовано современными российскими нормативными документами, социальной необходимостью полноценной интеграции их в общество [4]. Дисциплина «Физическая культура» в колледже представляется сложной и целостной системой, отражающей инвариантные черты культурного потенциала студентов, поэтому крайне важным является задача сформировать толерантную образовательную среду на учебных занятиях по физической культуре в инклюзивной группе путем применения в образовательном процессе адаптированных образовательных программ [1]. Через уважительное толерантное отношение, принятие индивидуальности каждого происходит формирование и развитие личности по собственной траектории.

Психологическое благополучие – интегральное системное состояние человека, которое представляет собой сложную взаимосвязь физических, психологических, культурных, социальных и духовных факторов [3]. В условиях образовательной инклюзии одним из факторов психологического благополучия студентов с ОВЗ и инвалидов выступает толерантная среда [2].

Таким образом, проблема формирования толерантной образовательной среды в учреждениях среднего профессионального образования является актуальной.

Цель исследования: оценка влияния толерантной образовательной среды на психологическое благополучие студентов с ограниченными возможностями здоровья в процессе адаптивного физического воспитания.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна». В нем приняли участие

студенты 1-3 курсов, обучающиеся в инклюзивных группах по программам среднего профессионального образования в возрасте от 16 до 20 лет (n=90, из них 85 девушек и 5 юношей). 15 девушек из опрошенных относились к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья. Остальные респонденты относились к категории лиц с нормой здоровья.

На эмпирическом этапе исследования использовались методы анкетирования, качественного и количественного анализа, методы математической статистики (корреляционный анализ по Спирмену). Для проведения диагностических процедур был использован инструментарий, включавший два опросника: анкета «Индекс толерантности» (Г.У. Солдатов, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова), опросник «Социально-психологическое благополучие студентов с ОВЗ и формирование условий инклюзивного образования» (Е.М. Самородова, И.Г. Паршутина, ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли», адаптирована к условиям БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»).

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты оценки физиологической толерантности студентов инклюзивных групп колледжа представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сводные результаты определения уровня толерантности по группам

Учебная группа	Общее количество студентов	Количество студентов с ОВЗ	Среднее количество баллов	Уровень групповой толерантности
1	15	3	84	Средний
2	14	2	90	Средний
3	12	1	91	Средний
4	17	3	87	Средний
5	17	5	104	Высокий
6	15	1	86	Средний
			$M_c=88.5$	

При обработке результатов опросника в большинстве учебных групп (а именно, в пяти) студенты демонстрируют средний групповой уровень развития толерантности. В одной из инклюзивных групп показатель толерантности высокий. Учебных групп с низким уровнем развития толерантности выявлено не было.

Основные условия и составляющие образовательного процесса по физической культуре в колледже респонденты оценивали по четырехбалльной шкале (где 1 – не

удовлетворен, 4 – полностью удовлетворен). Были получены следующие оценки (рисунок 1).

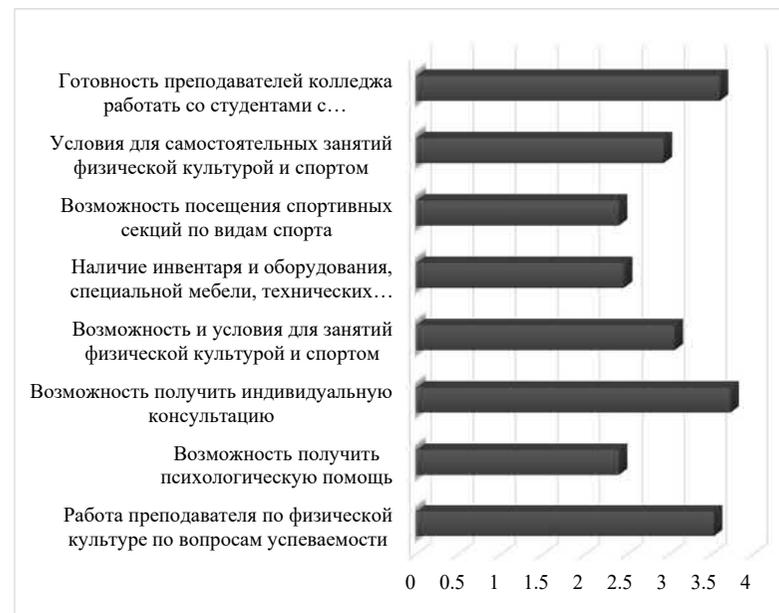


Рисунок 1 – Оценки респондентами (n=90) условий и составляющих образовательного процесса по физической культуре, баллы

Информация, представленная на рисунке 1, позволяет сделать вывод о довольно высокой степени удовлетворенности обучающихся условиями образовательного процесса по физической культуре. С учетом полученных оценок можно выделить основные направления по совершенствованию деятельности колледжа. Относительно невысокие оценки были выставлены по следующим критериям:

- возможность получить психологическую помощь – 2,4 балла;
- наличие инвентаря и оборудования, специальной мебели, технических средств обучения – 2,46 балла;
- возможность посещения спортивных секций по видам спорта – 2,4 балла.

Для выявления существования зависимости между уровнем групповой толерантности и степенью психологического благополучия студентов с ограниченными возможностями здоровья в процессе адаптивного физического воспитания полученные результаты были подвергнуты математической обработке, включая корреляционной

анализ (расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена). Был введен интегральный показатель психологического благополучия, основанный на суммарном количестве баллов по двум шкалам: оценка социально-психологической обстановки в учебной группе и в колледже и оценка психологического благополучия в процессе адаптивного физического воспитания (таблица 2).

Таблица 2 – Интегральные показатели психологического благополучия студентов с ОВЗ (n=15)

№ п/п	Общее количество баллов
1	31
2	49
3	45
4	31
5	36
6	50
7	48
8	50
9	40
10	49
11	50
12	49
13	44
14	44
15	51
	$M_c=48$

Расчет коэффициента корреляции между шкалами «Индекс толерантности» в группе, в которой обучается студент, и показателем психологического благополучия позволил установить, что существуют значимые средние положительные взаимосвязи между шкалой «Индекс толерантности» и шкалой «Психологическое благополучие» ($r=0.559^*$, $p<0,05$). Результаты проведенного корреляционного анализа позволяют утверждать, что существует причинно-следственная связь между уровнем толерантности студентов группы, которая является основным показателем сформированности толерантной среды, и психологическим благополучием студентов с ОВЗ.

Таким образом, созданная в условиях колледжа толерантная образовательная среда благоприятно влияет на психологическое состояние студентов с ограниченными возможностями здоровья. Однако в дополнение к той работе, которая проводится в колледже по физической культуре, могут быть даны следующие методические

рекомендации по формированию толерантной среды на учебных занятиях по физической культуре в колледже в условиях инклюзивной группы:

- тематические занятия в рамках внеклассных мероприятий по физической культуре, приуроченных к Международному Дню толерантности (формы проведения: учебные занятия, тематические классные часы, практикумы, круглые столы, конкурсы творческих работ обучающихся: сочинений-эссе, стенгазет, плакатов, видеоматериалов и др., посвященных проблеме толерантности);

- включение в учебную программу блока «Игры народов мира»;
- включение в учебную программу по физической культуре ряда специальных упражнений, направленных на воспитание толерантности («Перейти реку», «Ворота желаний», «Ручки» и др.).

- в адаптированную образовательную программу по физической культуре и спорту целесообразно включать такие разделы, как «История физической культуры и спорта», «История Олимпийской и Паралимпийской культуры» и др.

Заключение. Таким образом, исследование показало, что существует значимая взаимосвязь между показателями психологического благополучия и индексом толерантности. Следовательно, толерантная среда является значимым фактором психологического благополучия студентов с ограниченными возможностями здоровья в процессе учебных занятий по физической культуре в колледже в условиях инклюзивной группы.

Литература

1. Кетриш, Е. В. Теория и практика инклюзивного образования (на примере физического воспитания) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. В. Кетриш, Т. В. Андрияшина, Н. В. Третьякова ; под общ. ред. Е. В. Кетриш. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2017. – 127 с. – URL: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/21891> (дата обращения: 20.08.21).
2. Кораблева, А. А. Структура и характеристики толерантной образовательной среды / А. А. Кораблева // Ярославский педагогический вестник. Психолого-педагогические науки. – 2014. – Том II, № 1. – С. 44–48.
3. Одинцова, М. А. Психологическое благополучие студентов с инвалидностью в инклюзивной среде смешанного обучения / М. А. Одинцова, М. Г. Куляцкая // Психолого-педагогические исследования. – 2019. – Том 11, № 2. – С. 30–42.

4. Пенькина, Г. В. Инклюзивное образование на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28910718> (дата обращения: 28.08.21).

УДК 796.83

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЁРОВ-ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Аннотация. В данной статье представлены и описаны особенности психологии боксёров-женщин. Для подбора методов исследования был проведен опрос тренеров, который позволил всесторонне узнать жизнь спортсменок извне. В качестве тренеров было опрошено 7 человек, которые непосредственно ведут своих спортсменок. Все боксёры-женщины высокой квалификации. До начала соревнований была применена методика «Градусник» для определения эмоционального состояния на текущий момент. Психоэмоциональное состояние боксёров-женщин показало высшую шкалу раздраженности и пресыщенности. Всё это сопровождалось потребностью вспомогательных мероприятий по психологическому сопровождению. По результатам тестирования были систематизированы и определены основные черты, характерные для данного вида спорта, которыми обладали все испытуемые боксёры-женщины.

Ключевые слова: бокс, психоэмоциональное состояние, особенности психологии боксёров-женщин, соревнования, методика тренировок.

Введение. Бокс – один из немногих видов спорта, где двигательные качества отображают не только физическое развитие спортсмена-боксёра, но и его способность к боевой деятельности.

Все виды единоборств отличаются высоким вниманием, концентрацией и динамичностью боевых действий, высокими по объёму и интенсивности нагрузками, а

также наибольшими и максимальными мышечными напряжениями или усилиями со стороны спортсмена.

На текущий период женский бокс получил широкое распространение. В последнее время увеличивается количество соревнований по боксу, но про психологическую сторону подготовки боксёров-женщин забывают, она остается в тени в силу её малой изученности, а, как известно, результативность спортсмена в соревновательной деятельности в большей мере зависит именно от его психологической устойчивости и состояния. Предстартовое волнение возникает чаще у женщин-спортсменок, чем у мужчин, занимающихся спортом [1, с. 85–86].

В большинстве случаев психологическую поддержку спортсмену оказывает тренер. Тем не менее, далеко не каждый тренер способен ее обеспечить с точки зрения подготовки спортсмена к соревнованиям и после их окончания [2, с. 80]. Именно поэтому многие спортсмены, которые не получили ожидаемую помощь, вынуждены справляться со своими эмоциями самостоятельно.

Как показал опрос тренеров и специалистов, работающих со спортсменами мужского пола, им сложно подстраиваться под совершенно новые особенности взаимодействия с контингентом женского пола. Новые знания в данном направлении будут полезны для исследователей спортивной психологии в целом. Для решения поставленных задач необходимо применить тестирование психофизиологического состояния спортсменок, занимающихся боксом профессионально.

Цель исследования: анализ психических состояний боксёров-женщин высокой квалификации для определения наиболее точных показателей на начальном этапе предстартового волнения.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие 8 боксёров-женщин, все спортсменки высокой квалификации, мастера спорта международного класса, возраст спортсменок до 22 до 35 лет. Исследования проводились перед учебно-тренировочными спаррингами, которые служили отбором на Чемпионат Европы, то есть все спортсменки были в условиях соревновательного процесса, что очень сильно повлияло на их психофизиологическое состояние.

Методы:

1. анализ и обобщение литературных данных,
2. определение предстартового состояния спортсменок,
3. тестирование по методике Люшера для определения показателя суммарного отклонения от аутогенной нормы («СО»), вегетативного коэффициента

- («ВК»), вегетативного баланса (ВБ),
- 4. тестирование по методике Шульте,
- 5. методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

На первом этапе определялось психофизиологическое состояние спортсменок. Для этого использовался тест Люшера. Данный тест позволяет рассчитать показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы («СО»), вегетативный коэффициент («ВК»), вегетативный баланс (ВБ), работоспособность, личностный баланс (ЛБ), показатель стресса [3, с. 201]. Основная цель использования данной методики заключается в определении вегетативного тонуса спортсмена, который дает возможность определить тип реакции данного человека: эрготропный (стремление к активности) или трофотропный (стремление к покою).

Методика также способствует определению состояния, в котором пребывает спортсмен: рабочее состояние, релаксация или напряжение. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты теста Люшера на первом этапе эксперимента

	СО	ВК	ВБ
Спортсмен 1	15	0,89	1,7
Спортсмен 2	16	1,0	1
Спортсмен 3	11	0,95	2
Спортсмен 4	18	0,93	0,8
Спортсмен 5	15	0,88	1,5
Спортсмен 6	11	0,72	0,9
Спортсмен 7	12	1,5	1,1
Спортсмен 8	12	1,2	1,2

Показатель «СО» дает представление об устойчивости эмоционального фона. У всех боксёров-женщин эмоциональное состояние в пределах нормы (10-18). Оснований для беспокойства нет.

Показатели «ВК» дает характеристику энергетического баланса, желание тренироваться и способность к работе

У половины спортсменок компенсируемое состояние усталости (0,51-0,91), у второй половины оптимальное состояние работоспособности (0,92-1,9). Критичных показателей нет, поэтому в целом показатели хорошие.

Это говорит о следующем состоянии спортсменок:

- установка на оптимизацию расходования сил;

- умеренная потребность в восстановлении и отдыхе.

Энергетический потенциал невысок, но вполне достаточен для успешной деятельности в привычных спокойных условиях. В экстремальной ситуации вероятно запаздывание с ориентировкой и принятием решений [4, с. 268].

Значения «ВБ» у всех боксёров-женщин в пределах 0,7-2. Что говорит о сбалансированной нагрузке и отдыхе. Парасимпатическая и симпатическая нервные системы работают гармонично и слажено. Измерения проводились утром, поэтому показатели считаются оптимальными.

Работоспособность как показатель, оценивающий и стрессоустойчивость боксёров-женщин высокой квалификации показала высокий уровень данного качества. Адаптируемость боксёров-женщин также находилась в пределах нормы.

На втором этапе для определения устойчивости внимания и динамики работоспособности использовалась проба Шульте с расчетом показателей эффективности работы.

С помощью данного теста можно вычислить:

- Эффективность работы ЭР
- Степень вработываемости (ВР)
- Психическая устойчивость (ПУ)

Таблица 2 – Результаты пробы Шульте на втором этапе эксперимента

	ЭР	ВР	ПУ
Спортсмен 1	5 балл.	0,5	0,6
Спортсмен 2	4 балл	0,3	0,5
Спортсмен 3	5 балл	0,7	0,4
Спортсмен 4	5 балл	0,5	0,3
Спортсмен 5	5 балл	0,4	0,8
Спортсмен 6	4 балл	0,6	0,5
Спортсмен 7	4 балл	0,5	0,4
Спортсмен 8	4 балл	0,4	0,5

Показатели эффективности работы оцениваются в секундах. У всех спортсменок наивысшие показатели по данному тестированию.

Показатели степени вработываемости у спортсменок меньше 1,0, что говорит о хорошей вработываемости.

Показатели психической устойчивости (выносливости) в пределах 1,0, что говорит о психической устойчивости спортсменок (таблица 2) [5, с. 113].

На третьем этапе мы обнаружили, что большинство спортсменок обладает

автономностью личности, то есть стремлением к самоактуализации и саморегуляции, которое сопровождается раскрытием способностей к самостоятельной деятельности, принятию решений и независимости, но при этом имеются признаки концентрации девушек на собственных проблемах.

Оценка психофизиологического состояния выявила средний уровень нервно-психической напряженности, то есть боксеры-женщины способны справиться со своими обязанностями в пределах строгих ограничений, а также они могут перебороть в себе усталость благодаря морально-волевым усилиям, не смотря на сниженную работоспособность.

Заключение. Психофизиологическое состояние боксеров-женщин перед спаррингами дает представление о составе команды и ее структуре, характеристику состава команды, которая указывает на ее смешанность. Опираясь на данные нервно-психической напряженности (излишняя утомляемость, высокая возбудимость, преобладание негативных мыслей и эмоций, несдержанность, утомляемость), необходимо включить дополнительные мероприятия по психологическому сопровождению сборной команды боксеров-женщин.

Литература

1. Лисицын, В. В. Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров / В. В. Лисицын // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 84–92.
2. Лисицын, В. В. Женский бокс: история и современность / В. В. Лисицын // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 5 (99). – С. 73–83.
3. Масионис, Дж. Социология / Дж. Масионис. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 752 с.
4. Маскаева, Т. Ю. Гендерные психические и поведенческие особенности женщин и их проявление как результат занятий различными видами спорта / Т. Ю. Маскаева, Г. Н. Германов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 266–272.
5. Бук, Д. Альманах психологических тестов / Джон Бук. – Москва : АСТ, 1997. – 116 с.

УДК 796.015

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ У ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПОСРЕДСТВОМ ПАРАШЮТНОЙ ПОДГОТОВКИ

Печковская М.В., студент; Терентьев Ф.В., старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивного спорта; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Данная статья посвящена подбору средств, направленных на формирование мотивации у детей с поражением опорно-двигательного аппарата к занятиям адаптивным спортом на основе выявленной иерархии мотивов взрослых спортсменов-инвалидов. В предложенный перечень средств вошли как стандартные мотивационные мероприятия, так и комплекс парашютной подготовки в аэродинамической трубе.

Ключевые слова: адаптивный спорт, мотивация, поражение опорно-двигательного аппарата, парашютный спорт, адаптивная физическая культура, детский церебральный паралич.

Введение. Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) испытывают трудности в процессе социализации, часто сталкиваются с изолированностью от сверстников [4]. Занятия физической культурой и спортом становятся одним из важнейших условий социальной, физической и профессиональной реабилитации, а также социальной интеграции инвалидов в общество [2].

Согласно результатам исследования, проведенного Платоновой З.Н. и Бондаревой Н.А., «спортивная мотивация у спортсменов с ОВЗ отличается от мотивации спортсменов без ОВЗ: она у них значительно ниже» [3, с. 67].

Для того, чтобы сделать процесс занятия и адаптивным спортом максимально эффективным, необходимо создавать оптимальные условия для формирования мотивации участников тренировочного процесса с ограниченными возможностями здоровья. Создание данных условий может быть реализовано посредством комплекса парашютной подготовки и средств, направленных на воспитание личностных качеств.

Цель исследования: способствовать формированию мотивации детей с поражением опорно-двигательного аппарата к занятиям адаптивным спортом

посредством комплекса парашютной подготовки и средств мотивационной направленности.

Методы и организация исследования. В ходе исследования были использованы метод анализа научно-методической литературы по проблеме исследования и метод опроса. Нами был разработан опросник по определению уровня мотивации и иерархии мотивов у взрослых спортсменов-инвалидов к занятиям парашютным спортом. В опросе приняли участие 10 спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся парашютным спортом. Данные, полученные в ходе апробации, позволили определить примерный перечень средств, подходящий для формирования мотивации к занятиям адаптивным спортом детей с отклонениями в состоянии здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. Десять вопросов, вошедших в специально разработанный опросник, базировались на публикациях исследователей, изучающих проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой, и были модифицированы с учетом спортивной специализации и нозологической группы исследуемого контингента [5].

Результаты опроса были оценены следующим образом:

Вопросы с четным порядковым номером в опроснике направлены на оценку уровня мотивации (от 0 до 2 баллов за каждый вопрос). Уровень мотивации равен сумме баллов, полученных за ответы на четные вопросы.

Общий уровень мотивации оценивался по следующим критериям:

8-10 – высокая, 5-7 – средняя, ниже 5 – низкая.

Вопросы с нечетным порядковым номером в опроснике направлены на выявление направленности мотивации по группам мотивов (оценка от 0 до 5 баллов), можно выбрать несколько вариантов ответа:

1. Соревновательно-конкурентные;
2. Эстетические;
3. Коммуникативные,
4. Двигательно-деятельностные;
5. Познавательно-развивающие;
6. Психолого-значимые;
7. Материальные.

Для построения иерархии мотивов необходимо выписать номера выбранных вариантов ответа и определить наиболее часто встречающиеся. Номера ответов соответствуют номерам групп мотивов, представленных выше [5].

Анализ полученных результатов проведенного опроса показал, что средний уровень мотивации по группе респондентов составил 8,3 балла, и оценивается как высокий. Ниже представлена иерархия мотивов со средними показателями по группе (таблица 1).

Таблица 1 – Иерархия мотивов парашютистов с поражением опорно-двигательного аппарата

№	Группа мотивов	Среднее значение
1	Коммуникативные	4,3
2	Познавательно-развивающие	4,2
3	Двигательно-деятельностные	3,6
4	Психолого-значимые	2,9
5	Эстетические	2,3
6	Соревновательно-конкурентные	2,0
7	Материальные	0,2

Данные, полученные в ходе апробации, помогли определить примерный перечень средств для обеспечения условий эффективной мотивации детей к занятиям адаптивным спортом. Определение ведущих мотивирующих факторов уже действующих спортсменов позволило предположить, на какие компоненты следует сделать акцент при проведении мероприятий по привлечению детей с ограниченными возможностями здоровья к занятиям адаптивным спортом.

Планируется проведение занятий мотивационной направленности с детьми с последствиями церебрального паралича в возрасте 12-14 лет, посещающими занятия аэрокинезисом. Проведенное исследование позволило выявить ведущие мотивы к осуществлению спортивной деятельности, которая помогла подобрать примерный перечень средств мотивационной направленности:

- 1) Беседа с занимающимися и их родителями;
- 2) Просмотр и обсуждение видеоматериала о парашютном спорте и достижениях российских спортсменов-инвалидов;
- 3) Посещение открытой тренировки парашютистов с поражением опорно-двигательного аппарата в аэродинамической трубе;
- 4) Спортивная тренировка по парашютной подготовке;
- 5) Спортивный праздник.

Поскольку ведущими мотивами к занятиям парашютным спортом являются коммуникативные, рекомендуется проводить занятия и мотивационные мероприятия в малогрупповой форме. Необходимо уделять больше внимания организации взаимодействия детей, стимулировать общение друг с другом с целью формирования представления о взаимосвязи общения, адаптивного спорта и положительных эмоций.

Согласно выявленной иерархии мотивов второй по значимости является группа познавательно-развивающих. В связи с этим важно обеспечить поддержание интереса к двигательной активности путем использования вариативных средств и методов, тем самым обеспечивая принцип новизны и разнообразия в каждом занятии.

Так, например, мотивационные беседы и занятия в аэродинамической трубе могут стать стартовой точкой для дальнейшей интеграции детей с поражением опорно-двигательного аппарата в парашютный спорт.

В связи с тем, что условия полёта в аэродинамической трубе дают возможность испытать новые ощущения в потоке воздуха, а также управлять положением тела иначе, чем на земле, это дает дополнительное подкрепление мотивации к занятиям адаптивным спортом, по сравнению с мотивацией сверстников, имеющих поражения опорно-двигательного аппарата, занимающимися в других условиях. Данный процесс сопровождается положительными эмоциями и воспитывает потребность в получении нового сенсорного и моторного опыта.

В процессе формирования двигательно-деятельностных мотивов особое внимание стоит уделять содержанию каждого занятия для предотвращения появления чувства отторжения к занятиям у детей с поражением опорно-двигательного аппарата. Этого можно добиться посредством подвижных игр, которые будут моделировать ситуации успеха и способствовать появлению потребности в движении.

При проведении мотивационных занятий рекомендуется подбирать персонализированный видеоматериал, с главным героем, имеющим схожий путь становления в адаптивном спорте и добившимся высокого результата. Для углубленной самореализации и самоактуализации рекомендуется подбирать двигательные задачи по такому принципу, чтобы занимающиеся эмпирическим путем могли справиться со всё более и более сложными двигательными действиями.

Заключение. В заключение стоит отметить, что формирование мотивации детей с поражением опорно-двигательного аппарата является важнейшим ключом к дальнейшей интеграции в адаптивный спорт. Одним из эффективных инструментов данного процесса может выступать парашютная подготовка. В дальнейшем

планируется оценка эффективности предлагаемого перечня средств по формированию мотивации к занятиям адаптивным спортом у лиц с поражением опорно-двигательного аппарата посредством парашютной подготовки.

Литература

1. Кулешов, Р. С. Индивидуальная траектория развития физических способностей, как способ повышения мотивации легкоатлетов с нарушением интеллекта в группах этапа начальной подготовки // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 195–199.

2. Махов, А. С. Информационно-потребностные компоненты формирования мотивации у инвалидов к занятиям адаптивным спортом // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. – 2010. – № 11. – С. 99–102.

3. Платонова, З. Н. Особенности спортивной мотивации у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья / З. Н. Платонова, Н. А. Бондарева // Педагогика. Психология. Философия. – 2021. – № 2 (22). – С. 64–70.

4. Седоченко, С. В. Исследование мотивации к занятиям адаптивным спортом в аспекте социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья / С. В. Седоченко, О. Н. Савинкова, Т. П. Бегидова // Вестник УРАО. – 2018. – № 3. – С. 85–91.

5. Слепченко, А. Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А. Л. Слепченко, Р. К. Краснов, В. В. Вольский // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С. 388–390.

УДК 796.8:159.9

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ТХЭКВОНДИСТА КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Сопова А.А., студент; Шумакова С.В., старший преподаватель кафедры общей психологии и психологии личности, ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», Ставрополь

Аннотация. Данная статья посвящена изучению роли эмоционального интеллекта как ресурса конкурентоспособности спортсменов и его роли в повышении соревновательной надежности тхэквондистов. В данной статье были использованы

метод анализа и синтеза информации. Анализ работ по проблеме исследования позволил выделить основные отличительные признаки людей с высоким уровнем эмоционального интеллекта, имеющих успешную спортивную деятельность.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, спортсмен, тхэквондо, саморегуляция, успешная деятельность, тхэквондо.

Введение. Тхэквондо – это полноконтактное боевое искусство, предполагающее прямое взаимодействие с противником, имеющее духовно-философские корни и адаптированное для массового физического воспитания. Во время тренировок у спортсменов вырабатывается упорство, сила воли, умение работать самостоятельно и в коллективе [4].

С соревновательной точки зрения тхэквондо подчеркивает силу, точность и быстроту, оно предполагает немного больше, чем просто физическая подготовка. Именно поэтому формирование определённых качеств характера тхэквондиста и высоких моральных стандартов становится важной задачей на жизненном пути спортсмена [14].

Тхэквондо является частью ациклических видов боевого искусства, являясь эвристическим видом спорта, в котором отношения невзгод включают в себя разрешение оппозиции двигательными действиями, часто оригинальными, в соответствии с различными условиями, предъявляемыми как тренировкой, так и соревнованием [11].

Данный вид спорта является в большей степени индивидуальным, в котором имеют большое значение как физические, так и психические особенности. В свою очередь, эмоциональная система включает в себя аффекты, эмоции, диспозиции, имеющие адаптивную роль, регулирующую, стимулирующую или тормозящую деятельность личности. Знание личности спортсмена и ее отношения к спортивным результатам остается одним из фундаментальных требований, предъявляемых к спортсменам. Психические характеристики в профессиональном спорте оказывают значительное влияние на формирование характера и оптимальные спортивными показатели.

Способность к саморегуляции является одним из важнейших факторов успешности спортивной деятельности. Одной из наиболее современных концепций, изучающих проблему саморегуляции, является концепция эмоционального интеллекта.

Спортивные психологи и профессиональные спортсмены начали оценивать взаимосвязь между эмоциями и успешной соревновательной деятельностью и, в частности, то, как умеренное и адекватное выражение переживания эмоций может способствовать достижению результатов [15]. Спортивные достижения и результаты в значительной степени зависят от обычного стрессового фактора, совершения психической или физической ошибки, перенесения боли, наблюдения обмана или успеха соперника, получения замечания от судьи или упрека тренера [11].

Одной из актуальных проблем психологии спорта в последнее время стало изучение психологического ресурса спортсменов и его источников в когнитивном, поведенческом и особенно эмоциональном компонентах личности.

Цель исследования: изучить эмоциональный интеллект тхэквондиста как фактор успешной спортивной деятельности.

Методы и организация исследования. В данной работе были использованы метод анализа и синтеза информации.

Результаты исследования и их обсуждение. Эмоциональные переживания спортсменов и умение контролировать деструктивные эмоции на выступлении являются основной частью программы подготовки олимпийских и гениальных спортсменов. Эмоциональный интеллект (ЭИ) на сегодняшний день не получил достаточного внимания со стороны исследователей в области спорта, но эмоции являются ключом к успешным спортивным результатам.

В тхэквондо, большое значение имеет способность игроков быстро реагировать на изменяющиеся условия, тактические новинки соперника, менять тактику по ходу игры. Для этого спортсмену необходимо уметь понимать и контролировать свое эмоциональное состояние, что характеризует уровень эмоционального интеллекта спортсмена. Эмоциональный интеллект, связанный со способностью к саморегуляции поведения и состояния, может оказывать влияние на умение спортсменов справляться с соревновательным стрессом.

При этом соревнования носят динамичный характер, особенно поединки, что, помимо прочих компетенций спортивных судей, требует от них высокой концентрации внимания, умения мгновенно оценивать ситуацию и, в соответствии с действующими правилами и регламентом соревнований, в максимально короткий срок проиндцировать результаты оценки. Соперничество в соревнованиях самого высокого уровня спортсменов с высоким уровнем физической, тактической, технической

подготовки увеличивает психическую напряженность и вклад психологических факторов в достижение победы [2].

Pigozzi [12] показал, что успешные спортсмены обладают хорошей мотивацией и самооценкой, которая появляется благодаря уверенности через контроль конкурентной тревоги с помощью ментальных навыков (таких как визуализация, контроль эмоций), но непрофессиональные спортсмены сталкиваются со значительным снижением своей работоспособности из-за высокого уровня тревожности во время соревнований.

Известный советский спортивный психолог О. А. Черникова подчёркивала: «...важнейшей практической задачей по проблематике эмоций в спорте является раскрытие механизма снятия неблагоприятных эмоциональных реакций» [3]. Таким механизмом в полной мере может выступать эмоциональный интеллект.

Covassin [6] рассматривает эмоциональную готовность как часть психической готовности и считает, что эмоциональная готовность играет значительную роль в принятии решений, правильной работе, повышении морального духа и мотивации спортсменов и наконец, повышение эффективности команды.

Andrew et al [5] в своем исследовании по изучению взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и поведенческими особенностями спортсменов, считает, что сбалансировав поведенческие особенности, такие как контроль негативных эмоций и мотивацию на должном уровне являются характеристиками успешных спортсменов и утверждает, что эмоциональный интеллект имеет положительную связь с оптимальной производительностью выдающихся спортсменов, которая отделяет производительность этих спортсменов от других в эмоциональных и важные события.

Основываясь на исследовании, проведенном Vassiliki [16], в котором приняли участия тхэквондисты, он утверждает, что эмоциональный интеллект имеет прямую связь с отличным физическим имиджем и оптимальной производительностью.

Индийские ученые провели исследование эмоционального интеллекта в совокупности с результатами спортивной деятельности спортсменов [7]. Стало известно, что эмоциональный интеллект может повысить эффективность лидерства, сплоченность команды и способность справляться с давлением.

Спортсмены, которые имеют более высокий эмоциональный интеллект, имеют более высокую производительность, принимая на себя ответственность и ошибки своих товарищей по команде. Zizzi [17], подтверждая данную положительную связь с эмоциональным интеллектом, считает, что, обладая социальными навыками, беря на

себя ответственность и ошибки своих товарищи по команде – одна из важнейших характеристик перспективных спортсменов.

Исследования Gohm et al [8] показало, что эмоциональный интеллект спортсменов повышает самоэффективность и результативность за счет воздействия на поведенческие свойства.

Следовательно, опираясь на результаты проведенных исследования по выявлению свойств спортсменов-медалистов предполагают, что из числа эффективных факторов, влияющих на работоспособность и успешность спортсменов, умение распознавать, выражать и логически управлять своими чувствами и эмоциями в стрессовых ситуациях имеет большое значение [10].

Исследования, проведенные П. Саловой и другими, показали связи эмоционального интеллекта и способов совладающего поведения показали, что при проявлении эмоционального интеллекта спортсмен, занимающийся командными видами спорта, учится осознавать, принимать и регулировать эмоциональные состояния и чувства членов команды [13]. Статистически было установлено, что при повышении уровня эмоциональной осведомленности, самоконтроля, эмпатии, самомотивации и управления эмоциями других людей понижается частота таких способов совладающего поведения, как социальная поддержка, ответственность, конфронтация, планирование, бегство-избегание и переоценка. Соответственно, развитие эмоционального интеллекта влечет за собой повышение продуктивности спортсменов командных видов спорта.

Говоря о психоэмоциональной устойчивости спортсменов индивидуальных видов спорта, нельзя не упомянуть результаты исследования связи эмоционального интеллекта со стрессоустойчивостью, показанные В.О. Белоконь [1]. Корреляционный анализ данных исследования между шкалами эмоционального интеллекта и психической надежности спортсменов показал, что эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями и самомотивация снижает чувствительность к стрессорам внутренней неопределенности.

Заключение. Анализ работ по эмоциональному интеллекту позволяет заключить следующее. Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта, как правило, психически уравновешены, дружелюбны, пребывают в отличном настроении, менее подвержены страху и склонны к тревожным размышлениям. По-видимому, эти личностные характеристики оказывают положительное влияние во всех видах деятельности, в том числе и в соревновательной деятельности спортсменов.

Можно считать, что эмоциональный интеллект спортсмена является составной частью его психологической подготовленности, оказывающий существенное влияние на результаты соревновательной деятельности. И решение проблемы результативности в спорте во многом зависит от уровня сформированности эмоционального интеллекта у тхэквондиста, который необходимо тренеру знать и развивать.

Таким образом тренерам стоит обратить внимание на психологическую подготовку своих спортсменов, так как это повысит их конкурентоспособность, большее число спортсменов смогут в большей степени реализовать свой потенциал.

Литература

1. Белоконь, В. О. Эмоциональный интеллект как ресурс устойчивости к стрессу у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – № 8. – С. 29–31.
2. Киселев, Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. – Москва : Советский спорт, 2009. – 275 с.
3. Черникова, О. А. Роль эмоций в волевых действиях спортсменов // Проблемы психологии. – 1962. – № 11. – С. 33–48.
4. Чой Сунг Мо. Путь тхэквондо. От белого пояса – к черному / Чой Сунг Мо. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 320 с.
5. Andrew, M. Emotional Intelligence and Mood States associated with Optimal Performance / Andrew M. Lane, Richard Thelwell // *Electronic Journal of Applied Psychology: General Articles*. – 2019. – № 5. – P. 67–73.
6. Covassin, T. The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players / Covassin T., Pero S. // *Journal of Sport Behavior*. – 2004. – № 1. – P. 55–70.
7. Forgas, J. P. Affective intelligence. Understanding the role of affect in everyday social behavior / J. P. Forgas, J. D. Ciarrochi, J. Mayer // *Emotional intelligence in everyday life*. – 2006. – № 16. – P. 77–99.
8. Gohm, C. L. Mood Regulation and Emotional Intelligence: Individual Differences // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2003. – № 84. – С. 594–607.
9. Hamid, B. The impact of styles of coping with stress on sport achievement *Procedia* / Hamid B., Mohammad Ali B. // *Social and Behavioral Sciences*. – 2010. – № 5. – P. 764–769.

10. Hamid, G. S. The Comparison of Emotional Intelligence and Psychological Skills and Their Relationship with Experience among Individual and Team Athletes in Superior League / Hamid G. S., Nooshin E., Hassan A. // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. – 2011. – № 30. – P. 2394–2400.

11. Relationship Between General Intelligence and Motor Skills Learning Specific to Combat Sports / Paunescu M., Gagea G., Paunescu C., Pitigoi G., Elisabeta N. // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. – 2013. – № 84. – P. 728–732.

12. Role of exercise stress test in master athletes / Pigozzi F., Spataro A., Alabiso A., Parisi A., Rizzo M., Fagnani F., Salvo V.D., Massazza, G., Maffulli N. // *British Journal of Sports Medicine*. – 2005. – № 39. – P. 527–531.

13. Salovey, P. Emotional Intelligence / Salovey P., Mayer J. D. // *Imagination, Cognition, and Personality*. – 1990. – № 9. – P. 185–211.

14. Soon, M. L. Official taekwondo training manual / Soon M. L., Gaetano R. – New York : Sterling Publishing Co., 2005. – 272 p.

15. Emotional Intelligence in Sport: Theoretical Linkages and Preliminary Empirical Relationships from Basketball / Stough C., Clements M., Wallish L., Downey D. // *Springer US Press*. – 2009. – № 18. – С. 291–305.

16. Vassiliki, C. Emotional Intelligence, Body Image and Disordered Eating Attitudes in Combat Sport Athletes / Vassiliki C., Dimitra S. // *Journal of Exercise Science & Fitness*. – 2009. – № 2. – С. 104–111.

17. Zizzi, S. J. The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players / Zizzi S. J., Deaner H. R., Hirschhorn D. K. // *Journal of Applied Sport Psychology*. – 2003. – № 15. – С. 262–269.

АНТИЦИПАЦИЯ – ЭФФЕКТ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОСТОЯНИЯ СТРАХА ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ СПУСКОВ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Старовойтова А.А., студент; Филиппов Г.В., старший преподаватель кафедры теории и методики лыжного спорта; Штуккерт А.Л., старший преподаватель кафедры психологии им. А.Ц. Пуни; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, которое направлено на раскрытие значения развития антиципации и работы в условиях травяного покрытия в летний период времени, как средства преодоления состояния страха при прохождении спусков в лыжных гонках. В процессе формирующего эксперимента до и после оценивалась уверенность и качество прохождения спусков на коньковых лыжероллерах. **Ключевые слова:** антиципация, лыжники-гонщики, состояние страха, травяное покрытие, профилактика.

Введение. В современном лыжном спорте скорости значительно возросли, даже если сравнивать с предыдущим десятилетием. Скоростные значения растут в связи с введением в спорт новейших технологий, которые требуют более качественной и специфической подготовки спортсменов. Лыжникам необходимо быть более устойчивыми в психологическом плане для того, чтобы справиться с ростом стресс-факторов.

Одна из актуальных проблем, усугубившаяся в связи с возрастанием скоростей в лыжном спорте – состояние страха прохождения спусков. На данный момент нет ни одного спортсмена, который бы не падал в ходе тренировочной или соревновательной деятельности. Иногда из-за падений формируется состояние страха, которое, как психологический барьер, мешает лыжнику полноценно и правильно тренироваться и преодолевать дистанцию на соревнованиях [2].

В работах П.К.Анохина можно заметить, что антиципация включена в систему переработки информации по мере накопления опыта у спортсменов возникает автоматизм движений, интуитивная кинестетика [1].

Цель исследования: подобрать эффективное средство преодоления состояния страха при прохождении спусков у спортсменов - лыжников в связи с увеличением скорости прохождения лыжной трассы.

Задачи исследования:

1. Найти в литературных источниках описание применения антиципации в спорте
2. Рассмотреть содержание и структуру тренировочных занятий с применением различных способов преодоления страха при прохождении спусков в лыжных гонках.
3. Выявить влияние эффект антиципации на предотвращение формирования состояния страха при прохождении спусков спортсменами в лыжных гонках.
4. Оценить эффективность применения антиципации в лыжных гонках.

Новизна исследования: заключается в использовании эффекта антиципации для преодоления состояния страха при прохождении спусков у лыжников-гонщиков.

Теоретическая значимость: заключается в определении эффективного средства преодоления состояния страха при прохождении спусков спортсменами – лыжниками.

Практическая значимость: возможность применения в тренерской практике антиципации, направленной на преодоление состояния страха при прохождении спусков в лыжных гонках.

Методы и методики исследования: наблюдение (с применением авторской карты наблюдения за спортсменами), педагогическое тестирование, психолого-педагогический эксперимент.

Организация исследования: на основе научно-методической литературы нами выделено проблемное поле исследования. На втором этапе нашего исследования нами отобраны респонденты, отвечающие следующим критериям: спортсмены, занимающиеся лыжными гонками от 2-х до 5 лет, имеющие на данный момент 1 юношеский разряд. База проведения психолого-педагогического эксперимента – ГБУ СШОР №2 Невского р-на г. Санкт-Петербурга. Было проведено педагогическое тестирование, которое включало в себя 4 попытки прохождения спуска крутизной 5,5° и длиной 126 метров. Оценивание каждой попытки производили по 5-тибальной шкале. Параллельно нами осуществлялось наблюдение признаков проявления состояния страха у испытуемых. Шкала оценивания представлена в таблице 1. Это позволило нам определить профессионализм прохождения спусков на коньковых лыжероллерах в летний этап подготовки. А также отследить признаки проявления состояния страха у спортсменов-лыжников.

Таблица 1 – Оценивание прохождения спусков (n=20)

Критерии оценивания спортсменов-лыжников:	Балл оценивания
Отсутствие торможения плугом во время прохождения спуска	1
Прохождение спуска в средней или низкой стойке (не в высокой и не стоя «столбом»)	1
Отсутствие колебаний тела из-за страха прохождения спусков	1
Прохождение поворотов осуществляется уверенно, без лишних движений	1
Отсутствие боязни прохождения спуска с заданной высоты	1

Спортсмены по результатам педагогического тестирования были разделены в две группы: 1) контрольную, состоящую из 10 человек, испытывающих состояние уверенности менее 5 баллов, и экспериментальную – также состояла из 10 человек, испытывающих состояние уверенности менее 5 баллов. В обеих группах равнозначно были распределены мальчики и девочки, а также по уровню подготовленности прохождения спусков.

В тренировочный процесс экспериментальной группы мы добавили занятия, включающие в себя эффект антиципации, как средство преодоления состояния страха при прохождении спусков на лыжероллерах конькового стиля (имитационные упражнения на траве, упражнения на лыжероллерах, направленные на улучшение владения инвентарём, правильное падение, упражнения на предвосхищение событий и просчет своих действий на будущее). Было задействовано травяное покрытие в летний период.

Время проведения формирующего эксперимента – 1,5 месяца по три дня в неделю 20-30 минут на каждой тренировке.

Контрольная группа продолжила тренировочный процесс в обычном режиме на протяжении 1,5 месяцев.

Сам психолого-педагогический эксперимент включал в себя эффект антиципации в форме отработки прохождения спусков на лыжероллерах коньковым стилем, имитацию стоек спусков на траве и на полусфере, а также упражнений на сохранение стоек спуска при объезде и обегании бордов. Часть тренировки, включающая в себя данные упражнения, в основном проходила в игровой форме, была направлена на совершенствование владения инвентарём и на предотвращение формирования состояния страха спусков.

По завершению психолого-педагогического эксперимента, мы провели повторное тестирование участников обеих групп. Спортсмены-лыжники повторно выполняли 4 попытки прохождения спуска крутизной 5,5° и длиной 126 метров.

Результаты исследования и их обсуждение. Перед применением психолого-педагогического эксперимента, было проведено тестирование спортсменов-лыжников, его результаты представлены в таблице 2. По результатам тестирования видно, что все спортсмены неуверенно проходят спуски на коньковых лыжероллерах.

Таблица 2 – Результаты педагогического тестирования до начала формирующего эксперимента по критерию «прохождение спуска» в двух группах (n=20)

№ испытуемого	Экспериментальная группа	Средний балл	Контрольная группа	Средний балл
1	2	2,5	1	2
2	4	2,25	3	2
3	6	2,25	5	1,25
4	8	2,25	7	1,25
5	9	2	10	2,25
6	11	1,5	12	2,75
7	14	1,75	13	2,5
8	16	3	15	1,5
9	17	1	18	2,25
10	19	1,5	20	2,25
Общее количество баллов		20		20
Средний балл		2±		2±

Рассмотрев данные из таблицы 2 в программе STATGRAPHICS, мы получили $t_{эмп} = 0$. Данное значение находится в зоне незначимости. Из этого следует, что различие результатов групп в нашем тестировании перед проведением эксперимента статистически недостоверно, т.е. уровень прохождения спусков в экспериментальной и контрольной группах можно считать одинаковым.

Далее нами был проведён психолого-педагогический эксперимент, его результаты представлены в таблице 3. Проведя анализ результатов, мы отмечаем повышение уверенности прохождения спуска в лыжных гонках после применения средств антиципации и травяного покрытия в летний период, как эффект преодоления и профилактики состояния страха при прохождении спусков. При этом средний балл контрольной группы лишь незначительно улучшился, что говорит о недостаточной подготовленности лыжников-гонщиков и потребности во включение новых средств в тренировочный процесс.

Таблица 3 – Результаты педагогического тестирования после формирующего эксперимента по критерию «прохождение спуска» в двух группах (n=20)

№ испытуемого	Экспериментальная группа	Средний балл	Контрольная группа	Средний балл
1	2	3,25	1	2,25
2	4	3,25	3	2,25
3	6	3,5	5	1,5
4	8	3,75	7	1,25
5	9	3,25	10	2,5
6	11	2,75	12	2,75
7	14	2,75	13	2,5
8	16	4,25	15	1,5
9	17	2,5	18	2,5
10	19	3	20	2,25
Общее количество баллов		32,25		21,25
Средний балл		3,23±		2,13±

Рассмотрев данные из таблицы 3 в программе STATGRAPHICS, мы получили $t_{эмп} = 4,8$. Данное значение находится в зоне значимости. Из этого следует, что различие результатов в нашем тестировании после эксперимента групп статистически достоверно, т.е. уровень прохождения спусков в экспериментальной и контрольной группах можно считать разной, что подтверждает полученные результаты ранее.

Заключение. Анализ содержания и структуры ТЗ с применением средств антиципации в различных видах спорта показал, что метод антиципации, заключающийся в упражнениях, направленных на совершенствование владения инвентарём и предотвращение формирования состояния страха спусков, является одним из эффективных средств решения проблемы совершенствования в различных видах спорта. Особенно это актуально в спортивных играх, единоборствах и циклических видах спорта, где спортсмен буквально располагает долями секунды на принятие решений.

В ходе проведённого формирующего эксперимента было выявлено, что применение эффекта антиципации и травяного покрытия в содержание и структуре ТЗ с разрешения тренера, как средства преодоления состояния страха при прохождении спуска спортсменами в лыжных гонках повышает уверенность лыжников-гонщиков, тем самым повышая спортивную результативность.

Практические рекомендации:

1. Упражнения следует включать в тренировочный процесс, как только спортсмен начинает учиться преодолевать спуски.

2. Лучше всего включать упражнения в начале или в конце тренировок.
3. Упражнения следует применять как в летний, так и в зимний этап подготовки.

Литература

1. Анохин П. К. Принципы системной организации функций : сборник статей / П. К. Анохин. – Москва : Наука, 1973. – 315 с.
2. Пантелеева, Г.В. Антиципация, внимание и память – три психологических составляющих спортивных побед / Г. В. Пантелеева, И. А. Воронов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 571–575.

УДК 793.3

АНАЛИЗ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ОТКЛОНЕНИЯМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ХОРЕОГРАФИИ

Травина В.Я., магистрант; ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт культуры»; Димура И.Н., кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии им. А.Ц. Пуни; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В публикации анализируется предрасположенность к отклонениям пищевого поведения (ОПП) танцующих в контексте культурологического, педагогического, психологического осмысления современных тенденций телесности, социокультурного кода как информационно-коммуникативного медиатора культуры и его влияния на специфику телесной модификации танцора.

Анализ зарубежных и российских исследований позволил выявить такие интернациональные черты в специфике пищевого поведения танцующих, как склонность к жестким пищевым ограничениям, компульсивному перееданию (КП), к различным отклонениям пищевого поведения (ОПП).

Ключевые слова: хореография, телесность, отклонения пищевого поведения (ОПП), «танцующие», пищевые коды, качество жизни (КЖ), гастрономическая культура.

Введение. Актуальность данного исследования обусловлена совокупностью ключевых проблем:

- потребностью исследования визуальных проявлений телесности как определенного социокультурного информационного кода современной молодежи;

– фактом обязательной поддержки надлежащей физической формы обучающихся хореографии при естественных возрастных изменениях параметров тела;

– отсутствием знаний в области диетологии и питания, напрямую связанных с формированием адекватного профиля пищевого поведения, влекущих обучающихся хореографии к предрасположенности ОПП;

– в сфере хореографического образования применению здоровьесберегающих технологий (ЗСТ) в аспекте питания обучающихся не уделяется должного внимания;

– слабой изученностью проблем питания танцоров при важности их психолого-педагогического анализа и сопровождения.

Цель исследования: анализ предрасположенности к отклонениям пищевого поведения у обучающихся хореографии.

Теоретическая значимость исследования заключается в нехватке актуальных разработок проблем пищевого поведения танцоров, а также неэффективное использование средств формирования ОПП в сфере хореографического образования.

Практическая значимость исследования заключается в необходимости разработки средств эффективной профилактики ОПП у молодых людей, занятых в сфере хореографии.

Методы и организация исследования. Компьютерный поиск англо- и русскоязычной литературы с использованием баз данных для разбора подходящих исследований, опубликованных в период с 2009 года по сентябрь 2021 года.

Результаты исследования и их обсуждение. Под «танцующим» мы понимаем человека, вовлеченного в профессиональную хореографическую среду, посвящающего большую часть жизни искусству танца, которое является его основной профессиональной деятельностью.

По данным исследования 2013 года [1], общая распространенность расстройств пищевого поведения среди населения составила: 12,0% (16,4% у балерин), 2,0% (4% у балерин) при анорексии, 4,4% (2% у балерин) при булимии и 9,5% (14,9% у балерин), при расстройствах пищевого поведения, не указанных иным образом. Танцоры имеют более высокие риски расстройств питания в целом, анорексии и иных отклонений пищевого поведения [2]. Возрастная специфика молодежи, занятой в сфере хореографии (ранняя включенность в профессиональную деятельность, жесткие требования к телесному перформансу, личностные особенности и установки) усиливают симптоматику отклонений в пищевом поведении и ассоциацию тревоги/депрессии с ними [4]. *Занятия танцами* усиливают представления об уникальной балетной

образности тела, в тоже время подрывая адекватное восприятие образа тела. Этот конфликт влечет за собой ряд проблем физического и психологического здоровья. Предыдущие работы по анализу особой балетной телесности тенденциозно рассматривали танцоров, как относительно однородную группу, несмотря на существование различных танцевальных стилей и жанров, способов подготовки к ним. Без учета своеобразия хореографической деятельности, личностных параметров, занятости, образа жизни и стереотипов ему соответствующих невозможно создать адекватные пищевые практики.

Проблема питания танцующих предлагается к рассмотрению в подходах нелинейной динамики: в качестве биоприродной субстанции; неотъемлемого социального компонента; институализированной культурной ценности, нормы и традиции; наконец, практик этнических дискурсов [9, с. 413]. Перфекционистские установки танцующих побуждают их стремиться к «идеалу», представляющему исторически сложившиеся каноны балетного тела, любой ценой. В нем «балетное тело» сопровождается метафорами легкости, хрустальности, полетности и бесплотности. Его формы линейные, геометричные, особым образом выстроенные. При этом сильные ноги при слаборазвитой мускулатуре рук. Все это создает образ с некой плоскостью фигуры танцовщика.

На данный момент, в связи с общей тенденцией к отклонениям пищевого поведения занятых в сфере хореографии, формируется необходимость пересмотра места и роли пищи в жизнедеятельности танцовщиков, как в силу объективных изменений в потребляемых продуктах питания, так и в силу субъективных, культурно сконструированных смыслов о «нормальной» еде с акцентом на «гуманистический поворот» и «эмоциональный переворот» научного знания [8, с. 23].

Уместно предположить необходимость научного формирования активной модели пищевого поведения современного танцующего человека, когда потребление пищи не просто сумма биохимических реакций, но осмысливаемое *homo faber* качественное, индивидуально ответственное (по аналогии с профессиональной, педагогической, профилактической, эстетической или социокультурной деятельностью) потребление еды. В этой связи актуально и востребовано звучит призыв авторов к конструированию смыслов здорового и вкусного питания посредством языка еды.

Танцующие не только создают художественные произведения, но и создают собственное тело, которое должно быть здоровым и физически, и психологически. Принцип «здоровья» — один из главных индикаторов качества жизни человека. В

процессе профессионализации у обучающихся хореографии повышается уровень воспринимаемого стресса, наблюдается повышенный уровень сложности регуляции эмоций, что тоже служит факторами риска отклонений пищевого поведения у танцующих.

Анализ предрасположенности к отклонениям пищевого поведения обучающихся хореографии включает основные параметры качества жизни, связанные со здоровьем танцовщиков, в том числе, и некоторых конструкты психического здоровья. Это важно, учитывая ментальный аспект танцевальной деятельности.

1. Социокультурный фактор предрасположенности к отклонениям пищевого поведения танцовщиков. Основными формами культуры, в которых сохраняются и транслируются культурные смыслы, считаются артефакты (вещи), знаковые системы (семиосфера) и модели поведения. Пищевое поведение — форма культуры, воплощающая культурные смыслы и деятельные установки человека, как в повседневной жизни, так и в профессиональной среде. В профессиональной хореографической среде трансляция ценностей происходит посредством визуализации определенного стереотипа телесности. Несоответствие стандартам балетного тела, карается негативными эстетическими оценками публики, осуждением педагогов-репетиторов и коллег, и, как следствие, танцующие испытывают чувства неловкости, стыда, неполноценности, неуверенности пребывания в хореографическом сообществе, проблемы с творческим приспособлением и общей социализацией. Это явление можно охарактеризовать в качестве индикатора проблемы самоидентификации, и как следствие — дезадаптации в социуме. Контекст нашей жизни - среда, контакт с которой составляет нашу самость, может быть патологизирующим или исцеляющим, способствующим развитию или устранению дефицитов. Поэтому важно связать «исцеление» (как приобретение целостности, жесткости Его, не зависимо от мнений среды) не с восстановлением непатологичности жизненного мира, но его развития: культуры заботы о себе путем настройки эмоциональных режимов, правил и норм, определяющих адекватность переживания чувств и их выражения, что в большей степени будет способствовать и эстетизации жизни. Забота формирует дизайн личности профессионала. Основной смысл: личность должна работать над красотой собственной жизни, обретая свободу и аутентичность. Эстетика жизни у М. Фуко понята в качестве процесса самоизменения, собственного существования.

2. Психологические факторы формирования отклонений пищевого поведения характеризуются тремя моментами:

а) Психологическая зависимость от пищи, когда еда используется для коррекции настроения, подобно алкоголю или никотину;

б) Так называемая гиперфагическая реакция на стресс, когда пища используется вовремя или после стресса, как «лекарство». В этом случае переживание своего рода предмет «забавы», стремление заслониться от реальности. Но делать вывод о полноценном антистрессовом эффекте преждевременно, поскольку в этом случае создается лишь видимость душевного благополучия. Проблема, не находя решения, «загоняется вглубь» и периодически дает о себе знать.

в) Третья группа причин формирования пищевого поведения — социум. Иными словами, использование пищи как средства коммуникации в сообществе, «принадлежности» к определенной социальной культуре.

Выбор определенной модели пищевого поведения диктуется принятыми в обществе традициями, обычаями, ритуалами, модой, воспитанием. Это формирует не только нашу личность, но и наш облик.

3. Качество жизни как экономический фактор предрасположенности к ОПП у танцовщиков связано с восприятием людьми своего положения в зависимости от культурных особенностей, системы ценностей и социальных стандартов, принятых в обществах. «Образ жизни и модели потребления не только демонстрируют социальные различия, но вместе с тем являются средством поддержания социального статуса» [6, с. 367]. С помощью выявления предпочтений и частоты потребления пищи у танцующих, можно сделать вывод о статусной принадлежности человека к профессиональному сообществу, в нашем случае — хореографическому.

4. Физические факторы формирования отклонений пищевого поведения обучающихся хореографии. Тело — посредник, связующий «Я» со средой. Почти во всех публикациях в качестве основного мотива различных манипуляций с телом называется необходимость адаптации человека в социуме, хореографическом сообществе. Обучающиеся хореографии находятся в условиях повышенной физической активности. Они должны поддерживать надлежащую телесную форму, при этом сталкиваясь с естественными возрастными изменениями массы, объемов и пропорций тела, что напрямую влияет на выразительность танца. Неосознание этих процессов приводит к использованию контрпродуктивных пищевых стратегий, приводя к различным отклонениям пищевого поведения (критический вариант – анорексия, булимия и др.).

5. Личностные факторы, влияющие на предрасположенность к ОПП у танцов.

Хореография как особый вид деятельности предполагает публичность, демонстративность, необходимость постоянного эстетичного самовыражения. Это формирует некоторые личностные особенности танцовщиков: недовольство собственным телом, нестабильная самооценка, негибкий образ мышления, перфекционизм, потребность ощущать себя уникальным человеком (характерные для личности с истероидным или нарциссическим радикалом) [7, с. 47-49].

В конкурентной хореографической среде повышается уровень воспринимаемого стресса, а также наблюдается повышенный уровень сложности регуляции эмоций у танцовщиков, что так же приводит к различным отклонениям в пищевом поведении.

Вышесказанное позволяет утверждать:

а) Исторически сложившиеся стандарты балетного тела, «телесный стереотип» может мешать процессу самоидентификации танцовщика. Балетные танцоры, чрезмерно озабоченные исполнительской практикой, а также, достижением «перфекционистских» образов тела, не заботятся о собственном физическом и психологическом здоровье. Так балетное образование интернализуется [3].

б) Танцоры, демонстрирующие высокий уровень перфекционизма, помещая себя в высоко конкурентную среду, демонстрируют низкую стрессоустойчивость, подвергаясь повышенному риску отклонений пищевого поведения.

в) Распространенность отклонений пищевого поведения, а также некоторые установки и модели поведения, связанные с его рисками, у танцоров провоцируются, в том числе, некомпетентностью педагогического хореографического сообщества [4].

г) Нарушения образа тела и низкая самооценка напрямую связаны с патогенезом расстройств питания у танцующих. Мероприятия, направленные на повышение самооценки, могут быть полезны в профилактике психопатологии у подростков-балерин.

Обсуждение. Девочки, попавшие в структуру хореографического образования, пытаются соответствовать канонам и традициям, представляющим образ балетной танцовщицы – тонким, эфирным, полупрозрачным. В старших классах ученицу хореографического училища могут не допустить к занятиям в дуэте, если ее вес превышает 50 кг – «чтобы парни не сорвали спину». Субъективно недовольная своим весом девочка-подросток не зная своих конституциональных, физиологических, возрастных особенностей, но обладающая перфекционистскими установками, а также колоссальной силой воли, становится потенциальной жертвой ОПП. Приведем в пример таблицу нормы веса учащихся Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой, в

которой вес ученицы, при росте 174 см, может достигать максимальной отметки 47 кг [13]. Таблицы роста и веса ребёнка содержат эталонные показатели, каким в «идеале» должен быть вес и рост ребёнка, без учёта множества других факторов [11, 12].

Каковы условия формирования адекватного пищевого поведения у обучающихся хореографии? Предполагаем, что для формирования АПП у обучающихся хореографии важными условиями являются представления о значимости тела не только как элемента выразительности и эстетики, а как инструмента, от здоровья которого зависит общая профессионализация в хореографическом искусстве.

Заключение. Не смотря на остроту проблематики нашего исследования в области отклонений пищевого поведения танцующих, на данный момент остается больше вопросов, чем ответов. Все это актуализирует дальнейшее изучение эффективных методов воздействия на симптоматику отклонений пищевого поведения танцующих с учетом их принадлежности к профессиональному интернациональному хореографическому сообществу.

Литература

1. Arcelus, J. Prevalence of eating disorders amongst dancers: a systemic review and meta-analysis / Arcelus J, Witcomb GL, Mitchell A. – DOI: 10.1002/erv.2271 // Eur Eat Disord Rev. – 2014. – Mar. 22 (2). – P. 92–101. – Epub 2013 Nov 26. – PMID: 24277724.
2. The role of selectivity in the pathogenesis of eating problems in ballet dancers / Hamilton L. H., Brooks-Gunn J., Warren M. P., Hamilton W. G. // Med Sci Sports Exerc. – 1988. – Dec. 20 (6). – P. 560–565. – PMID: 3070257.
3. Eating disorder symptomatology among ballet dancers / Ringham R., Klump K., Kaye W., Stone D., Libman S., Stowe S., Marcus M. – DOI: 10.1002/eat.20299 // Int J Eat Disord. – 2006. – Sep. 39(6). – P. 503–508. – PMID: 16715486.
4. Schaefer, L. M. Self-objectification and disordered eating: A meta-analysis / Schaefer L. M., Thompson J. K. – DOI: 10.1002/eat.22854 // Int J Eat Disord. – 2018. – Jun. 51 (6). – P. 483–502. – Epub 2018 Mar 8. – PMID: 29517805; PMCID: PMC6002885.
5. Димура, И. Н. Красота и боль: практики присутствия // Вестник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой. – 2014. – № 5 (34). – С. 53–62.
6. Димура И. Н. Балет и мифологема // Вестник Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой. – 2013. – № 2. – С. 180–194.
7. Димура, И. Н. Взаимосвязь психологии тела и балетной // Вестник Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой. – 2013. – Вып. 29 (1). – С. 176–187.

8. Кравченко, С. А. Востребованность гуманистического поворота в социологии // Социологическая наука и социальная практика. – 2013. – № 1. – С. 12–23.

9. Кравченко, С. А. Социологическая диагностика рисков, уязвимостей, доверия : учебное пособие / С. А. Кравченко. – Москва : Моск. Гос. ин-т междунар. отношений- Университет, 2016. – 431 с.

10. Кравченко, С. А. Социология риска и безопасности : учебник и практикум для академического бакалавриата / С. А. Кравченко. – Москва : Юрайт, 2016. – 302 с.

11. Масленников, П. Ю. Анализ становой силы студентов 1 курса бакалавриата исполнительского факультета Академии Русского балета // Вестник Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой. – 2013. – № 2. – С. 218–229.

12. Масленников, П. Ю. К вопросу о массе тела будущих танцовщиц // Вестник Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой. – 2015. – № 1. – С. 114–119.

13. Норма веса учащихся Академии [Электронный ресурс]. – URL: https://vaganovaacademy.ru/vaganova/priem/spo/Tabl_rost_ves.pdf (дата обращения: 02.09.2021).

УДК 159.99

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА ИГРОКОВ В РАЗЛИЧНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА

Чукин Б.Ю., студент; Косьмина Е.Н., кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы; Кичайкина Н.Б., кандидат биологических наук, профессор кафедры биомеханики; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В киберспорте (как в относительно молодом виде спорта) недостаточно проработаны его научно-методические основы. Нами впервые предложена и реализована классификация участников компьютерных игр, представленных в различных жанрах игры, основываясь на их соответствии конкретному типу нервной системы (по И.П. Павлову) и сходству их доминантных свойств личности одному из типов темперамента. Данная классификация научно доказана. Полученная информация предоставляют возможность научно обосновать спортивный отбор в компьютерном спорте.

Ключевые слова: компьютерный спорт, психология, кибер-психология, типы темперамента личностей, жанры игр.

Введение. Компьютерный спорт как вид появился относительно недавно. К сожалению, довольно часто общество не воспринимает киберспорт как самостоятельный вид спорта несмотря на то, что его популярность растет из года в год. Такая тенденция не способствует привлечению необходимого внимания научного мира в сторону киберспорта, следовательно, не привлекает должного внимания научного сообщества для создания и развития научно-исследовательских и методических основ киберспорта как научной и учебной дисциплины. В наши дни спортивная наука чаще понимается как совокупность наук, в которой скоординированы интересы общественных, медико-биологических, спорно-педагогических, физико-математических и технических наук. Компьютерный спорт находится на границе пересечения областей изучения большого количества спортивных наук [5]. Этот фактор дает компьютерному спорту и значительные привилегии в своем формировании и в то же время создает трудности по введению в раздел знаний с уже сформировавшимися представлениями, определениями, позициями и теоретическими заключениями. Вышеизложенная информация показывает, что проблемы компьютерного спорта в области психологии спорта изучены слабо. В России и за границей проводились исследования набирающей обороты отрасли психологии (кибер-психология), но по большей части в них уделяется внимание исследованию эмоционально-мотивационной сферы [6] или анализу свойств характера игроков исходя из уровня их мастерства (Abbasi A.Z. 2020; Korosov D., 2020). Зарубежные исследования не подтверждают плотно закрепившееся в обществе представление о вреде киберспорта для развития человека. (Choi C., 2018. Harponen A., 2019; Banyai F. 2019). С. Barlett, заявляет, что высокая статистика в тестах на внимательность была у людей, проходящих тест, с определенным опытом игры в компьютер, что нельзя сказать о тестируемых, которые вовсе не имели дела с компьютерными играми [1]. Р. Greenfield выявил, что киберспортсмены могут параллельно делать несколько дел с высокими результатами (мультизадачность) [3]. В работе Р. Greenfield дан сравнительный анализ результативности работы врачей хирургов, в свободное от работы время увлекающихся играми из разряда экшен, по сравнению с их коллегами, далекими от компьютерных игр. Исследование показало, что хирурги, упражняющиеся в свободное время в экшен играх, показывают наибольшую эффективность вовремя выполнении лапароскопии, это

проявлялось в уменьшении времени операции на 39%, а также уменьшении ошибок на 47% [3]. Стимулом для начала данного исследования стала работа R. Bartle [2], посвященная классификации геймеров. R. Bartle описывает четыре типа игроков, в зависимости от цели, которую они добиваются в ходе игры: «коллекционеры», «убийцы», «исследователи», «коммуникаторы». «Коллекционеры» – для них важно пройти игру шаг за шагом, не упустить деталей, получить все бонусы и выполнить все квесты. «Убийцы» – недружелюбные лидеры, которым необходимо все время показывать свое превосходство над прочими игроками. «Исследователи» – постигают всю игровую вселенную, не ограничиваясь сценарием игры, который видел автор. «Коммуникаторы» – для них главная цель общение с другими персонажами. Итогом работы стало научное доказательство выделенных R. Bartle [2] типов игроков согласно киберспортивным дисциплинам.

За основу классификации игроков, которую предложил R. Bartle, взяты, как считает автор, самые ценные и общеизвестные черты социальной личности. Такое разделение является любопытным, неизбежным и может быть использовано, например, в социологии, но идет в разрез с точки зрения требований современной спортивной науки. Но нам, как сторонникам отечественной классической научной школы, лучше всего взять за основу классификации геймеров, задействованных в разнообразных жанрах киберспорта, психофизиологическую теорию и четыре типа нервной деятельности человека, которую в свое время выдвинул известный ученый, лауреат нобелевской премии И. В. Павлов, теорию, выверенную и неоднократно подтвержденную научными работами отечественных и зарубежных авторов.

Классификация геймеров применительно к четырем типам нервной системы с вовлечением анализа психических аспектов человека, которые соответствуют четырем типам темперамента, как нам кажется, дает возможность, наиболее четко разделить неповторимые психофизиологические черты игроков, что даст возможность в будущем выполнять научно обусловленный спортивный подбор участников в различных жанрах компьютерных игр [4].

Цель исследования: определить доминантный тип темперамента геймеров в различных жанрах компьютерных игр.

Методы и организация исследования. Для выявления преобладающего типа темперамента применялся тест «Формула темперамента» (А. Белов). Группа испытуемых состояла из 100 человек. В жанре шутеры принимало участие 30 человек, в жанре моба – 10, технический симулятор -10, спортивный симулятор – 20,

соревновательная головоломка – 10, мобильные соревновательные дисциплины – 20 (рисунок 1 диаграмма А).

Результаты исследования и их обсуждения. Главным показателем верно выбранного жанра игры можно считать соответствие преобладающих признаков типов темперамента определенного геймера реальным требованиям к проявлению персонализированных свойств, нужных для удачной и продуктивной игры. В жанре шутеры присутствуют игроки всех типов темперамента (рисунок 1 диаграмма Б), при этом преобладают сангвиники 75%, флегматики 15% меланхолики – 10% и холерики – 5%.

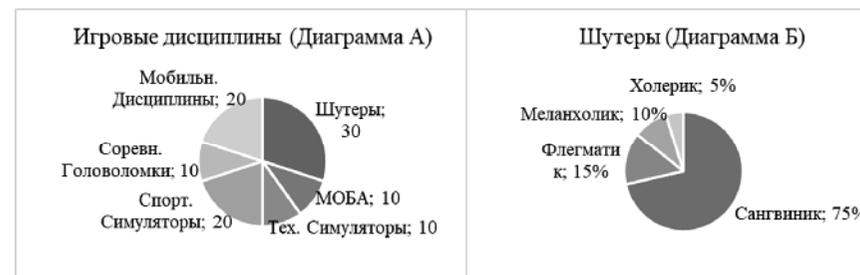


Рисунок 1 – Распределение испытуемых по игровым дисциплинам (Диаграмма А) и Распределение испытуемых в жанре шутеры по типам темперамента личности (Диаграмма Б)

Большое количество сангвиников в этом жанре истолковывается сходством преобладающих свойств данного типа темперамента (сильный, выдержанный, подвижный тип, с легкостью подстраивающийся к новой обстановке) с требованиями к проявлению объективных свойств личности, нужных для положительного исхода игры в этом жанре.

В жанре Моба (рисунок 2 диаграмма А) процентное соотношение оказалось следующим: Сангвиники – 80%, флегматики – 15% и меланхолики – 5%. Жанр моба требует от игроков наличие таких качеств, как общительность, скорость принятия решения и стрессоустойчивость, что соответствует темпераменту сангвиника.

В жанре технический симулятор (рисунок 2 диаграмма Б) распределение испытуемых следующее: Холерики – 55%, флегматики – 45%. Большое количество холериков в этом жанре, скорее всего, связано с потребностью проявления высокой активности вплоть до агрессии (доминантных свойств этого темперамента), необходимых для успешной игры в этом жанре. Скорее всего, соотношение игроков этих типов темперамента зависит от игры, которую предпочитают испытуемые.

Например, World of Tanks – симулятор танкового боя или Cities in Motion – экономический симулятор (стратегия), главной задачей которого является обустройство мегаполиса.

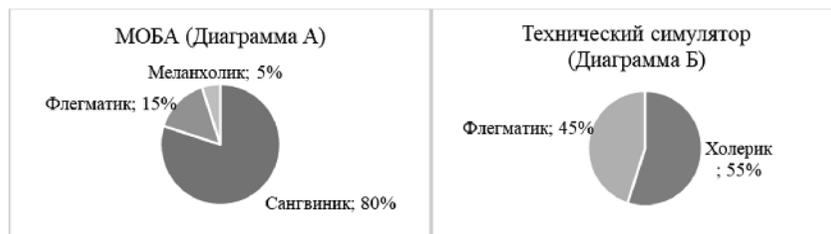


Рисунок 2 – Распределение испытуемых в жанре МОБА по типам темперамента личности (Диаграмма А) и распределение испытуемых в жанре технич. симулятор по типам темперамента личности (Диаграмма Б)

В жанре спортивный симулятор (рисунок 3 диаграмма А) в процентном соотношении количество игроков выглядит следующим образом: Сангвиники – 85%, флегматики – 10% и холерики -5%. Преобладание сангвиников обусловлено тем, что данный жанр игры подразумевает скоростную, одиночную, динамичную игру, требующую молниеносного принятия решений, что свойственно сангвиникам.

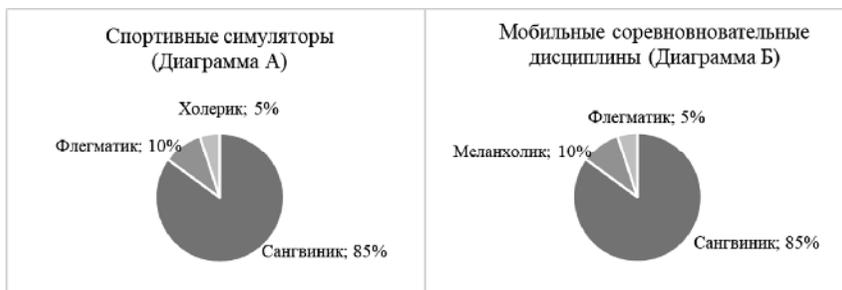


Рисунок 3 – Распределение испытуемых в жанре спорт. симулятор по типам темперамента (Диаграмма А) и Распределение испытуемых в жанре мобильные соревновательные дисциплины по типам темперамента (Диаграмма Б)

В меньшей мере специфика игры соответствует личностным качествам холериков. Касательно флегматиков, то проявление интереса к этому жанру возможно связано с игрой FIFA, в которую, часто играют с целью расслабиться.

Геймеры в жанре соревновательная головоломка на 100% оказались меланхоликами. Полученный результат обусловлен особенностями игр этого жанра, обычно это неспешные, расслабляющие, логические игры, где нужно обдумывать свои

действия на несколько шагов вперед, что схоже с шахматной партией. Но, как нам кажется, данный жанр вполне может подойти и другим типам темперамента, поэтому мы продолжим исследование в данном направлении.

На рисунке 3 диаграмма Б представлено распределение доминантных типов темпераментов в мобильных соревновательных дисциплинах. Сангвиники – 85%, меланхолики – 10% и флегматики – 5%. Отсутствие холериков объясняется тем, что, в жизни очень редко можно встретить чистый тип того или иного темперамента. Мы же оценивали преобладающие признаки того или иного темперамента. В будущем возможно более детальное исследование для подтверждения полученных результатов.

Заключение:

1. Доминантный тип темперамента в дисциплинах: мобильные соревновательные дисциплины, спортивные симуляторы, боевая арена (МОБА), шутеры – сангвиник, в дисциплине спортивные симуляторы – холерик.

2. Впервые проведена классификация геймеров, представленных в разных жанрах игры, по аналогии к определенному типу нервной системы (по И.П. Павлову) и сходства их доминантных свойств личности одному из типов темперамента.

3. Преобладание в том или ином жанре игроков с конкретными доминантными свойствами личности (темперамента) связано с особенностями проведения игры в том или ином жанре.

Литература

1. The effect of violent and non-violent computer games on cognitive performance / Barlett C. P. [et al.] // Computers in Human Behavior. – 2009. – Т. 25, № 1. – P. 96–102.
2. Bartle, R. A. Player types // Jeannie Novak: Game Development Essentials. – 2008. – № 1. – P. 39–40.
3. Meng, J. Channels matter: Multimodal connectedness, types of co-players and social capital for Multiplayer Online Battle Arena gamers / Meng J., Williams D., Shen C. // Computers in Human Behavior. – 2015. – Т. 52. – P. 190–199.
4. Greenfield, P. M. Technology and informal education: What is taught what learned // Science is. – 2009. – Т. 323, № 5910. – P. 69–71.
5. Feng, J. Playing an action video game reduces gender differences in spatial cognition / Feng J., Spence I., Pratt J. // Psychological science. – 2007. – Т. 18, № 10. – P. 850–855.

6. Kou, Y. Emotion Regulation in eSports Gaming: A Qualitative Study of League of Legends / Kou Y., Gui X. // Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction. – 2020. – Т. 4, № CSCW2. – Р. 1–25.

УДК 796.011

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ ИСПЫТАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Шабакова В.В., студент; Кошелева С.А., студент; Стеценко Н.Д., магистрант;

Череповецкий государственный университет

Аннотация. Представлены результаты опроса студентов Череповецкого государственного университета (n=130), направленного на выявление особенностей мотивации обучающихся к сдаче испытаний ВФСК ГТО. Установлено, что, несмотря на неплохую осведомленность в данном вопросе, большинство студентов имеют невысокий уровень мотивации к тестированию по нормативам ГТО. Показано, что использование нового формата проведения испытаний и специальных приемов стимулирования позволяет повысить мотивацию студентов к сдаче испытаний ВФСК ГТО.

Ключевые слова: студенты, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), физическая подготовленность, мотивация к сдаче испытаний.

Введение. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 предусматривает повышение значимости Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) в физическом воспитании и развитии студенческого спорта [7]. Однако анализ практики ФГБОУ ВО «Череповецкий университет» и других вузов показывает, что существует разрыв между государственными требованиями к уровню физической подготовленности молодежи и текущим состоянием вовлеченности студентов в подготовку и выполнение норм испытаний комплекса ГТО, отмечается низкий процент тех, кто успешно сдал испытания комплекса [2, 5].

В научно-методической литературе в числе причин данной ситуации называются слабое здоровье и низкий уровень физической подготовленности выпускников средних школ, а также отсутствие опыта сдачи норм ГТО в школе [1, 6]. Однако основную проблему многие авторы (Ю.Б. Алмазова, Н.Н. Безноско, И.И. Болдырев и др.) видят в невысокой мотивации студентов к физкультурно-оздоровительным занятиям, к контролю физической подготовленности. Следовательно, повышение мотивации студентов к сдаче испытаний ВФСК ГТО является социально-психологической проблемой и важной задачей практики физического воспитания в вузе.

Цель исследования: выявление мотивации студентов вуза к сдаче испытаний норм комплекса ВФСК ГТО.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет» в апреле 2021 года. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, количественный и качественный анализ. В опросе приняли участие 130 студентов 1-3 курсов, в том числе 99 девушек (76,2% опрошенных) и 31 юноша (23,8%).

Результаты исследования и их обсуждение. В научно-методической литературе отмечается, что началом активного, серьезного, позитивного отношения к здоровому образу жизни и проверки физической подготовленности по нормативам ВФСК ГТО является мотивация [3]. Однако анализ результатов исследований показал, что во многих случаях студенты имеют низкий уровень осведомленности в вопросах использования физических упражнений в жизни и нередко готовы принять участие в тестировании ГТО лишь в связи с необходимостью сдать зачет либо за вознаграждения (привилегии в фитнес-клубах, денежные вознаграждения, почетные грамоты и др.), что не является оптимальной мотивацией [1, 3, 6].

В рамках нашего исследования опрос показал, что более половины студентов (54,6%) вполне осведомлены о системе оценивания с помощью норм ВФСК ГТО, а еще 40% имеют общее представление о ней. Однако опыт тестирования по нормативам ГТО в школе получили лишь 30% респондентов, в то же время подавляющее большинство тех, кто принимал участие в испытаниях ГТО в школе, получили золотой (61,5%) либо серебряный (30,7%) знак отличия.

На вопрос «Хотели бы вы сдать ГТО в этом учебном году?» положительно ответили лишь 36,9% опрошенных студентов. Основными причинами отказа студенты назвали медицинские противопоказания (19,5%), отсутствие достаточной физической подготовленности (41,5%) и отсутствие желания (39%). На вопрос «Как Вы считаете,

Вы бы смогли сдать ГТО сейчас, учитывая свою физическую подготовленность на данный момент?» положительно ответили менее половины респондентов – лишь 46,2%. Таким образом, мы установили, что в целом для опрошенных студентов характерно отсутствие желания участвовать в испытаниях ВФСК ГТО.

Анализ научно-методической литературы показал, что в современной психологии признается взаимодействие между эмоциями и поведением (мотивацией), установлена первичность эмоций в мотивации поведения человека [8]. Поэтому для повышения мотивации предлагается использовать эмоционально насыщенные формы, средства и приемы, такие как фестивали, спортивные праздники с привлечением студенческой самостоятельности и выступлениями публичных людей и спортсменов [3, 4, 5].

На следующем этапе нашего исследования в ходе опроса выявлялись средства и приемы, которые могли бы заинтересовать респондентов, изменить их отношение к участию в ГТО. Наш опрос показал, что большая часть студентов (69,4%) заинтересованы в проведении тестирования в формате фестиваля с использованием развлекательной программы (75%), призов и непринужденной обстановки (41,6%). Из других приемов стимулирования были названы такие, как наличие фотозоны, пункта питания, конкурсы для зрителей, интеллектуальная игра, командный характер состязаний. Таким образом, результаты данного этапа опроса говорят о том, что внешняя мотивация действительно играет главенствующую роль в привлечении студентов к сдаче испытаний норм комплекса ГТО.

Учитывая результаты анализа литературы и проведенного опроса, в рамках социального проекта в мае 2021 г. мы организовали «GTO-fest», в котором приняли участие более 150 студентов университета. Фестиваль включал в себя не только тестирование по нормативам комплекса ГТО, но и специальные конкурсы. Для создания положительного эмоционального фона использовалось музыкальное сопровождение, была организована фотозона, предусмотрены призы от различных спонсоров, включая сувенирную продукцию с логотипом ЧГУ. Проведение наряду с индивидуальным первенством также командного зачета позволило усилить впечатления от соревнований.

Как показал опрос, 88,9% участников отметило уровень удовлетворенности мероприятием. Также большая часть студентов отметила высокий уровень организации мероприятия, наличие призов и специальной танцевальной разминки. В предложениях к проведению осеннего фестиваля студенты указали на большее количество специальных конкурсов и наличие творческих номеров студентов ЧГУ.

Заключение. Таким образом, исследование показало, что студентам не интересна традиционная модель тестирования, а нужен новый, более интересный формат – фестиваль с использованием специальных приемов стимулирования интереса к комплексу ГТО.

На основании анализа результатов исследования можно утверждать, что необходим поиск новых подходов, форм, средств и методов к организации процесса физического воспитания в вузах. Учебная и воспитательная деятельность должны максимально стимулировать мотивационную направленность студентов на сохранение, укрепление своего здоровья и поддержание оптимального режима двигательной активности.

Литература

1. Алмазова, Ю. Б. Динамика личностного смысла студентов при реализации комплекса ГТО на занятиях по физической культуре в вузе // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 3 (71). – С. 21–24.
2. Бака, Р. Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации студентов к физической активности // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 52–55.
3. Безноско, Н. Н. «Всероссийский спортивный комплекс ГТО»: отношение и готовность студентов к выполнению нормативов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 4. – С. 85–90.
4. Болдырев, И. И. Мониторинг мотивационного отношения подростков к реализации комплекса ГТО / И. И. Болдырев, Е. А. Стеблецов, Е. А. Егорушина // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 2 (70). – С. 149–151.
5. Васельцова, И. А. Изучение мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / И. А. Васельцова, А. Б. Бродецкий, С. А. Петров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 19–25.
6. Гилев, Г. А. О физическом воспитании молодежи и возможностях его улучшения / Г. А. Гилев, Е. А. Клусов, А. А. Плешаков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2018. – № 1 (23). – С. 11–15.
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №1007 от 21.11.2017 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – URL: https://minsport.gov.ru/2017/doc/order1017_211117KoncepStudentSport_2025.pdf (дата обращения: 03.09.21).

8. Взаимосвязь мотивации и эмоций в физкультурно-спортивной деятельности / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин, Н. Р. Усаева // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 87–89.

СЕКЦИЯ № 6
«МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

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

УДК 796.034.2

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ С МОЛОДЕЖЬЮ В
ВОЗРАСТЕ 22-34 ЛЕТ

*Андреянов А.А., магистрант, Российский государственный социальный университет,
Москва*

Аннотация. В данной статье изучены специфические особенности организация футбольных тренировок для лиц старшей возрастной группы. Выделено приблизительное количество человек, принадлежащих к данной группе в России. Сначала выделяются отличительные черты данной группы и проводится сравнение их с младшей группой. Далее представляются основные организационные моменты, которые необходимо учесть. Также подробно изучается содержание таких тренировок. В результате обобщаются ключевые моменты, что дает возможность сделать вывод об особенностях данной возрастной группы относительно футбольных тренировок.

Ключевые слова: футбол, занятия футболом, молодежь и футбол, организация футбольных занятий, молодые футболисты.

Введение. Несмотря на то, что спорт является преимущественно деятельностью для молодых людей, количество занимающихся спортом во всех возрастных группах ежегодно увеличивается. Футбол не является исключением. Именно поэтому тема работы так актуальна сейчас. Содержание и организация футбольных тренировок для лиц от 22 до 34 лет имеет свои особенности по причине окончания процесса роста, укрепления психики и некоторых иных аспектов. Наличие специфики лишь увеличивает актуальность работы – это важно для грамотной организации тренировок для лиц данной возрастной категории, которая на данный момент недостаточно

развита. Это выражается в малом числе футбольных секций для такого возраста, большая их часть ориентирована на младший возраст, поэтому тренеры часто не имеют представления об особенностях тренировок для данного возраста. На данный момент существуют многочисленные исследования относительно организации тренировок для младшего возраста (10–14 лет) и лишь малое число публикаций относится к более старшему возрасту.

Цель исследования: выявить специфические особенности содержания и организации занятий футболом с молодежью в возрасте 22–34 лет.

Методы и организация исследования. В работе были применены различные научные методы: анализ, описание, синтез, дедукция, индукция. С помощью анализа была выявлена специфика тренировок для возрастной группы 22–34. Описание дало возможность детальнее представить тренировочный процесс. Индукция и дедукция дали возможность выявить отличия групп 22–34 года от младших групп, важных для выявления отличий в тренировках. Синтез дал возможность подвести итоги исследования. Ключевой выборкой стали футболисты в возрасте от 22 до 34 лет, однако, младшие возрасты также были изучены в целях сравнения. В выборке участвовала одна футбольная секция, специализирующаяся на тренировках футболистов 22–34 года численностью 25 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. Группа футболистов с 22 по 34 года ежегодно растет, согласно статистическим данным. Представим их в таблице 1. Таблица создана автором самостоятельно, исходя из данных Министерства спорта РФ, данные были представлены в различных документах, что не дает возможности сделать однозначную ссылку на информацию Министерства.

Таблица 1 – Численность футболистов по возрастным категориям, 2014-2016 гг., чел

Год	Возраст								Всего, чел.
	До 5 лет	Доля, %	6–15 лет	Доля, %	16–21 лет	Доля, %	22–34 лет	Доля, %	
2018	1580	0,4	359152	87,1	50518	12,3	1029	0,2	412265
2019	3404	0,8	361034	86,2	52783	12,6	1492	0,4	418698
2020	3010	0,7	358678	87,4	46977	11,5	1581	0,4	410168

Представленная таблица свидетельствует о наличии лишь в изучаемой группе постоянной тенденции к росту в абсолютном количестве. Это подтверждает необходимость изучения данной возрастной группы в футболе.

Основные отличия старшей молодежной группы от младшей заключается в окончательном формировании процесса роста. До 20 лет происходит полное формирование всех органов, костей, мышц и иных частей тела. Однако, данная возрастная группа имеет и негативные отличительные черты: они менее выносливые, реакция замедлена, мышцы не обладают высокой эластичностью. Все это делает необходимым изменять содержание тренировок – они должны быть менее энергозатратными и травмоопасными. Выводы сделаны исходя из личных наблюдений, не фиксированных научными трудами, а также исследования иных авторов [4]. Особое место у данной возрастной группы имеет тактика. Психика у данной возрастной группы полностью окрепла, а умственные способности получили необходимое развитие. Именно поэтому тактика и стратегия играют важную роль при подготовке футболистов с 22 до 34 лет. Для более юных футболистов тактическая подготовка также имеет высокое значение, однако, психика лиц до 22 лет менее крепкая, а умственные способности недостаточно развиты. Возраст и тактическая подготовка в футболе имеют прямую корреляцию, что доказывает появление на поле в профессиональном футболе высоковозрастных капитанов команд. Вывод сделан на основе изучения состава и параметров профессиональных футболистов английской и российской премьер-лиг. Так, например, по состоянию на 17 августа 2021 года, капитан лондонского «Челси» – Сесар Аспиликуэта, которому 31 год, старше его лишь один игрок. Капитаном «Динамо» Москва по состоянию на 28 июля 2021 года является Антон Шунин – самый возрастной игрок команды. Представленные примеры – лишь малая часть из возможных примеров.

В процессе подготовки футболистов групп спортивного совершенствования решаются следующие задачи:

1. Воспитание специальных физических качеств и повышение специальной подготовки;
2. Совершенствование техники футбола и ее индивидуализация;
3. Прочное овладение основами футбольной тактики;
4. Дальнейшая индивидуализация подготовки футболистов разного игрового амплуа при высоком уровне универсальной подготовки.
5. Расширение опыта соревновательной борьбы, достижение высоких спортивных результатов [1].

Так как данная возрастная группа считается взрослой, в большей степени используются общепринятые средства, а также методология тренировок. Наиболее

характерны динамические и статические тренировок. Первый вид количественно снижен по причине высокой энергозатратности, второй вид, наоборот, увеличен по причине возможности проработки физиологических функций при полностью окрепшем позвоночнике [4].

Главными методами и методическими приемами технической подготовки на этапе спортивного совершенствования, применяемыми наряду с общепринятыми, являются:

- повторный метод, включающий в себя различное время выполнения технических приемов;
- контрастный метод применяется в упражнениях с варьированием расстояния, с ограничением зрительного контроля и др.;
- метод сопряженных воздействий;
- игровой метод;
- соревновательный метод [2].

Формирование тактических навыков ориентировано на использование творческого подхода при групповом и командном взаимодействии, реализации созданного плана игры, а также на модификацию индивидуальной тактики игрока, исходя из его позиции. Среди формирования тактических основ у игроков данной возрастной группы, необходимо выделить метод моделирования. С его помощью игрок сможет представлять игровую тактику, действия каждого игрока и так далее. Метод переключения также крайне важен, так как дает возможность быстро среагировать на необходимость изменения действий вследствие получения заранее обговоренного сигнала. Метод усложнения дает возможность использовать умственные способности при ограниченном времени и нарастающей угрозе, например, быстрой активизации соперников [3].

Организацию тренировок представим через примерный план тренировок в годичном цикле, таблица 2, авторская разработка.

Таблица 2 – Примерный план тренировок в годичном цикле для возрастной группы 22–34 года

Раздел подготовки	Количество часов на раздел в год по используемому плану	Количество часов на раздел в год по предлагаемому плану
1	2	3
Теоретическая подготовка	5	5
Общая физическая подготовка	50	45

1	2	3
Специальная физическая подготовка	10	10
Техническая подготовка	70	70
Тактическая подготовка	15	27
Игровая подготовка	80	75
Контрольные игры (мини-футбол)	8	8
Контрольные испытания	10	4
Итого	244	244

Согласно данному плану, тренировки будут проводиться один раз в три дня по два часа каждая. Тренер должен распределять тренировки в зависимости от погодных условий, состояний игроков и некоторых иных аспектов. План был разработан исходя из наблюдений за выборкой, а также изучением их плана тренировок. Отличается данный план от используемой выборкой плана количеством часов на различные разделы подготовки.

Заключение. Подводя итог, делаем вывод о том, что изучаемая возрастная группа 22-34 года имеет специфические характеристики. Так, по причине полного формирования тела, при организации тренировок данной возрастной категории необходимо увеличить количество статических тренировок. Количество динамических тренировок наоборот уменьшают по причине уменьшения выносливости и иных факторов. Полное формирование психики и развитие умственных способностей делает возможным и необходимым проведение тактических тренировок. С их помощью игроки получают навыки, существенно помогающие на игровом поле и дающие преимущество перед младшими группами.

Литература

1. Акопов, А. З. Анализ управления тренировочным процессом в футбольном клубе // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 5. – С. 88.
2. Можаяев, Э. Л. Инновационная стратегия планирования и организации тренировочной деятельности футболистов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 212–217.
3. Огнегин, К. Е. Принципы и практика подготовки футболистов / К. Е. Огнегин, П. С. Польская, А. Ю. Мунгалов // Modern Science. – 2020. – № 10-1. – С. 457-459.
4. Бобровский, Е. А. Анализ возрастной структуры спортсменов, занимающихся футболом // Карельский научный журнал. – 2018. – № 1 (22). – С. 195–198.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА НЕКОТОРЫЕ БИОХИМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КРОВИ У КРЫС

Гулузаде Р.М., магистрант; Азербайджанской Государственной Академии физической культуры и спорта, Баку; Шукюррова П.А., кандидат биологических наук, доцент, старший научный сотрудник Института Физиологии имени Академика Абдуллы Караева, НАН Азербайджана, Баку

Аннотация. Изучено влияние физических нагрузок различной интенсивности на содержание глюкозы, молочной кислоты и мочевой кислоты в крови у крыс. В ходе экспериментов установлено, что физическое утомление возникает на фоне повышенного содержания лактата и мочевой кислоты и уменьшения уровня глюкозы, что в свою очередь может послужить пусковым механизмом снижения функциональной активности систем организма. Отмечено также, что утомление, вызванное интенсивными физическими нагрузками, сопровождается интенсификацией анаэробного гликолиза, дефицитом глюкозы и как следствие – чрезмерным повышением лактата.

Ключевые слова: спорт, физическая нагрузка различной интенсивности, молочная кислота, глюкоза, мочевая кислота, крысы-самцы.

Введение. Еще в середине прошлого столетия, когда тренировочные и соревновательные нагрузки спорта высших достижений не превышали 30–40% современных, внимание специалистов привлекала проблема перетренированности спортсменов. Современная спортивная медицина же ставит перед собой задачу раскрытия молекулярных механизмов развития утомления, возникающего в процессе интенсификации мышечной деятельности.

Анализ литературы последних лет выявил, что физическое утомление и перенапряжение, сопровождающееся снижением физической работоспособности с чрезмерным напряжением адаптационных возможностей организма, приводит к снижению функциональных ресурсов ряда систем, что сопровождается последующим снижением эффективности и качества профессиональной деятельности [3, 5, 6, 7]. Так, явление перетренированности может наглядно проявляться в эффекторных органах (сердце, печень, двигательный аппарат и др.), несущих избыточную нагрузку в тренировочном процессе. В свою очередь, в видах спорта, связанных с выносливостью

и большим объемом работы, вовлекающей аэробную и анаэробную лактатную системы энергообеспечения, перетренированность сопровождается гиперфункцией сердца и избыточной функцией симпатoadреналовой, гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой систем, а это в свою очередь обуславливает гемодинамическую перегрузку сердца, его хроническое перенапряжение, в основе которого чаще всего лежат дистрофические изменения миокарда [4].

Учитывая вышеизложенное, а также для оценки происходящих при физическом утомлении метаболических сдвигов в настоящем исследовании были исследованы некоторые биохимические показатели.

Цель исследования: изучение влияния физических нагрузок на содержание глюкозы, молочной кислоты и мочевой кислоты в крови у крыс.

Методы и организация исследования. В экспериментах использовались половозрелые самцы массой 230–240 г. Все животные получали лабораторный корм и имели свободный доступ к отстоянной водопроводной воде. Работа выполнена с соблюдением правил гуманного отношения к животным, изложенных в директивах Европейского сообщества (86/609/ЕС) и Хельсинкской декларации [1]. Экспериментальные животные были разделены на 4 группы, в каждой группе по 6 голов крыс. Физическое утомление создавали принудительным плаванием крыс в бассейне. Сосуды (стеклянные прозрачные квадратные емкости размером в сечении 25х25х60 см.) наполнялись водой на высоте 40 см., с температурой воды 28–30°C [2]. Животных метили водостойчивой краской. Первая группа крыс – интактные животные, вторая группа животных (контрольная группа) запускалась в воду без груза. Животных третьей группы помещали в воду с грузом, составляющей 10% от массы тела (оптимальная нагрузка), четвертая группа – с грузом 15% (интенсивная нагрузка). При наблюдении за животными засекали время их нахождения в воде. Критическим являлся момент, когда животное было не в состоянии удержаться над поверхностью воды самостоятельно. В этот момент крысу вынимали из воды, обсушивали полотенцем и возвращали в клетку. Животные каждой группы плавали 3 раза – на 1, 3 и 7 день эксперимента.

По окончании опыта у животных забирали кровь для определения ряда биохимических показателей: для количественного определения концентрации молочной кислоты и мочевой кислоты в крови использовали стандартный набор реактивов фирмы «Hospitex Diagnostics». Уровень глюкозы крови определяли с помощью набора реагентов фирмы «Ольвекс Диагностикум»

Статистическую обработку полученных результатов проводили с применением программы Microsoft Excel, о достоверности судили по t-критерию Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных данных показал, что принудительное плавание контрольных крыс без груза сопровождается умеренными метаболическими изменениями у них. Так, у этих животных наблюдается интенсификация реакций анаэробного гликолиза, на что указывает увеличение содержания молочной кислоты в крови, по сравнению с аналогичным показателем у интактных крыс. Однако, в этой группе животных не наблюдалось снижение содержания глюкозы в крови (таблица 1).

У крыс третьей группы, плававших с грузом, составляющей 10% от массы тела (оптимальная нагрузка), наблюдается усиление реакций анаэробного гликолиза, это прослеживается по увеличению в крови содержания молочной кислоты. Так, уровень лактата у животных третьей группы превышал значение аналогичного показателя в интактной группе (таблица 1).

Вместе с тем, в организме крыс третьей группы, плававших с грузом, составляющей 10% от массы тела (оптимальная нагрузка), очевидно, не происходит резкого усиления катаболизма АТФ и аденозинмонофосфата до мочевой кислоты, уровень которой у последних лишь на 30% выше, чем в контроле и на 35% - по сравнению с группой интактных крыс.

Результаты, полученные у крыс четвертой группы, плававших с грузом, составляющей 15% от массы тела (интенсивные нагрузки), показали, что в этой группе животных наблюдается усиление интенсивности анаэробного гликолиза, что прослеживается по увеличению в крови содержания молочной по сравнению с аналогичным показателем у интактных, контрольных животных и животных третьей группы плававших с грузом, составляющей 10% от массы тела (оптимальные нагрузки). Наряду с этим в условиях интенсивных нагрузок у животных четвертой группы развивается дефицит углеводов. Так, в крови животных, подвергавшихся плаванию в режиме интенсивных нагрузок, уровень глюкозы ниже по сравнению с данным параметром у интактных, контрольных крыс и животных третьей группы. Содержание мочевой кислоты в крови крыс, подвергавшихся интенсивным нагрузкам, превышает данный показатель у животных интактной группы (таблица 1).

Таблица 1 – Биохимические показатели в крови крыс, подвергавшихся физическим нагрузкам, M±m

Группы животных	Показатели		
	Глюкоза, ммоль/л	Молочная кислота, ммоль/л	Мочевая кислота, мкмоль/л
Интактная, (n=6)	7,9±0,5	5,8±0,3	72,6±5,1
Контрольная, (n=6)	7,1±0,4	7,2±0,4*	75,5±6,2
Животные с оптимальной нагрузкой, (n=6)	7,7±0,3	8,0±0,5*	108,8±11,5
Животные с интенсивной нагрузкой, (n=6)	6,2±0,2*^"	9,9±0,5*^"	148,2±15,4*^"

Примечания:
 * – p<0,05 по сравнению с группой интактной;
 ^ – p<0,05 – группой контрольной;
 " – p<0,05 – группой оптимальных нагрузок.

Заключение. На основании полученных данных можно предположить, что физическое утомление возникает на фоне повышенного содержания лактата и мочевой кислоты и уменьшения уровня глюкозы, что в свою очередь может послужить пусковым механизмом снижения функциональной активности систем организма.

Таким образом, утомление, вызванное интенсивными физическими нагрузками, сопровождается интенсификацией анаэробного гликолиза, дефицитом глюкозы и как следствие – чрезмерным повышением лактата.

Литература

1. Директива 2010/63/ ЕУ Европейского парламента и совета Европейского союза по охране животных, используемых в научных целях. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2012. – 48 с.
2. Разработка методики оценки физической выносливости мелких лабораторных животных для изучения адаптогенной активности некоторых лекарственных препаратов / В. Н. Каркищенко, Г. Д. Капанадзе, С. Е. Деньгина, Н. В. Станкова // Биомедицина. – 2011. – № 1. – С. 72–74.
3. Полевщиков, М. М. Особенности утомления и восстановления спортсменов / М. М. Полевщиков, А. С. Солодков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 130–143.
4. Платонов, В. Перетренированность в спорте // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 1. – С. 19–34.

5. Солодков, А. С. Особенности утомления и восстановления спортсменов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 130–143.

6. Interactive processes link the multiple symptoms of fatigue in sport competition / A. J. Knicker, I. Renshaw, A. R. Oldham, S. P. Cairns // Sports Medicine. – 2011. – Vol. 41, № 4. – P. 307–328.

7. How much is too much? (Part 2) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of illness / M. Schweltnus, T. Soligard, J. M. Alonso [et al.] // Br. J. Sports Med. – 2016. – Vol. 50. – P. 1043–1052.

УДК 615.825

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ КОМПРЕССИОННЫХ ПЕРЕЛОМАХ ПОЗВОНОЧНИКА У ДЕТЕЙ

Дудко В.А., студент; Миллер Л.Л., кандидат медицинских наук, и.о. заведующего кафедрой спортивной медицины и технологий здоровья; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье рассмотрены основные факторы риска возникновения компрессионных переломов позвоночника у детей, профилактика и современные направления развития комплексной реабилитации при компрессионных переломах позвоночника у детей по данным отечественных и зарубежных авторов.

Ключевые слова: компрессионные переломы, экзогенные и эндогенные факторы риска, профилактика, комплексная реабилитация, лечебная физическая культура.

Введение. Компрессионные переломы позвоночника у детей являются одной из актуальных проблем травматологии детского возраста. За последние 10 лет частота встречаемости травм позвоночника у детей, по данным различных авторов, составила от 1 до 10%. По данным зарубежных авторов средний годовой показатель травм позвоночника у детей составляет 24,3 на 100000 населения. При этом точно оценить долю и частоту встречаемости компрессионных переломов позвоночника достаточно сложно [2, 3, 4, 5].

Следствием компрессионных переломов позвоночника у детей является длительное ограничение физической активности, приводящее к снижению психофизического состояния и ухудшению качества жизни детей.

Цель исследования: изучить компрессионные переломы позвоночника у детей, выявить факторы риска их возникновения для профилактики данной патологии и проанализировать современные направления развития комплексной реабилитации при компрессионных переломах позвоночника у детей.

Теоретическая и практическая значимости: своевременное выявление факторов риска будет способствовать профилактике компрессионных переломов позвоночника у детей. Использование современных направлений развития комплексной реабилитации при компрессионных переломах позвоночника у детей позволит уменьшить сроки ограничения физической активности детей, сократить сроки реабилитации и будет способствовать возвращению к социально активной жизни.

Основные положения. Компрессионный перелом позвоночника – патологическое состояние, возникающее в ходе нарушения анатомической целостности костей позвоночника. Происходит под воздействием силы, вызывающей резкие и чрезмерные сгибания позвоночника или при непосредственном воздействии силы (травма).

По данным С.Я. Дьячковой [1], в 61,7% наблюдений компрессионные переломы позвоночника у детей локализовались в среднегрудном отделе позвоночника, в 21,4 % – нижнегрудном, в 9,5% - в поясничном, в 1.6% случаев – в шейном отделе. Компрессии чаще всего подвергаются тела с IV по VII грудных позвонков.

Н.С. Андрушко и А.В. Распопиной (1977) предложена следующая классификация степени компрессии тела позвонка: I степень – снижение высоты вентрального края до 2 мм, средней высоты – до 1 мм; II степень – снижение высоты вентрального края до 2-5 мм, средней высоты – до 1-2 мм; III степень – вентральный край снижен на 4-6 мм, средняя высота – на 2-3 мм; IV степень – выраженная компрессия, высота вентрального края снижена более чем на 5 мм, средняя высота тела позвонка снижена более чем на 3 мм. При этом, по степени компрессии позвонка(ов) выделяют три варианта повреждений позвоночного столба: компрессионные переломы легкой степени (клиновидность менее 15%), средней степени (клиновидность 16-30%) и тяжелые (клиновидность более 30%).

Изучение компрессионных переломов у детей позволило выявить основные факторы риска, которые делятся на экзогенные и эндогенные.

К экзогенным факторам риска относятся: сильное механическое действие. Падение с высоты или избыточная нагрузка на позвоночник, может привести к деформации позвонков. По механизму травмы – переломы чаще возникают при сгибании позвоночника - после прыжка или падения на спину или голову.

К эндогенным факторам риска относятся:

– снижение прочности позвоночника. В норме позвоночник справляется со значительными физическими нагрузками и силовыми импульсами, которые передаются во время удара. Если позвоночник слабый, даже незначительное напряжение может вызвать перелом.

– неправильное питание (недостаточное поступление витаминов и минеральных веществ), что негативно влияет на костную ткань.

Таким образом, профилактика компрессионных переломов позвоночника у детей заключается в устранении основных факторов риска. Необходима профилактика травматизма, правильное питание, богатое кальцием, витамином D и белком, адекватная физическая нагрузка.

Современные направления развития комплексной реабилитации были проанализированы на примере отечественного восстановительного центра детской ортопедии и травматологии «Огонёк» и зарубежных центров восстановительного лечения. Комплексная реабилитация включает следующие периоды:

I период – начинается с первых суток до 25-30-го дня с момента травмы. Этот период в подавляющем большинстве случаев ребенок проводит в стационаре многопрофильной больницы.

II период – начинается с 30-го по 60-й день после травмы и в это время ребенок уже переводится в Восстановительный центр.

III период – начинается с 3-по 10 месяц от момента травмы.

IV период – начинается с 10 месяца до 2-х лет с момента травмы. В этот период пациенты наблюдаются и лечатся амбулаторно и по показаниям получают курсовое стационарное лечение в условиях восстановительного центра.

Проанализировав отечественные направления комплексной реабилитации компрессионных переломов у детей, можно сказать, что структура реабилитации - традиционная, за исключением небольших особенностей центров реабилитации.

Реабилитация в восстановительном центре детской ортопедии и травматологии «Огонёк» начинается со второго периода, который производится с 30 го дня после травмы. Для выполнения задач на фоне постоянно проведения лечебной физической

культуры по методу Е.Ф. Древинг и В.В. Гориневской, которая различается в зависимости от периода, используются физиотерапевтическое лечение: лекарственные электро- и фонофорезы, фото- и лазеротерапия, тепловые процедуры, стимуляции различных групп мышц (магнитноимпульсные и электрические), использование аппаратов с Биологической Обратной Связью и другие, а так же используется общий массаж. Так же важной особенностью реабилитации является последовательность и раннее начало.

Данные по комплексной реабилитации за рубежом немногочисленны. В Германии реабилитация происходит по традиционной системе, но реабилитационные мероприятия начинаются со второго этапа, а также используются различные тренажеры, например Thera-bend.

Исходя из проведенного анализа, можно определить общие и отличительные черты в комплексной реабилитации компрессионных переломов позвоночника у детей. Общей чертой будет являться то, что отечественная и зарубежная реабилитация работает по традиционной системе. Отличительной чертой будет являться то, что в отечественной реабилитации более раннее начало реабилитационного процесса, чем за рубежом, а второй отличительной чертой является применение за рубежом различных тренажеров для восстановления детей.

Заключение. Изучение компрессионных переломов позвоночника у детей позволило выявить, что основными факторами является механическое воздействие (падение, сильная нагрузка на позвоночник), неправильное питание, снижение прочности позвоночного столба. Профилактикой является своевременное устранение данных факторов риска.

Анализ современных направлений развития комплексной реабилитации при компрессионных переломах позвоночника у детей, позволил выявить, что системы комплексной реабилитации в России и за рубежом практически не имеют принципиальных отличий.

Литература

1. Методические рекомендации для специалистов, участвующих в организации здоровья сбережения в образовательных учреждениях и в скрининговых осмотрах дошкольников, учащихся и студентов / С. Я Дьячкова, В. В Андреева, М. М Киньшина, Т. П. Кораблева. – Воронеж : Воронежский гос. ун-т, 2011. – 327 с.

2. Елистратов, С. М. Неосложненные компрессионные переломы позвоночника у детей / С. М. Елистратов, А. П. Тяжелков // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1986. – № 100. – С. 14–17.

3. Епифанова, В. А. Медицинская реабилитация / В. А. Епифанова, Е. Е. Ачкасова. – Москва : ГЭОТАР – Медиа, 2015. – 672 с.

4. Корнилов, Н. В. Травматология и ортопедия: рук-во для врачей / Н. В. Корнилов. – Санкт-Петербург : Гиппократ, 2006. – 244 с.

5. Саруханян, О. О. Эпидемиология и статистика неосложненных компрессионных переломов позвоночника у детей / О. О. Саруханян, Н. В. Телешов // Неотложная медицинская помощь. Журнал им. Н. В. Склифосовского. – 2013. – № 3. – С. 35–38.

УДК 615.825

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ПАЦИЕНТОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Евгеньев И.И., студент; Селиверстова В.В., кандидат биологических наук, доцент; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В данной статье представлены результаты влияния физических упражнений на функциональное состояния сердечно-сосудистой системы у пациентов с сахарным диабетом 2-го типа, которые были определены с помощью ортостатической пробы.

Ключевые слова: сахарный диабет, ортостатическая проба, физические упражнения, сердечно-сосудистая система, адаптация.

Введение. Физическая активность занимает одно из ключевых мест в поддержании здорового образа жизни и среди пациентов с сахарным диабетом. Многие авторы отмечают, что физическая активность не только предотвращает развитие сахарного диабета, но и повышает качество его лечения, а также предотвращает или замедляет развитие осложнений, но практики организаций физической активности у больного с сахарным диабетом в России, практически нет [2].

На данный момент основной причиной смерти при сахарном диабете являются сердечно – сосудистые заболевания [2]. По последним данным, численность больных СД в мире за последние 10 лет увеличилось более, чем в 2 раза, и к концу 2017 года превысила 425 млн человек, каждые 5 секунд в мире умирает 1 больной СД; ежегодно – умирает 4.6 млн. больных; каждый год в мире производят более 1 млн. ампутаций нижних конечностей и согласно, прогнозам Международной диабетической федерации к 2045 году СД будет страдать 629 млн. человек [1].

В Санкт-Петербурге было официально зарегистрировано 164 147 больных сахарным диабетом (в том числе – 1931 детей и подростков до 18 лет). Из общего числа больных 12 270 человек – это пациенты с сахарным диабетом 1 типа и 151 670 человека – с сахарным диабетом 2 типа [3].

Исследования влияния физических упражнений на функциональное состояние сердечно – сосудистой системы у пациентов с сахарным диабетом, позволят нам по данным ортостатической пробы определить реакцию сердечно-сосудистой системы до и после комплекса физических упражнений.

Цель исследования: определить влияние физических упражнений на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у пациентов с сахарным диабетом 2 типа по данным ортостатической пробы.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной задачи были выбраны следующие методы исследования: функциональный метод исследования – ортостатическая проба [4] и метод математической статистики с помощью которого оценивался индекс учащения систолического давления и пульса при переходе из исходного положения стоя/лежа по данным среднеарифметического значения до и после физической активности.

Исследовательская работа проводилась в течении месяца с 3.02.2021 по 5.03.2021. Организация данного исследования проходила в три этапа:

На I этапе была отобрана группа учащихся центра последипломного образования ФМБА г. Санкт-Петербург с сахарным диабетом 2 типа, средний возраст составил 45–48 лет, группа состояла из 6 человек: 3 – мужчины и 3 – женщины.

На II этапе с целью оценки исходных показателей артериального давления и пульса, применялась ортостатическая проба, которая позволила оценить состояние сердечно-сосудистой системы учащихся до физических упражнений.

На III этапе были подобраны физические упражнения с учетом

детренированности пациентов. Упражнения выполнялись в исходном положении сидя и стоя, продолжительность занятия составило – 15 минут; частота 3–4 раза в неделю, была выбрана изометрическая нагрузка с целью задействовать дыхательные мышцы и улучшить общее кровообращение организма.

После завершения курса физических упражнений, проводилась повторная ортостатическая проба для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке.

Результаты исследования и их обсуждения. По результатам первоначальной ортостатической пробы можно отметить, что физиологические колебания пульса и артериального давления при переходе из исходного положения стоя/лежа, по данным среднеарифметических значений до физической активности, уменьшилось систолическое давление на $8,33 \pm 2,42$ мм.рт.ст и частота сердечных сокращений увеличилась на $13,4 \pm 1,71$ уд./мин, что оценивается, как хорошей реакцией кровообращения на физическую нагрузку и находятся в пределах нормы (таблица 1).

Таблица 1 – Данные ортостатической пробы до физических упражнений

№ п.п.	АД(с)(лежа) (мм рт.ст.)	АД(с)(стоя) (мм рт.ст.)	ЧСС (лежа) (уд/мин)	ЧСС (стоя) (уд/мин)
1	133	127	73	93
2	146	134	81	91
3	152	131	74	93
4	143	135	72	74
5	123	117	74	92
6	121	124	72	84
M	136,3	128	74,3	87,8
m	5,18	2,78	1,38	3,09
S	12,7	6,81	4,35	1,15

По результатам повторной ортостатической пробы можно отметить, что физиологические колебания пульса и артериального давления, по данным среднеарифметических значений после физических упражнений при переходе из исходного положения стоя/лежа, увеличилось систолическое давление на $1,23 \pm 0,5$ мм.рт.ст и частота сердечных сокращений на $4,24 \pm 1,08$ уд./мин, что оценивается, как отличной реакцией кровообращения на физическую нагрузку и находятся в пределах нормы. По оценке индекса учащения пульса и изменению артериального давления в группе оценивается как средняя (>80) адаптация сердечно-сосудистой системы к ортостатической пробе.

Анализ результатов ортостатической пробы до и после физических упражнений показал, что влияние физических упражнений на сердечно - сосудистую систему положительно отразилось на физиологическом колебании пульса и артериальном давлении. Отмечается кратковременная ортостатическая реакция - повышение систолического давления при переходе из исходного положения стоя/лежа на $7,12$ мм.рт.ст, наблюдаемые различия достоверны ($p < 0,05$), (рисунок 1).

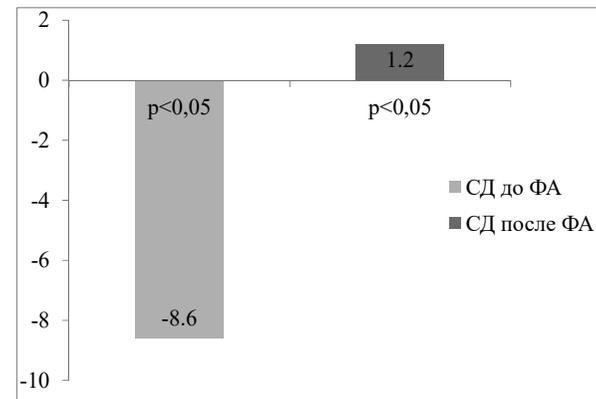


Рисунок 1 – Динамика показателей систолического давления

Благоприятная адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим упражнениям. Индекс учащения пульса и изменение артериального давления до физической нагрузки оценивался как низкий (<45), а после выполнения физических упражнений – средний (>80), ($p < 0,01$), (рисунок 2).

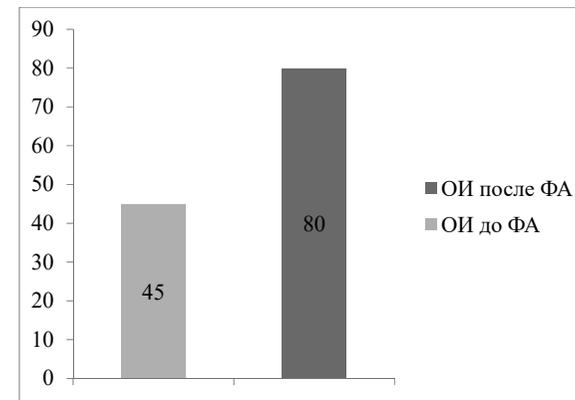


Рисунок 2 – Оценка индекса изменения артериального давления и пульса

Положительная реакция сердечно – сосудистой системы на физическую нагрузку. Физиологические значения пульса до физических упражнений находились на уровне $13,4 \pm 1,71$ уд./мин., ($p < 0,01$), что оценивалось, как хорошей переносимостью физической нагрузки, после исследования частота сердечных сокращений уменьшилось на $9,24$ уд./мин. ($p < 0,05$) и оценивалась как отличной переносимостью физических упражнений (рисунок 3).

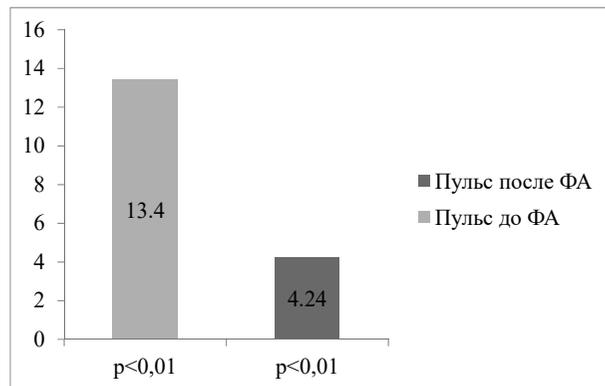


Рисунок 3 – Динамика показателей изменения пульса

Заключение. Таким образом, данные ортостатической пробы свидетельствует о благоприятной адаптации организма и доказывают влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему у пациентов с СД2, повышая артериальное давления в ответ на изменение положения тела, что оценивается, как кратковременная ортостатическая реакция, понижения частоты сердечных сокращений, и увеличения индекса учащению пульса и изменения артериального давления.

Полученные данные исследования функционального состояния пациентов СД2 при занятии физической культурой и спортом помогут специалистам разработать план физических упражнений в соответствии с адаптацией сердечно-сосудистой системы к ортостатической пробе, что в свою очередь увеличит эффективность занятий физическими нагрузками.

Литература

1. Дедова, И.И. Методические рекомендации лечения сахарного диабета / И. И. Дедова, М. В. Шестакова. – Москва : [б. и.], 2012. – 206 с.
2. Древаль, А. В. Физическая активность и сахарный диабет / А. В. Древаль, О. А. Древаль. – Москва : [б. и.], 2020. – 352 с.

3. Дзеранова, Л. К. Статистические данные ЭНЦ г. Санкт- Петербург / Л. К. Дзеранова. – Москва : [б. и.], 2019. – 8 с.

4. Селиверстова, В.В. Диагностика функционального состояния : учебное пособие / В. В. Селиверстова, Д. С. Мельников. – Санкт-Петербург : Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2012. – 93 с.

УДК 615.825

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

Кузнецова О.Д., магистрант; Кузнецова З.В., кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, Краснодар; Желтушкина Е.В., старший преподаватель, Шахтинский автодорожный институт (филиал) ФГБОУ ВО «Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М.И. Платова», Шахты

Аннотация. В данной статье поставлена проблема влияния вируса COVID-19 на организм человека и в следствии чего упадка общего уровня состояния здоровья. Приоритетным направлением оздоровления населения выделяются студенты, метод реабилитации – занятия физической культурой. Приведены статистические данные по заболевшим по всему миру и России. Рассмотрено то, как болезнь отрицательно влияет на здоровье человека, а также приведена польза занятий физической культурой и спортом, и, в частности, плаванием, после заболевания коронавирусной инфекцией. Поставлена цель – оценка влияния занятий плаванием в вузах на общее состояние здоровья обучающихся, перенесших заболевание COVID-19. Для достижения цели проводилось исследование группы переболевших студентов, отслеживалось их состояние здоровья по объективным и субъективным параметрам здоровья за исследуемый период. Результатами работы стали выводы о положительном влиянии курса по плаванию на здоровье студентов – их дыхательную систему, самочувствие, работоспособность. Плавание выделено как одно из наиболее эффективных методов реабилитации студентов после заболевания COVID-19.

Ключевые слова: коронавирус, реабилитация, физическая нагрузка, плавание, спорт, состояние здоровья, физическая культура, параметры здоровья.

Введение. Из-за распространения коронавирусной инфекции начиная с марта-апреля 2020 года возникла такая проблема как значительный спад здоровья населения каждой части мира, это затронуло и спортивную деятельность – введение ограничительных мер и физическая невозможность людей заниматься. Многие соревнования были отменены в этот нелегкий период и отложены на неопределенный срок. Здоровье студентов вузов – будущего нашей страны также пострадало, в связи с чем актуальной задачей будет реабилитация обучающихся после заболевания коронавирусной инфекцией, где одним из наиболее эффективных методом является физическая культура и спорт.

Коронавирусная инфекция (COVID-19) – это инфекционное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем. К сожалению, эта болезнь не щадит никого, многие стали «заложниками» этого заболевания. По данным The New York Times, JHU CSSE COVID-19 Data и другим организациям, предоставляющим статистические данные каждый день по заболевшим коронавирусом, в мире на начало сентября 2021 года количество зараженных составило 219 млн. чел., при этом на территории России – 6,98 млн. чел. В начале марта 2020 г. динамика распространения была достаточно высокой, но благодаря введенным ограничениям рост заболеваемости удалось сократить как на территории нашей страны, так и за ее пределами. Динамика выздоровевших на территории России составляет 6,36 млн. чел., а по миру число выздоровевших составляет 200,79 млн. чел. – это 89,5%, что значительно выше, чем в начале пандемии.

У большинства заболевших COVID-19 наблюдаются легкие или умеренные симптомы, выздоровление у таких людей происходит без особенного лечения. При заболевании ковидом страдает нервная система, а также большое воздействие идет на легкие человека, что связано с недостаточным попаданием кислорода в организм. После COVID-19 организм становится очень слабым: снижается мышечная масса, ухудшается выносливость, появляется отдышка. Чтобы лечение легких форм ковида и восстановление организма происходило эффективно, человеку необходимо заниматься физическими нагрузками, которые положительно влияют на здоровье и повышают мотивацию к активной и деятельной жизни [4].

Физическая активность улучшает иммунитет, стабилизирует гормональный фон, нормализует кровообращение и стимулирует умственную активность, что позволяет организму намного легче справиться с последствиями коронавирусной инфекции [3].

Человеку, который занимается физическими нагрузками в 49% случаях намного проще реабилитироваться после перенесения ковида.

Однако, начинать заниматься в полную силу после перенесенного заболевания не рекомендуется. К тренировкам необходимо возвращаться постепенно, наращивая день за днем темп. Одним из наиболее важных восстановительных комплексов специалисты выделяют занятия плаванием.

Плавание – водный вид спорта, благодаря которому укрепляются почти все системы человека, развивая при этом мышечную ткань и сердечно-сосудистую систему, сжигая калории, тренируя легкие, увеличивая плотность костей, развивая гибкость, подвижность, координацию движений и т.д. [2].

Плавание воздействует не только на физиологическое здоровье, но и на психологическое состояние человека. Одним из основных положительных психологических факторов плавания в борьбе с ковидом является развитие стрессоустойчивости, что крайне необходимо каждому человеку.

Во время плавания в организме происходит стимуляция всех поверхностей тела, так как при нагрузке он двигается и дышит особым путем. Те, кто регулярно занимаются плаванием, реже страдают от нервных расстройств и депрессий, а также упадков настроения. Такие люди отличаются острым умом, хорошей памятью, а также ясностью мышления и высокой концентрацией внимания.

Стоит отметить, что при занятии плаванием в бассейне нельзя заразиться коронавирусом. Учеными доказано, что вирус, вызывающий это заболевание, не передается через воду при плавании. Специально оборудованные бассейны безопасны для занятия данным видом спорта, так как в них подходящий уровень хлора в воде.

Таким образом, было решено провести исследование влияния занятий плаванием на студентов, перенесших заболевание ковида.

Цель исследования: оценка влияния занятий плаванием в вузах на общее состояние здоровья обучающихся, перенесших заболевание COVID-19.

Методы и организация исследования. Было решено провести исследование в течении 2 месяцев среди студентов 1–3 курсов (46 человек), перенесших заболевание COVID-19. Методами исследования стала оценка параметров здоровья студентов по началу оздоровительного курса по плаванию и на конец выбранного периода в рамках занятий «элективные курсы по физической культуре и спорту». Оценивалось здоровье обучающихся посредством объективных и субъективных параметров самочувствия и физического развития обучающихся [1]. Объективные параметры измерялись при

поддержке медицинского работника бассейна, субъективные параметры фиксировались на основе опроса студентов. Первая неделя вводная – простые занятия на разминку, далее переход к простым заданиям в бассейне, со временем происходит постепенное усложнение упражнений. При проведении занятий по плаванию со студентами, перенесшими заболевание COVID-19, большое внимание уделялось дыхательным упражнениям.

Результаты исследования и их обсуждение. Данные, полученные в ходе исследования представлены в таблице 1. Параметры в таблице рассматриваются как среднее значение между студентами выбранной исследуемой группы. В качестве объективных параметров выделяются: сатурация, частота сердечных сокращений (ЧСС) на 7 минуте после окончания занятий, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Субъективные параметры представлены следующим образом: усталость, работоспособность, сонливость, утомляемость, самочувствие, где высокий показатель (п) – «+», средний – «±», низкий – «-».

Таблица 1 – Параметры состояния здоровья испытуемых обучающихся

Параметры		На начало исследования		На конец исследования	
		М	m	М	m
Объективные	Сатурация (%)	95,17	0,12	98,29	0,10
	ЧСС (уд./мин.)	93,14	1,40	73,75	1,42
	ЖЕЛ (л.)	2,96	0,02	3,51	0,01
Субъективные	Усталость (п)	+		-	
	Работоспособность (п)	-		+	
	Сонливость (п)	+		±	
	Утомляемость (п)	+		-	
	Самочувствие (п)	-		+	

Таким образом, можно заметить, что по окончании курса занятий по плаванию состояние здоровья студентов значительно улучшилось, что говорит об эффективности реабилитационных занятий по физической культуре для обучающихся переболевших ковидом. В общем уровень кислорода поднялся на 3,12%, частота сердечных сокращений после занятий в спокойном состоянии значительно быстрее приходит в норму – разница в 19,39 уд./мин., жизненная емкость легких также нормализуется – улучшение на 0,55 л. Субъективные параметры имели отрицательные значения на начало исследования – низкий показатель по самочувствию и работоспособности, высокий по усталости, сонливости и утомляемости, то есть студенты в общем чувствовали себя хуже после перенесения болезни. По завершении занятий каждый из

рассматриваемых показателей улучшился – сонливость уменьшилась, усталость и утомляемость ушли, работоспособность возросла, самочувствие улучшилось. Повышение работоспособности является точкой влияния на студенческую деятельность обучающихся – благодаря плаванию студенты смогли быстрее восстановить свою умственную работоспособность и начать эффективно заниматься как в рамках физической культуры, так и в рамках общеобразовательных программ [5]. Замечена общая положительная динамика восстановления организма после ковида благодаря занятиям плаванием. Как важный фактор необходимо отметить то, что значительно была улучшена работа дыхательной системы, что необходимо при перенесении заболевания коронавирусной инфекцией, где главный орган поражения – легкие.

Заключение. Занятия плаванием и в общем умеренные физические нагрузки благоприятно влияют на организм не только в качестве реабилитации после перенесенного COVID-19, но и помогают обучающимся вузов поддерживать иммунитет в целом. Из-за сложившейся тяжелой эпидемиологической ситуации в стране населению как никогда необходимо оздоровиться и вернуть свое физическое здоровье и состояние организма в норму, где одним из наиболее эффективных методов в ходе исследования данной работы были выделены занятия физической культурой и спортом и, в частности, плаванием, которое выделяется как наиболее безопасный групповой вид спорта. Влияние плавания на общее состояние здоровья обучающихся, перенесших заболевание COVID-19 исключительно положительное, каждый из объективных и субъективных параметров состояния здоровья нормализуется благодаря умеренным и качественным занятиям.

Литература

1. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, Т. В. Ковалёва, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 165–169.
2. Клименко, А. А. Физическая культура как средство оздоровления студентов с ослабленным здоровьем в аграрном вузе / А. А. Клименко, З. В. Кузнецова // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы. – Краснодар, 2019. – С. 329–331.
3. Логвина, А. И. Влияние сидячего образа жизни и условий работы студентов на их физическое здоровье / А. И. Логвина, И. С. Матвеева // Физическая культура и

спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – Краснодар, 2020. – С. 547–552.

4. Печерский, С. А. Управление мотивацией студенческой молодежи, вовлеченной в физкультурно-спортивную деятельность / С. А. Печерский, А. В. Яни, Н. В. Славинский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – Краснодар, 2020. – С. 131–138.

5. Федосова, Л. П. Влияние физической культуры на работоспособность обучающихся вузов в условиях эпидемиологических ограничений / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Психология. Спорт. Здравоохранение. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 51–53.

УДК 796.525

ОЦЕНКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ АЛЬПИНИСТОВ В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОГОРЬЯ И СРЕДНЕГОРЬЯ

Кузнецов В.С., студент; Бугаец Я.Е., кандидат биологических наук, доцент Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация. В статье рассматривается психодинамика участников группы альпинистов с учётом физиологических показателей. Исследование психоэмоционального состояния и работы когнитивных функций альпинистов необходимы для характеристики рациональной деятельности спортсменов, находящихся на маршруте. Влияние психофизиологических факторов позволяет определить успешность работы группы и снизить риск совершения ошибок при восхождении. Показатели жизненно важных функций на высоте претерпевают существенные изменения, возникающие в условиях высокогорья. Их воздействие может негативно сказываться на психологическом состоянии альпинистов. В работе представлены результаты нервно-психического напряжения спортсменов, показатели функциональных систем организма и степень готовности к риску, что в совокупности оказывает влияние на успешность и безопасность прохождения спортсменами маршрута.

Ключевые слова: психофизиология, когнитивные функции, альпинизм, нервно-психическое напряжение, психодинамика.

Введение. Альпинизм – экстремальный вид спорта, сопряжённый с высоким уровнем риска для жизни, предельными физическими и психическими нагрузками, определяемыми особенностями местности, в которой проходит маршрут. На высоте спортсмену приходится сталкиваться со стрессорами различной природы действия. На данный момент исследования функционального состояния альпинистов на различных высотах немногочисленны [1, 4]. Большинство из них были проведены в СССР, благодаря активной работе альпинистских лагерей в высокогорных республиках [3]. Исследования более 700 восхождений в различных горных системах Кавказа, Альп, Татры и других позволили выявить особенности психологического состояния альпинистов и его связь с негативными последствиями. Наибольший процент ошибок приходился на работу со снаряжением во время страховки и технику передвижения по рельефу. Немалая доля приходится на недооценку опасностей, встречающихся в горах и, как следствие, переоценку собственных возможностей у начинающих альпинистов [3] Совокупность отрицательных факторов, таких как погодные условия, гипоксия, инсомния и других ведёт к авариям на маршрутах и в некоторых случаях к гибели спортсменов. Поэтому занятия альпинизмом требуют высокого уровня физической и психологической подготовленности. К индивидуальным факторам, обеспечивающим успешность и надёжность деятельности альпинистов в экстремальных условиях, относят функциональную, психическую и технико-тактическую подготовленность, опыт работы в экстремальных условиях и умение работать с альпинистским снаряжением [2]. Существующие исследования показывают, что хорошо подготовленные альпинисты способны преодолевать большинство экстремальных факторов, возникающих на высоте. Наименьшее число аварийных ситуаций возникает на особо сложных участках маршрута, что связано с мобилизацией функциональных систем организма и повышением внимания. Большинство аварийных ситуаций возникает на обманчиво простых участках в результате того, что альпинистом овладевает расслабленность и потеря концентрации внимания, а в осуществлении страховки нет необходимости. Таким образом, изучение психодинамики альпинистов направлено на понимания механизмов, характеризующих взаимосвязь возникновения аварийных ситуаций на маршрутах и, как следствие, возможность их предотвращения.

Целью работы являлось исследование функционального состояния, психоэмоционального напряжения и степени готовности к риску у группы спортсменов отделения начальной подготовки и установления взаимосвязи с совершёнными ошибками на маршрутах.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в условиях высокогорья в районе Архыз Карачаево-Черкесской республики в рамках учебно-тренировочных сборов. В качестве участников исследования выступила группа альпинистов НП-2 из 8 человек 20-53 лет. Для оценки степени готовности к риску использовали тест Шуберта. Нервно-психическое напряжение определяли по опроснику Т.А. Немчина. Он показывает полноценную картину состояния опрашиваемого и одновременно позволяет узнать субъективные жалобы обследуемого на самочувствие без непосредственного оглашения, а анонимность опроса способствует более честному ответу. С помощью пульсоксиметра определяли сатурацию крови и частоту сердечных сокращений (ЧСС), использовали метод тонометрии для определения систолического (АДсис) и диастолического артериального давления (АДдиаст) и устойчивость организма к гипоксии характеризовали с помощью пробы Генчи. Оценка функциональных показателей проводили в момент прибытия альпинистов на учебно-тренировочные сборы. Далее показатели фиксировали поэтапно на протяжении шести дней на разных высотах.

Статистическую обработку результатов проводили с помощью программы Statistica 12.

Результаты исследования. После первого акклиматизационного выхода участники прошли тест на определение степени готовности к риску и нервно-психического напряжения (Таблица 1).

Таблица 1 – Нервно-психическое напряжение альпинистов на этапах исследования (по Немчину)

Субъективные ощущения	В начале исследования	В конце исследования
Незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе	62,5%	100%
Периодические боли, не мешающие работе	37,5%	100%
Чувство мышечного напряжения	62,5%	75%
Ощущение усиления сердечной деятельности	25%	12,5%
Увеличение глубины и учащение дыхания	37,5%	50%

Полученные результаты нервно-психического напряжения позволил дать характеристику субъективного состояния функциональных систем организма, и обнаружили недостаточную адаптацию альпинистов к новым условиям пребывания. Неприятные ощущения и периодические боли к концу сборов наблюдались у всех участников, чувство мышечного напряжения проявлялось у 75% спортсменов и

учащение дыхания, и повышение его объема у 50% участников. Однако ощущения усиления работы сердечно-сосудистой системы уменьшились и сохранялись только у 12,5%. Не отмечено изменений в работе со стороны пищеварительной и выделительной систем.

Состояние когнитивных функций спортсменов на момент приезда и отъезда со сборов представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Состояние когнитивных функций альпинистов

Субъективные ощущения	Участников в начале исследования	Участников в конце исследования
Повышение речевой активности без нарушений	-	25%
Улучшение способности к сосредоточению	25%	37,5%

В конце исследований было отмечено повышение речевой активности без нарушения логичности и грамотности до 25%, а также улучшение способности к сосредоточению у небольшого числа участников до 37,5%. Изменений в особенностях памяти и умственной работоспособности не возникало.

Динамика показателей функционального состояния исследуемых спортсменов на различных высотах представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Динамика кардиореспираторных показателей альпинистов на разных высотах маршрута (M±σ)

Высота над уровнем моря (м)	ЧСС (в мин)	АДсис (мм.рт.ст.)	АДдиаст (мм.рт.ст.)	Сатурация (%)	Проба Генчи (с)
320	61,2±8,3	121,9±5,9	80±7,6	97,9±0,6	18,5±2,9
1511	91,9±12,5	123,1±7,0	85±4,6	94,6±2,7	16,8±5,8
2800	87,1±11,8	125,6±9,0	88,8±13,6	88,6±2,8	13,5±1,2
3243	95,1±12,4	130,6±9,4	96,3±9,2	90,1±2,6	10,8±1,3
1511	74,4±14,4	120±7,1	77,5±7,1	95,5±0,8	15,8±3,1

В процессе повышение высоты на маршруте вызывало увеличение ЧСС, АДсис и АДдиаст. При этом отмечалось значительное снижение насыщения крови кислородом и устойчивости к гипоксии.

Психофизиологическое состояние оценивали по степени готовности спортсменов к риску. На начальном этапе восхождения степень риска у альпинистов составляла в среднем 3 балла и возрастала к концу исследования до 11 баллов, что,

вероятно, было связано с адаптационными изменениями в организме и психологической сработанности в группе участников.

Заключение. Таким образом, показатели нервно-психического напряжения, степени готовности к риску и функциональное состояние в совокупности определяют успешность работы малой группы на маршруте. Субъективные ощущения, равно как и фактические показатели функциональных систем могут определять психофизиологическое состояние альпиниста, его работоспособность, коммуникационные способности, умение правильно оценивать обстановку и принимать решения в экстремальной ситуации, а также готовность к риску и оценку его оправданности.

Литература

1. Байковский, Ю. В. Влияние высокогорья на организм спортсмена и физиологическая классификация высотных уровней // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2007. – № 1. – С. 27–30.
2. Байковский, Ю. В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях среднегорья и высокогорья : монография / Ю. В. Байковский, Т. В. Байковская. – Москва : ТВТ Дивизион, 2010. – 280 с.
3. Маринов, Б. Проблемы безопасности в горах. Причины несчастных случаев в горах [Электронный ресурс]. – URL: https://tourlib.net/books_tourism/marinov4.htm (дата обращения: 15.08.2021).
4. Сыроежин, А. С. Метод оценки работоспособности альпинистов актуальные проблемы обеспечения деятельности человека в экстремальных условиях // Актуальные проблемы обеспечения деятельности человека в экстремальных условиях : Итоговый сборник тезисов докладов сотрудников кафедры ТиМ ПВСиЭД за 2010-2014 гг. – М. : Физкультура и спорт, 2014. – С. 244–247.

УДК 796.412:612.821

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ТАНЦОРОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТРАДНЫМИ ТАНЦАМИ

Кумпан И.И., студент; Красноуфцкая И.С., кандидат биологических наук, доцент кафедры анатомии; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Изучены морфофункциональные 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 повышенной ситуативной и личностной тревожности и психоэмоционального напряжения. Изучение морфологических и психологических характеристик танцоров 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 эстрадном танце.

Ключевые слова: танцоры, тревожность, 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. Адаптация человека, как правило, сопровождается также изменениями на психологическом уровне [1]. Занятия эстрадными 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 танцоров позволит оценить возможности организма при высоких нагрузках в нервно-эмоциональной сфере девочек, занимающихся танцами. Юноши и девушки, занимающиеся эстрадными

танцами, должны обладать навыками и уметь применять их для управления своими эмоциями. Занятия эстрадными танцами требуют большой психической выносливости.

Цель исследования: изучение морфологического и психологического статуса юных танцоров.

Анализ комплекса морфологических и психологических качеств у танцоров, занимающихся эстрадными танцами, позволит осуществлять прогностическую оценку возможностей организма в сферах профессиональной деятельности, предъявляющей повышенные требования к нервно-эмоциональной сфере танцоров в их деятельности.

Методы и организация исследования. В эксперименте приняли участие 28 человек. Основной контингент исследования составили девочки - танцоры в возрасте 12-15 лет, специализирующиеся в эстрадных 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, Санкт-Петербург. В работе использовано антропометрическое исследование, определение соматотипа по схеме Хит-Картера. Психологические методы: определение уровня личностной и ситуативной тревожности по методике Спилбергера-Ханина. Для оценки психоэмоционального состояния применялся тест М. Люшера.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам анализа было выявлено, что у экспериментальной и контрольной группы показатели ситуативной и личностной тревожности составили $35,2 \pm 0,19$ балла, что соответствует среднему уровню ситуативной и личностной тревожности. При этом, у представителей контрольной группы наблюдался высокий уровень ситуативной и личностной тревожности ($50,6 \pm 1,11$ балл). У танцоров определена эмоциональная устойчивость, высокий уровень ситуативной и личностной тревожности не выявлен. У 72% юных спортсменов, занимающихся эстрадными танцами, выявлена умеренная степень личностной и ситуативной тревожности, что показывает эмоциональную стабильность и адекватную реакцию на изменение ситуации. Также это может быть определено, как высокая мотивационная оценка ситуации, которая играет важную роль в профессиональной танцевальной деятельности, так как эмоциональный подъем связан с развитием зрительных и слуховых сигналов к двигательной активности, к быстрой реакции и координации.

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 эстрадными 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 64,3% танцоров.

Существенных различий между представителями разных соматотипов в уровне ситуативной и личностной тревожности не выявлено. При этом, представители мезоморфного типа имеют наиболее высокий процент юных танцоров со средним уровнем тревожности, в сравнении с представителями других типов.

Заключение. Структурными элементами психофизиологического резерва у юных танцоров являются эмоциональная устойчивость и личностные качества (отсутствие повышенной ситуативной и личностной тревожности и психоэмоционального напряжения). Учащиеся контрольной группы с высокой тревожностью характеризуются эмоциональной неустойчивостью, они более подвержены влиянию стресса и склонны переживать состояние тревоги большей интенсивности, в сравнении с юными танцорами.

Литература

1. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : 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. – Москва : Спортакадемклуб, 2000. – 440 с.
4. Собчик, Л. Н. МЦВ – метод цветowych выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера : практическое руководство / Л. Н. Собчик. – Санкт-Петербург : Речь, 2001. – 112 с.

УДК 796.21

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СВОЙСТВ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ У ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ

*Миронов Н.А., студент; Шедрина Ю.А., доктор биологических наук, профессор;
ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования взаимосвязи моторной асимметрии с соревновательным результатом пловцов-спринтеров высшего спортивного мастерства. Полученные в ходе исследования данные подтверждают необходимость и возможность сглаживания моторной асимметрии путем введения тренировочных инноваций.

Ключевые слова: моторная асимметрия, спорт высших достижений, спринтерское плавание

Введение. Асимметрия человеческого организма проявляется в повседневной жизни. Особенно интересен феномен с точки спортивной деятельности. Специалисты выделяют три основных вида: психологическая, сенсорная и моторная. Каждая из них по-своему влияет на деятельность человека и определяет его особенности [1]. Конкретно в спортивной деятельности, наибольшее влияние на результат имеет сенсорная и моторная асимметрия. В циклических видах спорта сенсорная асимметрия не имеет большого влияния на результат. Теоретически, принято считать, что в циклических видах спорта минимальное проявление моторной асимметрии в силу постоянного повторения того или иного двигательного действия [3,4]. Но на практике происходит так, что спортсмен заучивает искаженную технику двигательного действия с адаптацией к индивидуальному профилю асимметрии [2]. В свою очередь это может говорить о влиянии латеральности на выполнение двигательного действия, а как следствие и на спортивный результат.

В нынешнем подходе к тренировочному процессу очень поверхностно учитывается индивидуальный профиль асимметрии (ИПА) спортсменов в их специфике требований избранного вида спорта. Это в свою очередь очень пагубно влияет на физические кондиции и соревновательный результат [4]. Для достижения высоких результатов необходимо сглаживать явление моторной асимметрии и правильно для этого строить тренировочный план.

Цель работы: исследование моторной асимметрии и выявление закономерности ее влияния на соревновательный результат пловцов-спринтеров уровня высших спортивных достижений.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось при кафедре физиологии Национального государственного Университета физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, а также на тренировочных сборах. В тестировании участвовали 7 человек, 3 из них имеют квалификацию МСМК, 4 имеют квалификацию МС. Все участники специализируются на спринтерских дистанциях: от 50 до 200 метров.

Для выявления предпочтений в моторике верхних и нижних конечностей использовали 10 моторных проб и теппинг-тест Е.П. Ильина для определения силы нервной системы. Тесты и пробы проводились в помещении, чтобы исключить погрешности от факторов внешней среды. Для проведения моторных проб каждый из испытуемых заходил по одному в аудиторию. Предварительно никто из участников

исследования не был осведомлен о пробах и условиях их проведения для исключения дополнительных воздействий на результаты.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов исследования моторной асимметрии пловцов-спринтеров высокой квалификации установил, что большинство спортсменов, имеющих квалификацию МСМК, являются амбидекстрами. Среди левшей нет ни одного спринтера выше звания МС, а среди правшей процент спортсменов, имеющих звание МСМК в три раза меньше тех, кто имеет звание МС (рисунок 1).

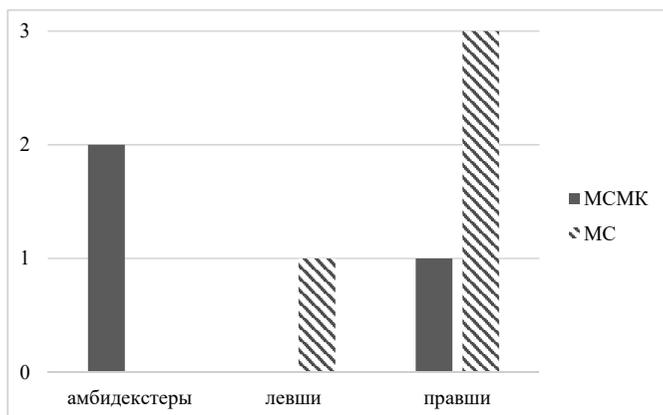


Рисунок 1 – Соотношение моторных предпочтений у высококвалифицированных пловцов

Выявлено, что спортсмены, имеющие сильный тип нервной, являются амбидекстрами или же имеют низкий уровень проявления моторной асимметрии. Это может быть связано с способностью нервной системы к перенесению значительных нагрузок и способностью к адаптации к некомфортным двигательным действиям. Кроме того, сравнение показало зависимость стиля плавания спортсмена и уровнем развития мануальной асимметрии. Все участники исследования, которые специализируются на плавании стилями с одновременным движением конечностями (баттерфляй и брасс), не имеют ярко выраженной моторной асимметрии, тогда как спортсмены, специализирующиеся на плавании стилями с разноименным движением конечностями (кроль и кроль на спине) имеют значительное проявление моторной асимметрии. Так же присутствуют и те спортсмены, кто специализируется на плавании двумя стилями, с одноименным и разноименным движением конечностями. Такие спортсмены имеют средней силы нервную систему и слабо выраженную моторную

асимметрию (рисунок 2). Это обуславливается характером двигательного действия. Доминирующая конечность в одновременном двигательном действии должна подстраиваться под ведомую, что выступает в роли «уравнителя». Долговременные тренировки с использованием баттерфляя и брасса вынуждают функционально уравновешивать слабую и ведущую конечности.

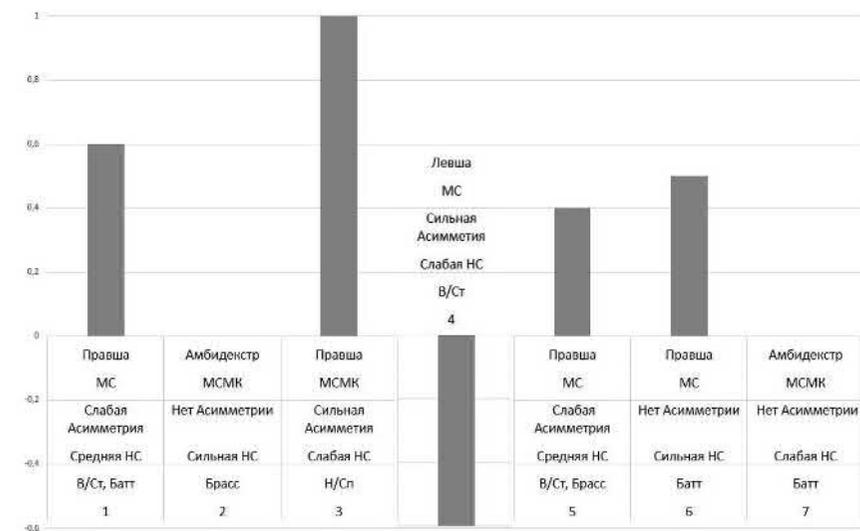


Рисунок 2 – Соотношение силы нервной системы и моторной асимметрии у высококвалифицированных пловцов

Заключение. Исследование специфики моторной асимметрии пловцов-спринтеров уровня высшего спортивного мастерства выявило:

1. Связь между наличием моторной асимметрии и соревновательным результатом. Чем меньше развита моторная асимметрия, тем выше соревновательный результат способен показать представитель циклических видов спорта
2. Зависимость развития моторной асимметрии от уровня мастерства пловца-спринтера. Чем выше уровень мастерства, тем ниже вероятность наличия развитой моторной асимметрии
3. Корреляцию между силой нервной системы и наличием латеральности. Чем сильнее нервная система, тем меньше выражена моторная асимметрия.
4. Зависимость между стилем плавания и наличием моторной асимметрии. Спортсмены, которые специализируются на стилях плавания с одновременным

движением конечностей, не имеют моторной асимметрии или же ее слабую форму, нежели спортсмены, специализирующиеся на стилях с разноименным движением конечностей.

Литература

1. Александров, С. Г. Функциональная асимметрия и межполушарные взаимодействия головного мозга / С. Г. Александров. – Иркутск : Иркутский гос. мед. ун-т, 2014. – 62 с.
2. Индивидуальный профиль асимметрии как фактор двигательного стереотипа квалифицированных спортсменов / А. С. Тришин, Е. С. Тришин, Ю. А. Кудряшова. Е. М. Бердичевская, Е. А. Кудряшов // Физическая культура и спорт – наука и практика. – 2020. – № 3. – С. 30–34.
3. Москвин, В. А. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека / В. А. Москвин, Н. В. Москвина. – Москва : Изд-во «СМЫСЛ», 2011. – 368 с.
4. Чермит, К. Д. Симметрия – асимметрия в спорте / К. Д. Чермит. – Москва : Физкультура и спорт, 1992. – 255 с.

УДК 615.825

АНАЛИЗ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Петроченко Д.Е., студент; Мирзоев В.И., ассистент кафедры теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Вопросы физической реабилитации остаются актуальными в современном обществе. В данной статье произведен анализ и обобщение литературы, для того чтобы определить основные средства, используемые в данной сфере и их влияние на организм человека. А также узнать их значение в медицине.

Ключевые слова: физическая реабилитация, средства, ЛФК, трудотерапия, механотерапия, физиотерапия, мышечная релаксация, аутогенная тренировка.

Введение. Ежегодно во всем мире люди получают более 30 млн. травм и повреждений. Из них, к сожалению, каждый десятый становится инвалидом. Восстановление физической, психической и социальной дееспособности людей с

инвалидностью стало возможным с помощью средств физической реабилитации. В данной статье рассматриваются, наиболее известные средства физической реабилитации.

Цель исследования: проанализировать средства физической реабилитации и их влияние на человека.

Методы и организация исследования. Теоретический анализ и обобщения литературы. В настоящее время достаточно много методов, которые способны разобраться с сущностью воздействия средств физической реабилитации на организм человека. В нашем исследовании были проанализированы труды В.И. Дубровского [1]; В.Я. Лятышевой, Д.А. Четина, Н.М. Ядченко, О.А. Иванцова, В.В. Федорова, А.С. Барбаровича, А.Е. Филюстина, Н.М. Ивановой [2]; С.Н. Поповой [3].

Результаты исследования. Известно, что физическая реабилитация – составная часть медицинской реабилитации, направленное на оздоровление организма человека, восстановление функций, нарушенных или утраченных по причине травм, стрессов, переутомлений и заболеваний. В настоящее время данный вид физической культуры являются неотъемлемой частью здравоохранения.

Средства данного вида реабилитации принято классифицировать на активные, пассивные и психорегулирующие.

К активным средствам относятся – лечебная физическая культура (ЛФК), трудотерапия, механотерапия и др.

К пассивным средствам относятся – массаж, физиотерапия, естественные и преформированные природные факторы и др.

К психорегулирующим факторам относятся – мышечная релаксация, психопотенцирование, аутогенная тренировка [3].

Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод, который направлен на использовании средств физической культуры для лечения и предупреждения заболеваний и травм. На развитие данной физической культуры большой вклад внесли советские ученые: А.А. Соколов, В.В. Гориневская, В.Н. Мошков, А.А. Лепорский, И.И. Хитрик и др. Основным средством данного метода являются физические упражнения. Они классифицируются на спортивно-прикладные (бег, ходьба, оздоровительное плавание, упражнения в равновесии и др.); гимнастические (дыхательные и общеразвивающие, активные и пассивные, на снарядах и без снарядов); игры (малоподвижные, подвижные и спортивные) [1]. Для рационального проведения занятий по ЛФК выделяют общую и специальную тренировку. Общая тренировка

необходима для оздоровления, укрепления и общего развития организма человека. Специальная тренировка направлена на восстановление определенного органа, вовлеченный в патологический процесс и развитие функций [3].

Трудотерапия-метод, который направлен на лечение физических и психических заболеваний при помощи средств различных видов трудовой деятельности. Русские врачи-клиницисты М.Я. Мудров, Г.А. Захарьин, А.А. Остроумов выяснили, что данный метод нормализует психику больного, стимулирует функции пораженной системы (органа) и является важной составляющей в общей системе реабилитации больных. В трудотерапии выделяют 2 направления: занятие трудом и терапия трудом. Занятие трудом – больной занимается изобразительной деятельностью (рисованием, лепкой, изготовлением сувениров и т.д.), улучшающих психоэмоциональное состояние организма. Терапия трудом – использование различных трудовых процессов и операций для возникновения лечебного эффекта. Выделяют 3 формы терапии трудом: восстановительно-трудовая деятельность (направлена на предупреждение двигательных расстройств или восстановление нарушенных функций), производственная терапия (подготавливает больного к профессиональной деятельности), трудотерапия (направлена на общее укрепление, поддержание функционального состояния и трудоспособности организма человека). Выделяют 3 группы трудовых операций: трудотерапия в облегченном режиме, например, создание аппликаций из бумаги, изготовление марлевых повязок и др.; трудотерапия, развивающая силу мышц рук, например, лепка, работа ножовкой, бензопилой и др.; трудотерапия координацию движений пальцев, повышение их чувствительности, например, печатание, вязание, плетение. Для того, чтобы правильно подобрать упражнения необходимо воспользоваться знаниями из области динамической анатомии и физиологии труда; учитывать профессии больного, его возраст; функциональные нарушения и др. [1].

Механотерапия – метод реабилитации с использованием специальных аппаратов и тренажеров. Данный метод классифицируется на пассивную, активно-пассивную и активную механотерапию.

В пассивной механотерапии оборудовании производит движения без участия человека при помощи компьютерной программы. Примером такого оборудования-тренажеры Kinetec (для разработки плечевого, локтевого, голеностопного, коленного суставов, для ног). Разработка сустава происходит при помощи пронации и супинации, сгибания и разгибания, отведения и приведения. Пассивная механотерапия

используется у лежачих пациентов, имеющих тугоподвижность суставов, а также у обездвиженных больных после инсульта и других заболеваний. Аппараты пассивного действия производится на первых этапах реабилитации.

В активно-пассивной реабилитации человек выполняет упражнения в активном и пассивном режимах. В активном режиме движения происходят при участии человека, а в пассивном-без участия. Пример такого тренажера – устройство THERA-Trainer MOBI (для разработки верхних и нижних конечностей). Данные аппараты используются на 2 этапе реабилитации.

Активная механотерапия- когда человек сам выполняет движения на тренажере, прилагая определенные усилия. Пример такого оборудования- реабилитационные беговые дорожки, степперы, кардиотренажеры для инвалидов, бицепс-машина и др. Данные аппараты используются на 3 этапе реабилитации [2].

Физиотерапия (ФТ) – метод лечения, основанный на использовании естественных сил природы и искусственных источников энергии для нормализации обмена веществ, повышения резистентности организма. Врач может назначить физиотерапию для профилактики и лечения заболеваний любых систем организма. Существует достаточно много видов физиотерапевтического воздействия. К ним относятся: электротерапия, магнитотерапия, ударно-волновая терапия, терапия лазером, гидротерапия и др.

Электротерапия – воздействие электрического тока на организм человека. Она необходима для процесса ускорения восстановления ткани, заживления ран, нормализовать процесс кровообращения и др.

Магнитотерапия – применение определенных препаратов, создающих магнитное поле. Данный вид физиотерапии снимает отеки и боль, содействует развитию процессов регенерации, расширяет сосуды.

Ударно-волновая терапия – применение инфразвуковых акустических волн, для нормализации подвижности суставов и снятия болезненных ощущений.

Лазерная терапия – воздействия лазерного луча на организм человека. При применении светового потока активно запускаются процессы регенерации и обновления, иммуномодуляции, снижается боль и неприятные ощущения.

Гидротерапия – вид физиотерапии с использованием пресной воды. Ее используют с целью расслабления или тонизирования и активизации процессов [3].

Мышечная релаксация – метод, направленный на уменьшения напряжений мышечных волокон. В систему упражнений, которые входят в мышечную релаксацию,

входят двигательные действия, состоящих из чередования напряжения и расслабления различных мышц и мышечных групп: лица; шеи и рук; спины и живота; ног. Данный метод позволяет воспринимать мышечное напряжение и расслабление, снизить порог восприятия этих двух противоположных состояний. Мышечная релаксация связывает психическое и физиологическое состояние организма.

Аутогенная тренировка – метод, который позволяет при помощи специальных упражнений научиться управлять вегетативными и психическими функциями (успокоиться, регулировать ЧСС и ЧДД, отдохнуть) [3].

Заключение. Таким образом, проведенное теоретическое исследование и анализ позволяют сделать вывод, что средства физической реабилитации являются неотъемлемой частью медицинской реабилитации. Они помогают людям оздоровить свой организм, восстановиться после болезней, травм и повреждений.

Литература

1. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура / В. И. Дубровский. – Москва : ВЛАДОС, 2001. – 524 с.
2. Реабилитация двигательной активности пациентов в постинсультном периоде / В. Я. Лятышева, Д. А. Четин, Н. М. Ядченко, О. А. Иванцовой, В. В. Федоров, А. С. Барбарович, А. Е. Филюстин, Н. М. Иванова. – Гомель : [б. и.], 2015. – 78 с.
3. Попов, С. Н. Физическая реабилитация / С. Н. Попов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 602 с.

УДК 796.325

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ НА ТЕПЛОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Семина Н.Е., студент; Круподерова Я.С., студент; Меркушев И.А., доктор медицинских наук, доцент; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В результате исследования влияния разного типа спортивной одежды (из хлопковых и синтетических тканей) на тепловое состояние организма спортсменок-волейболисток в процессе тренировки с помощью методик определения средневзвешенной температуры тела установлено, что поддержанию более стабильного теплового состояния способствует использование открытой одежды из синтетических тканей.

Ключевые слова: спортивная одежда, хлопковые и синтетические ткани, тепловое состояние организма, средневзвешенная температура тела.

Введение. Хорошо известно, что поддержание высокой работоспособности и достижение результативности в тренировочной деятельности в любом виде спорта обеспечивается при поддержании здоровья в хорошем состоянии и высоких адаптационных возможностей организма спортсменов. Одним из важнейших факторов, способствующих этому, является стабильность теплового состояния организма спортсменов при высоких физических нагрузках и повышении энергетического обмена [3, 4]. Также хорошо известно, что в различных видах спорта в настоящее время спортсмены используют различную одежду в зависимости от времени года и погодных условий при занятиях на «открытом» воздухе [2].

В научной литературе, посвященной вопросам гигиены спорта и спортивной одежды, отражены аспекты влияния различных типов одежды на здоровье спортсменов и эффективность тренировочной деятельности [2, 3]. При этом сведения о влиянии различного типа одежды спортсменок-волейболисток (закрытой и открытой, из разного типа тканей) в условиях закрытого спортивного сооружения имеют достаточно ограниченный характер [3].

Цель исследования: изучение влияния верхней спортивной одежды (футболки или майки) различного покроя (открытые безрукавки и закрытые с длинными рукавами) на тепловое состояние организма спортсменок-волейболисток в процессе тренировочной деятельности в закрытом спортивном сооружении (манеж).

Методы и организация исследования. Исследование осуществлялось в соответствии с разработанной программой, предусматривающей ряд этапов. В настоящей статье представлены результаты первого этапа в части отработки методологии и оценки статистической достаточности выборки исследуемых групп спортсменок.

Исследования проводились в условиях спортивного манежа НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург 1 раз в неделю в течение ноября-декабря 2020 г. (всего 8 эпизодов).

Для проведения исследования были сформированы в составе женской сборной по волейболу НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург 3 группы спортсменок по 5 человек в возрасте 19-24 лет с 3-мя вариантами универсально тренировочной формы: 1 группа тренировалась в футболках из хлопчатобумажных тканей, 2 – в открытых (с

короткими рукавами) футболках из синтетических тканей, 3 – в закрытых лонгсливах из синтетических тканей.

Тепловое состояние организма оценивалось традиционным методом с использованием методики определения средневзвешенной температуры тела по формуле Н.К. Витте [4] согласно формуле:

$$T_{п} = 0,07T_{л} + 0,50T_{гр} + 0,05T_{к} + 0,18T_{б} + 0,20T_{гл},$$

где: $T_{л}$ - температура кожи лба; $T_{гр}$ - температура кожи груди; $T_{к}$ - температура кожи тыла кисти; $T_{б}$ - температура кожи бедра; $T_{гл}$ - температура кожи.

Исследования по определению температуры тела проводились с помощью медицинского электронного инфракрасного термометра В. Well серии WF-4000 до начала тренировки, в середине тренировки и по окончании тренировки.

По результатам замеров температуры кожных покровов и последующего расчета средневзвешенной температуры (СВТ) определялись средние значения СВТ по группам. После чего рассчитывались значения изменения СВТ до и после тренировки.

Также для исключения значительных колебаний условий микроклимата в манеже на тепловое состояние организма определялись параметры температуры, относительной влажности и подвижности воздуха в тренировочной зоне зала с помощью традиционных методик с использованием психрометра Ассмана и кататермометра Хилла [1].

Математико-статистическая обработка результатов исследования осуществлялась с помощью традиционных методик определения среднеарифметических значений показателей, их стандартного отклонения и ошибок с помощью программного продукта Microsoft Excel 2000 [5].

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования установлено, что в процессе тренировочной деятельности параметры микроклимата в зале колебались в незначительных пределах ($p > 0.05$): температура воздуха была на уровне 16–18 °С, относительная влажность воздуха – в пределах 45–50 %, подвижность воздуха – в диапазоне от 0,6–0,7 м/с.

Результаты исследования влияния разного типа спортивной формы на тепловое состояние организма спортсменов представлены в таблице 1:

- 1 группа - в футболках из хлопчатобумажных тканей
- 2 группа – в открытых (с короткими рукавами) футболках из синтетических тканей,
- 3 группа – в закрытых лонгсливах из синтетических тканей.

Таблица 1 – Показатели изменения значений средневзвешенной температуры у спортсменов исследуемых групп после тренировки в сравнении со значениями до тренировки, °С ($X \pm m$)

Показатель	1 группа	2 группа	3 группа
СВТ тела	0,22 ± 0,06	0,16 ± 0,04	0,50 ± 0,19

В результате исследования установлено, что значения динамики показателей СВТ существенно различаются ($p < 0,5$) в группах. При этом наибольшее изменение СВТ отмечается у спортсменов 3-й группы - значения СВТ после тренировки увеличились на 0,5±0,19 °С, во 2 группе спортсменов изменения не превышали 0,22±0,06°С происходили, а наименьшее значение изменения – у спортсменов 2 группы – средневзвешенная температура тела изменилась только на 0,16±0,04°С.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что, которая обеспечивает изменение средневзвешенной температуры тела не более чем на 0,16 °С.

Заключение. Проведенные исследования в группах с малой выборкой (в группах по 5 человек) позволили получить достоверные результаты, подтвержденные методами математической статистики. Однако, на втором этапе исследований следует, по возможности, увеличить численность обследуемых в группах.

Полученные результаты исследования позволили обосновать вывод, что поддержанию теплового состояния организма спортсменов-волейболисток в процессе тренировочной деятельности в условиях спортивного манежа в наибольшей степени способствует форма в виде открытой футболки из синтетических тканей в сравнении с формой из хлопчатобумажных тканей и в виде лонгсливов из синтетических тканей.

Литература

1. Большаков, А. М. Руководство к лабораторным занятиям по общей гигиене / А. М. Большаков. – Москва : Медицина, 2004. – 272 с.
2. Коробова, А. Б. Гигиена одежды / А. Б. Коробова, Е. В. Леонова, Ж. А. Фог. – Омск : Омский государственный институт сервиса, 2003. – 161 с.
3. Полиевский, С. А. Гигиена спортивной одежды и снаряжения / С. А. Полиевский. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 111 с.
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.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ
ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ
СКОРОСТИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ**

*Суворкина Т.П., магистрант; Селиверстова В.В., кандидат биологических наук,
доцент, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической
культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В статье рассматривается внедрение в тренировочный процесс спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе подготовки игрового метода для обучения важнейшим технико-тактическим навыкам. Общеизвестным фактом является эффективность игрового метода в работе с детьми, так как он позволяет разнообразить тренировочный процесс, регулировать нагрузку и ненавязчиво обучать необходимым умениям и навыкам. В работе описан авторский комплекс специальных упражнений и игр, способствующий повышению скорости принятия решений в спортивном ориентировании, а следовательно, повышению эффективности соревновательной деятельности. Целесообразность использования комплекса экспериментально обоснована. Таким образом, игровой метод позволяет не только развивать такие физические качества как ловкость, выносливость, быстрота, но и позволяет развивать скорость мышления, внимание, память и позволяет научить быстро и эффективно принимать решения, что является одной из основ успешной соревновательной деятельности в спортивном ориентировании.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, скорость принятия решений, игровой метод, технико-тактическая подготовка, когнитивные процессы.

Введение. Спортивное ориентирование характеризуется быстрой сменой тактических ситуаций, необходимостью сохранять концентрацию внимания в сочетании с физической нагрузкой и эмоциональной насыщенностью. Процессы мышления протекают в ограниченных по времени условиях, зачастую от принятия определенного решения зависит конечный результат, и одна ошибка может стать фатальной. Фактически, необходимо быстро и точно оценивать обстановку, перерабатывать получаемую информацию и преодолевать утомления от непрерывающейся физической нагрузки. Нагрузка в спортивном ориентировании

сопоставима с бегом на длинные дистанции или лыжными гонками, но при этом требует от спортсмена интеллектуальной деятельности на протяжении всего пути [1].

В ориентировании выбор верного маршрута между пунктами, выбор тактики, темпа, все это подводит нас к понятию «принятие решений». В психологии принятие решений рассматривается как когнитивный процесс, приводящий к выбору действия среди нескольких альтернативных возможностей. В ориентировании на процесс принятия решения накладывается физическое и психическое утомление, осознание ответственности за свой результат, а главное – необходимость решать в короткий промежуток времени. В связи с этим возрастает необходимость методов повышения скорости принятия решений для ведения эффективной соревновательной деятельности в спортивном ориентировании.

Принимая то, или иное решение, спортсмен должен принимать во внимание множество факторов (свое физическое состояние, рельеф местности, точность ориентирования и многие другие.). У начинающих ориентировщиков этот процесс, как правило, вызывает затруднения, так как их технико-тактическая подготовка далека от совершенства и им требуется большее количество времени для оценки обстановки и последующего принятия решения. Поэтому важнейшей задачей является работа над быстротой мышления в целом, и, как следствие, увеличение скорости принятия решений.

Сдерживающим фактором в развитии спортивного ориентирования является недостаточное внимание тренеров к технико-тактической подготовке для развития когнитивных процессов именно на начальном этапе подготовки, занимаясь в основном общей физической подготовкой, забывая, что специфика ориентирования заключается в сочетании напряженной умственной и физической работы. [3, 4].

Учитывая возрастные особенности детей 10–12 лет более предпочтительным является использование игрового метода для обучения. В спортивном ориентировании, как уже было упомянуто выше, необходимо на фоне физической нагрузки постоянно «держаться» себя в карте, быстро оценивать ситуацию, принимать решения, что предъявляет высокие требования к процессам внимания, памяти, мышления, а также умению концентрироваться и анализировать. По мнению многих специалистов, игровой метод позволяет создать необходимые условия для формирования, а в дальнейшем совершенствования этих качеств [2, 3, 4].

Цель исследования: оценить целесообразность повышения скорости принятия решений у спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе подготовки посредством игрового метода

Методы и организация исследования. Эксперимент проводился на базе ГБУ ДО Выборгского района с января по май 2021 года среди учащихся объединения «спортивное ориентирование» первого года обучения. В рамках педагогического эксперимента участники были разделены на экспериментальную и контрольную группы по 12 человек в каждой, после того как было установлено отсутствие достоверных различий в результатах тестов на скорость принятия решений.

Первый тест – время реакции. Тест выполнялся на компьютере. На экране отображался круг. В момент изменения цвета круга на желтый испытуемому необходимо как можно быстрее нажать клавишу ctrl. Количество смены цвета – 10.

Второй тест – время реакции двухальтернативного выбора (ВРВ) моделирует ситуацию принятия решения. Тест выполнялся на компьютере. Программа выводила на экран квадраты двух цветов красного и зеленого. При появлении красного квадрата необходимо нажать клавишу M, при появлении зеленого – клавишу Z. Кол-во появлений – 20.

Третий тест – тест на скорость чтения спортивной карты. Исследовалась скорость восприятия условных знаков. Испытуемому выдавался фрагмент карты и бланк с заданием, на котором было представлено пять условных знаков, которые нужно было опознать и определить количество обозначенных знаков на фрагменте карты.

В дальнейшем в тренировках экспериментальной группы активно применялся игровой метод с использованием специальных упражнений и игр, направленных на повышение скорости мышления, внимания и концентрации с целью повысить скорость принятия решений в целом.

Разработанный комплекс включал в себя следующие упражнения:

1) **«Разрезанная карта» (Пазлы).** Карта разрезана на одинаковые фрагменты (квадраты или прямоугольники). Участникам предлагается собрать из фрагментов полную карту.

2) **«Найди фрагмент».** Для этого упражнения необходима полная карта, на которую нанесена координатная сетка и карточки с отдельными фрагментами. Задача участника отыскать в карте все фрагменты со своей карточки и записать их координаты. Карта обычно находится на одной стороне зала, а карточки в другой, поэтому юным

спортсменам необходимо еще использовать зрительную память, чтобы правильно запомнить фрагмент.

3) **«Выбор варианта».** На небольшом, с четкими границами района участке карты расставлено от 10 до 15 контрольных пунктов, которые необходимо собрать как можно быстрее. За счет коротких расстояний и большого количества пунктов тренируется скорость принятия решений, техника и тактика ориентирования.

4) **«Эстафеты с ориентированием».** Данное упражнение обладает высокой вариативностью, но в данном случае чаще всего использовался вариант с 10 пунктами, где участники команды по очереди берут по одному пункту, а затем возвращаются для передачи эстафеты.

5) **«Лабиринт»** – специально спланированная дистанция с использованием сеток-заграждений, ограничивающих возможность передвижения. В начале использовались более простые схемы, с течением времени увеличивалось количество пунктов и сложность дистанций.

В тот же период времени контрольная группа тренировалась по традиционной методике направленной в основном на общефизическое развитие, изучений технико-тактической подготовки происходила за счет прохождения тренировочных дистанций и изучения условных знаков. Игровой метод использовался в меньшем объеме, в основном применялись классические подвижные игры (догонялки, светофор, хитрая лиса) в качестве заминки после тренировки.

Через полгода было проведено повторное тестирование для оценки эффективности проделанной работы в контрольной и экспериментальной группах.

Результаты исследования и их обсуждение. При сравнении экспериментальной и контрольной группы (таблица 1) на момент до начала педагогического эксперимента, было выявлено отсутствие достоверного различия по всем показателям, следовательно, расхождение между средними можно считать недостоверными, при уровне значимости $p > 0,05$.

Как можно увидеть в таблице показатели в экспериментальной группе значительно улучшились, как относительно результатов до начала эксперимента, так и по отношению к прогрессу контрольной группы. Следует отметить, что рост показателей в контрольной группе также наблюдается, но его темпы намного ниже, чем в экспериментальной.

Таблица 1 – Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.

Тестовые упражнения	Результаты в КГ до экс-та	Результаты в ЭГ до экс-та	p	Результаты в КГ после экс-та	Результаты в ЭГ после экс-та	P
ВР (мсек)	415,7±4,3	416±5,6	p>0,05	404±4,7	387±3,2	p<0,05
ВРВ (мсек)	964±7,8	962,5±6,5	p>0,05	901±5,8	883±4,8	p<0,05
Скорость чтения карты(с)	161,2±5,6	163±5,8	p>0,05	150,4±5,6	124,1±6,2	p<0,05
Примечания: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; ВР – время реакции; ВРВ – время реакции двухальтернативного выбора.						

Заключение. Грамотное применение игрового метода на этапе начальной подготовки спортсменов-ориентировщиков способствует не только развитию физических качеств, но и позволяет обучать необходимым технико-тактическим навыкам ориентирования. Экспериментально доказана возможность развивать скорость принятия решений и других важнейших когнитивных процессов с помощью специально разработанного комплекса игровых упражнений.

Экспериментальная группа, в целом, на протяжении всего срока эксперимента демонстрировала более высокий уровень вовлеченности в процесс обучения и мотивации к занятиям спортивным ориентированием, чем контрольная группа. Следовательно, игровой метод позволяет быстрее и эффективнее обучать спортсменов необходимым навыкам, способствуя повышению уровня спортивной подготовки и успешности в соревновательной деятельности.

Литература

1. Казанцев, С. А. Психология спортивного ориентирования : [монография] / С. А. Казанцев. – Санкт-Петербург : С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – 110 с.
2. Немытов, Д. Н. Аспекты содержания спортивной подготовки квалифицированных ориентировщиков-спринтеров / Д. Н. Немытов, С. Н. Ключникова, А. Н. Илькин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 1. – С. 131–139.
3. Немытов, Д. Н. Игровой метод в технико-тактической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков / Д. Н. Немытов, Д. Н. Алексанов // Поволжский педагогический поиск. – 2017. – № 3. – С. 148–153.

4. Сираковская, Я. В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе обучения // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 6 (76). – С. 150–152.

УДК 796.88

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ И КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ

ТЕЛА ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Талыбова Р.Р., магистрант; Доможилова А.А., кандидат биологических наук, доцент кафедры профилактической медицины и основ здоровья; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье представлены результаты сравнительного анализа антропометрических показателей и компонентного состава тела тяжелоатлетов-мужчин высокой квалификации. Было показано, что значения индекса массы тела у представителей рассматриваемого вида спорта значительно отличаются в зависимости от весовой категории, что обусловлено особенностями процентного соотношения мышечного, костного и жирового компонентов состава тела.

Таким образом, было продемонстрировано, что расчет ИМТ не всегда дает точную оценку нутритивного статуса спортсменов, специализирующихся в тяжелой атлетике, поэтому важно использовать более информативные методы диагностики компонентного состава тела, такие как биоимпедансный анализ.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, весовые категории, индекс массы тела, состав тела, биоимпеданс.

Введение. Известно, что оценка антропометрических показателей и компонентного состава тела позволяет получить дополнительную информацию о функциональном состоянии организма атлета и, в этой связи, может являться информативным критерием прогнозирования спортивных результатов [6].

В научных работах с участием представителей тяжелой атлетике было показано, что при оценке возможностей достижения высоких результатов в данном виде спорта важно учитывать тотальные размеры тела спортсмена и рассчитывать индекс массы тела (ИМТ). В частности, в первых исследованиях, посвященных рассматриваемому

вопросу, было показано, что средняя длина тела у тяжелоатлетов, выступавших на Олимпийских играх в Мехико, была различной в зависимости от категории: в полулёгком весе (до 60 кг) – 162 см, в легком весе (до 67 кг) – 164 см, в полусреднем весе (до 75 кг) – 167 см, в среднем весе (до 82 кг) – 172 см, в полутяжёлом весе (до 90 кг) – 175 см, в тяжёлом весе (свыше 90 кг) – 182 см [3].

В настоящее время, благодаря появлению современных диагностических методов, таких как биоимпедансный анализ, стало возможным определение состава тела и описание в процентах мышечного, костного, жирового компонентов и воды в организме спортсмена. Кроме того, в исследованиях с использованием данного метода было выявлено, что изменения определенных компонентов сопряжены со снижением спортивных результатов и ухудшением общего самочувствия, что подчеркивает важность анализа динамики показателей состава тела атлета на различных этапах подготовки [1].

Таким образом, очевидно, что оценка антропометрических показателей и особенностей компонентного состава тела тяжелоатлетов является актуальной, особенно в свете того, что в 2018 году конгрессом Международной федерации тяжелой атлетики были утверждены новые весовые категории: до 51 кг, до 61 кг, до 67 кг, до 73 кг, до 81 кг, до 89 кг, до 96 кг, до 102 кг, до 109 кг и более 109 кг [8] в соответствии с которыми проходили соревнования на Олимпийских Играх 2020 года в Токио.

Цель исследования: сравнительная оценка антропометрических показателей и компонентного состава тела тяжелоатлетов.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели в работе было выполнено обобщение результатов исследований компонентного состава тела у тяжелоатлетов, представленных в научно-методической литературе, а также проанализированы антропометрические показатели тяжелоатлетов-мужчин всех весовых категорий, принимавших участие в соревнованиях на Летних Олимпийских Играх 2020 в Токио [9].

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные данные оценки антропометрических показателей спортсменов-участников Олимпийских игр представлены в таблице 1.

Из приведенных данных видно, что в соответствии с критериями ВОЗ по оценке ИМТ [4], у представителей весовых категорий до 61 кг и до 67 кг значения рассматриваемого индекса находятся в пределах нормы, в то время как у спортсменов, выступающих в категориях до 73 кг и до 81 кг, интерпретируются как «избыточный

вес», а у атлетов, представляющих категории до 96 кг, до 109 кг и свыше 109 кг, могут быть охарактеризованы как признаки «ожирения».

В этой связи, необходимо учитывать, что высокие значения ИМТ не всегда точно характеризуют нутритивный статус спортсмена, так как обусловлены преобладанием мышечного компонента состава тела. Тем не менее, при сравнении спортсменов между собой использование данного индекса считается оправданным [7].

Таким образом, анализ ИМТ у мужчин-тяжелоатлетов мирового уровня указывает на то, что его значения превышают показатели, характерные для представителей других видов спорта [6] и для всех весовых категорий, кроме легчайшего и полулёгкого веса, не соответствуют оптимальным значениям по критериям ВОЗ. Тем не менее, исходя из полученных результатов и литературных данных, величина ИМТ в диапазоне от 25 кг/м² до 30 кг/м² у тяжелоатлетов может интерпретировать как «оптимальный вес».

Таблица 1 – Антропометрические показатели тяжелоатлетов, принимавших участие в соревнованиях на Летних Олимпийских играх 2020 года в Токио

Весовая категория	Антропометрические показатели		
	Длина тела, м	Масса тела, кг	ИМТ, кг/м ²
Легчайший вес (до 61 кг), n=12	1,60±0,07	60,87±0,20	23,80±1,95
Полулёгкий вес (до 67 кг), n=12	1,66±0,05	66,75±0,36	24,32±1,55
Лёгкий вес (до 73 кг), n=14	1,69±0,05	72,71±0,19	25,39±1,52
Полусредний вес (до 81 кг), n=12	1,72±0,04	80,85±0,13	27,42±1,18
Полутяжёлый вес (до 96 кг), n=13	1,77±0,04	94,91±1,54	30,18±1,36
Тяжёлый вес (до 109 кг), n=13	1,82±0,04	108,01±1,41	32,54±1,41
Супертяжёлый вес (свыше 109 кг), n=12	1,90±0,06	146,89±23,11	40,65±4,86

Для более точной оценки нутритивного статуса важное значение приобретают исследования компонентного состава тела спортсменов. Так, ранее было показано, что у легковесов мышечный компонент в среднем составляет 48%, костный – 18%, а жировой – 9%. В свою очередь, у представителей полутяжёлого и тяжёлого веса отмечаются несколько другие соотношения: мышечный компонент достигает 38%, костный – 14%, в то время как жировой – 22% [5].

Также интересными являются данные, представленные в статье Алексева К.А. с соавторами, указывающие на неравномерное распределение жирового компонента у высококвалифицированных тяжелоатлетов в предсоревновательном периоде подготовки. Полученные результаты исследования демонстрируют, что в верхних

конечностях доля жирового компонента у тяжелоатлетов в среднем составляет 15%, а в туловище и нижних конечностях – 18% [2].

Заключение. Таким образом, оценка ИМТ не всегда дает точные результаты при анализе нутритивного статуса тяжелоатлетов, так как при сходной длине и массе тела у спортсменов может наблюдаться разный компонентный состав тела. Однако, тем не менее, значения ИМТ могут выступать в качестве простого диагностического критерия прогнозирования достижения высоких спортивных результатов.

Литература

1. Аксенов, М. О. Построение тренировочного процесса спортсменов тяжелоатлетических видов спорта с учетом данных биоимпедансного анализа / М. О. Аксенов, А. В. Аксенова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 12. – С. 74–76.

2. Алексеев, К. А. Структурно-функциональные и энергетические особенности постурологических характеристик, состояния позвоночника и состава тела тяжелоатлетов высокой спортивной квалификации / К. А. Алексеев, В. В. Епишев, А. П. Исаев // Фундаментальная медицина. – 2014. – Т. 14, № 1. – С. 43–44.

3. Воробьев, А. Н. Тяжелая атлетика : учебник для институтов физической культуры / А. Н. Воробьев. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.

4. Всемирная организация здравоохранения. Ожирение и избыточный вес [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (дата обращения: 15.09.2021)..

5. Карпман, В. Л. Спортивная медицина: учебник для институтов физической культуры / В. Л. Карпман. – Москва : Физкультура и спорт, 2015. – 303 с.

6. Антропометрические параметры и компонентный состав тела спортсменов неигровых видов спорта / Р. М. Раджаббадиев, К. В. Выборная, А. Н. Мартинчик, А. Н. Тимонин, М. А. Барышев, Д. Б. Никитюк // Спортивная медицина: наука и практика. – 2019. – Т. 9, № 2. – С. 46–54.

7. Хакимуллина, Д. Р. Модельные антропометрические характеристики участников зимних олимпийских Игр (2010 и 2014 г.) / Д. Р. Хакимуллина, Г. С. Кашеваров, И. И. Ахметов // Вестник Московского университета. Серия 23, Антропология. – 2016. – № 2. – С. 85–91.

8. International Weightlifting Federation. Technical and Competition Rules & Regulations 2020 [Электронный ресурс]. – URL: https://iwf.sport/wp-content/uploads/downloads/2020/01/IWF_TCRR_2020.pdf (дата обращения: 15.09.2021).

9. Tokyo 2020 Olympic Games [Электронный ресурс]. – URL: <https://olympics.com/tokyo-2020/olympic-games/en/results/weightlifting/olympic-schedule-and-results.htm> (дата обращения: 15.09.2021).

СЕКЦИЯ № 7

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Руководитель секции: **Анатолий Владимирович Шевцов**, доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой физической реабилитации ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

УДК 376

ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 12-14 ЛЕТ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Вахрушева Е.А., магистрант; Попереков В.С., кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры; Вятский государственный университет, г. Киров.

Аннотация. В статье рассматриваются изменения показателей физической подготовленности и умственных способностей детей 12-14 лет с нарушением интеллекта в процессе адаптивной физической реабилитации.

Ключевые слова: дети с интеллектуальными нарушениями, умственная отсталость, физическая подготовленность и умственные способности детей, адаптивная физическая реабилитация.

Введение. На современном этапе развития общества число людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) продолжает увеличиваться. Ограниченные возможности здоровья – это определенные отклонения в состоянии здоровья людей, которые препятствуют развитию человека, усложняют его быт, сужают выбор профессии, создают помехи при освоении образовательных программ вне специальных условий обучения и воспитания. К данной категории относятся дети с интеллектуальными нарушениями, с различной степенью умственной отсталости [5, 6, 8].

Дети с интеллектуальными нарушениями отличаются от своих здоровых сверстников показателями уровня физического и умственного развития.

С самого начала процесса обучения дети данной категории испытывают множественные затруднения, проблемы, которые связаны не только с умственным развитием, но и с особенностями физического здоровья [4].

Умственно отсталый ребёнок имеет, как правило, более низкие показатели психического и физического состояния здоровья в сравнении со сверстниками с нормальным интеллектом. Психофизическое состояние определяет уровень здоровья за счет развития таких физических качеств как сила, скорость, выносливость, ловкость, ритмичность, гибкость и равновесие [1, 2].

Средства адаптивной физической реабилитации для детей с умственной отсталостью это не только возможность устранения недостатков в двигательной сфере, но и более полное физическое развитие, укрепление здоровья, адаптация в социуме [3].

Кроме того, средства и методы адаптивной физической реабилитации детей с нарушением интеллекта, должны быть направлены на развитие и совершенствование координационных способностей.

Объект исследования: процесс адаптивной физической реабилитации детей 12–14 лет с интеллектуальными нарушениями.

Предмет исследования: изменения показателей физической подготовленности и умственных способностей детей 12–14 лет с интеллектуальными нарушениями в процессе адаптивной физической реабилитации.

Цель исследования: улучшение показателей физической подготовленности и умственных способностей детей 12–14 лет, имеющих отклонения в нарушении интеллекта.

Методы и организация исследования. Задачи исследования:

- 1) провести анализ физического развития детей 12–14 лет с нарушением интеллекта;
- 2) выявить особенности организации занятий физическими упражнениями, влияющие на скорость восприятия, усваивания новой информации детей 12–14 лет с интеллектуальными нарушениями;
- 3) определить формы занятий с детьми 12–14 лет, имеющими интеллектуальные нарушения;

4) экспериментально проверить изменения показателей физической подготовленности и умственных способностей детей 12–14 лет с интеллектуальными нарушениями в процессе их адаптивной физической реабилитации.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

– теоретические – анализ педагогической и медицинской отечественной и зарубежной литературы; анализ и сравнение документальных источников и информационных ресурсов сети интернет по теме научного исследования; моделирование; теоретическое обобщение результатов научных исследований;

– эмпирические – поиск и обобщение психологического, педагогического и медицинского опыта; педагогический эксперимент; статистические методы обработки экспериментальных данных.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет» (ВятГУ) в 3 этапа:

На 1 этапе осуществлялся анализ и обработка научно-методической литературы, сбор данных, определялись задачи исследования, проводился анализ изменений показателей физической подготовленности и умственных способностей детей 12–14 лет с интеллектуальными нарушениями в процессе адаптивной физической реабилитации. Был проведен первичный сбор данных и проанализированы полученные результаты. Из числа детей с интеллектуальными нарушениями (n=6) была сформирована одна экспериментальная группа (ЭГ).

На 2 этапе проводился педагогический эксперимент, в ходе которого применялись различные средства адаптивной физической реабилитации детей 12–14 лет с интеллектуальными нарушениями, учитывая уровень умственных возможностей и физической подготовленности детей.

В исследовании приняли участие 6 детей 12–14 лет с интеллектуальными нарушениями, из них 3 мальчика и 3 девочки. Для педагогического эксперимента была образована экспериментальная группа (ЭГ). Занятия по адаптивной физической культуре проводилось 1 раз в неделю по 40 минут. Общее количество занятий, проведенного исследования, изменения показателей физической подготовленности и умственных способностей детей 12–14 лет с интеллектуальными нарушениями в процессе адаптивной физической реабилитации составило 9 занятий. Каждое занятие состояло из разминки 15 минут, основной части 20 минут и для заключительной части 5 минут. Занятия в экспериментальной группе проводились по субботам.

Для проведения коррекционных занятий был разработан комплекс двигательных упражнений, с изменениями показателей физической подготовленности и умственных способностей детей 12–14 лет с интеллектуальными нарушениями в процессе адаптивной физической реабилитации.

Комплекс состоял из:

1. Разминки;
2. Упражнений на ходьбу и бег;
3. Упражнений на координацию;
4. Упражнений на развитие чувства ритма;
5. Упражнения на заминку.

На 3 этапе оценивалась эффективность проведенного исследования, изменения показателей физической подготовленности и умственных способностей детей 12–14 лет с интеллектуальными нарушениями в процессе адаптивной физической реабилитации, путем сравнения данных от начала к концу педагогического эксперимента. Исследование завершилось математико-статической обработкой полученных результатов. Формулировались выводы по результатам проведенного научного исследования, разрабатывались методические рекомендации.

В ходе педагогического эксперимента использовались следующие методики научного исследования:

- 1) Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности (Б. Х. Ланда, 2004) [4];
- 2) Методика адаптивного физического воспитания школьников с умственной отсталостью (Л. В. Токарская, 2017) [7].

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 представлены изменения среднегрупповых показателей физической подготовленности детей с интеллектуальными нарушениями (ЭГ) от начала к концу педагогического эксперимента.

Из таблицы 1 видно, что в начале педагогического эксперимента показатели физической подготовленности у детей экспериментальной группы находились на низком уровне [4].

При этом рост показателей физической подготовленности детей ЭГ от начала к концу педагогического эксперимента увеличился: «Вис на перекладине» на 4,8 %; «Прыжок в длину с места» на 7,3 %; «Наклон туловища» на 4,2 % соответственно.

Таблица 1 – Изменение среднегрупповых показателей физической подготовленности детей с интеллектуальными нарушениями (ЭГ) от начала к концу педагогического эксперимента (n=6)

Название теста	В начале педагогического эксперимента (n=6)	В конце педагогического эксперимента (n=6)	Wф	a	Прирост, %
Вис на перекладине (с)	9,7	14,5	5,1	<0,05	4,8
Прыжок в длину с места (см)	103,4	110,7	2,5	<0,05	7,3
Наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя (см)	5,9	10,1	4	<0,05	4,2

В таблице 2 представлены результаты тестирования показателей умственных способностей детей с интеллектуальными нарушениями (ЭГ) в начале и в конце педагогического эксперимента.

Таблица 2 – Изменения среднегрупповых показателей умственных способностей детей с интеллектуальными нарушениями (ЭГ) от начала к концу педагогического эксперимента (n=6)

Название теста	В начале педагогического эксперимента (n=6)	В конце педагогического эксперимента (n=6)	Wф	a	Прирост, %
Память (баллы)	2	5	2	<0,05	3
Мышление (баллы)	4	6	1,5	<0,05	2
Внимание (с)	33	27	1	<0,05	6

Из таблицы 2 видно, что в начале педагогического эксперимента показатели умственных способностей у детей экспериментальной группы находились на среднем и низком уровне [1, 8].

При этом рост показателей умственных способностей детей ЭГ от начала к концу педагогического эксперимента увеличился: «Память» на 3 %; «Мышление на 2 %; «Внимание» на 6 % соответственно.

Заключение. Таким образом, от начала к концу педагогического эксперимента в процессе адаптивной физической реабилитации детей 12-14 лет с интеллектуальными нарушениями произошли следующие изменения показателей их физической подготовленности и умственных способностей:

– рост показателей физической подготовленности детей ЭГ от начала к концу педагогического эксперимента увеличился: «Вис на перекладине» на 4,8 %; «Прыжок в длину с места» на 7,3 %; «Наклон туловища» на 4,2 % соответственно;

– рост показателей умственных способностей детей ЭГ от начала к концу педагогического эксперимента увеличился: «Память» на 3 %; «Мышление на 2 %; «Внимание» на 6 % соответственно.

Литература

1. Аксенова, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев. – Москва : Сов. спорт, 2004. – 296 с.
2. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. – Москва : Владос, 2014. – 400 с.
3. Григорьев, Д. В. Дети с нарушением интеллекта: особенности двигательного развития // Адаптивная физическая культура. – 2000. – № 3. – С. 39-41.
4. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. – Москва : Сов. спорт, 2004. – 192 с.
5. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учеб. пособие / Н. Л. Литош. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
6. Меледилова-Мелустинова, Ю. С. Музыкальная игра как средство развития чувства ритма у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи // Социальная сфера, управление и экономика: актуальные проблемы и перспективы. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2016. – С. 145–148.
7. Токарская, Л. В. Физическая культура. Методика преподавания детям и подросткам с умственной отсталостью : учебное пособие для вузов / Л. В. Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук. – Москва : Юрайт, 2017. – 192 с.
8. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры : методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова. – Москва : Советский спорт, 2001. – 152 с.

РОЛЬ МОЛОДЕЖНЫХ ИНКЛЮЗИВНЫХ ИГР В ФОРМИРОВАНИИ ИНКЛЮЗИВНОЙ КУЛЬТУРЫ

*Глобина П.М., студент; Серова Н.Б., кандидат педагогических наук, доцент,
Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина,
Екатеринбург*

Аннотация. В настоящее время растет количество людей с различными нозологиями. В связи с этим постоянно появляются новые формы взаимодействий между людьми, которые позволяют лучше адаптироваться в обществе. В статье рассматриваются методические рекомендации к проведению Молодежных Инклюзивных Игр и значение инклюзии в обществе и образовательной среде. Приводится пример проведения Инклюзивных Игр в Детском образовательном учреждении. Как показало исследование, проведение инклюзивных мероприятий способствует социализации человека с ограниченными возможностями и формированию доступной среды в обществе.

Ключевые слова: инклюзивная культура, инклюзивные игры, экстрабилити.

Введение. В настоящее время инклюзивная культура активно развивается и внедряется в образовательный процесс. Инклюзия (от inclusion – включение) – процесс увеличения степени участия всех граждан в социуме и, в первую очередь, имеющих трудности в физическом развитии [3]. Развитие инклюзивной образовательной среды имеет большое значение для всех участников образовательного процесса, в том числе и для лиц с инвалидностью и ОВЗ. Совместная деятельность учащихся способствует их всестороннему развитию и активной социализации в образовательном учреждении. Учащиеся без инвалидности начинают лучше понимать проблемы, с которыми сталкиваются люди с ОВЗ, при этом каждый участник взаимодействия раскрывает свои скрытые способности, по-другому, экстрабилити. Понятие экстрабилити (от англ. extra – дополнительный, ability – способность) трактуется как скрытые, или дополнительные, способности, которые развиваются у человека с ограниченными возможностями здоровья в связи с адаптацией к новым условиям жизни и используются ежедневно [5]. Из этого следует, что экстрабилити человека – это способности, которые раскрываются у людей без отклонений во время взаимодействия с людьми с инвалидностью, и наоборот

Цель исследования: изучение возможностей формирования инклюзивной культуры в образовательном учреждении посредством проведения Молодежных Инклюзивных Игр.

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы, разработка сценария Молодежных Инклюзивных Игр, их проведение, а также анкетирование участников Молодежных Инклюзивных Игр.

Исследование проходило в Уральском федеральном университете имени первого Президента России Б. Н. Ельцина (далее – УрФУ), в котором приняли участие 15 студентов 1 курса направления «Адаптивная физическая культура» во время прохождения ознакомительной практики в детском центре совместного творчества «Развитие». Молодежные Инклюзивные Игры проводились для детей младшего школьного возраста с разными физическими, ментальными и интеллектуальными нарушениями.

Результаты исследования и их обсуждение. Ретроспективный анализ литературных источников показал, что проблема формирования инклюзивной культуры особо актуальна в настоящее время.

Каждый ребенок имеет право получать образование независимо от особенностей состояния его здоровья. Эта возможность законодательно закреплена в Законе «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года [4]. Согласно закону, инклюзивное образование – это обеспечение равного доступа к образованию всех обучающихся, при этом учитывается разнообразие индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей.

В основе инклюзии лежит принцип включающего общества. Это означает, что каждый человек, независимо от пола, расы, индивидуальных особенностей и так далее, может быть включен в общественные отношения. При организации образовательного процесса, а также мероприятий, в которых принимают участие лица с инвалидностью и ОВЗ, важно учитывать принципы инклюзивного образования [1]. Следует снижать изолированность отдельных групп учащихся, наоборот, увеличивая степень их участия в различных мероприятиях. Необходимо анализировать, изучать и преодолевать барьеры каждого человека для организации общего досуга и формирования инклюзивной культуры.

Для проведения Молодежных Инклюзивных Игр было задействовано 20 детей, которые были разделены на 5 команд, и 16 студентов УрФУ, 10 из которых являлись членами команд и проходили этапы Игр вместе с детьми, остальные 6 являлись

организаторами этапов. Перед началом участникам выдавались браслеты разных цветов, с целью разделения на команды, в каждую из которых случайным образом могли попасть дети с разными нозологиями. Важным условием для успешного прохождения всех точек Инклюзивных Игр являлось создание маршрутных листов, которые позволяли разделить команды.

Во время прохождения первого этапа «Рисование на спине» дети приходили к осознанию, что очень важно настроиться на понимание другого человека без слов. Следующим этапом было «Жестовое пение». На данном этапе участники разучивали припев песни «На большом воздушном шаре» певицы Ёлки на языке жестов. «Найди элемент» – этап, где ребятам предлагалось на картинке, состоящей из маленьких элементов, найти один нужный элемент. На этапе «Крокодил» ведущий участник показывал жестами команде слово, которое было написано на карточке. Задача остальных участников – отгадать как можно больше слов за 2 минуты. «Пластинография», по мнению участников, стала самым увлекательным этапом. Ребятам предлагалось слепить данное студентом-организатором этапа животное, преждевременно распределив между собой части тела, один из участников в конце должен был соединить все части между собой. Задание выполнялось с закрытыми глазами при отсутствии нарушений речевого аппарата. На станции «Твистер» на каждый цвет игровой площадки была нанесена объемная геометрическая фигура из соединенных между собой карандашей, которую ребята должны были определить наощупь руками, тем самым понять, какой это цвет. При этом соответствие фигуры и цвета оговаривалось ведущим перед началом игры. Задание так же выполнялось с закрытыми глазами при отсутствии нарушений речевого аппарата.

Немаловажной частью исследования было анкетирование студентов по окончании проведения Молодежных Инклюзивных Игр, с целью оценки уровня сформированности инклюзивной культуры и получения обратной связи. Анкетирование включало в себя вопросы, касающиеся отношения студентов к детям с ОВЗ, их уровня знаний в области инклюзивной культуры, а также степени вовлеченности студентов в деятельность с лицами с различными отклонениями.

Критериями для определения уровня инклюзивной культуры в обществе являются:

- уровень вовлечения в инклюзивные проекты людей с инвалидностью и представителей других социальных групп;

- степень вовлечения волонтеров, организаторов, профессионалов инклюзивных проектов;

- экономическая самостоятельность инклюзивных проектов;
- привлечение финансов и других ресурсов;
- уникальность проектов.

По итогам анкетирования было выявлено, что большая часть студентов до участия в Молодежных Инклюзивных Играх знала о проведении подобных мероприятий. Однако после участия в них они стали относиться к лицам с ОВЗ с пониманием и заботой (рисунок 1).

Многие из респондентов хотели бы продолжить углублять свои знания в области инклюзивной культуры и принимать участие в подобных мероприятиях (рисунок 2).

Взаимодействуя с детьми, студенты старались найти индивидуальный подход, учитывая особенности и возможности каждого. При этом важно было сохранять спокойствие и позитивный настрой, чтобы поддерживать интерес детей к участию в Инклюзивных Играх.

К. В. Баранников выделяет пять уровней инклюзивной культуры: начальный, реагирующий, прогнозируемый, проактивный и креативный [2]. В результате исследования был определен реагирующий уровень инклюзивной культуры, так как растет число вовлеченных в инклюзию сообществ, а также увеличивается количество участников и организаторов инклюзивных проектов.

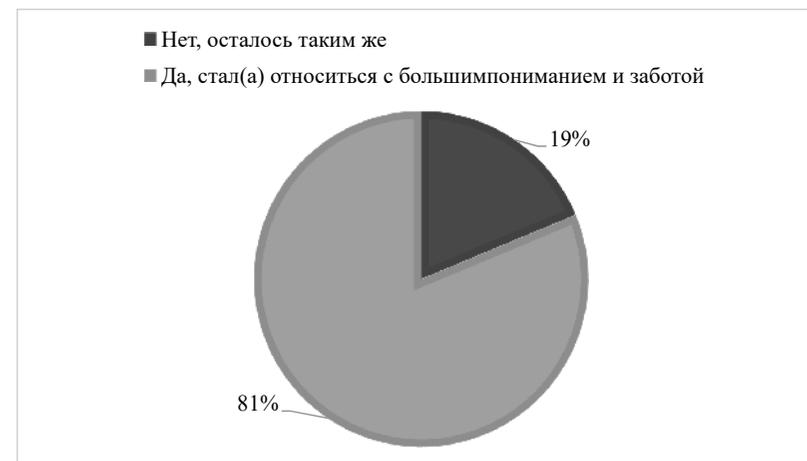


Рисунок 1 – Изменение отношения студентов к детям после прохождения всех этапов Инклюзивных Игр

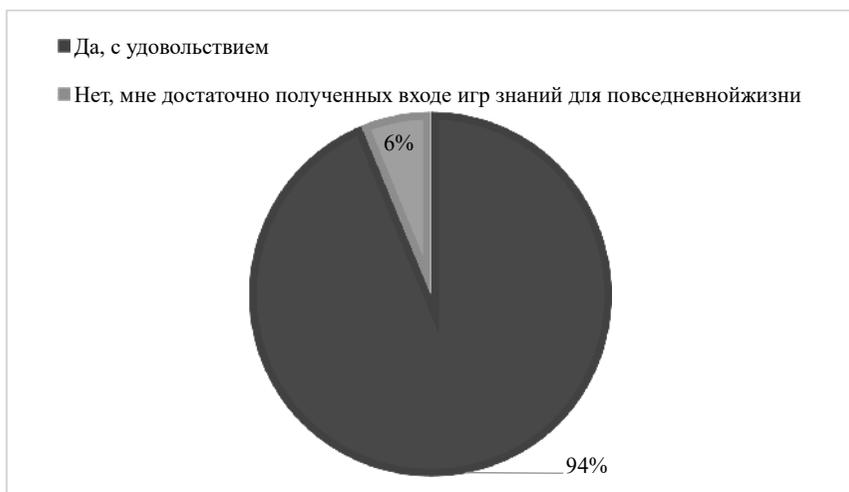


Рисунок 2 – Желание студентов углубить знания в области инклюзивной культуры и продолжить участвовать в проведении инклюзивных мероприятий

Заклучение. Проведение Молодежных Инклюзивных Игр позволило расширить рамки восприятия и взаимодействия участников и студентов. Это способствовало изменению отношения студентов к лицам с отклонениями в состоянии здоровья, адаптации детей. Правильное установление контактов и совместная деятельность участников Игр позволили добиться поставленной цели.

Литература

1. Алехина, С. В. Инклюзивное образование: история и современность : учебное-методическое пособие / С. В. Алехина. – Москва : Педагогический университет «Первое сентября», 2013. – 33 с.
2. Баранников, К. В. Формирование инклюзивной культуры проактивного уровня // Экстрабилити как феномен инклюзивной культуры: формирование инклюзивной культуры в организациях : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 12–13 декабря 2019 года. – Екатеринбург : Издательский дом «Ажур», 2020. – С. 23–33.
3. Кожекина, Т. В. Инклюзивное образование : учебно-методическое пособие / Т. В. Кожекина. – Москва : Перспектива, 2013. – 219 с.
4. Федеральный закон от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ [Электронный ресурс]. – URL: [http:// www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/](http://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/) (дата обращения: 10.08. 2021).

5. ЭКСТРАБИЛИТИ : методика инклюзивного взаимодействия незрячих людей / К. В. Баранников, О. Б. Колпашиков, С. Т. Кохан [и др.]. – Чита : Забайкальский государственный университет, 2020. – 313 с. – ISBN 9785929325731.

УДК 376.1

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В СИСТЕМЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Голикова А.А., студент; Широкова Е.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, Калуга

Аннотация. В данной статье представлен обзор научно-методической литературы, освещающей тему развития и адаптации людей с особыми возможностями здоровья с помощью физических упражнений. Использование гимнастики, ритмики и танце-двигательной терапии позволяет оказывать положительное воздействие на психологическое и физическое состояние занимающихся, что делает актуальным создание музыкальной образовательной среды, позволяющей людям с особыми возможностями здоровья проявлять себя в новых условиях.

Ключевые слова: человек, особые возможности здоровья, адаптивная физическая культура, гимнастика, танце-двигательная терапия, здоровье, адаптация.

Введение. В настоящее время мы все чаще воспринимаем слово «инвалидность» не как что-то негативное, не как отрезанность человека от жизни и всего мира, а как всего лишь как один из многих социальных статусов. В современных реалиях необходимо создать условия, позволяющие людям, имеющим инвалидность реализовываться и расти, проявлять свои таланты и просто с удовольствием проводить время.

Наибольшие сложности (в тяжелых случаях – невозможность управлять своим телом) возникают именно из-за физических недугов. Людям необходимо адаптироваться и зачастую учиться заново выполнять даже элементарные действия в обычной жизни. В связи с вышесказанным особую актуальность приобретает поиск программ и технологий, позволяющих обучить способности чувствовать свое тело, его возможности, а также развивать их [6]. Как в России, так и за рубежом возникают

программы, позволяющие адаптировать людей с особыми возможностями здоровья (далее – ОВЗ) путем физических упражнений, танцев, двигательной терапии, создаются комплексные программы.

Далее представим обзор наиболее популярных в этом плане программ физической активности.

Цель исследования: на основе анализа научно-методической литературы сделать обзор методик, позволяющих людям с ОВЗ чувствовать свое тело, самовыражаться, развивать физические и функциональные возможности.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблематике исследования.

Ход исследования. Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью АФК считают возможность максимального развития жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Происходит это с помощью оптимально подобранного режима работы для заложенных природой и имеющихся физических характеристик и духовных сил. Особый акцент в адаптивной физической культуре делается на поиске гармонии между физическим и психологическим, вследствие чего возможна максимальная самореализация в индивидуальном и социальном плане.

Из основных целей АФК можно выделить следующие:

- развитие и поддержание двигательных способностей;
- совершенствование и углубление основных двигательных умений и навыков;
- удовольствие от физической активности;
- улучшение эмоционального и психологического состояния;
- адаптация в социуме [4].

В России, к сожалению, в силу отсутствия социально-экономических условий, недопонимания важности озвученной проблемы, отсутствия приоритета в уставах физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, адаптивная физическая культура и спорт для людей с ограниченными возможностями мало развиты. Безусловно, свою роль играет отсутствие квалифицированных тренеров, низкая мотивация к занятиям у самих инвалидов [5]. Кроме того, полностью отсутствуют элементарные условия для их вовлечения в занятия физической культурой в связи с отсутствием в некоторых регионах доступной среды и необходимого инвентаря.

Отдельные попытки внедрить инклюзивное образование в области физической культуры предпринимаются в дошкольных коллективах и младших школьных группах, старших возрастных группах, кроме того, создана национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная президентом в 2010 году.

Комплексные программы для людей с ограниченными возможностями включают элементы ритмической гимнастики, аэробики, танцевально-двигательной терапии. Пользу от активности у разных возрастных групп отмечали И. Левченко, О. Приходько, Т. Овчинникова и другие исследовали и инклюзивные педагоги.

Музыкально-ритмические движения или ритмика – один из видов физической активности, в которых музыка связана с движениями и передается с их помощью. Фундаментом для этого вида деятельности является ритм, а разнообразные упражнения используются для более глубокого ее восприятия и понимания.

Можно выделить 2 основных вида навыков, развиваемых с помощью упражнений под музыку:

- умение передавать движениями средства музыкальной выразительности: ритм, темп, динамику, форму, характер музыкального произведения;
- навыки выразительных танцевальных движений [1].

Разумеется, для людей с отклонениями в состоянии здоровья необходим индивидуальный подход, учитывающий их особенности и потребности.

Например, людям с нарушениями в опорно-двигательной системе с помощью ритмики корректируют общую моторику, обучают владеть своим собственным телом, выполняя базовые движения. Слабовидящие с помощью упражнений под музыку обучаются чувствовать окружающее пространство и себя в нем. Людям с проблемами речи с помощью ритмичных упражнений помогают стимулировать артикуляторный аппарат и формировать речь. Глухие и слабослышащие учатся чувствовать звук с помощью специальных движений, выполняемых под музыкальной сопровождение. При наличии интеллектуальных нарушений музыка помогает взаимодействовать с другими людьми и развивать фантазию.

Еще одной разновидностью двигательной активности под музыку является танцевально-двигательная терапия. Основной целью танцевального терапевта является использование упражнений и танцев, ритмических движений в роли некоего психотерапевтического средства [3]. С помощью упражнений из танце-двигательной терапии могут быть решены психологические проблемы, связанные со страхами, напряжением, тревожностью, депрессией. Работа как индивидуально, так и в группах

позволяет повысить самооценку, вернуть веру в себя, найти точку опоры, что особенно важно для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Существует достаточно много упражнений, помогающих раскрепоститься в танце. Приведем в пример упражнение, позволяющее разбудить тело, снять мышечные зажимы и настроиться на работу – «зеркальный танец». Игра проводится в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Упражнение «зеркальный танец». Участники садятся на пол или на стулья, расположенные полукругом, ведущий сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела. При этом он дает установки: «танцует правая нога», «танцует левая нога», «смотрим по сторонам» (упражнение для головы), «удивляемся» (упражнение для плеч), «ловим комара» (хлопок под коленом), «притаптываем землю» (притопы) и т.д. По команде «танцует всё» – в работу включаются все части тела. Указанная последовательность движений повторяется 3–4 раза.

Еще одно интересное упражнение, выполняемое под музыкальное сопровождение – «зеркало». Цель указанного упражнения – стимулировать творческое самовыражение, высвободить чувства, повысить самооценку, развить танцевально-экспрессивные возможности.

Упражнение «зеркало». Участники становятся в круг, ведущий начинает двигаться под музыку, а группа повторяет за ним. Затем каждый участник по-очереди выходит и показывает движения, отражающие его настроение, эмоции и чувства, другие участники повторяют.

Необходимо обратить внимание на следующий факт: если танцевальные движения рассматривать в качестве средства терапии, лечения и адаптации, то при работе с людьми с ОВЗ они не могут сохранять свой обычный вид, поскольку в некоторых случаях они могут быть просто невыполнимы. Вследствие вышеперечисленных фактов танцевальные программы изменяются, приспособляются, адаптируются под возможности и проблемы конкретного контингента занимающихся.

После программы адаптации танцевальные упражнения могут стать не просто средством дальнейшей коррекции эмоционального и физического состояния, но и средством преодоления, достижения новых высот (участие в соревнованиях), а также средством двигательной рекреации (активного отдыха, проведения досуга т пр.) [4].

В адаптивной физической культуре применяются преимущественно адаптивные танцы. Они позволяют развивать человека не только физически, но и творчески.

Например – это танцы на колясках, их также причисляют к видам спорта наряду с художественной гимнастикой на инвалидных колясках. Это могут быть индивидуальные танцы, так и парные, групповые, включать разные виды, такие как латино, диско, народные танцы и даже балет.

В качестве основных задач указанных видов двигательной активности можно назвать укрепление физических качеств, развитие навыков управления своим телом, познание своих возможностей, а также формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности.

Заключение. Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способными глубоко воздействовать на людей с ограниченными возможностями здоровья. В развитии и самовыражении людей с ОВЗ ритмика и танец занимают особое место, вследствие чего их использование в комплексных программах адаптации является одной из актуальных проблем современной науки и практики. Вместе с тем необходимо отметить, что перед педагогами стоит сложная задача: нужно, с одной стороны, создать для человека с ограниченными возможностями здоровья развивающую среду, а с другой – помочь ему научиться адекватно вести себя в ней, несмотря на постоянное изменение ситуации.

Литература

1. Конорова, Е. В. Методическое пособие по ритмике / Е. В. Конорова. – Москва : Музыка, 1972. – 160 с.
2. Руднева, С. Музыкальное движение : методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / С. Руднева, Э. Фиш. – Санкт-Петербург : Издательский Центр «Гуманитарная Академия», 2000. – 320 с.
3. Франио, Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей / Г. Франио. – Москва : Советский композитор, 1989. – 64 с.
4. Хода, Л. Д. Интегративная функция адаптивной физической культуры незлышащих детей и взрослых // *Коррекционная педагогика*. – 2006. – № 4. – С. 5–9.
5. Храмов, В. В. Преимственность адаптивной двигательной активности – важнейший фактор медико-социальной реабилитации инвалидов // *Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации*. – 2007. – № 4. – С. 44–46.

6. Широкова, Е. А. Ментальный фитнес в регулировании психологического благополучия студентов вуза / Е. А. Широкова, В. С. Макеева // Спортивный психолог. – 2020. – № 1 (56). – С. 63–66.

УДК 796.015

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОГО СПОРТА КАК ФАКТОР ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Жирнов С.А., магистрант; Шелехов А.А., кандидат педагогических наук, преподаватель-исследователь, декан факультета образовательных технологий адаптивной физической культуры; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В данной статье представлены результаты первого этапа исследования на тему применения средств адаптивного спорта в работе с детьми, имеющими диагноз детский церебральный паралич (далее ДЦП). Данный этап включал в себя: анализ современных научных исследований по обозначенной теме; опрос специалистов в области адаптивной физической культуры, работающих с детьми с диагнозом ДЦП, разработка комплекса упражнений реабилитационной и абилитационной направленности, включающего элементы адаптивного спорта.

Ключевые слова: комплекс упражнений, детский церебральный паралич, адаптивный спорт, опорно-двигательный аппарат, мотивация.

Введение. Последствия церебрального паралича, на сегодняшний день является одной из распространенных причин поражений опорно-двигательного аппарата [3]. Тенденция к увеличению количества детей с последствиями церебральных нарушений с одной стороны и постоянно растущие требования общества к их уровню адаптированности с другой, обозначают необходимость непрерывного совершенствования существующих технологий средств и методик физической реабилитации и созданию новых. Одной из актуальных задач специалиста по адаптивной физической культуре является повышение мотивации детей к выполнению

упражнений, необходимость создания ситуации вовлеченности, с целью повышения качества их выполнения и результативности деятельности в целом.

Применение средств адаптивного спорта в процессе занятий реабилитационной направленности с детьми, имеющими диагноз ДЦП, имеет научные предпосылки и успешные варианты практической реализации, но сохраняет свою актуальность.

Цель исследования: анализ средств адаптивного спорта, с точки зрения их привлекательности для детей, и дальнейшей интеграции данных средств в процесс физической реабилитации детей с церебральным параличом.

Методы и организации исследования. В данном исследовании были применены методы: анализ научно-методической литературы, опрос. В опросе приняли участие 6 мальчиков и 4 девочки с церебральным параличом, а также 10 специалистов АФК, у которых стаж работы с детьми с диагнозом ДЦП составил от 3 до 6 лет. Возраст респондентов на момент опроса находился в диапазоне от 6 до 12 лет. Интеллект опрошенных соответствовал возрастной норме.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно МКБ-10, церебральный паралич относится к болезням нервной системы [4]. Физическая реабилитация детей с указанным диагнозом опирается на резервные возможности центральной нервной системы. Участие специалиста по АФК в данном междисциплинарном процессе, как правило, выражается в решение трёх групп задач: коррекционной, компенсаторной и профилактической. Опрос 10 специалистов АФК, у которых стаж работы с детьми с диагнозом ДЦП составил от 3 до 6 лет, показал, что низкая мотивация к выполнению упражнений, связанная с высоким уровнем сложности его выполнения, снижает эмоциональный фон занятия, и в целом отрицательно влияет на прогресс, в связи с чем встает вопрос индивидуализации процесса реабилитации и адаптации его под возможности и интересы ребенка. Особое значение имеет выбор средств, позволяющих достичь вовлеченного активного выполнения двигательных действий. Патология развития мышц, обеспечивающих движения тазобедренного сустава – проявление ДЦП, требующее коррекции. Имеющиеся методики, как правило, не учитывают возможностей конкретного ребенка, в связи с чем некоторые упражнения выполняются пассивно, либо не выполняются.

Рассмотрим, стандартный комплекс упражнений для развития и укрепления мышц тазобедренного сустава:

1. Сгибание тазобедренного сустава в положении лежа на полу на спине.

2. Отведение бедра лежа на боку, одна рука под головой, другая стабилизирует положение тела упираясь в пол.

3. Разгибание тазобедренного сустава в положение лежа на полу на животе.

4. Разгибание тазобедренного сустава в положении лежа на полу, ноги согнуты в коленном суставе, стопы упираются в пол.

Упражнения выполняются для правой и левой стороны соответственно, в два подхода по 10-15 повторений, первые 3 повторения выполняются с задержкой в конечной точке на 3- 5 секунд.

На практике представленный комплекс упражнений превращается в рутину, требующую значительных волевых усилий, при том, что в результате больше заинтересованы родители, а не дети. Среди 10 детей был проведен опрос, где им было предложено оценить привлекательность 10 представленных видов спорта (единоборства, футбол, верховая езда, лыжный спорт, велоспорт, альпинизм, баскетбол, гребной спорт, хоккей, спортивный туризм) по 10 бальной шкале, где 1 – наименее привлекательный вид спорта, 10 - наиболее привлекательный вид спорта (рисунок 1).

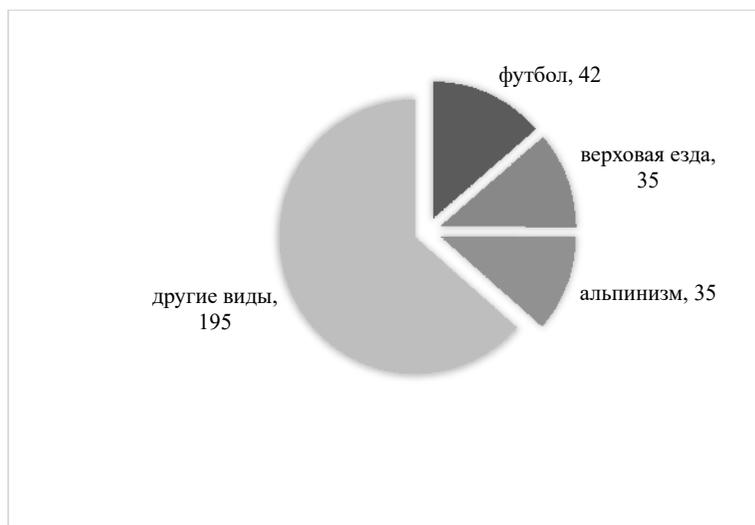


Рисунок 1 – Заинтересованность видами спорта

Мы отобрали тройку самых популярных видов спорта: футбол, верховая езда и альпинизм, – и адаптировали элементы спортивной подготовки указанных видов спорта к задачам стандартного комплекса упражнений.

Футбол. Упражнения выполняются лежа на полу, сидя с опорой рук сзади.

1. Сидя на стуле подкатить мяч, который находится сбоку, нанести удар по импровизированным воротам.

2. Сидя на стуле обхватить мяч двумя ногами, поднять, опустить.

3. Лежа на полу, голени расположены на футбольном мяче, осуществлять разгибание в тазобедренном суставе с опорой на мяч.

4. Дриблинг с мячом сидя на полу, сидя на стуле.

Верховая езда. При выполнении упражнений использовался иппотренажер и мягкий цилиндрический модуль:

1. Сидя на иппотренажере удерживаться в седле, инструктор раскачивает тренажер во фронтальной оси.

2. Встать с седла с опорой ног на пол.

3. Исходное положение – сидя на мягком цилиндрическом модуле, ноги по обе стороны от модуля в упоре стопой на пол – слезть с модуля (движение: разгибание в тазобедренном суставе с приведением бедра), сесть на модуль (сгибание в тазобедренном суставе с отведением бедра).

Альпинизм. Упражнения выполняются на полу.

1. Ползать по-пластунски.

2. Перекаты. (при выполнении упражнения ребенок двумя руками удерживает веревку)

3. Тянуть веревку с грузом. И.п. лежа на полу, ноги согнуты в коленном суставе, стопы упираются в пол, веревка проходит между бедер. Движение осуществляется за счет разгибания в тазобедренном суставе, стопы упираются в пол.

В течение недели детям на выбор предлагалось выполнить один из трех комплексов упражнений, взамен стандартного. В результате удалось добиться повышения эмоционального фона занятия, вовлеченного выполнения упражнений, появился азарт, а также интерес к самому занятию.

Заключение. Повышение заинтересованности за счет средств адаптивного спорта способствует более качественному выполнению заданий инструктора на занятии. На втором этапе исследования планируется разработка и оценка эффективности специального комплекса упражнений, состоящего из элементов спортивной подготовки, адаптированных для целей различных этапов реабилитации детей с диагнозом ДЦП.

Литература

1. Гросс, Н. А. Влияние активных физических упражнений на развитие двигательных навыков детей-инвалидов / Н. А. Гросс, Т. Л. Шарова, А. В. Молоканов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 86–93.
2. Комсюкова, Д. А. Разработка базового комплекса упражнений на основе системы пилатеса для коррекции двигательных нарушений юных фехтовальщиков с ДЦП / Д. А. Комсюкова, Е. С. Стоцкая // Адаптивная физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы развития : материалы I Международной научно-практической конференции. – Нур-Султан, 2019. – С. 122–127.
3. Многоуровневые ортопедические вмешательства у детей со спастическим параличом / Д. А. Попков Г. М. Чибиров, В. В. Кожевников, Н. С. Гвоздев // Гений ортопедии. – 2021. – Т. 27, № 4. – С. 475–480.
4. Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) [Электронный ресурс]. – URL: <https://mkb-10.com> (дата обращения: 09.09.2021).

УДК 796.011

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНОГО ТАНЦА В ГРУППЕ ВЗРОСЛЫХ С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ

Лю Чжао Цзюнь, магистрант; Санкт-Петербургский государственный институт культуры; Димура И.Н., кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии им. А.Ц. Пуни; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Интерес к развитию эмоциональной культуры современного человека несомненен, поскольку позволяет достаточно полно репрезентировать современные особенности общества, в том числе, и с точки зрения его проблем. Традиционно в педагогике социальные танцы в качестве категории танцевальных стилей народов мира, которыми занимаются во время рекреации, в качестве коммуникации, для обмена положительными эмоциями. В нашем исследовании мы опирались на данные контент-анализа российской и тайваньской научно-технической и методической литературы, уделяя особое внимание обучению людей с особыми потребностями. Для нас важно их восприятие обучающих моделей, подходящих для таких объектов. В нашем исследовании, мы акцентируем внимание на обучении людей с особыми

потребностями. Для нас важна их точка зрения на модель преподавания, подходящую для данного типа танцующих.

Ключевые слова: социальный танец, инклюзия, специальное образование, педагога, коррекция, здоровьесберегающие технологии, качество жизни, эмоциональная включенность, обучение на протяжении всей жизни.

Введение. Средство танца – тело человека. Структура тела – руки, ноги, туловище и голова – дают жизнь чрезвычайно сложным и разнообразным движениям, включая мгновенные статические позы, а также различную пантомимику со сложными техниками движения. Профессиональные танцоры должны пройти длительную строгую, целенаправленную и прогрессивную подготовку, прежде чем смогут выступать на сцене. В то же время тело экспрессивно, имея громадный потенциал различных движений и техник. Следовательно, движение – это тело танцора, танцевальная среда – это само движение, и представление танцевального движения должно проходить через само тело [8]. Поскольку люди с особенностями развития (далее – ОР) обладают «особенными» телами, это необходимо учитывать при обучении их хореографии. В связи с этим процесс обучения танцам людей с ОР лишен обычно дополнительных экспрессивных, оздоровительных и психолого-педагогических ресурсов. Педагогические характеристики учителей, преподающих этот предмет, редко обсуждаемы, а методы и материалы для преподавания и обучения чрезвычайно сложны и уникальны. Но важен сам факт того, что танцевать может каждый.

Цель данного исследования: выявить особенности педагогики социального танца в качестве средства повышения качества жизни и здоровьесберегающей техники людей с ОР, для подготовки педагогов по работе в инклюзивном обучении.

Методы и организация исследования: систематический обзор литературы и попытка синтеза качественных исследований, в которых анализировалась роль социального танца в инклюзивном обучении людей с особенностями развития. Для этого был проведен поиск в базах данных России и Тайваня.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрим использование пирамиды потребностей А. Маслоу в исследованиях социального танца [4, 8]. Ключевым пунктом являются инстинктивные или импульсивные потребности низкого уровня, которые постепенно ослабевают по восходящему направлению биологической линии (физиологические потребности), и потребности высокого уровня потенциала или потребностей, которые постепенно проявляются с биологической эволюцией.

Наибольший эффект иерархии потребностей состоит в том, что преподаватель, чтобы мотивировать учеников, должен понимать, какие потребности его подопечные хотят удовлетворить в процессе обучения и исполнения социального танца. Мотивация к обучению людей с ограниченными возможностями – удовлетворение их желаний, оправдание ожиданий семьи и преодоление барьеров инвалидности [6, 8, 9].

Проведенный контент-анализ научно-методической литературы показал, что социальные танцы являются одним из факторов активной организации досуга [2]. Это, как правило, парные танцы, в которых порой происходит обмен партнёрами, что повышает их коммуникативную значимость. Функции социальных танцев многочисленны: они выступают поводом для общения, не достающего в настоящее время в силу разных причин; эмоциональная функция помогает нормализовать негативные состояния; социализирующая способствует включению в интенсивные социальные интеракции; рекреационная помогает снять напряжение и реализовать досуг; психотерапевтическая возвращает возможности полноценной деятельности, как внешней, так и внутренней; информативная насыщает необходимой информацией, развивая когнитивные функции. Все эти функции определяют ресурсы данного вида хореографии для инклюзивного образования [3]. В отличие от бальной хореографии социальные танцы легки в исполнении, в них нет сложных и длинных схем.

Рассмотрим педагогические аспекты обучения социальным танцам участников по двум нозологиям.

1. Особенности обучения танцам людей с ограниченными возможностями ног должны включать базовую тренировку силы мышц ног и физической силы мышц. Однако необходимо назначать разные режимы тренировки в зависимости от степени инвалидности каждого человека [1, 4, 5, 7]. Люди с инвалидностью на одной ноге могут тренировать свои мышцы другой, здоровой. Если дефективны обе ноги, следует тренировать верхнюю часть тела и руки. Метод тренировки может относиться к русскому методу тренировки Дом детского творчества – использование мяча для йоги при шадящей тренировке верхней части тела. Эффект от тренировок может быть достигнут, и у участников не будет физической нагрузки.

2. Особенности обучения танцам для людей с травмами рук [7, 8, 9, 10] направлены на использование силы мышц ног, укрепление верхней части тела и чувства равновесия. При отсутствии помощи рук чувство равновесия относительно снижено, но можно использовать разгибание верхней части тела для достижения баланса. Методика

тренировки может относиться к британскому методу тренировок PBT (Progressing Ballet Technique) – использование мячей для йоги для тренировки укрепления ног.

Из-за различных типов инвалидности важно разрабатывать дифференцированные учебные материалы. При обучении необходим фасилитатор, владеющий информацией и навыками работы с инвалидами, помогающий учителю в обучении. В дополнение к возможности каждого учиться также рассматриваются вопросы безопасности [1, 2, 4, 5, 9, 10].

Социальный танец в нашем исследовании ориентирован на людей с ограниченными возможностями. Поэтому при обучении сначала важно выполнять базовую тренировку тела. Подавляющее большинство людей с ОР редко или совсем не тренируются. После базовых упражнений выполните познавательную тренировку танцевальных комбинаций. Обучите людей с ОР более сложным комбинациям основных движений. Намерение состоит в том, чтобы объединить различные базовые элементы действий, чтобы сформировать базовую комбинированную презентацию. В конце будет представлен небольшой перформанс для повышения выразительности и социальной интеграции участников.

Базовая тренировка предназначена для безопасного и правильного познания при физическом использовании. И укрепите основные мышцы, чтобы предотвратить ненужные спортивные травмы. Разучивание танцевальных комбинаций заключается в подготовке к последующим выступлениям. Все танцевальные номера состоят из набора движений. Поэтому разучивание танцевальных комбинаций – один из ключей к исполнению. Заключительное танцевальное представление призвано повысить самоидентификацию и социальную интеграцию людей с ограниченными возможностями в процессе обучения.

Заключение. Социальный танец играет важную роль в согласовании обучения людей с ограниченными возможностями. Необходимо использовать социальный танец, чтобы добиться эффекта регуляции с помощью тренировок и занятий спортом и, благодаря им, подавлять депрессию и беспокойство. Социальный танец основан на принципе, согласно которому каждый может танцевать без требований и норм. Поэтому выбор социального танца как учебного проекта актуален. Традиционно в педагогике социальные танцы понимаются в качестве категории танцевальных стилей народов мира, которыми участники занимаются во время рекреации, для обмена положительными эмоциями. Тенденция заключается в том, чтобы видеть связи между

средствами и результатами, творчески решать задачи, принимая когнитивные риски, и иметь дело с тем, что могло бы быть, а не с тем, что есть.

Литература

1. Anu Sööt. Ele Viskus Contemporary Approaches to Dance Pedagogy - The Challenges of the 21st Century [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.researchgate.net/publication/273851428> (дата обращения: 29.04.2021).

2. Novikova, I. A. Salsa: Just Dance, or Lifestyle Change? [Электронный ресурс] / Novikova I. A., Tolstova D.A. – URL: <http://dissovet.rudn.ru/web-local/prep/rj/dis/download.php?file=b77be64da8c1a6cefb65f659206cbc3219545> (дата обращения: 01.05.2021).

3. Гейхман, Л. К. Информационное общество: от педагогики преподавания к педагогике учения // Вестник Казанского технологического университета. – 2010 – № 12. – С. 102–104.

4. Димура, И. Н. Анализ влияния танцевальных практик на двигательные паттерны людей с ограниченными возможностями здоровья // Адаптивная физическая культура. – 2018. – № 4 (76). – С. 32–35.

5. Димура, И. Н. Импровизация в создании инклюзивного танца // Адаптивная физическая культура. – 2020. – № 3 (83). – С. 52–57.

6. Лю Хуэймин. Нарративное исследование непрерывного обучения танцоров с ограниченными возможностями [Электронный ресурс]. – URL: <http://rportal.lib.ntnu.edu.tw/bitstream/20.500.12235/91980/1/000002311901.pdf> (дата обращения: 13.03.2021).

7. Мочалова, Н. В. Социальные танцы как средство гармонизации коммуникативной составляющей личности // Вестник Казанского технологического университета. – 2014. – № 21. – С. 437–439.

8. Чэн Чжифэн. Прыжки и прыжки с трамплина – Применение танцевально-двигательной терапии в раннем лечении [Электронный ресурс]. – URL: https://www.cgmh.org.tw/cgmn/cgmn_file/1407009.pdf (дата обращения: 10.09.2021).

9. Ян Ялин. Исследование процесса обучения танцам для людей с физическими и умственными недостатками – на примере работы 2006 года «Золотые крылья» [Электронный ресурс]. – URL: <https://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/gs32/gsweb.cgi/login?o=dnclcdr&s=id=%22097NTUA5737003%22.&searchmode=basic> (дата обращения: 20.02.2021).

10. Яо Цинюань. Танцевальная терапия применяется для тренировки физической активности учащихся с физическими и умственными недостатками: на примере специальной школы Тайбэй Вэньшань [Электронный ресурс] / Яо Цинюань, Чэнь Ичэнь. – URL: https://special.moe.gov.tw/periodicalInfo.php?guid=EE86F86E-B045-4046-B263-6E41704E1614&paid=1346&_g=6C73E7C2-9A9A-4480-8680-6E2C8E02BA1F&_p=38&token=ab6453a469db4fc6d39bdaab02511634 (дата обращения: 30.04.2021).

УДК 796.011

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА НА ОСНОВЕ ИНТЕГРИРОВАННОГО ПОДХОДА

*Мазунина Ю.В., студент; Бушманова Т.С., старший преподаватель; Чайковская
государственная академия физической культуры и спорта*

Аннотация. В статье рассматривается влияние занятий волейболом на показатели физической и технической подготовленности, социально-психологической адаптации лиц с интеллектуальными нарушениями, полученных в результате совместных занятий со студентами, обучающихся по направлению подготовки «Адаптивная физическая культура». Раскрываются содержание методики обучения и положительные аспекты инклюзивной спортивной деятельности.

Ключевые слова: волейбол, лица с нарушением интеллекта, интеграция.

Введение. Нарушение интеллекта – одно из наиболее распространенных нарушений развития. Данное расстройство оказывает значительное влияние на качество жизни самого человека, его семьи и общества в целом [2]. В связи с этим существует необходимость создания условий для максимально возможной коррекции нарушений развития данной категории лиц, поиска путей их социализации и интеграции в общество. Адаптивная физическая культура и спорт играют важную роль в коррекции нарушений двигательной сферы, укреплении здоровья, в решении задач социализации и повышении уровня качества жизни лиц с интеллектуальными нарушениями [1, 3]. Современное состояние проблем в организации массового спорта в России требует новых форм работы, направленных на реализацию мер по привлечению к систематическим занятиям всеми возможными видами и формами физической

активности лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Одной из таких форм работы может стать инклюзивная форма совместной со здоровыми людьми спортивной деятельности. Это особенно важно в небольших населенных пунктах, где лица ограниченными возможностями здоровья и инвалиды из-за своей малочисленности просто не в состоянии организовать занятия адаптивным спортом [4]. Процесс интеграции создает благоприятные условия для раскрытия физических возможностей спортсмена с интеллектуальными способностями, включения их в жизнь общества благодаря разрушению барьеров, исторически существовавших между обществом и людьми с нарушениями интеллекта [1, 3]. Спортивные игры имеют большой потенциал для реализации интегрированного подхода в адаптивном спорте. Здоровые спортсмены могут выступать в качестве партнеров по команде, помогая развивать лицам с нарушением интеллекта технические и тактические умения для успешной игры, способствовать формированию у них навыков общения и социализации. При этом здоровые спортсмены получают опыт взаимодействия со спортсменами, имеющими нарушения интеллекта, что способствует лучшему пониманию особенностей данной категории лиц и формированию нравственных качеств личности.

Цель исследования: экспериментальное обоснование методики обучения волейболу лиц с нарушением интеллекта на основе интегрированного подхода.

Методы исследования. Тестирование физической подготовленности лиц с нарушением интеллекта включало динамометрию, челночный бег, прыжок в длину с места. Для оценки технической подготовленности рассматривался уровень владения техникой верхней и нижней прямой подач, верхней и нижней передач мяча над собой. С целью диагностики социально-психологической адаптации лиц с нарушением интеллекта использовалось анкетирование по методике К. Роджерса. Для выявления наиболее важных профессиональных качеств личности, необходимых для работы с лицами с нарушением интеллекта проводился опрос студентов, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Организация исследования. В исследовании принимали участие юноши с легкой степенью нарушения интеллекта в возрасте 18-23 года в количестве 7 человек. Эксперимент длился 3 месяца. Занятия проводились 2 раза в неделю совместно со студентами 1-2 курсов, обучающихся по направлению подготовки «Физическая

культура для лиц отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Методика. Основными задачами методики являются: формирование необходимых теоретических знаний по волейболу, развитие физической подготовленности, овладение основными приемами техники и тактики игры, улучшение социально-психологической адаптации лиц с нарушением интеллекта. Содержание методики представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – Методика обучения волейболу лиц с нарушением интеллекта

Содержание занятий определялось тематическим планом, который включал в себя теоретическую (2 часа), физическую (18 часов) и тактическую (6 часов) подготовку, изучение основных технических приемов игры (12 часов), учебную игру (10 часов). Продолжительность занятия составила 80 минут. Структура и содержание занятий представлено на рисунке 2.

Совместные тренировки со студентами создают атмосферу доверия, благоприятный эмоциональный фон на занятиях, что придает лицам с нарушением интеллекта уверенность в своих силах, способствует повышению самооценки, позволяет чувствовать себя значимыми и нужными обществу. При освоении технических и тактических приемов игры в парах и малых группах студенты могут выступать в качестве примера для занимающихся с нарушением интеллекта. У студентов в процессе совместных занятий формируется представление об особенностях

процесса обучения лиц с нарушением интеллекта, создаются благоприятные условия для развития важных качеств личности, необходимых для работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья в будущей профессиональной деятельности.



Рисунок 2 – Структура и содержание занятий по экспериментальной методике

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе исследования были получены результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Изменения показателей физической и технической подготовленности у лиц с нарушением интеллекта в процессе исследования

№	Показатели		Результаты (Me)		Гипотеза (H) при p=0,05
			До	После	
1	Кистевая динамометрия (кг)	правая рука	51	55	H ₁
		левая рука	40	46	H ₁
2	Челночный бег 3x10 м (с)		12,54	12,12	H ₀
3	Прыжок в длину с места (см)		175	178	H ₀
4	Верхняя прямая подача (количество попаданий)		5	7	H ₁
5	Нижняя прямая подача (количество попаданий)		6	8	H ₁
6	Верхняя передача мяча над собой (количество раз)		20	23	H ₁
7	Нижняя передача мяча над собой (количество раз)		23	25	H ₁
Примечания: Me – медиана группы чисел, p – заданный уровень значимости (95%); H ₀ – изменения статистически незначимые, H ₁ – изменения статистически значимые					

Занятия по разработанной методике оказали положительное влияние на показатели физической подготовленности лиц с нарушением интеллекта. Показатели

кистевой динамометрии на конец эксперимента соответствуют нормативным значениям для данной возрастной группы. Полученные в начале исследования показатели в тесте «Челночный бег» согласно нормативам ГТО указывают на недостаточное развитие координационных способностей у испытуемых. В конце исследования показатели развития координационных способностей испытуемых остались на низком уровне, что может быть связано с недостаточной продолжительностью эксперимента. Результаты по тесту «прыжок в длину с места» соответствуют нижнему уровню нормативных значений для лиц данного возраста. За период эксперимента произошли положительные изменения в уровне владения основными техническими приемами игры в волейбол у игроков с нарушением интеллекта. Уровень владения техникой верхней прямой подачи повысился с низкого до среднего, нижней прямой подачи - со среднего до высокого. Отмечается улучшение показателей техники верхней и нижней передач мяча над собой со среднего до высокого уровня.

В результате совместных со студентами занятий улучшились показатели социально-психологической адаптации лиц с нарушением интеллекта: понизился уровень тревожности, заметно снизился уровень индекса агрессивности. По результатам анкетирования на конец эксперимента 2 человека из 7 имеют высокий уровень адаптации, 5 человек – средний. В процессе эксперимента лица с нарушением интеллекта стали увереннее чувствовать себя на площадке во время игры, проявляли инициативу, активно общались со студентами и воспринимали их как партнеров по команде, не испытывали эмоционального дискомфорта.

В ходе опроса студентов по выявлению наиболее важных профессиональных качеств личности бакалавра по адаптивной физической культуре, необходимых для работы с лицами с нарушениями интеллекта, студентам предлагалось ранжировать качества личности с точки зрения их важности для профессиональной деятельности от наиболее важных к наименее важным. Для ранжирования предлагались следующие качества: уверенность, тактичность, доброжелательность, терпение, гибкость (способность действовать в зависимости от ситуации), сочувствие (уважение), общительность, эмпатия, требовательность к себе и другим, стремление к самосовершенствованию. В начале эксперимента наиболее важными качествами личности, по мнению студентов, являлись уверенность, доброжелательность и тактичность. Среди наименее важных качеств студентами были отмечены эмпатия, сочувствие, гибкость. В конце эксперимента такие качества как эмпатия, терпение и общительность относились к категории наиболее важных, а сочувствие, гибкость, и

стремление к самосовершенствованию к наименее важным. Можно предположить, что совместные занятия по волейболу студентов и лиц с нарушением интеллекта помогли сформировать представление о необходимых качествах личности, которыми должен обладать бакалавр по адаптивной физической культуре для работы с лицами с интеллектуальными нарушениями.

Заключение. Волейбол является эффективным средством комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с нарушением интеллекта. Интегрированный подход широко применяется в спортивной практике с целью создания возможностей для успешной социализации, адаптации и повышения уровня спортивного мастерства лиц с интеллектуальными нарушениями. Занятия по экспериментальной методике привели к статистически значимым изменениям показателей кистевой динамометрии, техники подачи и передач мяча у занимающихся с нарушением интеллекта. В процессе исследования улучшились показатели социально-психологической адаптации лиц с интеллектуальными нарушениями. Совместная деятельность в процессе занятий способствовала формированию у студентов представления о профессионально важных качествах личности бакалавра по адаптивной физической культуре.

Литература

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с.
2. Михейкина, О. В. Эпидемиология умственной отсталости (обзор литературы) // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2012. – № 3. – С. 24–33.
3. Морозова, Г. Ф. Специальное Олимпийское движение – реальная помощь людям с нарушениями интеллекта // Адаптивная физическая культура. – 2017. – № 2 (10). – С. 18–21.
4. Применение новых форм работы по привлечению к массовому спорту лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов : методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Москва, 2015. – 73 с. – URL: <https://psihdocs.ru/metodicheskie-rekomendacii-primenenie-novih-form-rabotiro-pri.html> (дата обращения: 20.08.2021).

УДК 376.24

ФОРМИРОВАНИЕ УДЕРЖАНИЯ ПОЗЫ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ В ПРОЦЕССЕ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ

Овчинникова А.Г., студент; Мосунова М.Д., кандидат педагогических наук, доцент; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Формирование удержания позы на четвереньках у детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом в процессе гидрореабилитации, посредством разработанного комплекса физических упражнений.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, формирование удержания позы на четвереньках.

Введение. Проблема реабилитации детей с детским церебральным параличом обусловлена значительным количеством больных детей (2,5-5,9 на 1000 новорожденных), несвоевременностью лечения детского церебрального паралича в связи с поздним диагностированием инвалидности; отставанием моторного развития и отсутствием социальной реабилитации. Подавляющее большинство таких больных становятся инвалидами уже с детства.

Физическая реабилитация детей с детским церебральным параличом должна проводиться в как можно более раннем возрасте, комплексно и непрерывно. Считается, что она наиболее эффективна в период становления двигательных, речевых и психических функций, т.е. до 3 лет, когда обучение движениям происходит параллельно приобретению сенсорного опыта. Вместе с тем, работу по развитию двигательных функций ребенка необходимо начинать сразу после установления диагноза, а не после развития признаков нарушения этих функций [2, 3, 5].

Большое значение для развития и нормализации движений у детей с детским церебральным параличом имеет проведение физических упражнений в воде – гидрореабилитация, которая благоприятно влияет на состояние нервной системы ребенка. С помощью занятий в воде нормализуются процессы возбуждения и торможения, улучшается сон, уменьшаются насильственные движения, снижается мышечный тонус, улучшается кровоснабжение органов и тканей [1].

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально доказать эффективность разработанного комплекса упражнений по гидрореабилитации, направленного на формирование удержания позы на четвереньках у детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом.

Методы и организация исследования. Для достижения цели в процессе исследования были использованы следующие методы: Анализ научно-методической литературы; Педагогическое наблюдение с использованием фотосъемки; Анализ выписок из медицинских карт; Тестирование; Педагогический эксперимент; Метод математической обработки данных.

Исследование проходило на базе реабилитационного отделения медицинского центра «XXI век» в период с апреля 2020 по ноябрь 2020 года. В эксперименте приняли участие дети дошкольного возраста со спастической диплегией. Занятия проводились индивидуально в специально оборудованном бассейне. При работе использовался современный инвентарь (нудлы, плавательный плот, поручни и т.д.).

В педагогическом эксперименте приняли участие 8 детей (4 мальчика и 4 девочки) дошкольного возраста от 4-7 лет с диагнозом детский церебральный паралич. Кроме основного заболевания, все дети имеют вторичные нарушения в физическом и/или психическом развитии.

Занятия проходили 3 раза в неделю по 30 минут. В занятия был включен разработанный комплекс упражнений, который состоял из пяти блоков и включал упражнения: 1. Для укрепления мышц шеи и плечевого пояса; 2. Для укрепления мышц брюшного пресса; 3. Для укрепления мышц спины; 4. Для укрепления мышц ног; 5. Для развития координационных способностей.

Для оценки эффективности разработанного комплекса физических упражнений использовались следующие тесты: для оценки тонуса мышечного корсета была использована шкала Harrison; шкала измерения больших моторных функций (GMFM-88) применялась для определения способности удержания позы на четвереньках [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки мышечной силы нами был применен тест с использованием шкалы Harrison. Сравнительная характеристика суммы баллов до и после педагогического эксперимента представлены на рисунке 1.

По данным рисунка 1 можно сделать вывод, что до эксперимента у группы исследуемых недостаточно развит мышечный корсет. Средний балл за тест – 1,5 из 4 баллов. Из этого следует, что при таком развитии мышечного корсета дети испытывают

трудности в выполнении упражнений на удержание собственного веса на руках и коленях, а также ползания и ходьбы на коленях.

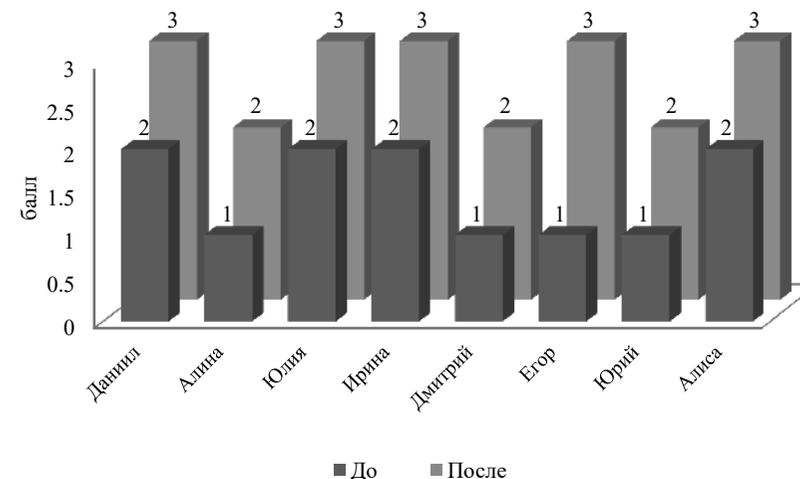


Рисунок 1 – Сравнительная характеристика суммы баллов до и после педагогического эксперимента (по шкале оценки мышечной силы Harrison)

Однако после педагогического эксперимента видно, что по сравнению с первичным тестированием показатели мышечной силы значительно улучшились. Средний балл составил – 2,6 из 4 баллов. Отсюда следует, что разработанный комплекс упражнений способствует развитию силы мышц туловища.

Для определения способности удержания позы на четвереньках применялась шкала измерения больших моторных функций (GMFM-88) (рисунке 2).

По данным рисунка 2 можно сделать вывод, что разработанный комплекс упражнений на укрепление мышц туловища, рук, ног, а также на развитие координации и удержание поз в статическом положении, способствовал формированию навыка стойки на четвереньках, на коленях, ползания на четвереньках.

Полученные результаты педагогического эксперимента свидетельствуют том, что двигательные возможности детей с детским церебральным параличом улучшились после применения разработанных упражнений с использованием пловца в процессе гидрореабилитации.

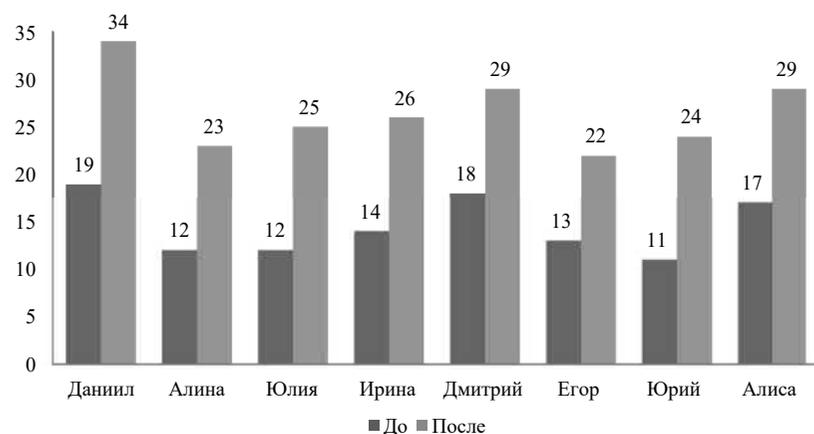


Рисунок 2 – Сравнительная характеристика суммы баллов до и после педагогического эксперимента (по шкале больших моторных функций (GMFM-88))

Заключение. Проведенный анализ научно-методической литературы свидетельствует о высокой распространенности диагноза детский церебральный паралич в настоящее время и актуальности проблемы реабилитации детей с данным диагнозом.

Перед проведением педагогического эксперимента был составлен комплекс упражнений в воде для формирования удержания позы на четвереньках у детей с детским церебральным параличом, который включал 5 блоков:

1. Для укрепления мышц шеи и плечевого пояса;
2. Для укрепления мышц брюшного пресса;
3. Для укрепления мышц спины;
4. Для укрепления мышц ног;
5. Для развития координационных способностей.

Так же были даны методические указания и составлены практические рекомендации по особенностям работы с детьми с диагнозом детский церебральный паралич. Для выполнения большинства упражнений использовался специализированный инвентарь – плавательный плот. Все занятия проводились в индивидуальной форме.

Для проверки эффективности и подтверждения положительной динамики после внедрения в педагогический процесс разработанного комплекса упражнений до и после эксперимента были проведены тестирования: оценка тонуса мышечного корсета по

шкале Harisson; шкала измерения больших моторных функций (GMFM-88) для определения способности удержания позы на четвереньках. Анализ результатов с помощью Т-критерия Вилкоксона, который проводился в компьютерной программе STATGRAPHICS CENTURION, доказал достоверность различий данных ($T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$) и эффективность использования составленных упражнений в процессе гидрореабилитации детей с детским церебральным параличом.

Литература

1. Булгакова, Н. Ж. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебник / Н. Ж. Булгакова. – Москва : Юрайт, 2018. – 401 с.
2. Дайнеко, В. В. Современные возможности реабилитации детей-инвалидов с детским церебральным параличом // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 3. – С. 28.
3. Добрынина, Е. А. Физическая реабилитация детей с ДЦП // Вестник науки и образования. – 2018. – Т. 1, № 4. – С. 109–110.
4. Мануева, Р. С. Физическое развитие детей и подростков. Показатели. Методы оценки : учебное пособие / Р. С. Мануева ; Иркутский гос. мед. ун-т Минздрава России, Кафедра общей гигиены. – Иркутск : ИГМУ, 2018. – 52 с.
5. Шпак, С. Л. Методика гидрореабилитации : учебное пособие / С. Л. Шпак, Д. Ю. Казаков ; под общей редакцией Д. Ф. Мосунова. – Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург, 2015. – 231 с.

РАЗВИТИЕ ОРИЕНТИРОВКИ В ПРОСТРАНСТВЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Олейникова Ю.М., студент; Заходякина К.Ю., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры; Шелехов А.А., кандидат педагогических наук, декан факультета образовательных технологий адаптивной физической культуры, доцент кафедры теории и методики адаптивного спорта; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Нарушение зрительной функции резко ограничивает возможности пространственной ориентировки человека. В статье приводятся результаты исследования эффективности применения комплекса средств адаптивной физической культуры для развития ориентировки в пространстве младших школьников с нарушением зрения.

Ключевые слова: младшие школьники с нарушением зрения, ориентировка в пространстве, адаптивная физическая культура

Введение. Дети с нарушением зрения – сложная, неоднородная категория детей. Потеря зрения – это потеря самого мощного источника информации об окружающей среде, при этом всякая деятельность человека связана с умением ориентироваться в пространстве [7, 9].

В связи с этим к числу актуальных задач адаптивной физической культуры относится обучение детей с нарушением зрения пространственной ориентировке [6].

Пространственная ориентировка осуществляется на основе восприятия пространства и словесного обозначения пространственных категорий [3].

Актуальность: поскольку зрение является важнейшим источником поступления информации из внешнего мира, а современный мир развивается, то и средства, применяемые в процессе адаптивной физической культуры, должны стремительно развиваться.

Многочисленные исследования [1, 2, 5, 8] показали необходимость систематического целенаправленного обучения детей с нарушением зрения навыкам

пространственной ориентировки, поскольку они самостоятельно не могут ими овладеть.

В настоящее время специалисты в области адаптивной физической культуры и адаптивного физического воспитания школьников со зрительными нарушениями исследуют наиболее эффективные пути совершенствования морфофункциональных свойств организма человека и коррекции имеющихся недостатков [4].

Практическая значимость заключается в возможности применения разработанного экспериментального комплекса для развития пространственной ориентировки у детей со зрительными дисфункциями в системе специального образования в дошкольных образовательных и общеобразовательных организациях, учреждениях профессионального и дополнительного образования, центрах реабилитации и абилитации, а также родителями, воспитывающими детей с депривацией зрения.

Цель исследования: разработать и обосновать применение комплекса упражнений и подвижных игр для развития ориентировки в пространстве у младших школьников с нарушением зрения.

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 статистики.

Исследование проводилось на базе Центра социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Приморского района Санкт-Петербурга в формате занятий по адаптивной физической культуре (АФК). Занятия по АФК проводились 3 раза в неделю по 45 минут в течение шести недель.

В исследовании принимали участие дети младшего школьного возраста (9 – 10 лет) с нарушением зрения (миопия, амблиопия и косоглазие). Экспериментальная группа состояла из 7 человек. У всех детей помимо зрительной дисфункции выявлено нарушение осанки, общая соматическая ослабленность; у 5 – плосковальгусная деформация стоп; один ребенок имеет ЗПР.

В занятия по АФК с детьми экспериментальной группы был интегрирован разработанный комплекс упражнений и подвижных игр для развития ориентировки в пространстве.

Исследование проводилось в три этапа:

Первый этап включал анализ научно-методической литературы, проведение первичного тестирования. Второй этап заключался в разработке экспериментального комплекса упражнений и подвижных игр, направленного на развитие ориентировки в пространстве, и проведении занятий по адаптивной физической культуре. На третьем этапе провели повторную диагностику и анализ полученных результатов исследования.

При разработке экспериментального комплекса были учтены особенности контингента и сформулированы актуальные задачи, в соответствии с которыми подбирались средства для развития пространственной ориентировки.

Экспериментальный комплекс объединяет три блока упражнений и подвижных игр, которые были включены в основную и заключительную части занятий, а также заполняли паузы отдыха.

В первый блок входят упражнения и подвижные игры, направленные на развитие умения ориентироваться в схеме собственного тела.

Во второй блок включены упражнения и подвижные игры, направленные на развитие пространственных представлений о направлениях пространства и пространственных отношений между предметами.

Третий блок состоит из упражнений и подвижных игр, направленных на развитие способности ориентироваться на звуковой сигнал.

Результаты исследования и их обсуждение. По окончании проведения занятий по АФК с применением разработанного комплекса было проведено повторное обследование детей. Анализ полученных данных показал наличие положительной динамики в развитии ориентировки в пространстве (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования уровня развития ориентировки в пространстве у младших школьников с нарушением зрения в начале и конце исследования, см

№	Имя ребенка	Тест 1		Тест 2		Тест 3	
		до	после	до	после	до	после
1	Диана	250	170	207	150	15	10
2	Марина	100	85	215	130	65	35
3	Вероника	210	90	150	80	55	45
4	Катя	120	70	130	50	80	50
5	Сергей	85	40	50	25	70	40
6	Данил	150	90	90	80	120	60
7	Костя	180	100	230	150	85	50

По тесту «Отклонение от прямой» [6] в начале эксперимента результаты варьировались от 85 до 250 см, в конце педагогического эксперимента диапазон

отклонений сузился и составил от 40 до 170 см. Лучше всех с заданием справились Сергей и Марина, хуже – Диана. Значительный прирост показателей произошел у Вероники, Дианы и Кости.

По тесту «Умение ориентироваться в пространстве и дифференцировка собственных усилий» [6] разница в показателях снизилась со 180 до 125 см. В начале педагогического эксперимента лучшие показатели были у Сергея и Данила, самый слабый показатель у Кости. В конце эксперимента почти у всех детей произошло значительное улучшение, наименьший прирост был у Данилы.

По тесту «Умение ориентироваться в пространстве на основе локализации звукового сигнала» [6] верхняя граница снизилась с 120 см до 60 см, что в два раза меньше. Нижняя – с 15 до 10 см. Лучший показатель был и остался у Дианы. Наибольший прирост выявлен у Данилы. При этом дети достоверно ($p \leq 0,05$) улучшили свой результат в целом по группе относительно исходного показателя.

Заключение. Таким образом, по окончании проведения занятий с применением разработанного комплекса при повторном тестировании уровня развития ориентировки в пространстве все младшие школьники продемонстрировали положительную динамику развития исследуемой способности. Математико-статистическая обработка данных позволяет констатировать наличие статистически значимых изменений ($p_1=0,028$; $p_2=0,018$; $p_3=0,017$; $p \leq 0,05$), что подтверждает эффективность применения разработанного комплекса упражнений и подвижных игр в отношении развития ориентировки в пространстве у младших школьников в процессе занятий по адаптивной физической культуре.

Литература:

1. Копцева, Т. Г. Психолого-педагогическая характеристика незрячих и слабовидящих детей / Т. Г. Копцева. – Москва : ВЛАДОС, 2012. – 150 с.
2. Люблинская, А. А. Детская психология / А. А. Люблинская. – Москва : Просвещение, 1971. – 410 с.
3. Малева, З. П. Подготовка детей дошкольного возраста с нарушением зрения к плеопто-ортоптическому лечению / З. П. Малеева. – Москва : Парадигма, 2011. – 127 с.
4. Нагаева, Т. И. Нарушения зрения у дошкольников: пространственная ориентация / Т. И. Нагаева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 92 с.
5. Плаксина, Л. И. Развитие зрительного восприятия в процессе предметного рисования у детей с нарушением зрения / Л. И. Плаксина. – Москва : Владос, 2008. – 87 с.

6. Ростомашвили, Л. Н. Комплексная диагностика детей со сложными нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили, А. О. Иванов ; под ред. Л. М. Шипицыной. – Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2012. – 158 с.

7. Тинькова, Е. Л. Анатомо-физиологические и нейропсихологические основы обучения и воспитания детей с нарушениями зрения : учебное пособие / Е. Л. Тинькова, Г. Ю. Козловская. – Ставрополь : Ставропольский гос. пед. ин-т, 2009. – 137 с.

8. Феоктистова, В. А. Развитие навыков общения у слабовидящих детей / В. А. Феоктистова. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 128 с.

9. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2003. – 464 с.

УДК 615.825

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ С ДЕФОРМАЦИЕЙ ОСАНКИ

*Ямалов И.А., магистрант; Волкова Е.С., доктор биологических наук, профессор;
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВПО Уральский
государственный университет физической культуры, Уфа*

Аннотация. Большинство детей с нарушением зрения младшего школьного возраста страдают и нарушениями осанки (сколиоз). Установлено, что использование коррегирующих занятий в бассейне в методике лечебной гимнастики, наиболее эффективно влияет на улучшение морфологических показателей.

Ключевые слова: нарушение зрения, сколиоз, лечебная гимнастика, плавание.

Введение. Дети с депривацией зрения находятся в вынужденных условиях дефицита двигательной активности и в школу, как правило, поступают с уже стойкими нарушениями осанки [1]. Такой контингент, безусловно, нуждается в особенных средствах физической/двигательной реабилитации.

Цель исследования: оценить эффективность модифицированной методики лечебной гимнастики у детей 7-10 лет с депривацией зрения, по морфологическим показателям.

Методы и организация исследования. Проведение сравнительного исследования методик лечебной физической культуры с целью оценки эффективности разработанной программы.

Наши исследования проводили в Государственном бюджетном учреждении здравоохранения Республики Башкортостан «Республиканский врачбно-физкультурный диспансер», г. Уфы. Контингент: мальчики 7-10 лет с депривацией зрения, страдающих сколиозом I-II степени. Дети были разбиты на 2 группы: по 9 в контрольной и основной (экспериментальной) группах. Курс лечебной гимнастики (ЛГ) включал 110 занятий в течение 9 месяцев, продолжительностью 60 минут. ЛГ проводилась 3 раза в неделю.

Лечебная гимнастика в контрольной группе проводили по методике И.А. Котешевой [3]. Лечебная гимнастика в основной группе также проводилась по методике И.А. Котешевой, с включением коррегирующих упражнений в бассейне. Особенностью ее являлось то, что половина занятий от общего времени (60 мин.), проводилась в воде. Благодаря специфическим условиям водной среды создаются благоприятные условия для формирования осанки, свободных двигательных действий, снимается нагрузка с позвоночника, снижается мышечное и психоэмоциональное напряжение, скованность движений, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Важно, что помимо основной физической нагрузки, дети испытывают дополнительное воздействие на орган зрения: при попадании воды в глаза раздражается слизистая оболочка. Ребенок начинает часто моргать, вследствие чего происходит рефлекторное сокращение глазных мышц, что способствует улучшению кровообращения глазного яблока [2].

Задачами лечебной гимнастики при сколиозе являлись: создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела; развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища, укрепления мышечного корсета; нормализация функциональных возможностей наиболее важных систем организма больного ребенка (серечно-сосудистой, дыхательной).

Уроки лечебного плавания в основной группе строились по общепринятой схеме, состоящей из 3 частей: вводной, основной, заключительной; проводились 3 раза в неделю по 55-60 минут (учитывая нарушение зрения, у детей время занятия увеличено). Курс реабилитации длился 9 месяцев. Температура воды в бассейне 30-33 градуса. Необходимо отметить, что в течение всего этапа реабилитации изменялось

время различных видов упражнений на занятии, что связано с тем, что в начале реабилитации приоритетными задачами являлись задачи обучения детей различным способам плавания, для подготовки к основным восстановительным мероприятиям. Затем, в течение остального времени, на первый план вышли основные задачи по коррекции дуги сколиотического искривления позвоночного столба и укреплению мышечного корсета. В связи с этим, в середине и конце реабилитационного этапа время корригирующих упражнений в воде увеличивалось. Время обучения и совершенствования техники различных стилей плавания сокращалось.

Для оценки эффективности методик лечебной гимнастики использовали морфологические методы исследования (антропометрия).

Экскурсия грудной клетки является косвенным показателем двигательной активности (тренированности).

Проба Pavelky (ротация позвоночника). Пациенты со сколиозом обычно жалуются на слабость, тяжесть, скованность, неуклюжесть движений, движения туловища болезненны, ограничены. Термин «слабость» обозначает снижение/ утрату мышечной силы. Для этого мы проводили исследование поворота (ротации) позвоночника.

Подометрия – определение высоты свода стопы (метод В. А. Штритера) Тяжелый зрительный дефект снижает у ребенка не только познавательную, но и двигательную активность; приводит к тому, что ребенок значительно позднее, чем нормально видящий сверстник, принимает вертикальное положение при ходьбе, при естественной стойке часто отмечается неправильное положение стоп. В связи с трудностями подражания и овладения пространственными представлениями нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в свободном движении, в подвижных играх. По данным исследователей у 30-53,8 % слабовидящих младших школьников встречается плоскостопие.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ морфологических показателей при воздействии различных методик лечебной гимнастики детей контрольной и основной группы представлены в таблице 1. Анализ результатов проведенного исследования показал, что все изучаемые показатели, как в контрольной, так и в основной группе в начале курса реабилитации достоверных различий между собой не имели, что говорит об однородности сравниваемых групп и возможности дальнейшего проведения наших исследований.

До реабилитации исходный показатель экскурсии грудной клетки составил в контрольной группе $2,5 \pm 0,5$ см; основной – $2,8 \pm 0,6$ см ($p > 0,05$), к концу курса реабилитации показатель экскурсии грудной клетки повысился у испытуемых обеих групп до следующих цифровых значений: в контрольной группе $4,1 \pm 0,4$ см, в основной – $5,9 \pm 0,5$ см. Улучшение показателей в основной группе связываем с занятиями в воде, когда деятельности дыхательной системы улучшается, поскольку давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких

Таблица 1 – Морфологические показатели у мальчиков 7-10 лет под воздействием различных методик лечебной гимнастики ($X \pm m$)

Показатели, единицы измерения	Группы	До реабилитации	После реабилитации	Уровень значимости	Норма
Экскурсия грудной клетки, см	КГ	$2,5 \pm 0,5$	$4,1 \pm 0,4$	$p < 0,05$	5-9
	ОГ	$2,8 \pm 0,6$	$5,9 \pm 0,5$	$p < 0,05$	
	p	$p > 0,05$	$p < 0,05$		
Ротация позвоночника, см	КГ	$4,3 \pm 0,4$	$6,1 \pm 0,6$	$p < 0,05$	8
	ОГ	$4,6 \pm 0,3$	$6,6 \pm 0,4$	$p < 0,05$	
	p	$p > 0,05$	$p < 0,05$		
Подометрия (мм)	КГ	$24,8 \pm 2,5$	$27,3 \pm 1,6$	$p < 0,05$	35
	ОГ	$25,1 \pm 2,6$	$31,8 \pm 1,8$	$p < 0,05$	
	p	$p > 0,05$	$p < 0,05$		

Примечание: КГ – контрольная группа; ОГ – основная группа; p – статистическая значимость различий между группами

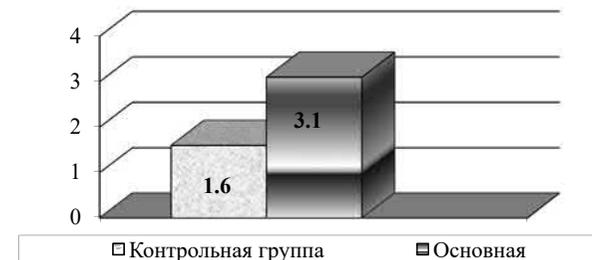


Рисунок 1 – Динамика экскурсии грудной клетки в контрольной и основной группах в процессе реабилитации (см)

Для пациентов со сколиозом, как правило, характерны слабость, тяжесть, скованность, неуклюжесть движений, поскольку движения ограничены. Как меняются

показатели ротации позвоночника в динамике под влиянием лечебной гимнастики, представлены в таблице 1. Как видно из таблицы и рисунка 2, в обеих группах, показатель статистически значимо улучшился, что отражает правильность выбранного восстановительного лечения.

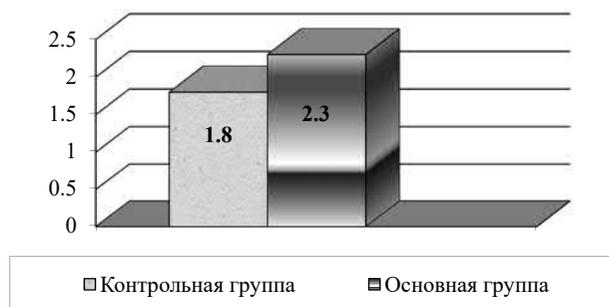


Рисунок 2 – Динамика ротации позвоночника в контрольной и основной группах в процессе реабилитации (см)

По данным таблицы 1 можно констатировать, что показатель высоты продольного свода до курса реабилитации в контрольной $24,8 \pm 2,5$ и основной $25,1 \pm 2,6$ группах не имел достоверных различий ($p > 0,05$). После проведения курса реабилитации показатель высоты продольного свода значительно улучшился и статистически значимо подтвердился в основной группе $31,8 \pm 1,8$ ($p < 0,05$), в то время как в контрольной он тоже улучшился $27,3 \pm 1,6$, но без достоверного подтверждения ($p > 0,05$). Динамика показателя продольного свода стопы представлена ниже на рисунке 3.

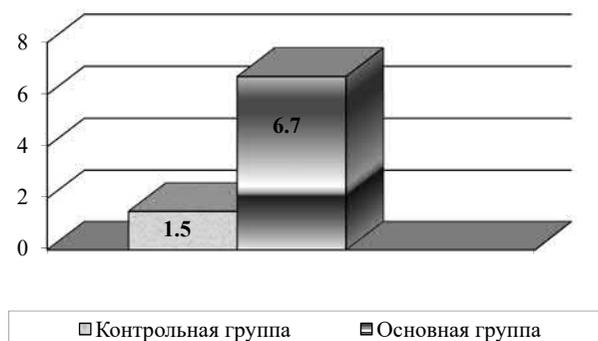


Рисунок 3 – Динамика изменений продольного свода стопы в контрольной и основной группах в процессе реабилитации (мм)

Заключение. В процессе исследования было определено, что в методику лечебной гимнастики для детей 7-10 лет с депривацией зрения, страдающих сколиозом целесообразно включить методику лечебного плавания. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильно осанки.

Литература

1. Абальмасова, Е. А. Сколиоз (этиология, патогенез, прогнозирование и лечение) / Е. А. Абальмасов. – Ташкент : Изд-во мед. лит. им. Абу Али ибн Сино, 2015. – 199 с.
2. Бородич, Л. А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков / Л. А. Бородич, Р. Д. Назарова. – Москва : Просвещение, 1998. – 205 с.
3. Котешева, И. А. Лечение и профилактика нарушений осанки / И. А. Котешева. – Москва : Эксмо, 2002. – 208 с.

УДК 796.034.2

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Ячmeneва А.Н., магистрант; Попереков В.С., кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры, Вятский государственный университет, г. Киров.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния занятий в тренажерном зале на физическое состояние женщин первого зрелого возраста, имеющих нарушения позвоночника.

Ключевые слова: нарушения осанки, женщины первого зрелого возраста, оздоровительно-силовая гимнастика.

Введение. Сохранение и улучшение женского здоровья – одна из самых актуальных проблем современности [2]. Данные ряда исследований [4, 5, 6] свидетельствуют о большом количестве имеющихся нарушений осанки именно у

женщин первого зрелого возраста. Проблемы с осанкой приводят к снижению уровня физической работоспособности и функциональным нарушениям, следовательно, именно женщины, в большей степени, нуждаются в коррекции осанки. Таким образом, можно выделить одну из частных проблем системы оздоровительной физической культуры, а именно повышение уровня здоровья, двигательной активности и показателей физической подготовленности женщин первого зрелого возраста.

Анализ литературных источников, посвященных проблемам коррекции осанки [3, 7, 8, 9, 10], позволил сделать вывод, что большая часть исследований ориентирована на изучение осанки детей и подростков, при меньшем внимании к проблемам позвоночного столба у людей старшего возраста. Это можно объяснить тем, что дефекты осанки диагностируются в раннем возрасте и благополучно корректируются на ранней стадии возникновения, когда отсутствуют костно-суставные изменения. Тем не менее, осанка может изменяться в течение жизни, в частности у женщин, под воздействием условий семейного быта, профессиональной деятельности, физических нагрузок.

Таким образом, актуальность исследования обоснована противоречием между возрастающими нарушениями функций позвоночника у современных женщин и необходимостью поиска новых эффективных и безопасных методик улучшения осанки у женщин первого зрелого возраста средствами оздоровительно-силовой гимнастики в условиях тренажерного зала.

Цель исследования: повысить уровень физической подготовленности женщин первого зрелого возраста, имеющих нарушения осанки.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент проводился для проверки эффективности разработанной методики.
3. Педагогическое тестирование. Основными методами тестирования уровня физической подготовленности женщин стали: гибкость позвоночника [11] (определяли по степени наклона туловища вперед); оценка статической силовой выносливости мышц спины (проводилась по времени удержания на весу верхней половины туловища в положении лежа на животе (в норме 1-2 мин)); оценка статической силовой выносливости мышц живота (проводилась на основании времени удержания прямых ног под углом 45 градусов в положении лежа на спине (в норме 40-60 с.)); динамическая силовая выносливость мышц живота (оценивалась при поднимании

туловища в сед из положения лежа на спине с согнутыми в тазобедренных и коленных суставах ногами (в норме 20 раз за 1 минуту); тест общего характера: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (в норме 20 раз за 1 мин).

4. Методы математической статистики. Достоверность различий между выборками определялась по параметрическому *t*-критерию Стьюдента.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе оздоровительного фитнес-центра «InFit» в г. Сыктывкаре с сентября 2019 г. по май 2021 г. и включало три этапа. На *первом этапе* – анализ и обработка научно-методической литературы, сбор данных; на *втором этапе* – собственно педагогический эксперимент; *третий этап* – анализ и обобщение результатов исследования. В эксперименте приняли участие 8 женщин первого зрелого возраста, начинающие заниматься фитнесом. Они были разделены на две группы: контрольную группу и экспериментальную группу, каждая – из четырех женщин возрастной группы от 20 до 35 лет (первый зрелый возраст). Комплектование групп осуществлялось методом попарного сравнения по имеющимся отклонениям в состоянии здоровья и уровню физической подготовленности. Испытуемые контрольной группы занимались по общепринятым в фитнес-клубе стандартным форматам занятий 3 раза в неделю по 60 минут в тренажерном зале. Испытуемые экспериментальной группы занимались в тренажерном зале 3 раза в неделю по 60 минут по разработанной нами методике. При разработке экспериментальной методики мы опирались на данные авторов Т.В. Ивчатовой [5] и Е.А. Бабыдова [1], Д.В. Эрдено [11]. Экспериментальная методика включала мезоциклы: втягивающие, коррекционно-развивающие и оздоровительно-рекреационные. Задачами втягивающих мезоциклов являлись подготовка организма женщин первого зрелого возраста к физическим нагрузкам, нормализация мышечного баланса. После – начинался коррекционно-развивающий этап программы, на котором решались задачи собственно коррекции мышечного дисбаланса с целью приближения изгибов позвоночного столба к анатомической норме. Основными средствами были различные упражнения с отягощениями на ослабленные мышечные группы, выполняемые 4 подхода по 8-12 повторений, при 70-80% от ПМ. В конце тренировки выполнялись упражнения на растягивание мышц, опять же включающие в себя упражнения с незначительными отягощениями. В качестве стретчинга применялись активные и пассивные, статические растягивающие упражнения на укороченные мышечные группы с задержкой в растянутой позиции на 10-30 секунд. Задачами оздоровительно-рекреационных мезоциклов были: сохранение

и совершенствование достигнутого состояния осанки и уровня физической подготовленности, а также улучшение эмоционального состояния женщин первого зрелого возраста. На данном этапе применялись упражнения коррекционно-развивающего этапа программы, с некоторым снижением интенсивности выполнения упражнений, в виде отсутствия отягощений.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнение средних показателей уровня физической подготовленности женщин экспериментальной и контрольной групп на начало педагогического эксперимента не имело достоверных различий. Изменения, которые произошли за период педагогического эксперимента, представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1 – Изменение среднегрупповых показателей физической подготовленности женщин первого зрелого возраста в контрольной группе от начала к концу педагогического эксперимента (n=4)

Показатели	До начала эксперимента			В конце эксперимента			Т	Р
	X	δ	m	X	δ	m		
Наклон туловища вперед из положения стоя на скамье (см.)	6,00	7,62	3,8	8	7,75	3,87	4,9	<0,05
Удержание на весу верхней половины туловища в положении лежа на животе (с.)	28,25	21,31	10,66	35,5	18,38	9,19	3,3	<0,05
Удержание прямых ног под углом 45 градусов лежа на спине (с.)	17,25	8,66	4,33	23,75	11,95	5,98	3,8	<0,05
Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине (количество повторений за 1 мин.)	17,75	3,10	1,55	20,75	3,09	1,54	7,35	<0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	17,00	4,79	2,39	19,00	4,69	2,34	2,30	<0,05

Как видно из таблицы 1, в тесте, характеризующем силу (сгибание-разгибание рук в упоре лежа), показатели в контрольной группе увеличились на 19 %. Показатели статической силовой выносливости мышц спины исследуемых женщин контрольной группы также увеличились на 24%. Показатели статической силовой выносливости мышц живота в контрольной группе увеличились на 40 %. Показатели динамической силовой выносливости мышц живота в контрольной группе повысились на 17 %.

Показатели, характеризующие гибкость (наклон туловища вперед из положения, стоя на скамье) в контрольной группе увеличились на 33%.

Таблица 2 – Изменение среднегрупповых показателей физической подготовленности женщин первого зрелого возраста в экспериментальной группе от начала к концу педагогического эксперимента (n=4)

Показатели	До начала эксперимента			В конце эксперимента			Т	Р
	X	δ	m	X	δ	m		
Наклон туловища вперед из положения стоя на скамье (см.)	8,00	2,45	1,23	12	2,83	1,41	9,7	<0,05
Удержание на весу верхней половины туловища в положении лежа на животе (с.)	20,25	6,85	3,43	33,25	7,68	3,84	12,04	<0,05
Удержание прямых ног под углом 45 градусов лежа на спине (с.)	15,25	4,10	2,06	30,7	6,50	3,25	5,89	<0,05
Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине (количество повторений за 1 мин.)	16,00	3,92	1,96	19,25	3,30	1,65	6,8	<0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	17,00	4,79	2,39	19,00	4,69	2,34	2,30	<0,05

Как видно из таблицы 2, в тесте, характеризующем силу (сгибание-разгибание рук в упоре лежа), показатели в экспериментальной группе увеличились на 20 %. Показатели статической силовой выносливости мышц спины исследуемых женщин экспериментальной группы также увеличились на 64 %. Показатели статической силовой выносливости мышц живота также значительно увеличились в экспериментальной группе на 100 %. Показатели динамической силовой выносливости мышц живота повысились в экспериментальной группе на 32 %. Показатели, характеризующие гибкость (наклон туловища вперед из положения, стоя на скамье) в экспериментальной группе увеличился на 50 %.

Анализ динамики изменений показателей физической подготовленности женщин первого зрелого возраста обеих групп свидетельствует о более явном проявлении процесса развития основных физических качеств в экспериментальной группе. При этом в контрольной группе также отмечено достоверное улучшение показателей, но менее значительных по сравнению с данными экспериментальной

группы. Таким образом, в ходе педагогического эксперимента было установлено, что использование экспериментальной методики способствует развитию таких качеств, как гибкость, сила мышц спины, живота. Именно эти мышечные группы участвуют в формировании вертикальной позы и фиксации позвоночного столба, а также в поддержании нормальной осанки, устранении мышечного дисбаланса, что ведет к улучшению осанки. Результаты исследования показывают, что преимущество занимающихся в экспериментальной группе стало возможным вследствие рационального планирования занятий и учета типа деформации осанки при построении тренировок.

Заключение. Таким образом, экспериментальная методика повышения уровня физической подготовленности женщин первого зрелого возраста, имеющих нарушения осанки эффективна, т.к. способствует развитию таких физических качеств, как гибкость, сила, силовая выносливость мышц спины, живота.

Литература

1. Бабыдов, Е. А. Обзор современных методов коррекции кифолордотической осанки [Электронный ресурс] // Вестник новых медицинских технологий. – 2015. – № 2. – URL: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2015-2/5193.pdf> (дата обращения: 12.09.2021).
2. Беликова, Ж. А. Упражнения хатха-йоги как средство коррекции деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Беликова Жанна Анатольевна. – Белгород, 2012. – 172 с.
3. Бибик, Р. В. Характеристика структуры мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста // Олимпийский спорт и спорт для всех: междунар. науч. конгресс, 12-15 сентября 2011 г. : тезисы докл. / под общей ред. В. Г. Монолаки. – Кишинев, 2011. – С. 489–491.
4. Забалуева, Т. В. Закономерности формирования осанки средствами физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4. – С. 51–54.
5. Ивчатова, Т. В. Коррекция нарушений осанки женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 8. – С. 37–40.
6. Кашуба, В. А. Биомеханика осанки : *монография* / В. А. Кашуба. – Киев : Олимпийская литература, 2006. – 278 с.

7. Павленкович, С. С. Мониторинг физической подготовленности : учебно-методическое пособие для студентов Института физической культуры и спорта / С. С. Павленкович. – Саратов : Изд-во Саратовского гос. ун-та, 2019. – 51 с.

8. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2001. – 672 с.

9. Сквознова, Т. М. Проблемы и возможности современной тренажерной гимнастики при функциональных нарушениях опорно-двигательной системы // ЛФК и массаж. – 2004. – № 4. – С. 14–19.

10. Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом : учебно-методическое пособие / Л. А. Скиндер, А. Н. Герасевич, Т. Д. Полякова, М. Д. Панкова. – Брест : Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина, 2012. – 212 с.

11. Эрдено, Д. В. Методика использования восточной гимнастики при нарушениях осанки у студенток гуманитарных вузов : дис. ... канд. пед. наук / Эрдено Дмитрий Валентинович. – Москва, 2009. – 159 с.

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА

Сборник материалов

**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.)**

Часть 2

Материалы публикуются в авторской редакции

Сдано в набор 09.11.2021 Подписано в печать 14.11.2021
Объем 12,125 п.л. Тираж 100 экз. Зак. -21 Цена свободная

Типография НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35