

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА и ЗДОРОВЬЯ
имени П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

**Материалы итоговой научно-практической
конференции профессорско-преподавательского состава
Национального государственного Университета
физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург за 2016 г., посвященной 180-летию
со дня рождения П.Ф. Лесгафта и 120-летию Университета**

Санкт-Петербург
2017

Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2016 г., посвященной 180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта и 120-летию Университета / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2017. - 262 с.

Печатается по решению Редакционно-издательского совета НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

В сборнике представлены статьи ведущих ученых университета, докторантов, аспирантов, соискателей, освещающие актуальные проблемы физической культуры и спорта

**ИТОГИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ
В НАЦИОНАЛЬНОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
ЗА 2016 ГОД И ЗАДАЧИ НА 2017 ГОД**

*С.М. Ашкинази
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Научно-исследовательская работа в университете за отчетный период осуществлялась по следующим основным направлениям:

- собственно научно-исследовательская работа;
- подготовка научных и научно-педагогических кадров;
- патентно-лицензионная работа;
- научно-исследовательская работа студентов.

В 2016 году научная деятельность в Университете велась согласно Темплану НИОКР (по четырем направлениям): в рамках первого направления «Формирование физической культуры и здорового стиля жизни человека» в университете разрабатывались 4 темы НИР, второго «Человек в экстремальных условиях двигательной деятельности» - 5 тем НИР, третьего «Организационное, правовое, ресурсное и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта, туризма и санаторно-курортного комплекса» - 8 тем НИР и четвертого «Теоретические и методические основы развития и совершенствования системы подготовки, повышения квалификации и подготовки кадров» – 10 тем НИР. Окончание работ декабрь 2020 г. (таблица 1).

Таблица 1

Основные научные направления и темы НИР
в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург в 2016-2020 гг.

Основные научные направления	Перечень тем НИР	Кафедры, участвующие в разработке НИР
01 Формирование физической культуры и здорового стиля жизни человека		
01.01	Разработка современных спортивных и рекреационных технологий в атлетизме	каф. ТиМ атлетизма
01.02	Разработка системы здорового образа жизни в образовательном процессе вузов	каф. ТиМ МФОРиТ
01.03	Концепции, системы и технологии формирования здоровья средствами физической культуры в теории и практике безопасности жизнедеятельности	каф. гражданской защиты населения
01.04	Массовые и оздоровительные виды гимнастики в системе физической подготовки различных целевых групп	каф. ТиМ гимнастики
02 Человек в экстремальных условиях двигательной деятельности		
02.01	Морфологические особенности человека в условиях двигательной деятельности	каф. анатомии
02.02	Разработка комплексной оценки работоспособности и повреждения жизненно важных органов у спортсменов высокого класса на основе инновационных лабораторно-биохимических автоматизированных методов	каф. биохимии

02.03	Разработка комплексной системы оценки общей и специальной работоспособности гандболиста высокого класса	каф. биохимии
02.04	Создание научно-обоснованной технологии мониторинга активности «взаимоотношений человека и воды» - как специфического единого целого физического и социального явления	каф. ТиМ гидрореабилитации
02.05	Медико-биологическое сопровождение спортивной деятельности	каф. физиологии им. А.Н. Крестовникова

03 Организационное, правовое, ресурсное и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта, туризма и санаторно-курортного комплекса		
03.01	Совершенствование социально-гуманитарного компонента системы профессионального образования в области физической культуры и спорта	каф. социально-гуманитарных дисциплин
03.02	Совершенствование системы подготовки спортивного резерва, в соответствии с ФССП	каф. ТиМ легкой атлетики
03.03	Исследование базовых показателей интегральной готовности фехтовальщиков высокой квалификации к соревновательной деятельности	каф. ТиМ фехтования
03.04	Совершенствование системы подготовки спортивного резерва на различных его этапах в игровых видах спорта	каф. ТиМ спортивных игр
03.05	Разработка правил функционирования системы добровольной сертификации спортивных объектов	каф. спортивных сооружений и индустрии
03.06	Текущее состояние и тенденции развития циклических видов спорта (на примере велосипедного спорта – шоссе)	каф. ТиМ велосипедного спорта
03.07	Связь и информативность показателей тестирования общей и специальной работоспособности гребцов высокой квалификации (гребля на байдарках и каноэ) со скоростью гребли	каф. ТиМ гребного спорта
03.08	Формирование антидопингового законодательства в сфере физической культуры и спорта	каф. юридических дисциплин и правового регулирования отрасли физической культуры и спорта

04 Теоретические и методические основы развития и совершенствования системы подготовки, повышения квалификации и подготовки кадров		
04.01	Повышение эффективности образовательного процесса по педагогическим дисциплинам в университете физической культуры	каф. педагогики
04.02	Оптимизация средств и методов подготовки спортсменов в водных видах спорта и рекреационно-оздоровительной деятельности	каф. ТиМ плавания
04.03	Совершенствование системы подготовки биатлонистов высокой квалификации	каф. ТиМ лыжного спорта
04.04	Подготовка высококвалифицированных спортсменов (гимнастические дисциплины)	каф. ТиМ гимнастики
04.05	Модельные характеристики функциональной подготовленности и эффективности соревновательной деятельности керлеров высокой квалификации	каф. ТиМ керлинга

04.06	Реализация образовательных программ укрупненной группы направлений подготовки «Науки об обществе» в ВУЗах физической культуры	каф. социальных технологий, каф. связей с общественностью
04.07	Современные педагогические технологии повышения качества подготовки специалистов в хоккее с шайбой	каф. ТиМ хоккея
04.08	Комплексный контроль при построении тренировочного процесса яхтсменов на учебно-тренировочном этапе	каф. ТиМ водно-моторного и парусного видов спорта
04.09	Психологические факторы сопровождения спортивной карьеры	каф. психологии
04.10	Современные аспекты методики обучения многооборотным прыжкам фигуриста	каф. ТиМ конькобежного спорта и фигурного катания на коньках

Наиболее значимые теоретические и практические результаты внедрены в учебный процесс Университета, тренерскую практику, педагогическую деятельность специалистов физической культуры. Кроме этого, по материалам НИР были изданы монографии, опубликованы научные статьи в ведущих российских журналах по физической культуре, представлены в сборниках тезисов Всероссийских и Международных конференций и конгрессов. Результаты научной, научно-технической и инновационной деятельности Университета отображены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты научной, научно-технической и инновационной деятельности (публикационная, издательская активность) Университета за 2016 г.

Наименование показателя	Всего, единиц (в сравнении-2015 г.)	Численность работников, имеющих перечисленные результаты, человек
Число публикаций организации – всего	938 (592)	325
из них, индексируемых в российских и международных информационно-аналитических системах научного цитирования:		
Scopus	1	2
Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	37 (24)	50
Google Scholar	937 (239)	324
ERIH (European Reference Index for then Humanities)	0	0
иные зарубежные информационно-аналитические системы (например, Social Science Research Network), признанные научным сообществом	0	0
в российских научных журналах, включенных в перечень ВАК	250 (192)	128
Опубликовано научных монографий, глав в монографиях – всего	21 (9)	70
из них за рубежом	3 (1)	3
Число статей, подготовленных совместно с зарубежными организациями	4 (3)	3
Общее количество научных, конструкторских и технологических произведений, в том числе:	19 (41)	319
опубликованных произведений	0	0
опубликованных периодических изданий	13	219

выпущенной конструкторской и технологической документации	0	0
неопубликованных произведений науки (зарегистрированные отчеты НИР)	6	100
Получено грантов – всего	1	12
из них зарубежных	0	0

В целом, процесс научно-исследовательской работы на кафедрах, в научных подразделениях соответствует предъявляемым требованиям и позволяет осуществлять теоретические и прикладные исследования, как в рамках педагогической отрасли, так и по вопросам спортивной медицины, биомеханики, физиологии, психологии и социологии.

Это позволило внедрить в практику 33 разработки (таблица 3).

Таблица 3

Количество научных разработок, внедренных в практику физической культуры в 2016г.

Уровень внедрения научных разработок	Количество разработок
Общее кол-во разработок	33
а) Российская Федерация, СНГ	10
б) Санкт-Петербург, область	28
В том числе в практику физической культуры (из пунктов а) и б)	27

Развитию процесса научно-исследовательской работы в Университете способствует участие профессорско-преподавательского и научного состава в конкурсах НИР, объявленных Министерством спорта Российской Федерации. В частности, в 2016 году были продолжены работы по 5 темам (таблица 4), которые завершатся в 2017 и 2018 гг.

Таблица 4

Темы научно-исследовательской и опытно-конструкторской работы, находящиеся в ведении Министерства спорта Российской Федерации, разрабатываемые в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (2015-2018 гг.)

Наименование темы НИР	Заказчик	Сроки	Руководитель темы:
Разработка модельных характеристик специальной подготовленности на этапах годового цикла и совершенствования системы педагогического контроля (на примере видов спорта: футбол, спортивная гимнастика, бокс, тхэквондо)	Министерство спорта Российской Федерации	2015-2017 гг.	С.М. Ашкинази
Совершенствование системы профессионального образования в области физической культуры и спорта	Министерство спорта Российской Федерации	2015-2017 гг.	М.Ю. Щенникова
Разработка современной системы подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта на примере вольной борьбы	Министерство спорта Российской Федерации	2015-2017 гг.	Б.И. Тараканов
Теория и практика адаптивной физической культуры и спорта (совершенствование двигательной деятельности, образование, воспитание и социализация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)	Министерство спорта Российской Федерации	2015-2017 гг.	О.Э. Евсеева
Повышение эффективности применения уп-	Министерство	2016-	Л.Л. Ципин

ражнений специальной силовой направленности в подготовке квалифицированных спортсменов циклических видов спорта и спортивных единоборств на основе биомеханического анализа стереотипности и состава двигательных действий соревновательного упражнения	спорта Российской Федерации	2018 гг.	
---	-----------------------------	----------	--

Научно-исследовательские работы в рамках выполнения государственного задания осуществлялись научными сотрудниками научно-исследовательского института спортивных, оздоровительных технологий и социально-экономических проблем в тесном сотрудничестве с профессорско-преподавательским составом кафедр Университета. Все промежуточные отчеты о выполнении научно-исследовательских работ по вышеперечисленным темам прошли успешную защиту в Министерстве спорта Российской Федерации в конце 2016 года. Результаты научно-исследовательских работ, выполняемых в рамках государственного задания, активно внедрялись в практику в различных организациях, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта. Количество использованных результатов интеллектуальной деятельности, подтвержденных актами внедрения – 17.

В 2016 году завершена тема по госконтракту № 457, которую выполнил институт АФК «Научное обоснование классификации инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата для установления нормативов испытаний (тестов) к уровню физической подготовленности инвалидов каждого выделенного класса при выполнении ими нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

В 2016 году, согласно плану проведения научных конгрессов и конференций Министерства спорта Российской Федерации на 2016 год, были проведены 5 конгрессов и конференций:

- Всероссийская научно-практическая конференция «Современные проблемы теории и методики адаптивной физической культуры»;
- Всероссийская научно-практическая конференция «Проблемы функциональных состояний и адаптации в спорте»;
- Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура студентов»;
- Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре»;
- XX Международный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех» (таблица 5).

Таблица 5

Научные конгрессы и конференции
Министерства спорта Российской Федерации за 2016 год

Название мероприятия	Место и сроки проведения	Организация-исполнитель
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССОВЫЙ СПОРТ		
Всероссийская научно-практическая конференция «Современные проблемы теории и методики адаптивной физической культуры»	Санкт-Петербург март	ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Всероссийская научно-практическая конференция «Проблемы функциональных состояний и адаптации в спорте»	Санкт-Петербург май	ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»
Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура студентов»	Санкт-Петербург июнь	ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Научно-Методический Совет по физическому воспитанию студентов Совета Ректоров ВУЗов Санкт-Петербурга, Санкт-Петербургская региональная общественная студенческая физкультурно-спортивная организация «БУРЕВЕСТНИК»
Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре»	Санкт-Петербург июнь	ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
XX Международный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех»	Санкт-Петербург декабрь	Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта, Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

**Научные конгрессы и конференции
на базе НГУ им. П.Ф.Лесгафта за 2016 год**

Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2015 г., посвященной 120-летию Университета	Санкт-Петербург март	ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»
Открытая региональная межвузовская конференция молодых ученых с международным участием «Человек в мире спорта», посвященная 120-летию Университета	Санкт-Петербург апрель	ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»
Третий международный форум «Хоккей будущего»	Санкт-Петербург май	ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»

Наиболее значимые теоретические и практические результаты исследований нашли свое отражение в изданиях ряда методических пособий.

В 2016 году на основании проведенных исследований по теме «Разработка комплексной методики коррекции функционального состояния высококвалифицированных спортсменов по летним олимпийским видам спорта на предсоревновательном этапе подготовки» для Федерального научно-клинического центра спортивной медицины и

реабилитации Федерального медико-биологического агентства была подготовлена заявка на изобретение на тему «Способ повышения и восстановления работоспособности спортсменов».

Национальный государственный Университет физической культуры и спорта имени П.Ф. Лесгафта является соучредителем медицинского научно-образовательного кластера «Трансляционная медицина». В 2016 году активизировались связи Университета в рамках кластера.

Научные и образовательные программы для всех групп населения, разработанные в НГУ им. П.Ф. Лесгафта были представлены в Конгрессно-выставочном центре «Экспофорум» 10-11 сентября 2016 года в рамках XI Общественная акции «Выбираю спорт!».

Инновационные научные достижения - патенты и научные открытия ведущих ученых Университета были представлены на Санкт-Петербургском образовательном форуме 2016 года, организованном Комитетом по науке и высшей школе в рамках Недели науки и профессионального образования при участии Совета ректоров вузов Санкт-Петербурга, Совета директоров средних специальных учебных заведений Санкт-Петербурга, Союза промышленников и предпринимателей Санкт-Петербурга.

Издательская деятельность.

В Университете ежемесячно издается научно-теоретический журнал «Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта». Основная цель издания (основное содержание издания) – публикация оригинальных научных статей, научных обзоров, научных рецензий и отзывов по педагогическим и психологическим наукам. Входит в Перечень ВАК РФ. Публикуются статьи на русском и английском языке.

Также ежегодно издаются:

- ежегодно «Труды кафедры биомеханики Университета имени П.Ф. Лесгафта» - сборник, цели и задачи которого состоят в распространении и обсуждении результатов научных работ в области спортивной, медицинской и технической биомеханики, а также смежных областей знаний;

- 2 раза в год «Научно-методический Вестник», который готовится кафедрой Т и М спортивных игр и издается под эгидой Высшей школы тренеров по баскетболу;

- ежегодно «Научно-педагогические школы Университета».

Предложения по развитию научно-исследовательской работы в Университете

1. Дальнейшее укрепление материальной базы кафедр и НИИ для проведения научных исследований.

2. Развитие научно-исследовательской работы на спортивно-педагогических кафедрах Университета по модели кафедры Т и М гимнастики и кафедры Т и М АФК.

3. Проведение совместных исследований с организациями медицинского научно-образовательного кластера «Трансляционная медицина», предусматривающих развитие инновационных исследований и подготовки кадров, а также перенос результатов научно-исследовательской деятельности в сферу практического применения.

4. Расширение прикладных исследований в спорте высших достижений и подготовке спортивного резерва.

5. Активное участие научных работников и преподавателей Университета в КНГ сборных команд Российской Федерации.

Секция № 1. Педагогические проблемы физической культуры, спортивно-оздоровительного туризма и массовых спортивно-оздоровительных технологий различных возрастно-половых групп населения

Секция № 1. Педагогические проблемы физической культуры, спортивно-оздоровительного туризма и массовых спортивно-оздоровительных технологий различных возрастно-половых групп населения

МОРАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ПЕДАГОГА

И.В. Александрова

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

Аннотация. В статье рассматриваются качества, отличающие профессию педагога и способствующие его успешной учебно-воспитательной деятельности.

Ключевые слова: педагогическая деятельность, моральные качества, творчество, ценности, патриотизм.

Задачей педагогики как практической деятельности является научить будущих учителей культуре человеческих отношений. В сфере педагогической деятельности, где общение направлено на развитие человека, необходимость в уважении достоинства каждого воспитанника, доверие и внимательное отношение к их внутреннему миру велико значение душевной чуткости и доброжелательности. Там, где есть терпение, понимание, тактичность, порядочность, совершенствующие человека, там всегда есть успешная педагогическая деятельность. Где же царит равнодушие, нелюбовь к человеку, там появляется безличностная педагогика.

Педагогическая деятельность направлена на формирование человеческих качеств личности у воспитанников, присвоение ими культурных ценностей, ориентация их на ценности познания и творчества. Творчество – признак наличия у творящего духовности. Духовное – это, несомненно, возвышенное начало, не позволяющее проявляться жестокости, немилосердию, отсутствию сострадания. Духовность педагога характеризуется развитием у него самоанализа его воспитательных воздействий, честности с собой, верой в свои возможности и педагогическое призвание.

Педагог, обладающий оптимистическим мировоззрением, убежден в личностном своеобразии каждого воспитанника. Во имя совершенствования и развития детей происходит насыщение жизни педагога новым смыслом и содержанием. Ценностью в педагогической деятельности являются дети, субъективная ответственность за них. Педагог заботится о развитии в детях способностей, сознательности, положительных личностных качеств во благо их самих, окружающих их людей и всего общества. Педагог ориентируется на пробуждение в воспитаннике желания развивать себя, ценить и верить в себя. Педагог Ш.А. Амонашвили призывает также верить в то, что каждый ребенок рожден имеющим свое предназначение и задача педагога помочь в его раскрытии.

Педагога отличают интерес к педагогической теории и педагогическим инновациям, умение рационально организовывать труд, любовь к своему делу, любовь к учащимся, эмпатия, душевная щедрость и жизнерадостность. Ценностью профессии педагога является и возможность воспитания личности в коллективе, содействие формированию среди детей взаимопомощи, как в учебных делах, так и в повседневной жизни. Педагог, несомненно, является примером социальной активности и патриотизма.

Сила личности раскрывается в профессионализме, а сила профессионализма – в личности. Ценностное отношение к педагогической профессии есть результат осознания избранной профессии как внутренней потребности данной деятельности. На основе ценностей, которые человек принимает и исповедует, он строит отношения, определяет приоритеты, выдвигает цели деятельности. В процессе выбора ценностей, оценки явлений, создания жизненных планов заключается профессиональное развитие личности.

Секция № 1. Педагогические проблемы физической культуры, спортивно-оздоровительного туризма и массовых спортивно-оздоровительных технологий различных возрастно-половых групп населения

Педагог, осознавший высокую личную значимость избранной профессии, найдет в профессиональной деятельности потенциал для самореализации и раскрытия лучших личностных качеств.

Литература.

1. Макарова, В.А. Формирование и развитие духовности будущего учителя в процессе профессиональной подготовки в вузе. Диссертация на соискание степени д.п.н. Калуга., 2001.

2. Амонашвили, Ш.А. Гуманно-личностный подход к детям. Москва-Воронеж., 1998.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ГИМНАЗИИ

Т.В. Горбунова

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

Аннотация. В статье рассмотрены некоторые вопросы формирования культуры самостоятельных занятий учащихся гимназии. Представлены подходы к разработке физкультурно - оздоровительных программ для самостоятельных занятий гимназистов в каникулярное время.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, физкультурно-оздоровительные программы, интересы, мотивация, гимназисты.

Введение. Формирование культуры самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий в старшем школьном возрасте, который является периодом самопознания и самосовершенствования личности, совершенно невозможно без формирования и развития интереса к физической культуре в целом. Внутренняя мотивация к занятиям физической культурой и спортом возникает лишь тогда, когда внешняя мотивация (задания, упражнения, нормативы, требования и т.п.) соответствует возможностям ребенка, когда он испытывает удовлетворение от процесса занятий и когда у него возникает вдохновение при выполнении этих внешних требований [4, с.312]. Повышенная учебная нагрузка в гимназиях не проходит бесследно для организма. К концу учебного года у гимназистов в 2 раза увеличивается частота гипертонических реакций. Проявление повышенной невротизации обнаружено у большинства (55-83%) учащихся школ нового вида [1, с.92]. Поэтому поиск путей для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, особенно в каникулярное время, является актуальной проблемой физического воспитания.

Методы исследования. Для изучения вовлечённости учащихся старших классов гимназии в самостоятельную внеурочную физкультурно-спортивную деятельность, выявление интересов и мотивационных стимулов школьников, нами были проведены анкетные опросы. В исследовании приняли участие 47 гимназистов старшего школьного возраста города Санкт-Петербурга.

Результаты исследования и их обсуждение.

Исследование вовлечённости гимназистов старших классов в физкультурно-спортивную деятельность во внеурочное время позволило нам получить следующие результаты. В настоящее время 39% учащихся занимаются в различных спортивных секциях и кружках, не реже двух раз в неделю. Тогда как, раньше занимались спортом, а потом и бросили 70% старшеклассников. На вопрос «Что мешает заниматься физиче-

Секция № 1. Педагогические проблемы физической культуры, спортивно-оздоровительного туризма и массовых спортивно-оздоровительных технологий различных возрастно-половых групп населения

ской культурой и спортом» 64% ответили, что «нет времени», 19% - «нет желания», 8% - «не позволяет здоровье», 7% - «нет финансовой возможности». Надо отметить, что 25% гимназистов выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику, а 79% уделяет внимание прогулкам, составляющим чуть более 5 часов в неделю. Об отсутствии вредных привычек заявляют 85% учащихся гимназии. Эти данные являются хорошей предпосылкой к самостоятельным физкультурно-оздоровительным занятиям. При изучении физкультурно-спортивных интересов учащихся старших классов гимназии выявлены следующие предпочтения: юноши на первое место ставят спортивные игры, второе - различным видам силовой гимнастики, а третье - единоборствам, четвертое - плаванию. Девушки отдают первенство спортивным играм, второе место занимают различные виды оздоровительных гимнастик, на третьем - плавание, на четвертое - оздоровительная ходьба и бег (джоггинг). На вопрос о том, «Какие физические качества важны для современного человека», гимназисты ответили, что выносливость является самым необходимым качеством. Информирование о возможности участвовать в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, может также быть ориентиром для самостоятельных занятий и личным мотивационным стимулом. Такой личностно-ориентированной целью может стать подготовка к сдаче нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне». Наши исследования показывают, что самым актуальным стимулом для сдачи нормативов ГТО у юношей (42%) выступает желание повысить уровень физической подготовленности. Второе место занимает желание быть модным (33%) и третье место - получить дополнительные баллы к ЕГЭ (25%). У девушек доминирует мотивация, связанная с укреплением здоровья (37%), повышением физической подготовленности (32%) и получением дополнительных баллов к ЕГЭ (25%). Таким образом, основными личностными мотивами являются мотивы самосовершенствования, самосохранения, культурологические и статусные мотивы. Надо отметить, что эстетические мотивы, выделившие 47% девушек - гимназисток являются сильнейшей мотивацией к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. На основании рассмотренных выше результатов нами была предложена комплексная программа самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий в каникулярное время (период летних каникул), рассчитанная на 14 недель. Таким образом, недельный объем самостоятельных занятий по физкультурно-оздоровительной программе в период летних каникул, с учетом рекомендаций к недельному двигательному режиму для V ступени ВФСК «Готов к труду и обороне», составляет 21 час [3]. Комплексная программа состоит из блоков: гигиенический блок, кондиционный, рекреационный, контрольно-соревновательный, информационно - консультационный. Гигиенический блок программы рассчитан на 7 часов в неделю и включает проведение ежедневной утренней гимнастика, гимнастики перед сном, закаливающие процедуры. Кондиционный блок рассчитан на проведение самостоятельных тренировок в объеме 8 часов в неделю и включает следующие виды занятий: оздоровительная ходьба и бег, оздоровительная гимнастика, силовая гимнастика, уличная гимнастика (воркаут), спортивные и подвижные игры, плавание. В рекреационный блок мы предлагаем включить туристские и велопрогулки (4 часа в неделю). Контрольно - соревновательный блок предусматривает проведение самоконтроля за физическим состоянием, а также участие в массовых физкультурно-спортивных соревнованиях по сдаче нормативов ВФСК ГТО(1 час). Информационно-консультационный блок включает в себя мероприятия по психолого-педагогическому сопровождению занимающихся с использованием информационных технологий в течение 1 часа (скайп, социальные сети).

Выводы. Важным условием для формирования культуры самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий является изучение интересов и внутренней моти-

Секция № 1. Педагогические проблемы физической культуры, спортивно-оздоровительного туризма и массовых спортивно-оздоровительных технологий различных возрастно-половых групп населения

вазии учащихся старших классов гимназии. Применение научно обоснованных физкультурно-оздоровительных программ позволит повысить сознательное включение школьников в регулярные самостоятельные занятия.

Литература.

1. Безверхняя, Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. - М.: Логос, 2004. - 320 с.

2. Кучма, В.Р. Гигиена детей и подростков: учебник для вузов / В.Р. Кучма. 2-е изд. и доп. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. 528 с.

3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утв. постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540) [Электронный ресурс] URL

/:<http://government.ru/media/files/41d4e65eda8d60b71cca.pdf> (дата обращения: 08.04.2017).

О ПРИНЦИПАХ ВЫБОРА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ К ЗАНЯТИЯМ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ В РАЗЛИЧНЫХ ГРУППАХ

Е.С. Карпенкова

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

Аннотация. Дополнительной нагрузкой к занятиям по скандинавской ходьбе являются упражнения, которые проводятся на разминке и в завершающей части занятия. Выбор дополнительной нагрузки определяется целями и возможностями занимающихся в группе людей, их двигательными режимами. В настоящее время есть разные виды групп, занятия в которых строятся по-разному.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, ЛФК, физические качества, разминка, дополнительная нагрузка.

В данной статье пойдет речь о принципах выбора нагрузки для разминки и завершения занятия по скандинавской ходьбе. Занятие по ходьбе состоит из трех частей: разминки, ходьбы и завершающей части. Все три могут меняться в зависимости от задач. Самой вариабельной частью, безусловно, является разминка, где можно работать с разными физическими качествами: силой, ловкостью, быстротой. Кроме того, можно тренировать равновесие, координацию. Выносливость лучше тренируется, собственно, во время ходьбы, а гибкость в завершении, когда выполняются упражнения на растяжку. Именно через разминку и завершающую часть лучше всего воздействовать на специфические цели разных групп. Выбирая дополнительные нагрузки, первое, что необходимо определить, с какой группой планируется работа. На сегодняшний день, скорее всего это могут быть следующие группы:

- Муниципальная группа
- Группа, организованная в стационаре/реабилитационном центре
- Группы на базе санаторно-курортных учреждений
- Коммерческая группа

Общими принципами выбора дополнительной нагрузки являются:

- Постепенно возрастающая/снижающаяся нагрузка
- Чередование видов нагрузки от занятия к занятию
- Возможность деления упражнений по уровням сложности
- Принцип соответствия нагрузки задачам занимающихся
- Соответствие нагрузки погоде

Секция № 1. Педагогические проблемы физической культуры, спортивно-оздоровительного туризма и массовых спортивно-оздоровительных технологий различных возрастно-половых групп населения

Надо сказать, что для разных групп они будут реализовываться по-разному, с учетом особенностей здоровья участников, длительности и регулярности посещения занятий.

Состав муниципальных групп, как правило, постоянен, поэтому здесь можно проводить работу, требующую длительного времени, можно ставить долговременные цели и последовательно идти к их достижению. Проблемой таких групп является большой численный состав, поскольку занятия бесплатны и проводятся по месту жительства. Это заставляет снижать уровень сложности упражнений, до безопасного для всех участников и, в тоже время, позволяет заниматься развитием равновесия, координации, что требует достаточно времени. Для разминки лучше всего выбирать несложные упражнения, не требующие очень хорошей координации, направленные, скорее, на улучшение подвижности в суставах, повышение аэробных возможностей и постепенно увеличивать сложность. В такой группе легко чередовать виды нагрузок. Именно в такой крупной группе тренеру необходимо умение легко дифференцировать уровни сложности упражнений прямо по ходу действия: показывать более сложный или легкий вариант.

Группы, организованные на базе санаторно-курортных учреждений гораздо менее многочисленны и могут быть более однородны, (по нозологии), поэтому можно подбирать упражнение для конкретной группы, учитывая ее специфику и то, что они будут выполняться на улице и, скорее всего, стоя. Так, например, можно сочетать элементы комплексов ЛФК для пациентов с заболеваниями дыхательной системы, сердечно - сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата со скандинавской ходьбой, что зависит от направленности учреждения. Проблема таких групп состоит в том, что практически невозможно ставить долгосрочные цели, из-за недолгого времени пребывания в учреждении. Не придется и постоянно чередовать нагрузки. В этом случае эффективно вести работу, направленную на решение конкретной задачи, улучшение функции (работа может вестись в тренирующем режиме, с возможностью изменения до тонизирующего для отдельных участников). Похожа на эту и ситуация в группах, организованных при стационарах, здесь также не будет долгосрочных целей, работа, в основном, в тонизирующем режиме. При работе в такой группе может также пригодиться умение дифференцировать уровни сложности выполнения упражнений. Группы, как правило, однородны, и работа ведется на улучшение конкретной функции, но занятия могут быть организованы на разных отделениях стационара, поэтому хорошо, если инструктор ЛФК сделает свой комплекс разминки и завершения для каждого отделения. Так, например, для пациентов пульмонологического отделения могут быть полезны спокойные движения руками с большой амплитудой, а для группы отделения ортопедии и травмы этого не нужно.

В зависимости от погодных условий разминка и завершающая часть также меняются. В холодную погоду начало будет более интенсивным, но не долгим и завершение будет более коротким. Не стоит разминку делать очень длительной, достаточно 5-10 легких упражнений в течение 10 минут. Казалось бы, самых лучших результатов можно достичь в коммерческой группе, поскольку туда приходят мотивированные люди, далеко не всегда пожилые и с неплохим уровнем здоровья, но здесь также есть свои особенности. Именно потому, что клиенты такой группы более заняты, чем пенсионеры, они могут пропускать занятия, что приводит к сложностям в ведении программы. Скорее, такие занятия можно определить как оздоровительную рекреацию. Можно ставить долгосрочные цели, но тогда необходимо поддерживать мотивацию у участников на должном уровне, иначе, при большой ротации участников долгосрочных целей будет не достичь. Дополнительные нагрузки здесь будут, безусловно, выше, чем в других

Секция № 1. Педагогические проблемы физической культуры, спортивно-оздоровительного туризма и массовых спортивно-оздоровительных технологий различных возрастно-половых групп населения

группах, но желательно, не делать их очень специфичными, чтобы люди, пропустившие занятия, или новички чувствовали себя комфортно, вернувшись в группу. В коммерческой группе не обязательно дифференцировать нагрузки по уровням, это может пригодиться в редких случаях, но хорошо их регулярно чередовать, что делает тренировки более интересными и мотивирует к посещению занятий.

Зная потребности участников и особенности функционирования группы, можно наиболее точно подобрать вид и интенсивность дополнительной нагрузки, что, с большей вероятностью, приведет к поставленным целям.

Литература.

1. Смирнов, Г.И. Лечебная физкультура в травматологии и ортопедии: учебное пособие / Смирнов Г.И., В.Ф. Лутков, Д.И. Шадрин. — СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2015.- 130 с.

2. Смирнов, Г.И. Лечебная физкультура в терапии: учебное пособие / Смирнов Г.И., В.Ф. Лутков, Д.И. Шадрин. — СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2015.- 116 с.

К ВОПРОСУ О ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ В СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО»

А.К. Константинова

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

Аннотация. В данной статье рассмотрены предварительные результаты внедрения ВФСК ГТО. В результате проведенного опроса студентов были выявлены причины незаинтересованности в сдаче нормативов комплекса ГТО. Так же определена проблема подготовки желающих к сдаче нормативов – отсутствие программного и методического обеспечения.

Ключевые слова: студенты, программа по физическому воспитанию, комплекс ГТО.

Современные студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. Поэтому так важны систематические занятия физической культурой и спортом в рамках учебной программы высшего учебного заведения.

Но, ни для кого не секрет, что в студенческой среде не так много тех, кто уделяет время физической культуре и спорту вне учебной программы. Причин хронического «двигательного голода» множество: от загруженности в высших учебных заведениях, необходимости совмещения учебы с работой, до присущей молодому поколению лени.

Закончился пилотный этап внедрения комплекса ГТО в отдельных субъектах Российской Федерации. На втором этапе в 2016 году комплекс ГТО внедрен среди обучающихся всех образовательных организаций. С 2017 года начинается третий этап внедрения комплекса среди всех категорий населения Российской Федерации во всех регионах.

Однако изучение и анализ результатов первых этапов внедрения комплекса ГТО выявили, что в основном сдают нормативы комплекса обучающиеся спортивных школ, спортивных секций при общеобразовательных школах, будущие абитуриенты вузов, в которых засчитываются дополнительные баллы при поступлении выпускников общеобразовательных школ награжденных золотым знаком отличия. Не занимающиеся физической культурой и спортом учащиеся в большинстве своем не имеют достаточной подготовки, не уверены в своих силах и отказываются сдавать нормативы.

Секция № 1. Педагогические проблемы физической культуры, спортивно-оздоровительного туризма и массовых спортивно-оздоровительных технологий различных возрастно-половых групп населения

Такая же ситуация прослеживается и в вузах. Студенты нефизкультурных вузов не выражают заинтересованность в сдаче нормативов комплекса ГТО. Нами было проведено опрос студентов Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов.

В анкетирование приняло участие 103 студента. В результате было выявлено следующее: 12 студентов сдали и 13 собираются сдать нормативы комплекса ГТО (24% из числа опрошенных); 78 студентов не заинтересованы в сдаче нормативов (76% из числа опрошенных).

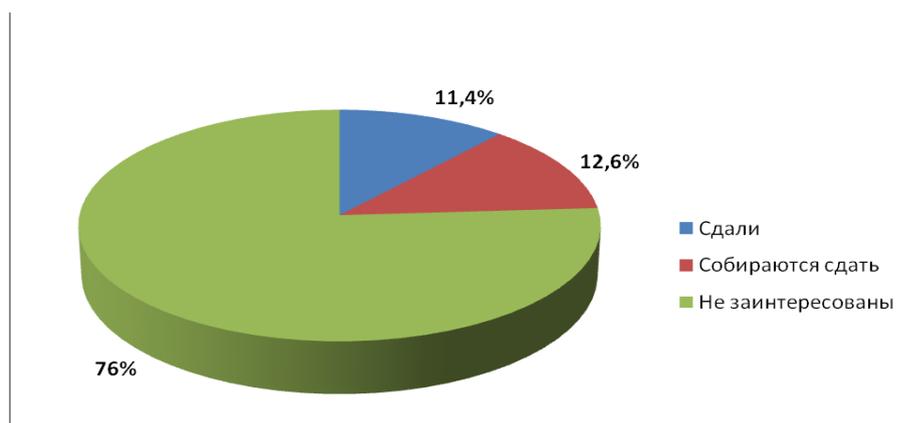


Рис. 1. Заинтересованность студентов в сдаче нормативов комплекса

Основными причинами указываются: нехватка времени – 27 человек (35%); отсутствие желания – 16 человек (21%); недостаточная физическая подготовленность – 35 человек (44%).

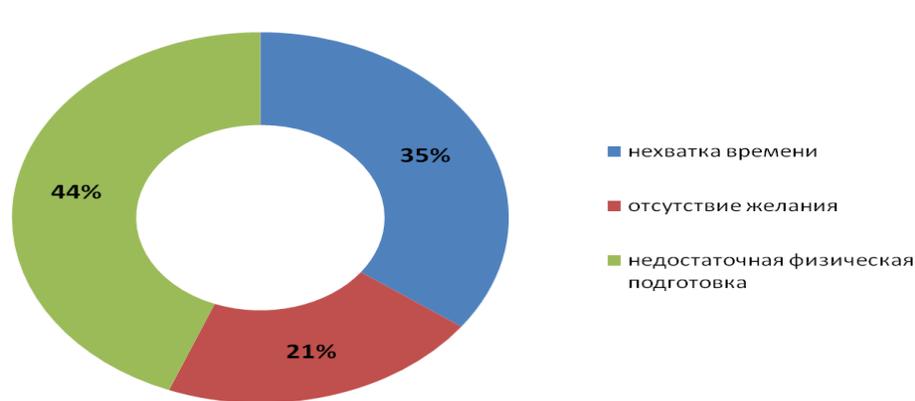


Рис. 2. Причины отказа от сдачи нормативов комплекса ГТО

При этом из числа незаинтересованных в данный момент времени не исключают такую возможность после подготовки к сдаче нормативов: самостоятельно готовиться к сдаче решили – 26 человек (35%); считают необходимым внедрение программы по ГТО в учебный план ВУЗа по дисциплине «Физическое воспитание» для подготовки к сдаче нормативов – 49 человек (65%).

Секция № 1. Педагогические проблемы физической культуры, спортивно-оздоровительного туризма и массовых спортивно-оздоровительных технологий различных возрастно-половых групп населения

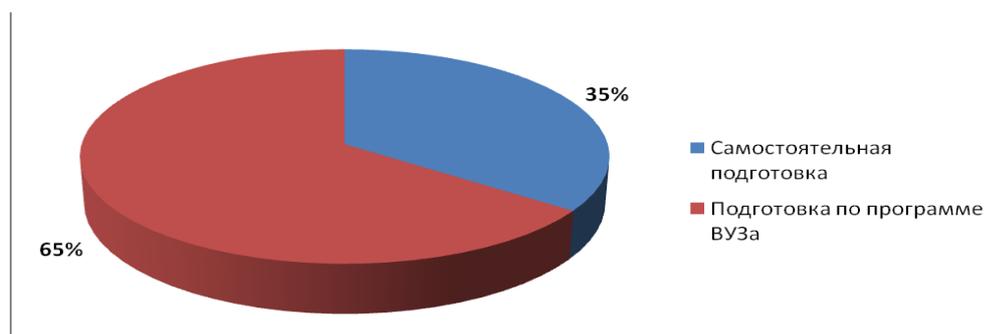


Рис. 3. Отношение к способу подготовки к комплексу ГТО

В данной ситуации проблема заключается в том, что, с одной стороны, в современных условиях высока значимость внедрения комплекса ГТО как средства повышения массовости занятий физической культурой и спортом. А с другой стороны, ощущается недостаток в программном и методическом обеспечении процесса подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Заключение. В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что для эффективного внедрения в вузы комплекса ГТО необходима разработка специальной учебной программы. Это будет способствовать улучшению физической подготовленности студентов, повышению их мотивации к занятиям физической культурой и, как следствие, увеличению числа результативно сдающих нормативы комплекса ГТО.

Литература.

1. Максимова, Т.М. Состояние здоровья и ценностные ориентации современной молодежи. – М.: ПЕРСЭ, 2002. – 192 с.
2. Наскалов, В.М. Физическое воспитание студентов вузов на современном этапе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. № 12. С. 87-92.
3. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108-111.

ПОТРЕБНОСТИ И ЦЕЛЕВЫЕ УСТАНОВКИ В СФЕРЕ ФИТНЕСА У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Г.М. Лаврухина

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

Аннотация. В статье раскрыты потребности и интересы современных женщин зрелого возраста в занятиях фитнесом.

Ключевые слова: фитнес, потребности, целевые установки к двигательной активности.

Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод о том, что в суждениях, представленных в публикациях по теории и практике оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста, отличается вполне определенной проблемной ситуацией. С одной стороны существует множество средств физической культуры, которые показаны женщинам зрелого возраста, и они весьма широко применяются на практике а, с другой стороны, совершенно очевидно, что эти средства не обеспечивают дифференцированного назначения для пользователей с учетом их возраста, здоровья, интересов и потребностей.

Секция № 1. Педагогические проблемы физической культуры, спортивно-оздоровительного туризма и массовых спортивно-оздоровительных технологий различных возрастно-половых групп населения

Побуждения к физической культуре современных зрелых женщин определяются целым рядом факторов (в частности, фитнесе) обусловленных изменениями их индивидуальной и социальной жизни. Занятия фитнесом с женщинами зрелого возраста, можно рассматривать как социокультурный процесс, в рамках которого, наряду с решением задач, связанных с физическим развитием и укреплением здоровья, решаются задачи развития личностного потенциала женщины, изменение ее социальных ролей и позиций, формирование механизма самореализации, стимулируется развитие самосознания [1]. Потребность в здоровье проявляется в доминирующих социальных мотивах, формирующихся из внутренних (отношение к своему здоровью как ценности, сформированные стереотипы поведения) и внешних (престижных, экономических и др.) побуждений. Доминирующие социальные потребности и соответствующие им мотивации придают деятельную направленность и субъективно значимую ценность не только процессу физического воспитания, но и саморазвитию личности. Анализ научных данных [1, 2] показал, что в теории физкультурно-оздоровительной деятельности женщин зрелого возраста доминируют медицинские аспекты поддержания здоровья, разрабатываются новые технологии фитнес-занятий, но опускается их психолого-педагогическое обеспечение.

Существует проблема - несоответствие потребности в фитнесе (и новых требований к ней, диктуемых условий нового бытия и ментальности женщин) с теми возможностями, которые представляет им современный рынок фитнес - услуг. Во "взрослой" жизни перед женщиной стоит трудная задача освоения важнейших социальных ролей - семейных, трудовых, гражданских. Потребность дает импульсы к активности, вносит в установку тенденцию перехода к активности, обуславливая этим одну из основных особенностей первичной установки - динамичность. Следует отметить, что одной из важнейших признается проблема формирования целевой установки в процессе занятий фитнесом в зрелом возрасте. Человек в своей деятельности редко руководствуется одной целью. Осознание позитивного характера влияния занятий фитнесом на качество жизни женщин, независимо от времени начала занятий, позволило обозначить в качестве базовой установки необходимость «предупреждать появление возрастных недостатков». В обычной жизни часто встречаются случаи "самостоятельного" проявления целевой установки. Наличие у женщины установки позволяет ей реагировать тем или иным конкретным способом на поиск эффективных и привлекательных форм оздоровительных тренировок. Внедрение новых оздоровительных технологий в практику фитнеса, позволяет удовлетворить потребности женщин в выборе доступных и эффективных форм физической активности в зависимости от их мотивационных запросов, физического состояния и социальных предпосылок.

Суждения, представленные, позволяют утверждать то, что в теории и практике фитнес - занятий с женщинами существует вполне определенная проблемная ситуация. С одной стороны существует множество средств физической культуры, которые теоретически показаны женщинам зрелого возраста, и они весьма широко применяются на практике а, с другой стороны, совершенно очевидно, что эти средства не обеспечиваются дифференцированным назначением для пользователей с учетом их возраста, здоровья, интересов и потребностей. Побуждения к занятиям фитнесом современных зрелых женщин определяются целым рядом факторов изменившейся их индивидуальной и социальной жизни:

- содержание фитнес занятий;
- организация фитнес занятий;
- стиль педагогической деятельности инструктора.

Секция № 1. Педагогические проблемы физической культуры, спортивно-оздоровительного туризма и массовых спортивно-оздоровительных технологий различных возрастно-половых групп населения

Мотивация занятий фитнесом – существенная сторона жизни современной женщины. Однако в физическом воспитании эта проблема до сих пор остается недостаточно изученной. Практика ощущает недостаток в конкретных рекомендациях и разработках, которые позволили бы более обоснованно и успешно управлять здоровым образом жизни. Стоит отметить, что в последние годы в системе ценностей россиянок наблюдаются фундаментальные изменения, все более отчетливой становится тенденция, когда для многих женщин физическое здоровье и имидж приобретают высокую ценность в работе и личной жизни.

Литература.

1. Грец, И.А. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30-40 лет [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / И.А. Грец. - Смоленск, 2001. - 26 с.

2. Лаврухина, Г.М. Методика проведения оздоровительной гимнастики для женщин с учетом возрастных периодов жизни: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.М. Лаврухина. - ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2002. - 23 с.

3. Масалова, О.Ю. Формирование ценностного отношения женщин зрелого возраста к здоровью в процессе занятий шейпингом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/О.Ю. Масалова. - Смоленск, 2007. – 20 с.

ОПЫТ ОСВОЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ УЧАСТИЯ В ВЫЕЗДНЫХ ШКОЛАХ ЗОЖ

Т.В. Платонова

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

Аннотация. В статье раскрываются основные направления концепции здорового образа жизни (ЗОЖ) личности и пути его формирования с учетом социальных требований, установленных в современном обществе.

Ключевые слова: личное здоровье, система приобщения к ЗОЖ, навыки ЗОЖ, физическое, психо-эмоциональное здоровье, мировоззренческая позиция человека.

Выезды школы ЗОЖ решали помимо исследовательских задач, проводимых автором, в том числе и две самые важные:

1. Анализ предложенной системы активного отдыха, общего оздоровления, улучшение физического и психического состояний.

2. Приобщение к здоровому образу жизни, усвоение его теоретических положений и правил, а также формирование позитивного к нему отношения каждого занимающегося.

Результаты решения первой задачи характеризуются большим количеством информации, представляемой в данной работе по многим параметрам. Опосредованно эта информация относится и ко второй задаче, поскольку мера улучшения физического и психического состояния, в существенной мере, определялась соблюдением условий здорового образа жизни. Об этом же свидетельствовали результаты опроса о самооценках психического состояния, работоспособности, самооценки состояния своего здоровья. Но, кроме того, проводился мини – опрос участников в их мнениях по поводу своего личного приобщения к здоровому образу жизни. Ставился следующий вопрос: «Выразите Ваше мнение. В какой мере (в условной оценке) данная поездка способствовала приобщению лично Вас к здоровому образу жизни (5-4-3-2-1)». Критерии самооценок были такими же, как и в других подобных опросах, анкетированиях: 5 баллов – полу-

Секция № 1. Педагогические проблемы физической культуры, спортивно-оздоровительного туризма и массовых спортивно-оздоровительных технологий различных возрастно-половых групп населения

чил важные знания, приобрел привычки, необходимые для соблюдения здорового образа жизни, буду их применять в последующей практике труда и быта; 4 балла – приобрел некоторые знания и привычки, необходимые для соблюдения здорового образа жизни, некоторые из них буду использовать в практике жизни; 3 балла – в отношении здорового образа жизни кое-чему научился, но в ряде вопросов еще не разобрался. Не все могу применять в реальной практике, хотя понимаю, что это необходимо; 2 балла – сущность здорового образа жизни усвоил недостаточно. Ряд вопросов вызывает сомнение, а в реальной практике многое невыполнимо; 1 балл – многие положения здорового образа жизни не реальны. Человек живет по другим правилам.

Анализ работы различных школ ЗОЖ, применительно к ответам на перечисленные вопросы об усвоении здорового образа жизни, показал, что в подавляющем большинстве случаев они имели положительные оценки. «Единиц» вообще не было, «двоек» - 2 – 3 %, «четверок» - (Приобрел некоторые знания и привычки, необходимые для соблюдения здорового образа жизни, некоторые из них буду использовать в практике жизни) – 62 – 72%; «троек» – 11 – 20%; «пятерок» – 12 – 20%. В тех случаях, когда в выездах участвовали студенты нашего физкультурного вуза, количество «пятерок» удваивалось, «троек» заметно уменьшалось, а «двойки» почти исчезали. По средним данным на 10 выездов (482 опрошенных) средний результат оказался равным $4,0 + 0,03$ условных балла.

Такая высокая оценка ($4,0 + 0,03$ условных балла), на наш взгляд, связана с тем, что все оздоровительные методики, применяемые в школах ЗОЖ, вызывают у слушателей положительное эмоциональное состояние. На фоне этого состояния легко усваиваются теоретические знания о здоровом образе жизни.

Вышеизложенное дает материал для составления концепции здорового образа жизни, в аспектах выполнения правил, определяющих сохранение и укрепление здоровья, повышения продолжительности жизни и профессиональной работоспособности, в том числе, в усложненных условиях (см. Рис.4).

Итак:

1. Необходимо создать во время практических занятий положительное эмоциональное состояние.
2. На фоне положительного эмоционального состояния дать теоретические знания о здоровом образе жизни.
3. Сочетание теоретических знаний и положительных эмоций приводит к получению навыков ЗОЖ.
4. В результате, как правило, ЗОЖ становится мировоззренческой позицией человека, что и является целью нашей практической работы и педагогического исследования.



Рис.1. Схема концепции школы ЗОЖ

Эта схема работает и при других видах оздоровительного направления, на основе обеспечения необходимой двигательной активности, компенсирующей гиподинамию, путем занятий физической культурой и спортом, предупреждения развития вредных привычек к употреблению алкоголя, наркотиков, курения, соблюдения правильного режима труда и отдыха, правильного дыхания, оптимального питания, без изли-

Секция № 1. Педагогические проблемы физической культуры, спортивно-оздоровительного туризма и массовых спортивно-оздоровительных технологий различных возрастно-половых групп населения

шеств. Большое значение имеют при этом социальные аспекты: общей культуры, в том числе культуры поведения, для предупреждения деструктивных конфликтов, разрушающих психическое здоровье, и утверждение нравственных и духовных ценностей, которые благоприятствуют психическому здоровью, психическому состоянию. Необходимо также усвоение знаний о сущности здоровья, здорового образа жизни, роли физической культуры для укрепления здоровья.

Опираясь на изложенную концепцию, отметим, что фактическое усвоение всех этих позиций связано с общим культурным уровнем человека, физической культурой; физической культурой личности; оздоровительной физической культурой; массовыми видами спорта; с самоуправлением эмоционально-психического состояния; с качеством жизни.

Литература.

1. Платонова Т.В., Разработка психолого-педагогических принципов здорового образа жизни/ Т.В.Платонова// Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско – преподавательского состава НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург за 2013 г., Санкт-Петербург, 2014. Стр.31 – 32.

2. Платонова Т.В., Путь к самореализации человека – через осознание необходимости внедрения здорового образа жизни / Т.В.Платонова// Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско – преподавательского состава НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург за 2014 г., Санкт-Петербург, 2015. Стр.23 – 24.

СТРАТЕГИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

В.Г. Федоров

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

Аннотация. Эффективность обучения в школе во многом зависит от проблемного изложения учебного материала с обеспечением условий для его осмысления, анализа, определения недостатков и возможных путей их нивелирования. Это позволит формировать творческую личность, наиболее подготовленную к изменяющимся условиям жизнедеятельности. В работе показана общая последовательность реализации универсальных учебных действий на основе вариативных дидактических заданий на примере организационно-регулятивной сферы физической культуры.

Ключевые слова: сферы физической культуры, ценностные ориентиры, универсальные учебные действия, вариативные задания.

ВЕДЕНИЕ

Педагогическая направленность образовательного процесса в школе должна быть ориентирована на формирование общей культуры детей, их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие. Особое место принадлежит проблематике педагогического обеспечения условий для самореализации обучающихся в процессе учебной деятельности. Акцент на самореализацию должен способствовать созданию фундаментальной основы для перспективной социальной успешности, развития творческих способностей школьников, их саморазвития, сохранения и укрепления здоровья.

АНАЛИТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Прерогатива современного образовательного процесса в школе – учить детей учиться! В данном контексте важно целенаправленно формировать у школьников уме-

Секция № 1. Педагогические проблемы физической культуры, спортивно-оздоровительного туризма и массовых спортивно-оздоровительных технологий различных возрастно-половых групп населения

ния творчески осмысливать полученные знания, анализировать их и созидательно применять в повседневной практической жизнедеятельности.

Проведенные исследования позволили:

→ определить основные пути интеграции физической культуры в образовательный процесс начальной школы [2];

→ проанализировать возможности физической культуры для формирования универсальных учебных действий [1];

→ выявить основные сферы физической культуры, в рамках которых активно формируются универсальные учебные действия [3];

→ систематизировать ценностные приоритеты физической культуры, наиболее характерные для общеобразовательной школы [4];

→ уточнить применительно к сферам физической культуры универсальные учебные действия, формируемые в процессе занятий физической культурой [5, 6].

В данном контексте особую значимость приобретает разработка содержания вариативных заданий для целенаправленного формирования универсальных учебных действий школьников в системе как базового, так и дополнительного образования.

Содержание заданий должно иметь творческий характер [7], стимулировать школьников к самостоятельному анализу исходного учебного материала и обеспечиваться предметным усложнением однопрофильных заданий в педагогических рамках разнообразных дидактических рубрик, например, читаем и размышляем, рассматриваем и обсуждаем, осмысливаем и выполняем, думаем и составляем, сравниваем и анализируем и др.

Вариант реализации универсальных учебных действий в системе физкультурного образования школьников в рамках одной специализированной сферы представлен в таблице 1.

Таблица 1

Последовательность формирования универсальных учебных действий в образовательном процессе начальной школы

Организационно-регулятивная сфера	
Ценностные приоритеты:	
→ характерная упорядоченность действий в процессе проведения различных видов обязательных и самостоятельных занятий физической культурой	
Универсальные учебные действия:	
→ планирование, корректирование, контроль и оценка своих действий;	
→ выполнение действий под руководством учителя, анализ и исправление ошибок;	
→ измерение индивидуальных показателей ЧСС, дыхания, длины и массы тела, осанки;	
→ структурирование и алгоритмизация действий; сосредоточенность в решении задач;	
→ сравнительная оценка уровня развития физических качеств;	
→ составление и соблюдение режима дня и питания и др.	
Дидактические задания (пример)	
<i>В школе:</i> покажи наиболее удобные места на твоём теле для определения ЧСС. Сосчитай свой пульс в покое в положениях лежа, сидя, стоя и после 10 приседаний	<i>В школьном спортивном клубе:</i> узнай, какой пульс в покое у спортсменов, занимающихся различными видами спорта. Сравни со своим пульсом
Оценка результатов действий и корректировка заданий	

Секция № 1. Педагогические проблемы физической культуры, спортивно-оздоровительного туризма и массовых спортивно-оздоровительных технологий различных возрастно-половых групп населения

Реализация предложенной последовательности формирования универсальных учебных действий во всех сферах физической культуры будет способствовать более эффективной практической подготовке школьников к повседневной жизнедеятельности.

Литература.

1. Пономарев, Г.Н. Физическая культура в системе формирования универсальных учебных действий школьников на ступени начального общего образования / Г.Н. Пономарев, В.Г. Федоров, И.Н. Венедиктов, Р.В. Пашенко // Проблемы и перспективы развития физкультурного образования: Сб. научно-методических работ. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011. - С. 151 - 157.

2. Федоров, В.Г. Физическая культура в интеграционном процессе начальной общеобразовательной школы. / В.Г. Федоров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2013. - 7 (101) – С.146-150.

3. Федоров, В.Г. Базовые сферы целевого формирования универсальных учебных действий школьников в процессе занятий физической культурой / В.Г. Федоров, Н.А. Мердинова, В.Ю. Лобанов // Мат. итог. научно-практической конференции ППС НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб. за 2014 г.: Нац. гос. ун-т ФК, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: [б.и.], 2015. – С. 27-28.

4. Федоров, В.Г. Ценностные приоритеты физической культуры в системном педагогическом процессе общеобразовательной школы / В.Г. Федоров, А.В. Федоров, В.Ю. Лобанов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 2 (132). - С. 185-189.

5. Федоров, В.Г. Физическая культура в условиях модернизации образовательного процесса в начальной школе / В.Г. Федоров, А.В. Федоров, В.Ю. Лобанов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2016. – № 9 (139). - С. 189-193.

6. Федоров, В.Г. Физическая культура и медиа-среда: позитивные возможности взаимосочетания для здоровья детей и взрослых людей / В.Г. Федоров, В.Ю. Лобанов // Олимпийский спорт и спорт для всех: XX Международный научный конгресс, Санкт-Петербург, Россия. - НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Ч. 2. - СПб., 2016. - С. 693 – 696.

7. Федоров, В.Г. Дидактические задания по формированию универсальных учебных действий школьников на уроках физической культуры / В.Г. Федоров, В.Ю. Лобанов // Материалы итоговой научно-практической конференции ППС НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, за 2015 г.- НГУ ФК, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, СПб. – СПб, 2016. – С. 22.

АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ В АСПЕКТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО КАПИТАЛА

*Ю.Н. Федотов, Г.И. Куликова, В.С. Логвинов
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. Впервые занятие активным туризмом рассматривается в аспекте формирования человеческого капитала. Приводится одно из определений человеческого капитала. Рассмотрена структура и содержание активности человека в процессе занятий походным туризмом. Обосновывается роль активного туризма в процессе создания человеческого капитала. Отмечается значимость активного туризмом как фактора общественного прогресса.

Секция № 1. Педагогические проблемы физической культуры, спортивно-оздоровительного туризма и массовых спортивно-оздоровительных технологий различных возрастно-половых групп населения

Ключевые слова: человеческий капитал, туризм, активный туризм, детский туризм, игра, обучение, труд.

Выражение «человеческий капитал» из области социальной экономики не часто встречается в дискурсах, относящихся к сфере физической культуры и спорта. Мы впервые касаемся теоретических вопросов, касающихся роли активного туризма в процессах формирования человеческого капитала и утверждаем, что активный туризм является одним из самых мощных и рентабельных (эффективных) средств создания человеческого капитала.

Приведём популярную трактовку из Википедии научного понятия «человеческий капитал» [1]. Это экономическая категория, обозначающая определённый ресурс развития общества, включающий в себя знания, здоровье, интеллект, труд и качество жизни человека. Таким образом, человек рассматривается как воплощение комплекса способностей, знаний, компетенций и мотиваций. Можно сказать, что это понятие, близкое к понятиям «человеческие возможности», «человеческий фактор», «душевное богатство», «сущностная жизненная энергия человека».

Среди разнообразных видов проявлений активности в жизни человека активный туризм, спортивно-оздоровительный туризм и спортивный туризм отличаются уникальным гармоничным совмещением трёх основных видов активности человека - игровой, учебной и трудовой, умножающих человеческий капитал. В спортивном туризме это совмещение наиболее ярко проявляется в экстремальных аспектах деятельности туриста.

Спортивная походная жизнь – это длительное комплексное испытание и совершенствование человеческих возможностей, в отрыве от привычного стиля жизни в условиях автономного существования группы спортсменов с задачей достижения спортивного результата, как цели деятельности. Рассмотрим основные компоненты активности спортсмена-туриста.

Игра – это вид социальной активности, суть которой – воспроизведение типичных форм взаимодействия людей, в походном туризме представлена вариативностью неизбежных межличностных контактов и коллизий [2, 3]. Данная проблематика недостаточно отражена в научной литературе.

При прохождении маршрутов туристами происходит непрерывный процесс обучения участников походов технике туризма, приобретение новых знаний, умений, навыков и компетенций. Учебная деятельность туристов-походников в периоды тренировок и соревнований может быть особой темой научных разработок.

Туризм один из немногих видов спорта, в котором двигательная активность представлена, в основном, трудовыми движениями и действиями. Главные из них – это переноска груза в рюкзаках, локомоции, инструментальные действия с топором, пилой, вёслами, другая трудовая деятельность на биваках, направленная на обеспечение безопасности жизнедеятельности и обеспечение питанием. Соответственно этому, при изучении деятельности туристов важную роль играют методы эргономики.

Мы предполагаем, что активность человека в походных условиях способствует формированию основных компонентов человеческого капитала. Особенно благотворно занятие активным туризмом влияет на развитие и вторичную социализацию детей. В школьном возрасте походная жизнь способствует созданию целостной модели существования в автономном коллективе, как психического новообразования.

В нашей стране весьма остро стоит проблема развития человеческого капитала. Мы занимаем 65-е место среди стран мира по индексу развития человеческого потенциала [4]. Это притом, что эффективность инвестиций в человеческий капитал на порядок выше, чем эффективность инвестиций в физический капитал (средства производст-

Секция № 1. Педагогические проблемы физической культуры, спортивно-оздоровительного туризма и массовых спортивно-оздоровительных технологий различных возрастно-половых групп населения

ва). Особенно велика норма отдачи (рассчитанной прибыли) в сфере начального образования. Детский походный туризм является важнейшим источником формирования человеческого капитала.

Одним из ключевых документов, фактически касающихся вопросов развития человеческого капитала в аспекте здоровья населения страны является «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года» [5]. Мы предлагаем рассмотреть её положения, относящиеся к развитию спортивного туризма, как одни из важнейших указаний направлений развития современного общества.

Литература.

1. Человеческий капитал [Электронный ресурс]: Википедия.
2. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы / Э.Э. Линчевский. – СПб: Речь, 2008. – 160 с.
3. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Э. Берн. – СПб: Лениздат, 1992. – 400 с.
4. Егоров, Е.В. Роль отраслей социальной сферы в развитии человеческого потенциала // Инновационное развитие России: сценарии и стратегии : материалы V Международной научной конференции, т. 1. М.: ТЕИС, 2012. – С. 601-609.
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101р.) [Электронный ресурс]. – URL : <http://www.docs.cntd.ru/document/902169994>.

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЯХТСМЕНОВ НА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ

*Т.А. Бородина, В.С. Куликов
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. В данной статье рассматриваются наиболее значимые показатели педагогического, психологического и психофизиологического контроля, способствующие структурированию и формализации целостного процесса осуществления комплексного контроля.

Ключевые слова: парусный спорт, комплексный контроль, педагогический, психофизиологический контроль.

Для современного этапа развития спорта высших достижений характерен повышенный интерес к вопросам научного обоснования процесса совершенствования спортивной подготовки. Обеспечение высокоэффективной деятельности спортсменов парусного спорта сопровождается ответной реакцией психических, физических и психофизиологических функций организма яхтсменов. Уровень адаптации спортсмена, как к реальному, так и к ожидаемому воздействию тренировочной или соревновательной нагрузки, а также факторы окружающей среды, эмоциональные переживания и специфиче-

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

ка парусного спорта способны оказать значительное влияние на работоспособность спортсмена и, тем самым, отразиться на соревновательном результате яхтсмена. Всё это обуславливает значимость проведения своевременного и высокоинформативного контроля в целях эффективного управления тренировочным процессом. Комплексный контроль, учитывающий индивидуальные особенности функциональной, психологической, физической и технической подготовленности яхтсмена, способствует росту спортивного мастерства и достижению высоких соревновательных результатов.

Однако, несмотря на расширяющиеся возможности комплексного контроля и повышение его значимости, особенно в таком виде спорта как парусный, в котором присутствует ряд специфических особенностей деятельности спортсменов, в настоящее время он ещё в недостаточной степени используется тренерами в практической деятельности. Во многих случаях в своей деятельности тренеры используют традиционный контроль, который на наш взгляд не в полной мере отражает такой существенный компонент спортивной подготовленности как психофизиологическое состояние спортсмена, в большей степени способное определить исход соревновательной деятельности яхтсмена.

В ходе исследования нами выявлены наиболее значимые показатели педагогического, психологического и психофизиологического контроля. Показатели педагогического контроля включали в себя оценку развития физических способностей, оценку специальной физической работоспособности, специальной технической подготовленности и оценку соревновательной деятельности. При построении психологического контроля необходимо учитывать особенности тренировочных периодов. Так в предсоревновательном периоде спортивной подготовки важной задачей являлось определение психофизиологического состояния спортсмена, границы изменения нормативных величин при развитии утомления и уточнение психофизиологического профиля спортсмена для последующей оценки степени его готовности к соревновательной деятельности. В соревновательном периоде повышение адаптации спортсменов к возрастающей физической и психоэмоциональной нагрузке подразумевает повышение качества психофизиологического обеспечения тренировочного и соревновательного процессов, что позволяет своевременно и точно диагностировать изменение функциональных резервов и спектра функциональных возможностей спортсменов, а также планировать соревновательные нагрузки без риска развития негативных изменений.

На основе характера корреляционных связей между этими показателями, с учетом специфики парусного спорта и деятельности спортсмена в нём, разработан алгоритм комплексного контроля подготовки яхтсменов, который предположительно обеспечит достижение высоких спортивных результатов.

Алгоритм комплексного контроля и коррекции состояния спортивной подготовленности в процессе учебно-тренировочной деятельности яхтсменов представляет собой оперативный детализированный контроль и коррекцию пяти тесно взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов: функционального, физического, технического, тактического и психологического состояний спортсмена, анализируемых в восьми «реперных» точках контроля, иерархический характер связей между которыми зависит от задач конкретного периода.

Система комплексного контроля спортивной подготовленности в парусном спорте формируется как открытая динамическая система, состоящая из двух взаимосвязанных, упорядоченных и взаимодействующих подсистем: «контролирующих процедур» и «коррекционных мероприятий», объединенных общей целью - повышением результативности будущей соревновательной деятельности спортсмена за счет направленного воздействия на состояние его спортивной подготовленности, функционирование которой осуществляется в три этапа на основе принципов перманентности, просто-

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

ты и доступности. Первая подсистема - «контролирующая» объединяет в себе средства и методы педагогического, психологического и психофизиологического контроля, вторая подсистема - «корректирующая» - психолого-педагогические средства и методы коррекции.

Для повышения результативности соревновательной деятельности яхтсменов комплексный контроль и коррекцию отдельных его компонентов следует регулярно проводить в каждой «реперной» точке в полном объеме.

Разработанный алгоритм комплексного контроля и функциональная схема управления на учебно-тренировочном этапе подготовки яхтсменов 14-18 лет, включают этапы, посредством которых осуществляется реализация основных путей построения и практическая реализация комплексного контроля:

1) организация комплексного контроля до начала каждого этапа спортивной подготовки (постановка цели, определение структуры тренировочной деятельности, выставление «реперных» точек контроля и определение средств и методов коррекции);

2) проведение контролируемых мероприятий в процессе учебно-тренировочной деятельности, включая срочную коррекцию;

3) комплексная оценка реализуемого состояния спортивной подготовленности яхтсменов по завершению каждого учебно-тренировочного и соревновательного этапа спортивной деятельности яхтсмена, с осуществлением детализированного анализа полученных результатов, характеризующих состояние спортивной подготовленности спортсмена

Обоснованы коррекционные мероприятия состояний спортивной подготовленности и технология ее реализации в процессе учебно-тренировочной деятельности яхтсменов, включающая в себя: определение цели контроля, контролируемых показателей компонентов спортивной подготовленности; выявление «реперных» точек контроля в периодах и фазах учебно-тренировочной деятельности; определение средств, методов контроля, подбор приемов коррекции для каждого из компонентов состояния в каждой из точек контроля.

Литература.

1. Бородина, Т.А., Русакова, И.В. Программирование тренировочного процесса на основе комплексного контроля // Успехи современной науки. - №10. - Т.1. - 2016. - С 18-21.

АНАЛИЗ СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОКСУ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

П.Г. Гуменников

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

Аннотация. История бокса, как вида спорта, это история возникновения, развития и совершенствования правил проведения соревновательных поединков боксеров. Анализ судейства соревнований в боксе это всегда актуальная для дискуссий тема, позволяющая рассмотреть пути развития бокса в мире, как популярного олимпийского вида спорта.

Ключевые слова: «Правила бокса», судейство в боксе, международная ассоциация любительского бокса (АИБА), статистика, критерии оценивания мастерства спортсменов.

Анализ. В 1867 в Англии появились «Правила бокса» разработанные журналистом, членом Любительского атлетического клуба Джоном Грэхэмом Чемберсом, хотя

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

издали эти правила под именем маркиза Куинсберри, поддержавшего настоящего автора материально и согласившегося покровительствовать ему в продвижении его детища. «Правила Куинсберри», с небольшими изменениями благополучно «дожившие» до наших дней, поставили бокс в более реальные строгие рамки спортивного поединка. За 150-ти летнюю историю бокса «Правила» достаточно часто менялись с целью повысить зрелищность боксерских поединков, справедливо определить победителя и уменьшить травматизм спортсменов.

Особенно актуально это было и есть сейчас в любительском боксе, который был включен в программу Олимпийских Игр в 1904г. и развивался в отличном от профессионального бокса направлении на массовость занятий любителями этого вида спорта, как средство физического и психологического развития личности.

В 1924 создается Международная федерация боксеров-любителей (ФИБА), в 1946 переименованная в АИБА. (В конце 20 века в нее входили национальные федерации почти 200 стран.)

За все время существования бокса постоянно идут дискуссии о пользе и вреде этого вида спорта, в зависимости от социальных потребностей общества, которое и определяют развитие бокса, как в положительной, так и отрицательной динамике. Очевидно, что все эти влияния на развитие бокса проходят через изменения в «Правилах», которые регламентируют систему проведения боксерских соревнований, определение победителя и естественно воздействуют на тренировочный процесс подготовки боксеров.

К сожалению, тренировочный процесс в любительском олимпийском боксе пострадал больше всего, особенно за последние 30 лет, в течении которых спортсмены соревновались в защитных шлемах и амортизационных перчатках во многом не позволяющих раскрыть ударный потенциал бойцов и игнорируя совершенствование бесконтактных защитных приемов бокса. Также негативно отразились изменения в регламентах боев по времени раундов и их количестве во взрослом боксе.

Особенно много проблем проявилось в судействе соревнований любительского бокса на всех уровнях, при оценке победителя боя 5-ю боковыми судьями с введением электронной системы синхронной фиксации ударов, не предусматривающей их качества и точности.

Пытаясь решить проблему зрелищности и объективности судейства в боксе в текущем времени АИБА меняет и вносит дополнения в «Правила бокса» каждый год, что лихорадит соревновательный и тренировочный процесс в любительском боксе.

В настоящий момент фактически «Правила бокса» вернулись в рамки апробированной временем системе судейства по очкам, где оценка боксерского поединка боковыми судьями формируется из индивидуального начисления очков боксеру по критериям:

- преимущество в точных и эффективных ударах,
- совершенство и зрелищность технико-тактических действий;
- активность и проявление воли к победе;
- отсутствие нарушения правил поединка боксером.

Очевидно, что объективная оценка поединка по перечисленным критериям подразумевает знание судьей не только «Правил бокса», но и понимающих боксерский поединок во всех его проявлениях с достаточно продолжительным стажем судейства во всех должностях на различных уровнях соревнований по боксу.

По нашему мнению, для повышения качества судейства в боксе необходимо совершенствовать систему специальной подготовки спортивного судьи с учетом его личного спортивного опыта в боксе, положительных личностных социальных характери-

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

стик по отношению к делу, хорошей физической и психологической подготовленности к выполнению профессиональной деятельности в судействе соревнований по боксу.

В России создана достаточно эффективная система подготовки спортивных судей через учебные программы подготовки в спортивных школах, факультетах физического воспитания ВУЗов и спортивных университетах. Но, к сожалению, опыт нашей работы не используется в подготовке спортивных судей Международной ассоциацией любительского бокса (АИБА), которая привлекает к судейству соревнований высокого международного уровня далеко не всегда достаточно квалифицированных судей, поверхностно знающих бокс и имеющие слабое представление о критериях эффективности боевых действий боксера. Как правило, это посторонние люди, не занимающиеся боксом, но прошедшие специальные платные курсы и семинары по изучению «Правил бокса» и решившие попробовать себя в новой, неплохо оплачиваемой профессии, с разъездами по всему миру. В результате такой «кадровой политики» возникают постоянные скандалы на Олимпиадах, мировых и континентальных Чемпионатах с последующей ротацией судей и новых изменений в «Правилах бокса». Хватит менять «Правила бокса» нужно готовить квалифицированных судей.

ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ СРЕДСТВ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ И СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

*Л.А. Егоренко, М.Г. Петров, К.Ю. Шубин, Е.А. Андреева
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. В практике работы большинства тренеров Санкт-Петербурга общефизическая и силовая подготовка в группах УТГ, ГСС, ВСМ ведется в основном с использованием 12 тестовых упражнений, рекомендованных государственной программой с небольшими дополнениями. Все они носят динамический преодолевающий характер. Ряд ценных для гребцов упражнений, используемых в передовой спортивной практике, не применяется. Необоснованно практически не используются изометрические упражнения, очень важные как для развития максимальной силы, так и для мышц, обеспечивающих позное напряжение и жесткую передачу усилий в кинематической цепи. Редко применяются упражнения с использованием инерции движущихся частей тела, различные варианты кругового метода тренировки (экстенсивные, интенсивные, в том числе типа «кросс-фита», модельные по подготовке к разным дистанциям). Беговая нагрузка и спортивные игры недостаточно интенсивны. Практически нет обучения и контроля за согласованием движений и дыхания, в том числе в изометрических упражнениях. При работе с каноистами не всегда дается нагрузка на противоположную «рабочей» стороне тела, что может вызывать функциональную мышечную и анатомическую асимметрию.

Ключевые слова: средства ОФП, средства силовой подготовки, оптимизация, интенсификация, круговые методы, изометрический метод.

Задачей данного этапа работы являлось уточнение тестов и средств ОФП и силовой подготовки, применяемых в настоящее время в практике гребных клубов г. Санкт-Петербурга в группах УТГ, ГСС, ВСМ по гребле на байдарках и каноэ и поиск путей возможной оптимизации применяемых средств и использования рекомендуемых нами средств и методов подготовки.

В государственной программе для занятий в указанных группах для СДЮСШОР и ШВСМ в настоящее время рекомендованы 12 тестов ОФП. В примечании к ним написано «выполнение нормативов необходимо рассматривать с учетом индивидуальных

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

особенностей физического развития учащихся, их антропометрических данных, показателей акселерации общего физиологического развития и динамики выполнения нагрузок в тренировочном процессе». Мы согласны с данной формулировкой. Она дает возможность перевода спортсменов в группы более высокой квалификации даже при количественном невыполнении некоторых нормативов при их общей положительной динамике.

Все 12 рекомендованных государственной программой тестов носят динамический преодолевающий характер, охватывают мышцы плечевого пояса и рук, туловища, ног. Технические требования и описание упражнений понятны, а сами тесты вполне добротны и хорошо воспроизводимы. Учитывая, что эти 12 упражнений тестов являются контрольными (и переводными) именно их, преимущественно и используют тренеры в своей работе. К ним вполне обоснованно добавляют: тягу гири из наклона до плеча с разгибанием туловища, тягу груза с разворотом туловища на нижнем блочном устройстве в позе байдарочника и каноиста и некоторые другие, например, удары руками по боксерскому мешку с максимальной частотой за 45 сек и прочие полезные упражнения. К сожалению, часто и необоснованно дают повороты туловища влево-вправо со штангой 30-40 кг на плечах. Мышцы ротаторы туловища при этом работают, но одновременно стираются межпозвоночные диски, что в дальнейшем может привести к заболеваниям позвоночника безвременному окончанию спортивной карьеры.

В гребле на байдарках и каноэ в отличие от академической гребли диапазон соревновательных дистанций весьма широк (200 м, 500 м, 1000 м, 20 км). Целенаправленно развивать необходимо все физические качества и всю скелетную мускулатуру.

Известно (А.М.Лазарева,1972; Н.Yoshio et al., 1974; и др.), что мышцы, участвующие в движениях гребца, в зависимости от выполняемой функции условно делится на локомоторные и позные. Первые работают в преодолевающем динамическом режиме, вторые – преимущественно в изометрическом. При этом одни и те же мышцы проявляют активность как при тянущем, так и толкающем усилии (двуглавая мышца плеча, трехглавая мышца плеча, большая грудная мышца и др.). Максимум активности позных мышц (крестцово-остистой, прямой живота, мелких мышц позвоночника и др.), соответствует динамическим акцентам тянущих или толкающих усилий. При гребле в гоночном темпе активность этих мышц поддерживается непрерывно, изменяясь по величине (А.М. Лазарева,1972; В.Б. Иссурин, 1986). К сожалению, изометрические упражнения в практике работы тренеров г. Санкт-Петербурга применяются эпизодически и не целенаправленно.

По нашему мнению, использующийся круг упражнений ОФП должен быть дополнен:

- классическими изометрическими напряжениями по 7-8 сек (усилия 95-100% от тах) в позах гребца в моменты начала, середины и конца гребка;
- импульсными изометрическими напряжениями по 1-2 сек (усилия 100 % от тах) через 2-5 сек отдыха, при этом развивается способность к проявлению максимальной силы и совершенствуется позное напряжение, позволяющее минимизировать рассеивание полезной энергии при передачи через кинематическую цепь;
- упражнениями с использованием инерции массы движущихся частей тела (подтягивания махом, тяга гири, с использованием маха свободной руки и работы ног и др.). В таких упражнениях так же совершенствуется координация движений очень важная для техники гребли;
- использованием упражнений с энергичным встречным движением туловища и ног;
- более широким использованием в подготовительном периоде резиновых тяг, а также фрикционных тренажеров (экзер – дженни) стоя лицом и спиной к тягам;

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

- более частым использованием кругового метода тренировки (экстенсивные и интенсивные варианты, в том числе и модельные по подготовке к дистанциям – 200 м, 500 м, 1000 м, 5000 м), а также круговые тренировки по типу «кросс-фита»;

- использованием спортивных игр с тактикой тотального футбола и баскетбола;

- согласованием движений и дыхания, в том числе в изометрических упражнениях;

- включением в круг используемых упражнений, следующие весьма полезные: «протяжка», «скоростная разножка», приведение рук со штангой к туловищу на наклонной доске 40 град. (ноги выше головы), одновременный жим лежа и др.

Мы полагаем, что дополненный нами круг упражнений, контроль согласования движений и дыхания в процессе выполнения упражнений, более частое использование различных вариантов кругового метода тренировки и беговой нагрузки и спорт игр повышенной интенсивности позволит заложить прочную базу ОФП и будет содействовать более успешной реализации программы специальной физической подготовки.

ВЛИЯНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННО-ОРИЕНТИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ ТЕННИСИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Т.И. Князева

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

Аннотация. В работе обсуждается связь точности попадания мяча в цель со способностью дифференцировать различные параметры движений у детей, начинающих заниматься теннисом. Включение в учебные задания упражнений с мячом, направленных на дифференцирование усилий с разных дистанций с одновременным усилением развивающего зрительного компонента, достоверно улучшает у детей способность управлять своими движениями в пространстве, повышает точность движений, которая необходима для освоения техники тенниса.

Ключевые слова: теннис, начальное обучение, точность движений, сенсомоторная чувствительность.

Введение. Пространственная точность движений в теннисе проявляется в возможности точно дифференцировать скорость и направление движений в скоростно-силовых действиях. Теннисисту необходимо не только посылать мяч на сторону соперника, но и направлять его в строго определённое место, для чего требуется высокая точность пространственных, временных и силовых характеристик. Для детей, начинающих заниматься теннисом, способность воспроизводить и дифференцировать мышечные напряжения, т.е. управлять своими движениями, является самым существенным в формировании специальных теннисных «чувств». Овладение точностью движений у детей связано с созреванием высших центров регуляции двигательных действий и с совершенствованием рефлекторных систем. Вместе с развитием точности движений у детей развивается способность координировать уровень мышечного напряжения. В научно-методической литературе по теннису практически не раскрыта технология раннего развития у детей способности к дифференцированию различных параметров движений. Данная деятельность заметно улучшает и развивает двигательную функцию ребенка, что расширяет его двигательные возможности, являясь одним из ключевых факторов для успешного овладения техникой в теннисе.

Учитывая рекомендации, представленные в литературе и практический опыт использования средств и методических приемов, было сделано предположение о необхо-

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

димости введения на этапе начальной подготовки специальных упражнений на развитие способности управления движениями в пространстве путем дифференцирования усилий с разных дистанций вместе по нескольким параметрам (В.С. Фарфель, 2011). Применение упражнений было рассчитано на 6 месяцев и реализовано в двух группах начальной подготовки. Набор упражнений был фактически одинаков в группах с заданием - попадать в центр мишени. Различие заключалось в комплектации упражнений и последовательности их применения по дистанции. Использовались педагогические

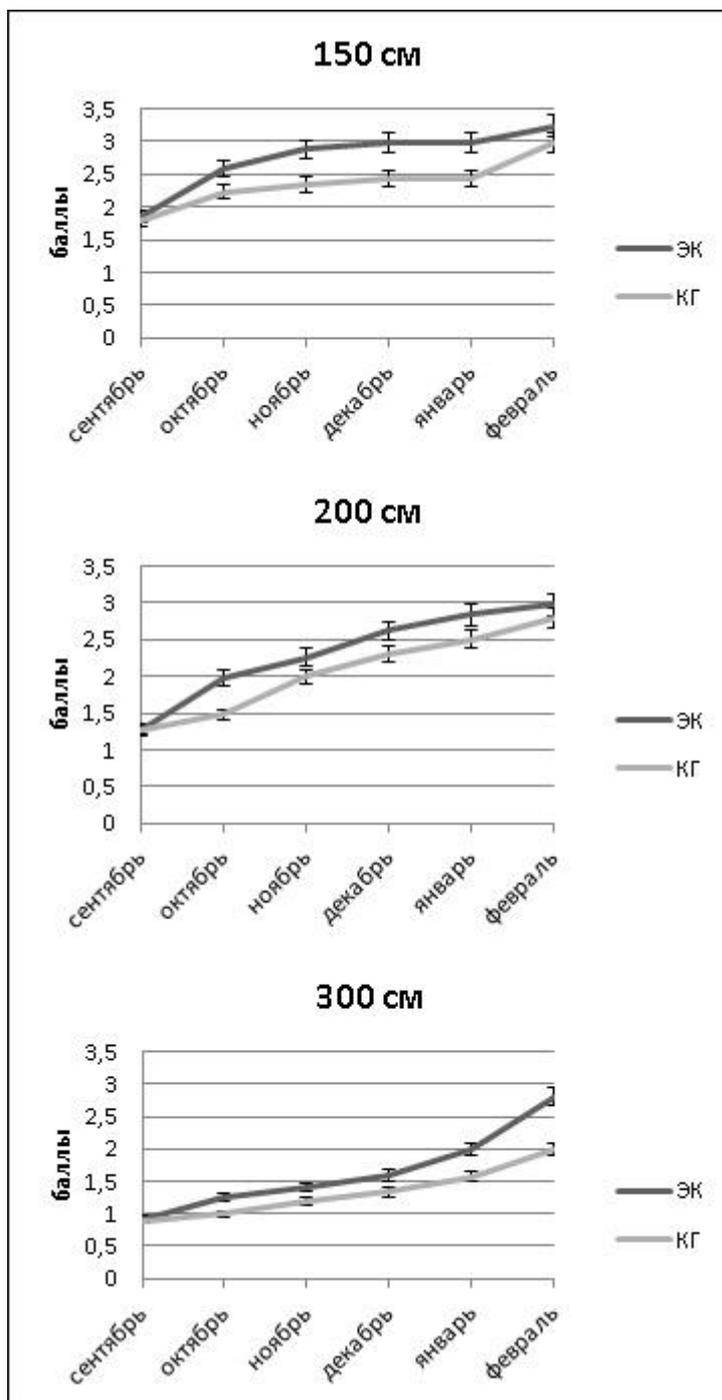


Рисунок 1– Сравнительные результаты изменения точности броска в экспериментальной (ЭК) и контрольной (КГ) группах по трем дистанциям

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

приемы, направленные на повышение точности: броски в цель (мишень) со зрительным ориентиром в виде дополнительной разметки на мишени в последовательности с одной или разных дистанций.

Методы исследования. Оценивалась точность попадания теннисного мяча в цель с трех дистанций: 150 см, 200 см, 300 см. Цель - круглая мишень, разделённая на 5 секторов, с шириной каждого сектора 10 см. Каждый сектор имел цифровое обозначение и служил как для количественного оценивания (максимальное значение – 5 баллов), так и для дополнительного зрительного ориентира. В начале эксперимента, в конце каждого месяца и по завершении педагогического эксперимента проводилось контрольное тестирование. По итогам пяти попыток фиксировался средний результат. Сравнивались показатели точности попадания в не обозначенную цель с помощью наложения трафарета с проекцией секторов.

Результаты исследования демонстрируют достоверно разный эффект указанных вариантов бросков в обеих группах.

Заключение. Результаты исследования позволяют считать, что на этапе начального обучения тренировочные воздействия, направленные на дифференцирование параметров движения с использованием зрительных ориентиров с более точной маркировкой цели, обеспечивают достоверное повышение точности движений. Наибольший сдвиг в показателях точности происходит в течение достаточно длительного периода времени, но не достигает максимального результата. Можно предположить, что достижение более высоких показателей в возрасте 7-8 лет детерминировано закономерностями морфофункционального развития детей. Проверка этой гипотезы требует дальнейших исследований.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

*А.А. Кочергина, А.А. Яковлев
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. Студенческий спорт является одной из ступеней к достижению высоких спортивных результатов в лыжных гонках. Как правило, высоких результатов в этом виде спорта добиваются в возрасте от 21 до 38 лет; средний возраст высококвалифицированных лыжников-гонщиков составляет 28,2 года. На данном социальном этапе важно не только поддерживать высокую спортивную форму, но и продолжать совершенствоваться.

В процессе лыжной гонки спортсмен выполняет преимущественно циклические движения. Однако по мере увеличения пересеченности рельефа дистанции, увеличивается удельный вес ациклических движений. Соревнования по лыжным гонкам в настоящее время проводятся, как правило, по сильно пересеченной местности. Учитывая сильную пересеченность рельефа тренировочных и соревновательных трасс (например, на дистанции 15 км трассы имеют около 30-35% подъемов от общей длины дистанции с суммой перепадов высот до 600-700 м и только 30-35% равнинных отрезков и пологих подъемов), длину дистанций от 0,8 км (спринт) до 80 км (марафон) относят лыжные гонки к работе с переменной мощностью.

Значительное увеличение скорости передвижения в лыжных гонках предъявило повышенные требования к уровню развития скоростно-силовых качеств у студентов лыжников-гонщиков. Это вызвало необходимость поиска наиболее эффективных средств и методов для развития данного качества, так как до последнего времени в тео-

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

рии и методике лыжного спорта не выделялся процесс развития скоростно-силовых качеств. Считалось, что их развитие происходит при передвижении на лыжах и путем выполнения специальных подготовительных упражнений.

В настоящее время вопросы эффективности скоростно-силовой подготовленности спортсменов интересуют не только представителей скоростно-силовых видов спорта. Объясняется это тем, что в циклических видах спорта рост спортивных результатов стал возможным благодаря повышению мощности отталкивания в рабочих фазах основных движений. В лыжных гонках скоростно-силовая подготовка приобрела наибольшую актуальность. Успеха в соревнованиях стали добиваться спортсмены, обладающие не только выносливостью, но и высоким уровнем скоростно-силовой подготовленности.

Большое значение скоростно-силовая подготовка имеет в подготовительном периоде, так как она во многом определяет результаты выступлений в основных соревнованиях. Рекомендуется, повышая скоростно-силовую подготовленность студентов, придерживаться следующих методических положений: 1) избирательно воздействовать на определенную группу мышц; 2) следить за рисунком и рабочей амплитудой движения; 3) концентрировать волевые усилия на взрывном характере проявления силы; 4) доводить количество повторений в одном подходе до 20-25 раз, с применением малых отягощений – до 10-15 раз. С применением средних отягощений – до 1-2 раз. Советуется развивать скоростно-силовые качества методом «синтеза», обеспечивающего сохранение достигнутого уровня развития скоростно-силовых качеств в течение недели. Упражнения скоростно-силового характера рекомендуется применять на протяжении всего годового цикла тренировок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Повышение уровня развития скоростно-силовой подготовленности может осуществляться с помощью упражнений, как общего, так и специального воздействия. В зависимости от уровня развития различных групп мышц. С повышением спортивного мастерства решающее значение приобретает специальная скоростно-силовая подготовленность. При этом отмечается, что в процессе скоростно-силовой тренировки лыжников применение спортивных снарядов (штанга, гири, набивные мячи и др.) не обеспечивают моделирование режимов работы мышц, несущих основную нагрузку при передвижении на лыжах. В литературе имеются рекомендации вести параллельную работу по повышению уровня развития силы, быстроты и скоростно-силовых качеств, или же до начала развития скоростно-силовых качеств, проводить работу по повышению уровня развития силы и быстроты. При достижении достаточно высокого уровня развития скоростно-силовых качеств рекомендуются систематически выполнять специальные скоростно-силовые упражнения в 15-20 минутной тренировке, что позволит поддерживать достигнутый уровень качеств в течение длительного времени.

Средства специальной скоростно-силовой подготовки должны подбираться с учетом ведущих качеств на данном этапе овладения спортивной техникой, а также соответствовать структуре и характеру нервно-мышечных напряжений. Установлено, что длительное повышение объема силовых упражнений с последующим его резким снижением приводит к значительному подъему уровня скоростно-силовых качеств и, как следствие, росту спортивных результатов. Наиболее значительные сдвиги в развитии скоростно-силовых качеств отмечается в тех случаях, когда к моменту снижения объема силовой работы интенсивность силовых упражнений возрастает. Также установлено, что тренировочные занятия, в которых регулярно применяются разнообразные прыжки, многоскоки, приводят к сокращению времени проявления усилия, перехода от напряжения к расслаблению и способствуют увеличению скоростно-силового индекса.

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

Преимущественная силовая тренировка, не подкрепляемая скоростной, а скоростная тренировка, не подкрепляемая силовой, оказывается малоэффективной для достижения высокого уровня развития скоростно-силовой подготовленности.

Рекомендуется развивать скоростно-силовые качества специальными упражнениями, выполняющимися с интенсивностью 85% и более от соревновательной скорости путем повторного прохождения отрезков 200-300 метров в начале и 400-500 метров в конце подготовительного периода на лыжероллерах. Они советуют изменять и общий объем скоростно-силовой работы от 5 до 7-8 км в одной тренировке. Наиболее эффективным методом скоростно-силовой подготовки, является круговой с использованием амортизаторов и блочных тренажеров, позволяющих имитировать попеременный и одновременный лыжные ходы в течение 15 с в максимальном темпе от 20 до 40 минут. Также воспитанию скоростно-силовых качеств у лыжников способствует прохождение подъемов крутизной 4-6° и длиной 150 метров 10-12 раз с максимальной интенсивностью.

Важное практическое значение имеет скоростно-силовая подготовка в тренировочном занятии. Применение скоростно-силовых упражнений в начале тренировочных занятий способствуют развитию скоростно-силовых качеств, а применение в конце – развитию выносливости. Величина отягощений должна составлять не менее 40-70% максимальных силовых возможностей лыжников, проявляемых в конкретном движении или двигательном действии.

Таким образом, лыжные гонки переходят в виды спорта скоростно-силовой направленности, как на коротких дистанциях, так и на длинных. Соответственно кардинально меняется структура подготовки студентов лыжников-гонщиков.

ИТОГИ СЕМИНАРА ТРЕНЕРОВ И СУДЕЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЗЮДО

А.Г. Левицкий

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

Аннотация. В статье приводятся изменения в правилах соревнований вида спорта «дзюдо», предложенных Международной федерацией дзюдо на новый олимпийский цикл 2017-2020 гг. Дана критическая оценка нововведениям, которые будут действовать в тестовом режиме до чемпионата мира 2017 года.

Ключевые слова: дзюдо, правила соревнований, критерии оценки, запрещенные действия.

Традиционно, в начале нового олимпийского цикла, Международная федерация дзюдо организовала и провела семинар судей и тренеров.

Более 400 специалистов дзюдо из 99 стран мира в январе 2017 г. собрались в столице Азербайджана.

По сути, вновь вводимых изменений в Правилах, стоит остановиться на следующих принципиальных моментах.

- 1) Сокращается время борьбы у мужчин с 5-ти до 4-х минут.
- 2) Оценки «Юоко» нет. За технические действия, которые раньше оценивались «Юоко», теперь будут давать оценку «Ваза-ари».

Два «Ваза-ари» не суммируются. Если участник, чтобы избежать падения на спину опирается одновременно на два локтя, то соперник за бросок получает оценку («Ваза-ари»).

- 3) За удержание в течение 10 -19 секунд – оценка «Ваза-ари».

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

За 20 секунд – «Иппон».

4) Разница в количестве полученных наказаний «Шидо» в основное время не влияет на результат. Победитель в основное время определяется только по разнице оценок.

5) Изменяется процедура определения победителя в «Golden-score».

Как и прежде, встреча продолжается до первой оценки. Но в случае, если новых оценок в «Golden-score» нет, то выигрывает тот участник, кто получает НОВОЕ преимущество - за счет «Шидо» полученных только в «Golden-score».

6) Участник может получить только 2 «Шидо», третье «Шидо» трансформируется в «Хансоку-макэ»

7) За первое действие руками ниже пояса наказание «Шидо», за повторное - «Хансоку-макэ».

Отложенное наказание:

А) Если участник сделал бросок с захватом ниже пояса, но его соперник после этого получил преимущество в борьбе лежа, то по окончании ситуации (если действия Уке не привели к победе), за нарушение должно быть объявлено наказание «Шидо».

Б) Если участник, защищаясь, проводит действия руками ниже пояса, но атакующий получает оценку или преимущество, в борьбе лежа, то после окончания ситуации, за нарушение должно быть объявлено наказание «Шидо».

В) Когда Тори делает попытку Медвежьего захвата, а Уке его контратакует и бросает, арбитр должен оценить техническое действие или дать завершить Уке его атакующие действия в Ne-Waza. По завершению ситуации Тори, всё равно получает наказание «Шидо», если действия Уке не привели к победе

г) Когда Тори делает попытку медвежьего захвата, а Уке его бросает, а затем Тори накрывает Уке на удержание. Арбитр должен оценить техническое действие Уке и дать команду «Матэ». Тори получает наказание «Шидо».

8) Если участник, избегая борьбы в конце встречи, убегает от соперника - «Хансоку-макэ».

9) Если участник, чтобы избежать падения на спину использует «мост» (касается головой татами и прогибается в спине, делая «арку») – ему должно быть объявлено «Хансоку-макэ».

10) Осознавая сложность подготовки броска в классическом захвате, время допустимое между взятием захвата и началом атаки увеличивается до 45 секунд.

11) Критерии оценки в ситуации контратаки

1. Предпочтение отдаётся тому, кто первым начал и завершил атаку

2. В случае контратаки первый упавший участник будет считаться брошенным.

12) Участникам вменяется в обязанность, после команды «Матэ» самостоятельно заправлять выбившуюся полу (полы) кимоно за пояс.

Руководители семинара неоднократно подчеркивали, что изменения в Правилах направлены на то, чтобы дзюдо стало понятно зрителям, стало более зрелищным, привлекло большее внимание средств массовой информации и, как следствие, спонсоров.

Цель понятная и против сказанного возражать не приходится.

Но, механизм, который при этом используется, вызывает вопросы и возражения. Девиз IJF – «Дзюдо больше чем спорт!» и дзюдо должно отличаться от других видов борьбы. Но уже первый серьезный шаг, сделанный в начале прошлого олимпийского цикла, когда полностью были запрещены действия руками ниже пояса, максимально приблизил дзюдо к греко-римской борьбе.

Теперь осталась практически только одна оценка - «Ваза-ари», но как бы ее не называли, по сути - это 1 балл. Тем самым дзюдо приблизилось не только к греко-

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

римской борьбе, но и к вольной борьбе, и к самбо, где балльная система оценок за технические действия существует испокон века.

Сокращение времени для оценки за удержания до 10 секунд, навевает подозрение, что следующим шагом может быть предложение оценивать и «туше», а потом, возможно, и в качестве чистой победы.

Для того чтобы сделать дзюдо понятным для зрителя выбран путь «огрубления» правил. Получается, что стало не важно на какую часть тела упал Уке? Зритель видит падение, понимает, что это оценка и этого достаточно. Давно не оцениваются броски на таз, живот ..., те, за что раньше давали «Кока». Но может быть это только пока? Следующим шагом можно начать давать единую оценку и за эти действия. Тут и до сумо недалеко. Тем более, что выходы за пределы рабочей зоны у нас и так наказывались, а теперь за убегание на последних секундах предписано объявлять «Хансоку-макэ».

Дзюдо всегда считалось высоким искусством. Только люди, отдавшие многие годы тренировкам, специалисты в этой области, тренеры, судьи, тонкие ценители мастерства понимают насколько отличается по содержанию, затрачиваемым усилиям, своевременности начала атаки, по характеру приземления, качество бросков. Поэтому и оценивались они по-разному – «Иппон», «Ваза-ари», «Юко», а раньше и «Кока».

Тем не менее, предложенные Правила будут действовать в тестовом режиме до окончания чемпионата мира в Будапеште. В будущем возможны уточнения и поправки.

Литература.

- 1) Правила соревнований [электронный ресурс] URL: <http://judo.ru>
- 2) Judorules[электронный ресурс] URL: <http://eju.net>

О МЕТОДИКЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА БОКОВЫХ УДАРОВ НОГОЙ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ

*А.С. Маслов, А.Г. Биленко, Г.П. Иванова
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. В рамках данного сообщения обсуждается методика биомеханического анализа боковых ударов ногой в различных видах единоборств с использованием современных аппаратных средств по оценке физических характеристик удара и методов высокочастотной светорегистрации для последующего количественного и качественного контроля ударных действий. В работе выявлены ключевые особенности ударных техник в различных видах единоборств для коррекции тренировочного процесса в соответствии с педагогическими задачами подготовки к соревнованиям.

Ключевые слова: ударные единоборства, боковой удар ногой, сила удара, биомеханические особенности ударных движений

В современном мире существует большое количество видов боевых единоборств, и каждый вид претендует на исключительную эффективность. В данном сообщении рассматривается ударная техника только бокового удара ногой (линия воздействия удара лежит преимущественно в горизонтальной плоскости) и поэтому предлагаемая методика биомеханического анализа имеет отношение только к ударным видам единоборств.

На первый взгляд вся ударная техника может показаться идентичной, но анализ выявляет существенные различия в расположении, по крайней мере, звеньев тела, что требует разного подхода к формированию техники выполнения удара в отдельных видах единоборств.

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

Таким образом, априорный анализ техники боковых ударов ногой в различных единоборствах позволил установить принципиальные отличия лишь в 3-х видах: тхэквондо, карате и тайский бокс. Указанные различия относятся к классической (исторически сложившейся) технике выполнения ударов в каждом виде единоборств, при этом важно, что нет запрета в правилах соревнований на использование любой ударной техники. Поэтому в случае выявления наиболее рациональной, интегрирующей сильные стороны каждого варианта исполнения удара, возникнет возможность строить тренировочный процесс в соответствии с оптимальными биомеханическими закономерностями ударных действий независимо от вида единоборств. Благодаря такому подходу достигается максимальная эффективность сложнокоординированного двигательного действия [1].

Целью применения данной методики является рационализация техники боковых ударов ногой в единоборствах на основе биомеханического принципа экономизации энергии. Основными биомеханическими характеристиками ударного действия являются сила удара, импульс силы, скорость удара и коэффициент передачи скорости, а качественными характеристиками – анатомическая комфортность исполнения и технико-тактические особенности.

Понятие «сила удара» на сегодняшний день в педагогике и в теории спорта является не всегда определенным и корректным с позиции точных наук, понятием, а поэтому нет прибора для регистрации этого показателя. На данный момент используют два принципиально различных по способу измерения устройства: регистраторы давления внутри приемника удара – боксерского мешка (приборы Киктест) и акселерометры, измеряющие ускорения (приборы RealStrike). Оба прибора получили широкое распространение и на них проводятся неофициальные соревнования по оценке силы ударов. Очевидно, что результаты измерений существенно отличаются – так на приборах «киктест» сила исследуемого бокового удара ногой лежит в диапазоне 500-700 кГ (рекорд порядка 900 кГ) [5], а на аппаратах «realstrike» 800-1000 кГ (рекорд чуть более 1100 кГ) [6]. В виду существенных различий в показаниях приборов (около 2000 Н) необходимо установить истинные значения, для чего требуется сопоставить указанные результаты с величинами, полученными при решении классических модельных физических задач (сброс тела на подушку и удар маятника по мешку). Последнее позволит установить физическую величину воздействия ударных и неударных сил и сформировать научный подход к методике анализа ударных действий.

Под, так называемой, скоростью удара подразумевается время между отрывом ударной ноги от опоры до момента контакта с ударяемым телом. Данная характеристика ударных действий наиболее конкретная и позволяет определить ее точные количественные значения. Скорость удара, измеренная по материалам скоростной светорегистрации, позволит выявить объективные различия ударных действий в рассматриваемых видах единоборств.

Коэффициент передачи скорости, то есть отношение скорости ударяемого тела после удара, к скорости ударного звена до удара, является показателем вклада живой системы в удар. Классическая физика допускает максимальное значение указанного коэффициента равное 2, что наблюдается при абсолютно упругом ударе, в то время как в ударах с участием живых систем коэффициент передачи может принимать значение до 4! [2]. В ударных единоборствах для максимального эффекта учат планировать завершение удара на 10-15 см за ударяемой поверхностью, таким образом, в момент удара живую систему нельзя считать замкнутой, так как к ударному звену идет подкачка энергии за счет мышечной активности. В итоге, сравнив коэффициент передачи скорости для модельных физических задач с тем же коэффициентом, полученным в ударах с

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

участием живой системы, можно сделать вывод о вкладе живой системы и связать его с мастерством спортсменов.

Таким образом, можно выделить определенные недоработки и наметить основные этапы создания методики биомеханического анализа бокового удара ногой в единоборствах:

- Необходимо провести анализ состояния вопроса по материалам литературных источников и информационным ресурсам Интернета. Подобный анализ проводился в отдельных видах единоборств, а вычисленный вклад в удар биомеханических звеньев и взаимосвязь силы удара с различными биомеханическими параметрами [3, 4] не использованы в сравнительном анализе существующих техник ударных действий.

- Требуется сравнительная оценка современных аппаратных методик для изучения ударных действий. Аналогичные исследования на сегодняшний день не проводилась.

- Необходимо определить количественных и качественных характеристик ударов путем использования современной технической базы.

- Необходимо выполнить сравнительный анализ полученных результатов с целью последующей рационализации техники ударных действий и коррекции тренировочного процесса.

Литература.

1) Иванова, Г.П. Биомеханика сложнокоординированного ударного действия / Г.П. Иванова; НГУ им. Лесгафта, труды кафедры биомеханики. – СПб., 2009. С.78-90.

2) Иванова, Г.П. Биомеханика ударных взаимодействий в спорте: Дис. ... докт. биол. наук / Г.П. Иванова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта; - СПб, 1991. – 289 с.

3) Лукьяненко, В.П. Биомеханические особенности ударных движений боксеров / В.П. Лукьяненко; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь, 2013.

4) Чепурнов, О.В. Экспериментально обоснование технического действия кругового удара ногой в карате / О.В. Чепурнов; Тульский государственный университет. – Тула, 2016

5) <http://kiktest.narod.ru/>

6) <http://real-strike.com/>

НАДЁЖНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БАСКЕТБОЛЕ

Л.Н. Минина

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

Аннотация. В рамках поиска дополнительного резерва для повышения эффективности соревновательных действий высококвалифицированных баскетболисток представлен исследовательский материал, касающийся формулировки проблемы исследования и построения процесса изучения характеристик надёжности индивидуальных защитных действий. Обосновывается необходимость внедрения в учебно-тренировочный процесс баскетболисток специально разработанного комплекса упражнений, основанного на технической, физической и психологической составляющей подготовки.

Ключевые слова: индивидуальные защитные действия, надёжность защитных действий, баскетболистки высокой квалификации.

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

Рост спортивных результатов связан с увеличением интенсивности физических и психических нагрузок, которые предъявляют повышенные требования к такой интегральной характеристике как надежность.

Изучение надежности двигательных действий представляет особый интерес для теории и практики баскетбола. Содержанием баскетбола являются разнообразные технико-тактические действия, предъявляющие высокие требования к двигательному аппарату и психической сфере спортсменов [2]. Очевидно, что спортсмены должны обладать вариативными и стабильными двигательными навыками, которые могут подвергаться воздействию внешних и внутренних помех. Таким образом, важной стороной подготовленности современного баскетболиста является надежность его действий.

В соревновательной деятельности возникает множество ситуаций, требующих быстрых и правильных решений, соответствующих складывающейся игровой обстановке [1]. Подобные ситуации динамичны, характер их меняется мгновенно, восприятие баскетболистов в этих условиях затруднено. Весь арсенал технико-тактических приемов необходимо применить в условиях, требующих от игроков точности, способности к дифференциации усилий, выполнения быстрого переключения с одних действий на другие. Специфика игры предъявляет высокие требования к надежности действий баскетболистов в условиях соревнований.

Действия баскетболистов в защите занимают около 50% игрового времени. Многие специалисты считают, что именно защитные действия являются той основой, на которой строится вся игра команды. В стрессовых условиях ответственных игр многие баскетболисты не выдерживают психологической и физической нагрузки и допускают ошибки, в том числе, в защитных технико-тактических действиях. Потеря надёжности негативно сказывается на эффективности соревновательной деятельности и влияет на конечный результат матча.

Изучение теоретических основ и предпосылок, влияющих на игровые действия в баскетболе, выявило ряд существенных пробелов, одним из которых является обеспечение надежности действий баскетболистов в защите. Отсутствие конкретных методических рекомендаций по её сохранению и повышению отрицательно сказывается на качестве игры женских команд. Для выполнения защитных действий необходима техническая подготовка, направленная на обучение технике выполнения движений, физическая подготовка и психологическая подготовка.

Проблема предпринятого исследования заключается в разрешении противоречия между высокими требованиями, предъявляемыми к надежности защитных технико-тактических действий в баскетболе и отсутствием конкретных рекомендаций по осуществлению тренировочного процесса с учётом этих требований. На основе выявленных противоречий была выявлена цель исследования, заключающаяся в поиске и выборе научно обоснованных средств и методов повышения надежности индивидуальных защитных действий при подготовке женских баскетбольных команд.

Большое значение результаты исследования представляют для работы в спорте высших достижений, поскольку разработка методических аспектов повышения качества защитных действий позволит понять, каким образом возникает проблема выполнения технических и тактических приемов в условиях соревновательной деятельности. Предполагалось, что введение в учебно-тренировочный процесс баскетболисток высокой квалификации специального комплекса средств и методов, направленного на повышение надежности индивидуальных защитных действий повысит эффективность их соревновательной деятельности.

Изучение технико-тактических защитных действий высококвалифицированных баскетболисток осуществлялось на основе видеосъёмки игровой соревновательной деятельности. Регистрировалось количество точных и неточных двигательных действий,

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

после чего рассчитывался коэффициент их надежности. Проведенный расчёт подтвердил, что у отдельных игроков наблюдается отсутствие стабильности качества выполнения защитных действий, которое снижает эффективность игры команды в целом. По нашему мнению, следует продолжить исследования в выбранном направлении, так как полученная в ходе работы информация требует проверки в течение большего промежутка времени и требует экспериментального обоснования.

Литература.

1. Яхонтов, Е.Р. Подготовка высококвалифицированных спортсменов (баскетбол): популярные системы нападения в современном баскетболе [Текст] : учебное пособие для студ. учреждений высш. профобразования / Е.Р. Яхонтов, Б.Е. Лосин, С.Н. Елевич, и др. - СПб.: Издательство НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2016.-168 с.

2. Яхонтов, Е.Р. Теоретическое обоснование введения в научно-методический обиход спортивных игр понятия «ситуационная техника» [Текст] / Е.Р. Яхонтов, Б.Е. Лосин, С.Н. Елевич, Л.Н. Минина, С.В. Рудакас // Научно-педагогические школы университета: науч. тр. ежегодник – 2016 / НГУ им. П.Ф. Лесгафта. - СПб, 2016. – С. 26-36.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН БОРЦОВ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТИ ИХ ОРГАНИЗМА

*Н.Ю. Неробеев, Л.В. Неробеева
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. Разработка такой системы особенно необходима для российских специалистов вольной борьбы в связи с длительным отсутствием позитивной динамики спортивных результатов отечественных спортсменок на международной арене, причем в блоке причин этого отсутствия заметное место занимает невысокий уровень научно-методического обеспечения подготовки женщин-борцов.

Стремительный рост популярности женской вольной борьбы во всем мире, устойчивое увеличение числа занимающихся, олимпийский статус этого вида спорта, заметное повышение уровня конкуренции и мастерства ведущих спортсменок настоятельно требуют создания научно обоснованной системы подготовки женщин-борцов. Разработка такой системы должна базироваться на знании современных тенденций развития женского спорта и спортивной подготовки с учетом влияний полового диморфизма.

Решение широкого спектра вопросов, характеризующих эти тенденции применительно к теории и практике женской вольной борьбы, существенно затруднено, поскольку исследования в этой сфере пока немногочисленны и носят фрагментарный характер. Подавляющее большинство исследований по изучению влияния занятий спортивной борьбой на организм спортсменов, а также по обоснованию программ подготовки и методики тренировки проведены на борцах-мужчинах. Результаты этих исследований зачастую полностью экстраполируются на подготовку женщин-борцов, что не во всем правомерно, а их применение на практике может иметь негативные последствия в виде повышенного травматизма и нарушений в репродуктивной системе организма спортсменок.

Положение значительно осложняется тем, что подавляющее большинство тренеров по вольной борьбе пришли в женскую борьбу из мужской и имеют поверхностное представление о всех сложностях спортивной подготовки женщин в связи с особенностями их организма.

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

Обобщенные результаты исследований женского спорта в медико-биологическом аспекте позволили установить наиболее принципиальные положения, характеризующие цикличность различных показателей репродуктивной функции спортсменок: состояние и параметры работоспособности имеют достоверную динамику в зависимости от фаз ОМЦ, наивысшая работоспособность достигается у спортсменок в постменструальной и постовуляторной фазах, наиболее низкие показатели функциональных систем организма и спортивной работоспособности фиксируются у женщин в предменструальной, менструальной и овуляторной фазах, наибольшего внимания при подготовке спортсменок требует предменструальный синдром, проявления которого носят негативный характер у большинства женщин.

Дальнейшие исследования специфики женского спорта стали проводиться на основе изучения влияния полового диморфизма, причем приоритет в этих исследованиях принадлежит ведущим российским и польским ученым.

Таблица - Основания для модернизации программы подготовки женщин-борцов с учетом полового диморфизма

Исследованные аспекты подготовки	Выявленные особенности
Биологические характеристики	1) циклические изменения работоспособности; 2) морфофункциональные особенности; 3) гиперандрогения
Физическая подготовленность	1) специфическая структура физической подготовленности; 2) необходимость акцента на повышение скоростно-силового потенциала
Соревновательная деятельность	1) состав технико-тактический действий; 2) динамика спортивно-технических показателей; 3) специфика надежности и помехоустойчивости соревновательной деятельности
Мотивация	1) особенности мотивации; 2) низкие оценки факторов профессиональной спортивной деятельности
Методы тренировки	1) необходимость изменения состава применяемых методов; 2) повышенное значение повторного метода
Средства восстановления	1) повышенное значение средств восстановления; 2) необходимость увеличения объема этих средств
Травматизм	1) повышенный травматизм женщин-борцов

Анализ содержания таблицы свидетельствует, что в ходе исследования были подробно изучены: биологические особенности женщин-спортсменок, структура физической подготовленности женщин-борцов вольного стиля, особенности их соревновательной деятельности с учетом надежности и помехоустойчивости, структура мотивации занятий борьбой, особенности реализации основных методов тренировки, специфика применения средств восстановления, проблемные вопросы снижения травматизма спортсменок, занимающихся вольной борьбой. Это позволило выявить основные особенности и направления модернизации программы подготовки женщин-борцов с учетом полового диморфизма по нескольким ключевым звеньям ее содержания.

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

Было проведено системное исследование тренировочной и соревновательной деятельности женщин-борцов. Разработана и внедрена в практику усовершенствованная программа физической и технико-тактической подготовки женщин-борцов, а также система педагогического контроля за этими аспектами тренировочной и соревновательной деятельности. Выявлены наиболее информативные тесты для контроля физической подготовленности и спортивно-технические показатели соревновательной деятельности женщин-борцов. Определены методика и процедура тестирования, критерии оценки результатов в тестах и сопоставительные нормативы по различным показателям.

Литература.

1. Неробеев, Н.Ю. Приоритетные научные направления совершенствования подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой / Б.И. Тараканов, Н.Ю. Неробеев // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 9 (55). – С. 93–96.
2. Неробеев, Н.Ю. Различия спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов-юниоров вольного стиля в зависимости от пола / Н.Ю. Неробеев, Б.И. Тараканов // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1 (71). – С. 68–72.
3. Неробеев, Н.Ю. Экспериментальное обоснование нормативных уровней показателей физической подготовленности женщин, занимающихся вольной борьбой / Н.Ю. Неробеев // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2 (96). – С. 111–115.
4. Неробеев, Н.Ю., Неробеева, Л.В. История и современные этапы развития женского спорта на примере спортивной борьбы / Учебное пособие // СПб: издательство «ЛЕМА». – СПб., 2016. – 74 с.
5. Тараканов, Б.И. Особенности подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой / Б.И. Тараканов, А.В. Иванов // Педагогические основы управления подготовкой борцов: Монография. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. – С. 111–138.

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ САМБИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*С.Н. Никитин, А.Ю. Чернов
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. Формирование у квалифицированных самбистов двигательных действий в процессе технико-тактической подготовки для выполнения в условиях соревновательной деятельности связано с совершенствованием ловкости, которая проявляется в непривычных условиях выполнения. Для совершенствования ловкости разработана методика, которая учитывает дополнительные нагрузки на спортсмена, подбор спарринг-партнера и внешние условия. Модифицированные тесты позволяют измерять ловкость не только в абсолютных величинах, но и в относительных величинах. Контроль уровня ловкости в тренировочном процессе квалифицированных борцов позволит вносить коррективы в тренировочный процесс на каждое тренировочное занятие.

Ключевые слова: Техничко-тактическая подготовка, борьба самбо, методика целенаправленного развития ловкости, квалифицированные самбисты.

Введение

Техничко-тактическая подготовка спортсменов является ведущей в структуре мастерство спортивной борьбы – это предопределяет необходимость постоянного со-

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

вершенствования методики подготовки и дает существенный стимул к поиску путей этого совершенствования.

Технико-тактическая подготовка борцов требует использовать средства различной сложности, что позволяет совершенствовать ловкость через двигательные действия, используемые в борцовских поединках. Вследствие этого ловкость необходимо рассматривать как характеристику двигательной деятельности, отвечающую за самоуправление двигательными действиями в непривычных, вероятностных и экстремальных условиях с ведущего уровня сознания на фоне привычных условий (Никитин С.Н., 2006). Данное исследование проведено в рамках выполнения государственного задания ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург» на выполнение научно-исследовательской работы «Разработка современной системы подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта на примере вольной борьбы». (Приказ Минспорта России от 07 апреля 2015 года №318).

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в течение 1993-2017 гг. с помощью анализа и обобщения учебной, учебно-методической, научной литературы, а также разработки тестов и тестирование двигательных действий борцов в различных условиях.

Результаты исследования и их обсуждение.

По результатам экспертной проверки была предложена последовательность обучения приемам с учётом принципа доступности «от простого приема к сложному приему».

При подготовке квалифицированных самбистов, когда на тренировочную и соревновательную деятельность в течение года отводится от 1144 до 1456 часов в зависимости от уровня подготовленности, на специальную физическую и технико-тактическую подготовки отводится от 624 до 908 часов в год, из которых половину можно использовать для целенаправленного развития ловкости.

Для целенаправленного развития ловкости на последовательность технических действий для каждой квалификационной группы создавались непривычные условия и использовались нагрузки на самого спортсмена:

- дополнительные отягощения на разные части тела - туловище, предплечье, бедро (двигательный анализатор);

- прямолинейные, вращательные и смешанные ускорения в сагиттальной, горизонтальной и фронтальной плоскостях (Стрелец В.Г., 1969, 2007) – (вестибулярный анализатор);

- оптические нагрузки (зрительный анализатор).

Далее для создания непривычных условий используется целенаправленный подбор спарринг-партнера по силовой и пространственной характеристикам (по разнице в весе и росте) и стилю ведения поединка.

В качестве нагрузки для создания непривычных условий использовались следующие изменения характеристик внешней среды:

- подбор динамических характеристик ковра (коэффициент упругости);

- подбор размера поверхности борцовских ковров;

- подбор звукового сопровождения поединков.

Для оценки уровня ловкости в самбо были разработаны специальные тесты на основе используемого комплекса тестов для этапа спортивного совершенствования:

- 10 бросков партнера приёмом «задняя подножка» (с);

- 10 бросков партнера «коронным приёмом» (с);

- минутный тест бросков манекена через плечо: 2 серии по 5 бросков за 40 с – спрут 20 с - (количество бросков в спруте).

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

Для создания состояния «осознаваемости» искусственно вводились дополнительные нагрузки. Эти нагрузки дифференцировались посредством трех анализаторов центральной нервной системы и вводились в тесты, выполняемые в состоянии «автоматизированности»:

- двигательный анализатор - сочетание 5 бросков «задняя подножка» и 5 бросков «через плечо» (для измерения скоростно-силовых характеристик при изменении направления движения) – фиксировался время выполнения (с);

- двигательный анализатор - 10 бросков партнера «коронным приемом» в удобную и неудобную сторону (с) (для измерения быстроты броска в усложненных условиях) – фиксировалось время бросков (с);

- зрительный и вестибулярный анализаторы - выключение зрения (минутный тест бросков манекена через плечо: 2 серии по 5 бросков за 40 с – спрут 20 с - максимальное количество бросков – фиксировалось количество бросков в спруте.

Таблица 1

Сопоставительные нормативы уровня ловкости при дополнительных нагрузках посредством зрительного, вестибулярного и двигательного анализаторов

Оценка уровня ловкости	Дополнительные нагрузки через анализаторы (лов.)		
	Двигательный	Двигательный	Вестибулярный Зрительный
	Кл = 0,50	Кл = 0,89	Кл = 0,61

Выводы. Разработанные коэффициенты можно использовать для измерения ловкости квалифицированных самбистов в учебно-тренировочном процессе.

Литература.

1. Никитин, С.Н. Управление двигательными действиями в спорте с учетом функционирования анализаторных систем (на примере спортивной борьбы)/ С.Н. Никитин// Автореферат дисс. док. пед. наук. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – 52 с.

2. Стрелец, В.Г. Целенаправленные двигательные действия, как основа для разработки вопросов самоуправления / В.Г. Стрелец, В.В. Нелюбин, С.Н. Никитин// Культуры физическая и здоровье. – 2007. - № 4 (14). – С. 15 -20.

3. Стрелец, В.Г. Исследование и тренировка вестибулярного анализатора у человека: Дис.... док. биол. наук. /В.Г. Стрелец. - Л., 1969. - 807с.

МОНИТОРИНГ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ТХЭКВОНДО «ХАНМАДАНГ»

М.А. Рогожников

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

Аннотация. Настоящая статья отражает обзор результатов индивидуальных выступлений профессиональных спортсменов на международных соревнованиях по тхэквондо «ханмаданг». Представлены наивысшие результаты, показанные спортсменами занявшие 1 места, а также средние результаты по дисциплинам за соревнование.

Ключевые слова: тхэквондо, сложно-координационные технические действия, силовое разбивание, удары ногами в безопорном положении.

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

Технологичная Корея страна с 5000-летней историей, которая впитала в себя дух традиции современных передовых технологий. В традиционном культурном наследии этой страны существует национальный вид воинского искусства как часть общей мировой культуры. Корея открыла миру тхэквондо. Корейские специалисты воплотили в Тхэквондо систему духовной тренировки и самообороны без оружия. В результате физических и духовных тренировок, тхэквондо позволяет необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека [3, 4]. Большинство атакующих технических действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил: 1) связана с воздействием на тело соперника в результате удара; 2) Использование поступательных движений тела соперника, достаточно нанести не сильный контратакующий удар чтобы сбить соперника с ног [2]. Начиная с 2000 г. соревнования по тхэквондо ВТФ включены в программу летних олимпийских игр. Характерной особенностью тхэквондо является то, что ноги в поединке используются более активнее чем руки. Сложно-координационные удары ногами являются яркой особенностью тхэквондо [1].

Для повышения зрелости и популяризации тхэквондо ВТФ, куккивон (штаб квартира тхэквондо в Корее) с поддержкой высшего руководства Кореи с 1992 начал проводить международные соревнования по тхэквондо «ХАНМАДАНГ» и проводятся каждый год. В переводе с корейского «ХАНМАДАНГ» означает фестиваль. В 2015г. прошел 23-ий фестиваль по тхэквондо, где проводились индивидуальные и групповые соревнования.

В 2015 г. индивидуальные соревнования проводились: по силовому разбиванию; рекордные соревнования, раунд разбивания, классические пхэумсе. В групповых соревнованиях проводились по: классические пхумсе, креативные пхумсе, тхэквондо акробатика, командные соревнования.

Силовое разбивание проводится по следующим направлениям:

- разбивание кулаком керамических черепиц, средний возраст участников $55,2 \pm 1,8$. Первое место занял спортсмен из Ирана разбивший 10 черепиц. Средний результат за соревнование составляет $6,9 \pm 0,93$;
- разбивание ребром ладони бетонных плит, средний возраст участников 51 ± 1 . Первое место занял спортсмен из Ирана, разбивший 13 плит среди мастеров. Средний результат за соревнование составляет $9,5 \pm 0,4$;
- разбивание прямым ударом ногой в сторону - количество досок, средний возраст участников $28,3 \pm 1,8$. Первое место занял спортсмен из Малайзии разбивший 7 досок. Средний результат за соревнование составляет $4,69 \pm 0,3$;
- разбивание обратный круговым ударом ногой - количество досок, средний возраст участников $37,5 \pm 1,9$. Первое место занял спортсмен из Ирана разбивший 10 досок. Средний результат за соревнование составляет $7,4 \pm 0,5$.

Рекордные соревнования проводится по следующим направлениям:

- разбивание доски прямым ударом ногой на максимальной высоте (оценивается высота, на которой разбили доску). Средний возраст участников $18,9 \pm 0,3$. Первое место занял спортсмен из Индонезии, разбивший доску на высоте 260 см. Средний результат за соревнование составляет $245 \pm 2,3$;
- разбивание доски прямым ударом ногой в стороны в длину (оценивается расстояние от линии толчка до места расположения разбившейся доски). Средний возраст участников $19,2 \pm 0,4$. Первое место занял спортсмен из Малайзии, разбивший доску на расстоянии 410 см. Средний результат за соревнование составляет $381 \pm 3,7$;
- количество разбитых досок обратным круговым ударом за 30 сек. Средний возраст участников $18,3 \pm 0,4$. Первое место занял спортсмен из Америки разбивший 43 шт. за 30 сек. Средний результат за соревнование составляет $34,7 \pm 1,3$;

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

• Раунд разбивания, состязание состоит в том, что спортсмен за 1 мин. должен выполнить 5 сложно-координационных технических действий, оценивается сложность и количество разбитых досок. Средний возраст участников $19,1 \pm 0,3$. Первое место занял спортсмен из Вьетнама, разбивший 14 досок, за 5 сложно-координационных технических действий. Средний результат за соревнование составляет $10,6 \pm 0,5$ досок за 5 ударов.

Классические пхумсе проводились по стандартным правилам Всемирной федерации тхэквондо.

Литература.

1. Бакулев, С.Е. Современное тхэквондо как комплексное единоборство / С.Е. Бакулев, А.В. Павленко, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 6 (28). – С. 15-20.

2. Рогожников, М.А. Обучение юных тхэквондистов безопасным сложнокоординационным техническим действиям [Текст] : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Рогожников Максим Алексеевич ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.–2016. – 187 с. : ил. - Библиогр.: с. 152-168. - Б. ц.

3. Рогожников, М.А. Современные технологии в исследовании сложнокоординационных двигательных действий тхэквондо/ М.А. Рогожников, С.Е. Бакулев, А.В. Павленко, В.В. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2015. – №2 (120). –С. 133-139.

4. Таймазов, В.А. Расширение уровня функциональных возможностей юных тхэквондистов во время обучения сложно-координационным техническим действиям / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, А.В. Павленко, М.А. Рогожников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2016. –№10 (140). –С. 180-184.

СУДЕЙСТВО ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ ПО КРИТЕРИЮ «АРТИСТИЗМ»

С.А. Руденко

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

Аннотация. Данная статья посвящена характеристике системы судейства «артистизма» в спортивной акробатике на основе сравнительного анализа предыдущих (образца 2008-2012 и 2013-2016 г.г.) и действующих (в период с 2017 по 2020 г.г.) правил соревнований. На современном этапе развития акробатики взят курс на усиление, с одной стороны, гимнастической эстетичности, технической стабильности и виртуозности исполняемых двигательных действий, с другой – зрелищности и художественной привлекательности музыкально-хореографических композиций. Следовательно, в тренировке акробатов необходимо гармонизировать между собой факторы, влияющие, как на достижение ими необходимого уровня качества и сложности элементов техники, так и на развитие у них танцевальных и артистических способностей. Между тем, при судействе выступлений акробатических пар и групп оценка за «артистизм», по сравнению с двумя другими критериями – «исполнение и техническое мастерство» и «трудность», – является наиболее широко интерпретируемой в силу её многозначности.

Ключевые слова: «спортивная акробатика», «соревновательные музыкально-хореографические композиции», «судейство по критерию артистизм».

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

Перевёрнута ещё одна страница в истории спортивной акробатики: с 2017 года вступили в силу новые правила судейства соревнований. Как известно, это происходит раз в 4 года.

Новые правила – «новый» взгляд на решение насущных проблем, связанных, во-первых, с дальнейшей популяризацией спортивной акробатики по всему миру; во-вторых, с совершенствованием основ организации, проведения и судейства соревнований (важно, чтобы они были удобны для участников, судей, зрителей и телевизионных трансляций); в-третьих, с повышением уровня зрелищности музыкально-хореографических композиций и доступности демонстрируемых упражнений.

Парадокс: акробатика, которая имеет большое прикладное значение для сложно-координационных видов спорта и даёт мощнейший импульс для их развития, представлена в олимпийской программе лишь прыжками на батуте. В этом направлении уже делаются шаги: так, соревнования в женских акробатических группах включены в программу Летних юношеских олимпийских игр, однако эта попытка напоминает, скорее всего, эксперимент локального характера, а значит, ещё предстоит приложить немало усилий для популяризации одной из зрелищных гимнастических дисциплин – спортивной акробатики.

Не нужно забывать, что процесс тренировки в акробатике довольно трудоёмкий и требует от спортсменов выработки разнообразных умений и навыков индивидуальной и совместной работы. Кроме того, на каждом этапе многолетней подготовки акробатов идет постоянная селекция и отбор, но, к сожалению, проблема оптимального комплектования составов – пар, групп – остаётся всегда актуальной. Безусловно, все эти факторы препятствуют росту популярности спортивной акробатики и ограничивают доступность соревновательных программ (в частности, по критерию «трудность»).

В спортивной акробатике, – как и в других дисциплинах, развивающихся под эгидой Международной федерации гимнастики (FIG), – выступления пар и групп оцениваются по трем критериям: «исполнение и техническое мастерство», «артистизм» и «трудность». Все эти критерии судейства исполнительского мастерства акробатов, хотя и тесно связаны между собой, всё же имеют разную направленность: к примеру, в оценке по «первому» критерию («техника») определяющим является соблюдение гимнастического стиля исполнения, рациональность и эффективность технических действий, по «второму» («артистизм») – качество и художественный уровень демонстрации музыкально-хореографических композиций, «актёрское» мастерство, по «третьему» («трудность») – сложность демонстрируемых балансовых, вольтижных и индивидуальных элементов. По соотношению максимально возможных баллов по каждому из трёх критериев, определённых правилами соревнований, можно выявить главенствующие тенденции в развитии парной и групповой акробатики.

Речь в настоящей статье пойдёт о системе судейства «артистизма» акробатов. С этой целью был проведён сравнительный анализ предыдущих (образца 2008-2012 и 2013-2016 г.г.) и действующих (в период с 2017 по 2020 г.г.) правил соревнований по спортивной акробатике на предмет влияния балла за «артистизм» на итоговую оценку. Помимо этого, было интересно посмотреть, как эволюционировали критерии, с помощью которых расшифровывалось понятие артистичность. Так, в период с 2008 по 2016 г.г., к примеру, у «взрослых» спортсменов оценки за «технику исполнения» и «артистизм» были равнозначными и максимально оценивались в 10 баллов, тогда, как «прибавка» за «трудность» была «открытой» (т.е. гипотетически можно было заработать больше 10 баллов). Согласно действующим правилам соревнований по акробатике итоговый результат за выступления спортсменов складывается из оценок за «технику исполнения» (она удваивается, т.е. максимально можно получить 20 баллов), за «артистизм» (который оценивается из 10 баллов) и за «трудность» (которая определяется от-

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

ношением набранных единиц трудности к 100). Таким образом, на современном этапе развития спортивной акробатики весомый вклад в итоговую оценку имеет балл, полученный за «исполнение и техническое мастерство», тогда, как за «артистизм» спортсмены получают, примерно, наполовину меньше баллов, чем за «первый» критерий; оценка за «трудность» даёт наименьшую прибавку (нельзя, конечно, сказать, что оценка за «трудность» стала «второстепенной», но для получения большего балла за этот критерий сложные элементы должны выполняться технически правильно и стабильно, чтобы их засчитали судьи). Отсюда можно сделать вывод, что в акробатике взят курс на усиление, с одной стороны, гимнастической эстетичности, технической стабильности и виртуозности исполняемых двигательных действий, с другой – зрелищности и художественной привлекательности соревновательных музыкально-хореографических композиций (Свод правил. Спортивная акробатика. 2008-2012 г.г.; Свод правил. Спортивная акробатика. 2013-2016 г.г; <http://www.fig-gymnastics.com/site/#>).

Анализируя содержание правил соревнований по спортивной акробатике в период с 2008 г. и по настоящее время, можно отметить, что система и подходы к судейству «артистизма» эволюционируют. Так, в правилах соревнований образца 2008-2012 г.г. (статья 49) «артистизм» оценивался 7 критериями – «интерпретация музыки», «хореография», «подбор элементов», «использование пространства», «представление», «масса и зрелость», «техническая и физическая подготовленность», – причём каждый из которых пояснялся отдельными положениями (всего таких подкритериев – 38!). В своде правил соревнований 2013-2016 г.г. (статья 47) число основных критериев сокращается до 4 – «хореография», «музыкальность», «подбор элементов», «взаимодействие между партнёрами», – они уже уточнялись 24 положениями (это тоже много). Надо признать, что все эти критерии, во-первых, имели неодинаковую стоимость, во-вторых, их «смысловые поля» нередко взаимно пересекались, создавая затруднения для судей по «артистизму». В действующих правилах соревнований по спортивной акробатике (2017-2020 г.г.) (статья 44) появилась необходимая лаконичность: «артистизм» оценивается по пяти критериям – «музыкальность», «образность», «исполнение», «партнёрство» и «творчество», – каждый из которых расценивается равнозначно (максимально в 2 балла), а количество поясняющих определений сокращается до 9; градация оценок по каждому критерию находится в диапазоне от 1,0 до 2,0 балла и представляет собой уровневую систему с 6 «коридорами» условно названными «неприемлемо», «слабо», «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо» и «превосходно». Конечно же, это далеко не идеальная система (наверняка, в неё будут вноситься «поправки»), однако представленные 5 критериев отличаются валидностью и в смысловом отношении не дублируют друг друга (Свод правил. Спортивная акробатика. 2008-2012 г.г.; Свод правил. Спортивная акробатика. 2013-2016 г.г; <http://www.fig-gymnastics.com/site/#>).

Надо признать, что в спортивной акробатике, – как и любом виде спорта, где результат оценивается в «баллах», – в судействе всегда существуют «открытые» вопросы, в том числе и «артистизма». При разности понимания судьями сути этой способности, демонстрируемой акробатами в музыкально-хореографических композициях, очевидно одно: для объективного её оценивания требуется глубина и всесторонность знаний действующих правил соревнований, постоянное повышение уровня теоретической подготовленности и приобретение практического (судейского) опыта, развитие в себе таких качеств, как беспристрастность (в частности, умение абстрагироваться от судейства «техники» и «трудности», и противостоять стереотипу «свой – чужой»), внимательность и память (в идеале – почти фотографического уровня).

Подводя итог вышесказанному, следует подчеркнуть, что на современном этапе развития акробатики в условиях усиления тенденции к технической стабильности, зре-

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

личности и художественной привлекательности исполнения спортсменами соревновательных композиций, предложенная «уровневая» система судейства «артистизма» является наиболее прогрессивной по сравнению с предыдущими её версиями. Между тем, при судействе выступлений акробатических пар и групп оценка за «артистизм», в отличие от двух других критериев – «исполнение и техническое мастерство» и «трудность», является наиболее широко интерпретируемой в силу её многозначности.

Литература.

1. Свод правил. Спортивная акробатика. 2008-2012 г.г. /FIG; перевод на рус. язык. - 278 с.
2. Свод правил. Спортивная акробатика. 2008-2012 г.г. /FIG; перевод на рус. язык. - 287 с.
3. <http://www.fig-gymnastics.com/site/#>.

АСПЕКТЫ ИНТЕРВАЛЬНОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ

*Г.А. Сергеев, Д.И. Скосырев
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. В процессе совершенствования квалифицированных биатлонистов, для достижения ими высоких результатов в гоночной подготовке необходимо обращать внимание на три главных фактора.

Первый фактор - МПК (максимальное потребление кислорода), второй – уровень ПАНО (порог анаэробного обмена) и третий - эффективность выполнения соревновательных упражнений в различных условиях.

Основным методом тренировки в процессе которого совершенствуются вышеперечисленные показатели является интервальный.

По своему физиологическому воздействию на организм спортсмена

интервальный метод тренировки имеет два различных варианта. Первый вариант основан на принципе непрерывного выполнения упражнений и направлен на развитие специальной выносливости спортсмена. Он заключается в чередовании кратковременной нагрузки с кратковременными паузами снижения интенсивности нагрузки. Интенсивность выполнения упражнений от 60 до 80% от максимальной, длительность нагрузки – 15 – 30 - 60 секунд, паузы отдыха от 45 до 90 сек. В данном варианте эффект от тренировки наступает не в момент нагрузки, а при кратковременной паузе, во время которой несколько снижается интенсивность проведения упражнения. Кратковременные паузы снижения нагрузки оказывают тренирующее влияние на сердечную мышцу. В первой половине паузы увеличивается потребление кислорода, а частота пульса остается прежней. Это противоречие (повышение потребления кислорода при постоянном или понижающемся количестве сердечных сокращений) в первой половине паузы означает, что «накачивается» большая масса крови, а это достигается увеличением ударного объема сердца. Следовательно, процессы приспособления сердца лучше всего проходят не во время нагрузки, а в период кратковременных интервалов ее снижения.

Скорость преодоления отрезков дистанции не должна быть максимальной, иначе пропадет тренирующий эффект пауз.

Данный метод наилучшим образом готовит мышцу сердца к работе на выносливость. Упражнения выполняются сериями с большим количеством повторений в каждой серии (до 20-35 раз). Отдых между упражнениями регламентируется по пульсу - в конце паузы пульс не должен превышать 120-140 ударов в минуту, а в конце ускорения

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

– 160-180 ударов. Отдых между сериями более длительный – 8-12 мин. при пульсе – 90-100 ударов.

Ко второму варианту интервальной тренировки относится интервальная работа. В данном варианте воздействие на организм спортсмена происходит посредством нагрузки с целью развить скоростную выносливость, быстроту и силовую выносливость. Интенсивность выполнения упражнений – 80-90% от максимальной, длительность — от 1 до 3 минут, интервалы отдыха - более 90 сек. Отдых может быть пассивным. Количество повторений в сериях - до 10-12.

Физиологическое воздействие данного варианта тренировки заключается в совершенствовании обменных процессов (мобилизации щелочных резервов, энергетического потенциала), регуляции сердечнососудистой и дыхательной систем.

Интервалы отдыха используются для восстановительных процессов. В зависимости от решаемой задачи их изменяют. Так, некоторые интервалы отдыха от повторения к повторению увеличивают (при недостаточной тренированности), а другие сокращают. В литературе встречается большое количество вариантов распределения длины отрезков, интервалов отдыха и интенсивности выполнения упражнений.

Так интервальные тренировки выдающейся лыжницы Марит Бьорген состояли из 5 отрезков по 4 минуты на интенсивности 90-95% от максимального пульса через 3 минуты активного отдыха. Такие тренировки позволяют увеличивать МПК на 0,5% за каждую тренировку, даже для хорошо тренированных спортсменов.

Интервалы короче 4 минут (3 минуты и меньше) не так эффективны. Организму требуется примерно 2 минуты, чтобы достичь максимального ударного объема в работе сердца (или 90-95% от максимальной ЧСС спортсмена). После достижения максимального ударного объема в работе сердца, необходимо удерживать максимальную работоспособность в течение 2 минут для достижения оптимального эффекта от интервала. Конечно, более длинный интервал работы был бы эффективнее, но во время тренировки на больших интервалах, чем 4 минуты, очень трудно удерживать интенсивность в районе 90-95% от максимальной ЧСС. Она падает и соответственно снижается эффект от тренировки. Интервальные тренировки делаются с использованием разнообразных средств. Это лыжи, лыжероллеры, бег, велосипед, имитация с палками. Это делает тренировки интересными для спортсменов и они не устают психически.

Тренировочная работа на высокой интенсивности требует постоянного контроля физиологических показателей и нормального восстановления.

Таким образом, использование интервального метода способствует увеличению МПК, повышению эффективности работы организма на максимальных скоростях, что выражается в достижении более высокой скорости передвижения и снижении средних значений пульса на одинаковых скоростях, совершенствуется техника соревновательных упражнений.

НАПРАВЛЕНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АСПЕКТЕ ИЗМЕНЕНИЙ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ В ОЛИМПИЙСКОМ ТХЭКВОНДО

*А.М. Симаков, А.В. Павленко
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. В представленной статье анализируются изменения в Правилах соревнований по тхэквондо (ВТФ), вступившие в силу с января 2017 года. Рассматриваются наиболее существенные изменения в правилах и их влияние на тактику соревно-

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

вательных поединков спортсменов. Предлагаются направления тактической подготовки тхэквондистов.

Ключевые слова: олимпийское тхэквондо, изменения правил соревнований, направления тактической подготовки.

В январе 2017 года вступили в действие очередные изменения в Правилах соревнований по тхэквондо (ВТФ). Эксперты Всемирной Федерации тхэквондо модернизируют правила соревнований по данному виду единоборств в связи со снижением зрелищности, динамики, а иногда и объективности поединков тхэквондистов. С этой целью введён следующий формат правил соревнований по тхэквондо. Оценка поединка осуществляется по следующим критериям. Эффективное попадание в туловище рукой оценивается судьями в 1 балл. Эффективное попадание в туловище ногой без поворота оценивается электронной системой в 2 балла. Эффективное попадание в туловище ногой с поворотом и ногой в голову без поворота оценивается электронной системой в 3 балла. Попадание в голову ногой с поворотом оценивается электронной системой в 4 балла. Каждое нарушение оценивается как добавление одного балла сопернику. Всего за поединок разрешается получить 10 штрафных баллов. Победа по разнице в баллах – 20 баллов, полуфинальные и финальные поединки проводятся до конца, не взирая на разницу в баллах. Стали разрешаться отдельные действия не разрешенные ранее: толчки на ближней дистанции (клинче), толчки соперника за площадку. Есть и другие, менее значимые, изменения.

Перечисленные выше изменения в правилах соревнований ведут к переоценке тренерами и спортсменами тактики ведения поединка. Видеоанализ и непосредственное наблюдение международных и российских соревнований показывает следующие основные тенденции. Во-первых, значительное увеличение ударов ногами без поворота по туловищу, оцениваемых в два балла (раньше оценивались в один балл). Во-вторых, более акцентированные удары ногами в голову, без чрезмерного использования фехтующей техники работы ближней к сопернику ногой. В третьих, более высокая динамика поединков, что выражается в активной работе сериями ударов на средней дистанции. Российские тхэквондисты в данный момент времени адаптируются к изменениям в правилах, однако можно сделать следующие предварительные выводы о предпочтительных тактических схемах работы и характере их функционального обеспечения. К таковым схемам относятся:

- увеличение количество ударов ногами сериями по туловищу (до 3-4 ударов);
- упрощение и акцентация ударов ногами в голову;
- использование ударов ногами по туловищу с поворотом;
- применение нестандартных технико-тактических действий, позволяющих менять тактическую ситуацию в свою пользу (толчки и пр.)

Функциональное обеспечение эффективности указанных тактических схем, осуществляется на основе специальной физической подготовки. По мнению авторов статьи следует несколько скорректировать данный процесс. Наряду с изменением системы оценки ударов в олимпийском тхэквондо, повысились требования к силе этих ударов, особенно в область туловища. В программы электронных систем судейства вносятся коррекции, касающиеся массы удара. Соответственно, необходимо формировать у спортсменов способность к нанесению более мощных ударов по туловищу, в связи с повышением требований к силе удара в эту зону и увеличению числа подобных ударов в целом. В свою очередь, прогнозируя повышение динамики и плотности поединка, в большей степени потребует развития скоростно-силовой компонент специальной выносливости.

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

Заключение

Изменения Правил соревнований по тхэквондо (ВТФ), ставит перед спортсменами и тренерами ряд задач. Во-первых, сокращение приёмов, основанных на фехтующей технике ближней к сопернику ноги. Во-вторых, более частные и активные действия дальней от соперника ноги. В-третьих, использование большего объёма технических приёмов (одиночных и серийных), выполняемых в область туловища на средней дистанции. В-четвёртых, необходимы соответствующие объёмы средств развития специальной выносливости и скоростно-силовой подготовки, для функционального обеспечения эффективности отмеченных тактических схем.

Литература.

1. Павленко, А.В., Рогожников М.А. Кинематические характеристики двигательных действий тхэквондо в безопорном положении / А.В. Павленко, М.А. Рогожников // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 110-114.
2. Симаков, А.М. Педагогическая технология непрерывной индивидуализированной подготовки тхэквондистов / А.М. Симаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2016. – №7(137). – С. 121-128
3. Сравнительный анализ технических действий тхэквондо версий (ИТФ) и (ВТФ) / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, А.В. Павленко, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11 (117). – С. 148-154.
4. Таймазов, В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: Дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 [Текст] / В.А. Таймазов — СПб., 1997.
5. Тхэквондо версий ИТФ и ВТФ – точки соприкосновения / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, А.В. Павленко, В.А. Чистяков // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 122-127.

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ И ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Т.М. Скрипкина

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

Аннотация. В статье представлено влияние специализированных заданий на результативность лыжников-гонщиков в соревновательных условиях.

Дробные – частично похожие на фазы по двигательному действию движения, с направленным действующим эффектом.

Ключевые слова: специализированные задания, приспособительные реакции.

В конце 20 века произошло преобразование спорта высших достижений из любительского занятия в спортивный труд, что поставило перед учеными и тренерами новые задачи в сопровождении роста профессионального спортивного мастерства лыжников-гонщиков на всех этапах их спортивного развития. Профессионализм и коммерциализация в спорте поставили спортсменов в условия жесткого прессинга подготовки и высоких требований к уровню функциональной подготовленности.

Физические и психические силы лыжника-гонщика тратятся на реализацию заранее спланированного времени прохождения различных участков дистанции, на управление своими действиями и самочувствием в условиях нарастающего утомления.

Специфической чертой лыжных гонок может считаться выполнение скоростно-силовой работы продолжительное время. При этом необходимо соблюдать технические

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

требования, чтобы как можно дольше осуществлять энергообеспечение. Для формирования стойкого двигательного навыка и сохранения его в соревновательных условиях была разработана программа, которая апробирована на группах учащихся возрастов 5 – 15 лет СОГ, НП 1,2 и УТ 1 ДЮСШ №2 Калининского района.

Целью исследования стал комплексный анализ приспособительных реакций и формирование двигательного навыка к соревновательным нагрузкам лыжников-гонщиков посредством специализированных заданий. Необходимо: оценить динамику процессов приспособительных реакций лыжников-гонщиков к соревновательной деятельности, разработать и экспериментально оценить эффективность использования специализированных заданий для формирования технического мастерства.

Эксперимент длился в течение четырех недель (январь – февраль) с внедрением в учебно-тренировочный процесс программы-тренинга специализированных заданий лыжников-гонщиков к соревновательной нагрузке. Выбранная группа имела примерно одинаковый уровень подготовки, для оценки исходного состояния были проведены тестирование и педагогическое наблюдение. В конце января было проведено промежуточное тестирование состояния лыжников-гонщиков. Анализ полученных данных позволил внести коррективы в учебно-тренировочный процесс. В феврале, для выявления изменений в состоянии лыжников, было осуществлено итоговое тестирование, по результатам которых мы оценили эффективность применения специализированных заданий в подготовке.

Задания выполнялись на отрезках учебно-тренировочной и соревновательной дистанции от 80 до 150 метров в соревновательном и около/соревновательном режиме, после запланированной тренировочной программы на каждой тренировке в течение 30 минут:

- 1) Выполнение задания шаг в шаг в колонне по одному, в ранжире технических элементов;
- 2) Выполнение части технического элемента по группам (юноши, девушки, смешенные по уровню подготовленности);
- 3) Выполнение технического специализированного задания с масстарта;
- 4) Выполнение специализированного задания, с дальнейшим прокатом круга 1100 метров, без задания;
- 5) Выполнение специализированного задания на ключевых (сложных) участках соревновательной дистанции;
- 6) Разделение технического задания по горизонтали или вертикали, со статической фиксацией, не участвующей в движении части тела.

Эффективность использования методики оценивалась по улучшению психологического и функционального состояния лыжников-гонщиков в экспериментальной группе и по приросту результатов.

Для изучения предсоревновательных состояний лыжников-гонщиков использовалась анкета по методике Т. А. Немчина. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы был использован индекс Руфье. Показатель сердечной деятельности (ПСД) вычисляли по следующей формуле: $ПСД = [4x (P1+P2+P3)-200]/10$. Оценка функционального состояния дыхательной системы проводилась с помощью пробы Штанге. Динамика утомления оценивалась с помощью теппинг-теста. $K_u = (T_{10} - T_{50-60}) / T_{10}$. Оценка состояния вегетативной нервной системы определялась с помощью индекса Кердо: $ВИ = (1 - ДД/ЧСС) \times 100$.

Используя дневники самоконтроля занимающихся на протяжении всего времени исследования, мы получили ценную информацию о том, как специализированные задания влияют на общее состояние спортсменов по субъективным и объективным показателям.

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

Программа-тренинг проводилась с занимающимися в группах, включая беседы, просмотр видеозаписей и дневников. На основе этого были даны рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

Полученные данные были обработаны методом математической статистики с помощью стандартной программы Microsoft Excel.

Динамика у контрольной и экспериментальной группы за время эксперимента была следующей:

1) В первой половине нашего исследования в контрольной группе, благодаря росту показателей кардио-респираторной системы и практического отсутствия изменений, по данным анкет, о степени утомления за данный период исследования, организм перешел на новый уровень функциональных возможностей, что и определяет положительную перекрестную приспособительную реакцию. Данные исследования экспериментальной группы свидетельствуют о возникновении своего рода ножниц между функциональными показателями и субъективной самооценкой утомления. С одной стороны, нами обнаружено улучшение функционального состояния, с другой стороны, наблюдаются более серьезные признаки утомления по данным анкет. Это говорит о проявлении несогласованности работы организма.

2) Во второй половине, где экспериментальная группа включила в тренировочный процесс программу-тренинг специализированных заданий лыжников-гонщиков к соревновательным нагрузкам, наблюдается улучшение всех показателей, а также повышается рост спортивных результатов по отношению к контрольной. В свою очередь в контрольной группе происходят другие изменения, где тренером уделялось меньше внимания психологической подготовке. Растут показатели кардио-респираторной системы, но ухудшаются результаты по индексу Кердо и анкете, которая показывает степень утомления и без изменения остается коэффициент утомления по теппинг-тесту. Полученные данные связаны с переживанием спортсменов за выступления на соревнованиях первенства Санкт-Петербурга. Значительные нервно-психические напряжения привели к резкому усилению эмоциональных реакций, которые обуславливают эмоциональный стресс у спортсменов, за счет возникновения различных раздражителей, сопутствующих предшествующему соревнованию – вид стадиона, наличие соперников, боязнь проиграть и др. Это состояние близко к срыву приспособительных реакций.

3) Установлено, что разработанная программа-тренинг специализированных заданий лыжников-гонщиков к соревновательным нагрузкам в значительной мере, определяла рост спортивного результата. Полученные результаты, подтверждающие эффективность программы-тренинга, являются статистически достоверными.

Литература.

1. Максимова, В.М. К структуре модельных характеристик квалифицированных спортсменов / В.М. Максимова - М., 1983. С. 23.
2. Матвеев, Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л.П. Матвеев; ТиПФК. – М., №2, 2000. С. 28-46.
3. Матвеев, Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л.П. Матвеев; ТиПФК. – М., №3, 2000. С. 28-42.
4. Меерсон, Ф. З. Адаптация сердца к большой нагрузке и сердечная недостаточность / Ф.З. Меерсон; Наука. – М., 1975. С. 203.

**МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ СПОРТИВНОЙ ПРИГОДНОСТИ
САМБИСТОВ**

А.А. Соболев

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

Аннотация. В результате антропометрического исследования выявлены модельные характеристики быстро тренируемых борцов-самбистов в возрасте 18-25 лет средних весовых категорий. Полученные данные можно использовать в качестве критериев спортивной пригодности самбистов на этапе спортивного совершенствования.

Ключевые слова: самбисты, спортивная пригодность, модельные характеристики.

В последние годы в спорте высших достижений особое внимание уделяется проблеме скорости тренируемости спортсменов [2, 5, 6]. Для быстро тренируемых спортсменов в отличие от медленно тренируемых характерны рациональная функциональная система адаптации, высокие темпы прироста спортивно-важных показателей, улучшение состояния здоровья. В случае несоответствия организма спортсменов виду деятельности и предъявляемым нагрузкам, у них развиваются патологические изменения, старение, возникают психологические травмы. Выбор спортивной специализации с учетом индивидуальной тренируемости и морфофункциональных особенностей спортсменов приводит к формированию и развитию необходимых данному виду спорта, ведущих физических качеств, двигательных навыков, целенаправленной подготовке, более качественному отбору одаренных спортсменов. Несмотря на то, что модельные характеристики борцов изучаются в течение продолжительного времени, в связи с произошедшими изменениями правил соревнований, регламента поединка и весовых категорий подобные исследования остаются актуальными и требует дальнейшего изучения [1, 3].

Цель исследования – выявить морфологические критерии спортивной пригодности самбистов на этапе спортивного совершенствования. В исследовании приняло участие 36 самбистов в возрасте от 18 до 25 лет средних весовых категорий, имеющих спортивную квалификацию КМС-МС. Первая группа – быстро тренируемые спортсмены, которым потребовалось 4-5 лет для выполнения разряда КМС и 6-7 лет для выполнения – МС. Вторая группа – медленно тренируемые спортсмены, которые уровня КМС достигли за 7-8 лет, а МС – за 9-10 лет. У всех испытуемых измеряли массу тела, его продольные, поперечные и обхватные размеры, толщину кожно-жировых складок, определяли пропорции тела и его компонентный состав, оценивали соматотип по схеме Хит-Картера.

В результате исследования обнаружены достоверные отличия в морфологических показателях самбистов, имеющих разную скорость тренируемости. Так, у быстро тренируемых борцов отмечены достоверно большие показатели весоростового индекса Кетле, окружности плеча, бедра и грудной клетки, по сравнению с медленно тренируемыми спортсменами. Для быстро тренируемых самбистов характерно меньшее содержание подкожного жира на плече, под лопаткой, на животе и на бедре; более высокие показатели мышечной массы и более низкие показатели жировой массы. В группе быстро тренируемых спортсменов чаще встречаются лица долихоморфного типа, имеющие узкое вытянутое тело, длинные конечности и короткое туловище. Среди медленно тренируемых спортсменов преобладают борцы мезоморного типа, у которых анатомические особенности тела приближаются к усредненным параметрам. Большой интерес представляет характеристика соматотипа, предложенная Б. Хит и Д. Картером. Соматический тип определяется оценкой, состоящей из трех последовательных чисел, каждое из которых представляет собой характеристику одного из трех первичных компо-

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

нентов телосложения, которыми отмечаются индивидуальные вариации форм и состава тела человека: эндоморфия, мезоморфия и эктоморфия.

У быстро тренируемых самбистов нами отмечено два типа телосложения: сбалансированный мезоморфный (2,4-5,8-2,4) и экто-мезоморфный (2,1-5,8-3,4). Борцов сбалансированного мезоморфного соматотипа отличают высокие показатели мезоморфии при слабо выраженных, одинаковых по значению компонентах эндо- и эктоморфии. У борцов экто-мезоморфного соматотипа при высоких значениях мезоморфии показатели эктоморфии достоверно больше, чем эндоморфии и имеют средне выраженные значения, что свидетельствует о большей вытянутости их тела и конечностей по сравнению с представителями сбалансированного мезоморфного морфотипа. В группе медленно тренируемых самбистов обнаружено также два типа телосложения: сбалансированный мезоморфный (2,4-5,1-2,4) и эндо-мезоморфный (3,5-5,6-2,3). Для борцов эндо-мезоморфного типа телосложения характерно, что при высоких значениях мезоморфии показатели эндоморфии достоверно больше, чем эктоморфии и имеют средне выраженные значения. Они отличаются большей тучностью по сравнению с представителями сбалансированного мезоморфного морфотипа. В обобщенном виде, у быстро тренируемых спортсменов показатель мезоморфии достоверно выше, чем у медленно тренируемых и сильнее выражена однородность компонентов телосложения. Как известно, спортсмены с модельными характеристиками, соответствующими конкретной спортивной специализации, будут иметь потенциальные возможности выше по сравнению с тем, у кого недостатки строения тела и функциональных показателей необходимо компенсировать за счет двигательных качеств и техники [4].

Таким образом, результаты исследования позволили выявить модельные характеристики быстро тренируемых самбистов. Полученные данные можно использовать при отборе в самбо на этапе спортивного совершенствования.

Литература.

1. Апойко, Р.Н. Эволюция спортивной борьбы в международном олимпийском движении и ее влияние на основные компоненты подготовки борцов высшей квалификации: Автореф. ... дис. докт. пед. наук. – СПб, 2016.
2. Бакулев, С.Е. Индивидуальная тренируемость в ударных единоборствах / С.Е. Бакулев, О.А. Двейрина, И.А. Афанасьева, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта – 2013. – Вып. 8. – С. 16-24.
3. Коломейчук, А.А. Индивидуализация технико – тактической подготовки борцов вольного стиля на основе учета их морфологических особенностей; автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2011. – 24 с.
4. Мартиросов, Э.Г. Соматический статус и спортивная специализация: автореф. дис. ... докт. биол. наук в виде научн. докл. / Э.Г. Мартиросов - М., 1998, - 87 с.
5. Сологуб, Е.Б. Спортивная генетика: Учебное пособие. / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. – М. : Терра-спорт, 2000. – 127 с.
6. Ткачук, М.Г. Морфофункциональные критерии отбора в спортивную аэробику / М.Г. Ткачук, Е.А. Кокорина // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта – 2015. – Вып. 1. – С. 173-176.

**МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ЧЕМПИОНА ЕВРОПЫ-2016 В ГОНКАХ НА ТРЕКЕ
ПАВЛА ЯКУШЕВСКОГО**

*А.А. Толоманов, В.П. Сотников
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. В данной статье кратко изложены основные методические принципы подготовки чемпиона Европы 2016 года Якушевского Павла. Одним из критериев успешного выступления на кубках Мира, Чемпионатах Европы является увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

Ключевые слова: передаточное соотношение велосипеда, силовая подготовка, тренировочные нагрузки.

Одним из зрелищных и престижных видов Олимпийской программы на треке является спринтерская гонка, которая завешается финальными заездами двух спринтеров за первое-второе места. Финальному заезду в спринте предшествует отбор гонщиков по лучшему результату на дистанции 200 метров с ходу. В дальнейшем гонщики соревнуются через систему заездов 1/16, 1/8, 1/4, 1/2 финала и только двое сильнейших разыгрывают золотые медали и звания чемпионов Олимпийских игр, Мира, Европы.

За последние десятилетия значительно выросла скорость спринтеров на дистанции 200 метров с хода. Так, если в 2008 году лучший результат на дистанции 200 метров с ходу на Кубке Мира в Лос-Анджелесе (США) составлял 10,128 сек, то П. Якушевский на этой дистанции на Чемпионате Европы- 2016 показал 9, 696 сек (1 место).

Анализ крупнейших соревнований в мире свидетельствует о том, что спринтеры в большинстве заездов оспаривают победу на последних 300-500 метрах дистанции. Одним из критериев высокой подготовленности гонщика является результат на дистанции 250 метров с места.

В Олимпийском виде программы - командном спринте П.Якушевский стартует первым и входит в тройку лучших разгоняющих гонщиков в мире (1 круг с места - 17, 2 сек). Достижения высоких спортивных результатов спринтеров стало возможным :

1) за счет совершенствования методики подготовки, в которой была значительно увеличена доля силовой тренировки в зале и на велосипеде.

2) была разработана комплексная программа для развития основных мышечных групп спринтера.

Это позволило увеличить передаточное соотношение велосипедных передач. Как известно, в велосипедном спорте есть возможность менять как передние, так и задние зубчатки. Так в тренировочном процессе представляется большой диапазон: передние - от 48 до 60 и более, а задние - то 16 до 11 зубьев. Такая вариативность дает возможность тренеру и спортсмену решать многочисленные задачи : от совершенствования техники педалирования на малых передаточных соотношениях велосипеда до развития силовых качеств за счет значительного увеличения передней и уменьшения задней зубаток на велосипеде.

Поскольку основную силовую нагрузку у спринтеров выполняют мышцы ног, плечевого пояса, спины, поэтому в систему тренировок П. Якушевского были включены прыжковые упражнения разной динамики и интенсивности, а также упражнение - жим ногами на платформе до 500 кг.

Значительное место в тренировочном процессе занимает скоростные упражнения за дерни (мотоцикл). Дерни разгоняется на полотне треке до 84 км/ ч, и гонщик движется за ним с заданной скоростью, в этой связи резко возрастают требования к материальной части велосипеда, вес которого по правилам Международной федерации (UCI) не должен превышать 6 кг 800 гр, изготовлен из сверхпрочных карбоновых сплавов и иметь очень прочную, жесткую раму велосипеда. Российские гонщики на треке

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

выступают на велосипедах фирмы «LOOK» (Франция). Используют легкие, накаченные, дисковые колеса фирмы «MAVIC» (Франция). Передние легкие зубчатки сделаны из карбона и способствуют уменьшению веса велосипеда, не уступая по прочности изделиям из стали.

Выводы:

1) Высокие результаты П. Якушевского на Чемпионатах Мира, Европы, Кубка Мира и других международных соревнованиях достигнуты за счет совершенствования методики подготовки.

2) Использование современных, сверхпрочных, легких велосипед способствует достижению высоких спортивных результатов.

ПАРУСНЫЙ СПОРТ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА

Н.М. Томашев, И.В. Русакова

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

Аннотация. Олимпийские игры – самые крупные спортивные соревнования современности. На прошедших олимпийских играх в Рио-де-Жанейро 2016 года приняло участие более 10000 спортсменов, которые представляли 206 стран мира, в 42 дисциплинах было разыграно 306 комплектов медалей. Парусный спорт был включен в программу олимпийских игр в 1900 году.

За более чем столетнюю историю программа парусного спорта претерпела существенные изменения. Вначале яхты делились на категории по водоизмещению, затем на смену формульным классам стали приходиться моно типы, которые с течением времени вытеснили своих предшественников. Начиная с класса «Звездный» яхты-моно типы прочно закрепились в олимпийской программе.

Изменение классов яхт, участвующих в олимпийских играх
(Ильин О.А.)

Класс яхт	1960-1968	1972	1976	1980	1988	1992	1996	2000	2004	2008	2012	2016-2020
5,5	+											
Дракон	+	+										
МГ-Солинг		+	+	+	+	+	+	+				
Инглинг									+	+		
Элиот 6М											+	
Звездный	+	+	---	+	+	+	---	+	+	+	+	
Летучий Голландец	+	+	+	+	+	+						
Финн (1952)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Tornado				+	+	+	+	+	+			
470-муж			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

470-жен					+	+	+	+	+	+	+	+
Europe (жен)						+	+	+				
Laser								+	+	+	+	+
Laser-R									+	+	+	+
ПД-муж					+	+	+	+	+	+	+	+
ПД-жен					+	+	+	+	+	+	+	+
49-er									+	+	+	+
49-FX												+
Nacra 17												+
Темпест		+	+									
ВСЕГО номеров (классов)	5	6	6	6	8	10	10	10	11	10	10	10

Кроме того, менялся формат гоночной дистанции, так в 50-60 годах классическая дистанция состояла из треугольника, петли и прямой на финише, к началу 21 века дистанция представляла трапезоид, а с приходом в парусный спорт легких динамичных классов, таких как 49-er, 49-FX, Nacra17, упростилась до петли.

Начиная с 2001 года, международная федерация парусного спорта (ИСАФ) предприняла ряд существенных изменений. Была введена медальная гонка, когда очки, полученные гонщиком в последней гонке, удваиваются, гонки стали проводиться с прямым судейством на воде (ампайрингом). Все это было направлено на создании зрелищности парусного спорта, создание яркой, динамичной картинки для телетрансляции.

Олимпийские игры в Рио-де-Жанейро наметили новые ориентиры в парусном спорте. В соответствии с требованием МОК увеличивается представительство женских классов (не менее 35%), появляются «смешанные» классы (Nacra17).

Класс парусного судна	Кол-во участников ОИ 2012 года	Кол-во участников ОИ 2016 года
Лазер (мужчины)	48	46
Лазер-Р (женщины)	39	37
470 (мужчины)	52	52
470 (женщины)	40	40
RS:X (мужчины)	38	36
RS:X (женщины)	28	26
49-er (мужчины)	40	52
49-FX (женщины)	-	40
Финн (мужчины)	25	25
Звездный (мужчины)	32	-
Элиот (женщины)	36	-
Nacra17 (смешанный разряд-мужчина+женщина)	-	40

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

Последняя конференция ИСАФ, подводя итоги олимпийских игр в Рио-де-Жанейро, сформировала основные направления в развитии олимпийского парусного спорта. И в первую очередь это касается медийного освещения главных парусных соревнований, т.к. в соответствии с требованием МОК парусные гонки должны быть понятны и доступны для каждого зрителя, происходящие на дистанции должно поддерживать интригу и остроту борьбы в течение всей гонки, победитель должен быть определен сразу же после пересечения финишной линии. Уже сейчас ИСАФ обсуждает и разрабатывает вопросы изменения дистанции гонок, изменение регламента медальной гонки – обсуждается вопрос о введении трех медальных гонок в скоростных классах (Nacra17, 49-er, 49-FX), т.к. велика цена ошибки и слишком многое зависит от внешних факторов, а итоге результат четырехлетней подготовки может зависеть от случая или влияния судей.

Таким образом, все изменения и нововведения, рассматриваемые ИСАФ, непосредственно коснутся каждого тренера, т.к. построение тренировочного процесса обусловлено соревновательной деятельностью.

ДИНАМИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УПРАЖНЕНИЙ ГИРЕВОГО СПОРТА

Л.Л. Ципин

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

Аннотация. Соревновательные упражнения гиревого спорта относятся к циклическим упражнениям и отличаются тем, что включают как динамические фазы, так и статические положения. Оптимальная поза спортсмена в статических положениях создает условия для расслабления мышц, экономного расхода энергии и способствует процессам восстановления в цикле движения. Однако, как показал проведенный анализ отечественной и зарубежной специальной литературы, в настоящее время полностью отсутствуют работы по изучению влияния на статические положения специальных упражнений спортсменов-гиревиков. В связи с этим было осуществлено исследование, в процессе которого определены динамические характеристики статических положений: моменты силы тяжести относительно осей суставов спортсменов при выполнении пространственных специально-подготовительных упражнений. Обнаружено, что среди упражнений с гирями разного веса толчок по длинному циклу гирь весом 34 кг не приводит к достоверным различиям динамических характеристик по сравнению с соревновательным упражнением. Данное специальное упражнение может быть рекомендовано в качестве эффективного средства специальной силовой подготовки квалифицированных спортсменов-гиревиков.

Ключевые слова: гиревой спорт, специальные упражнения, статические положения, моменты силы тяжести.

Гиревой спорт претерпевает в последние годы интенсивное развитие не только у нас в стране, но и за рубежом. Однако развернутых научных исследований по гиревому спорту проводится явно недостаточно. Одной из проблем является подбор специальных упражнений с учетом специфики движений при подъеме гирь, а именно наличия статических положений в цикле движения. В толчке двух гирь от груди и толчке двух гирь от груди по длинному циклу к статическим положениям относятся исходное положение перед выталкиванием и фиксация гирь сверху. Специалисты гиревого спорта указывают, что от позы спортсменов в статических положениях зависит экономичность и общая результативность двигательных действий. Со снятием ограничения времени нахо-

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

ждения в статических положениях им стали придавать большее значение в процессе технической подготовки спортсменов [2]. Приводятся данные о том, что время между повторениями, в течение которого спортсмены находятся в статических положениях, достигают 10-20 с. Это время необходимо для восстановления перед следующим циклом движения [1]. Вместе с тем, как показал проведенный анализ, в отечественной и зарубежной специальной литературе полностью отсутствуют сведения о том, какое влияние на статические положения оказывают специальные упражнения спортсменов-гиревиков и имеется ли соответствие динамических характеристик статических положений при выполнении соревновательных и специально-подготовительных упражнений.

Цель исследования состояла в сравнении моментов силы тяжести относительно суставов нижних конечностей спортсменов в статических положениях при выполнении соревновательного упражнения – толчка двух гирь 32 кг по длинному циклу, и специальных упражнений – толчка по длинному циклу гирь весом меньше и больше соревновательного.

В экспериментах приняли участие десять спортсменов, имеющих квалификацию от мастера спорта до мастера спорта международного класса. Производилась синхронная видеосъемка спортсменов двумя камерами Casio Exilim Pro EX-F1 с разрешением 1920×1080 pix в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Частота съемки составляла 60 кадров/с. Расчет координат общего центра масс (ОЦМ) системы «спортсмен-снаряд» в статических положениях осуществлялся по усовершенствованной методике, позволяющей значительно повысить как точность самих координат ОЦМ, так и углов устойчивости в сагиттальной плоскости [3]. Обработка полученных данных осуществлялась с применением статистического пакета SPSS Statistics v22.0.

Результаты расчётов показали, что при выполнении соревновательного упражнения в положении перед выталкиванием моменты силы тяжести направлены на наклон туловища назад, сгибание в коленном и голеностопном суставах, а при фиксации гирь сверху – на наклон туловища вперед, разгибание в коленном и сгибание в голеностопном суставах. В первом случае моменты силы тяжести относительно тазобедренного, коленного и голеностопного суставов составляют в среднем соответственно -26 ± 6 , -23 ± 17 и $86 \pm 20 \text{ Н} \cdot \text{м}$, а во втором случае – 41 ± 13 , 107 ± 15 и $129 \pm 20 \text{ Н} \cdot \text{м}$. При выполнении толчка по длинному циклу с гирями 28, 30 и 34 кг не обнаружено достоверных различий моментов сил тяжести в положении перед выталкиванием по сравнению с соревновательным упражнением ($p > 0,05$). При фиксации гирь сверху различия отсутствуют только при использовании гирь 34 кг. Из этого следует, что выполнение упражнений с гирями другого веса может нарушить двигательный стереотип, характерный для соревновательного упражнения, сложившийся у квалифицированных спортсменов. Это позволяет сделать заключение, что толчок по длинному циклу гирь весом 34 кг может быть рекомендовано в качестве эффективного средства специальной силовой подготовки квалифицированных спортсменов-гиревиков.

Литература.

1. Лопатин, Е.В. Общая физическая выносливость и возможности ее развития в гиревом спорте / Е.В. Лопатин, С.Л. Руднев // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : 1-я Всерос. науч.-практ. конф. ; РГСУ. – Ростов н/Д. : 2003. – С. 58-64.
2. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховой, Д.В. Леонов. – М. : Советский спорт, 2009. – 132 с.
3. Ципин, Л.Л. О точности определения положения общего центра масс тела спортсмена / Л.Л. Ципин, М.А. Самсонов // Российский журнал биомеханики. – 2011. – Т. 15, №2 (52). – С. 60-68.

ОЦЕНКА ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ ПО КРИТЕРИЮ «ТРУДНОСТЬ»

А.С. Чуркина

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

Аннотация. Статья посвящена оценке исполнительского мастерства спортсменов на современном этапе развития спортивной акробатике по критерию «трудность». Автором проведен сравнительный анализ правил соревнований парно-групповой акробатики двух олимпийских циклов: прошедшего (2013-2016 гг.) и настоящего (2017-2020 гг.). Значительное внимание уделяется специальным требованиям и ограничениям, предъявляемым к выполнению элементов в соревновательных упражнениях. А также сбавкам и наказаниям производим судьями по трудности (СТ) в ходе оценки балансовых, динамических и индивидуальных элементов.

Ключевые слова: «оценка исполнительского мастерства», «спортивная акробатика», «трудность программы», «соревновательное упражнение».

Начало нового олимпийского цикла ставит перед спортсменом и его тренером новые задачи, успешное решение которых может вывести первого на новый уровень исполнительского мастерства. Парно-групповая акробатика еще не вошла в олимпийскую семью. Однако этот вид в трех дисциплинах в 2015 году был представлен на Европейских играх в Баку. Вступившие в 2017 году правила соревнований (ПС) определяют пути развития акробатики на следующие 4 года. Их изучение по критерию трудность необходимо для грамотного планирования содержания тренировочного процесса, соревновательной деятельности (СД) акробатов, и выведения российских составов на лидерские позиции в конкурентной борьбе на мировой арене.

Общая оценка исполнительского мастерства парно-групповых акробатов за выполнение соревновательных упражнений (СУ) представляет собой сумму оценок за техническое мастерство (Е), трудность программы (D) и артистизм (А). Из общей оценки председатель судейской бригады (ПСБ) и судьи по трудности (СТ), в количестве 2-х, производят сбавки за невыполнение специальных требований и сбавки по времени. После этой процедуры выводится окончательная оценка за СУ. Только оценка D может быть пересмотрена в процессе разбора апелляционной жалобы, вследствие чего, могут быть изменены и сбавки, выполненные ПСБ и СТ.

В ходе сравнительного анализа ПС двух олимпийских циклов (2013-2016 гг. и 2017-2020 гг.), установлено, что система выведения оценки за трудность СУ осталось той же (Свод правил по спортивной акробатике. 2013-2016 г.г./ FIG; перевод на рус. язык. - 140 с.; <http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/acro>). Она представляет сумму стоимостей каждого парного (группового) акробатического элемента и стоимости индивидуальных элементов (ИЭ), которые выполняет каждый партнер. В новых ПС выделены «формулы» вычисления трудности элементов. Это позволит тренерам и спортсменам, свести к минимуму ошибки в оценке стоимости элементов, и заполнение тарифных листов (ТЛ), где фиксируется и их последовательность в СУ (наказание в 0,3 балла). Выполняемые спортсменами элементы СТ сравнивают с заявленными в ТЛ и согласно специальным требованиям, к выполнению балансовых (БЭ), динамических (ДЭ) и ИЭ засчитывают или нет их стоимость. Сбавки и наказания, выполняемые ПСБ по критерию трудность и СТ не изменились, и могут достигать 1 балла, в случае невыполнения, например, специального требования. Выполняемые, но не заявленные, спортсменами элементы, по-прежнему, не имеют трудности.

Одним из новых требований, стало существенное ограничение во времени исполнения динамического упражнения (ДУ) на 30 с. Теперь оно составляет 2 мин. На фоне сокращения времени ДУ, осталось требование выполнения минимум 6-ти броско-

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

вых элементов в произвольной программе, с максимумом в 8 шт. Ранее максимальное и минимальное количество парных и групповых ДЭ совпадали (6 шт.). Следующие 4 года будут предъявляться более высокие требования к выполнению спортсменами ДЭ. Увеличивающаяся скорость и темп выполняемых двигательных действий, повысит требования к координационным, ритмическим способностям спортсменов, их техническому мастерству.

Основные изменения ПС нового олимпийского цикла в спецтребованиях к ДЭ коснулись ловли, приземлений и принимаемых исходных положений (И.П.). Добавилось ограничение на выполнение не более трех горизонтальных или вертикальных одинаковых ловлей партеров с делением на ярусы – верхний («ласточка», арабески) и нижний (сед, положение лежа), затрагивающее работу всех акробатических составов. До пяти количество разрешённых приземлений на ковер (в КУ 2 соскока). С 3 до 4 увеличилось число дозволенных идентичных И.П., из которых верхний партнер выполняет с помощью нижних бросковые вращательные элементы.

С 6 до 5 снизилось требование к минимальному количеству парных БЭ в статическом упражнении. Парные составы все также обязаны выполнить три статических удержания по три секунды, и трудность имеют 4 идентичных рабочих положения верхнего партнера. В новых ПС введено ограничение на выполнение не более 4-х последовательных балансовых удержаний в серии имеющих трудность. Неизменным осталось выполнение верхним партнером в парах и группах всех комплектаций стойки на кистях, для популяризации этого элемента. В акробатических группах, женские и мужские составы, как и ранее, обязаны выполнить две акробатические пирамиды, из различных категорий, определяющейся по базовому построению т.е. положению нижних партнеров, и показать три статических удержания по 3 с. Непосредственно категории пирамид редакции не подвергались (6 – женские группы и 6 мужские). Дополнительные пирамиды для набора трудности СУ, возможны если выполнены спецтребования. При этом, в новых ПС ограничен максимум на выполнение 4-х отдельных пирамид. Ближайшие 4 года группам разрешено выполнение акробатических пирамид с тремя разными базами. Однако трудность в них будет начислена не более чем за 4 статических удержания по три секунды каждое. Это правило не касается пирамид второй категории, с одновременной работой двух верхних партнеров на одном нижнем (только 3 удержания по 3 с). Целесообразность ограничения объясняется большой весовой нагрузкой на нижнего партнера. Увеличение времени фиксации таких пирамид, выполняемых еще и в ограниченных условиях опоры для нижнего удерживающего значительный вес, может привести к травмам опорно-двигательного аппарата. Выделенные в ПС 2017-2020 гг. БЭ для групп как запрещенные остались без изменений (<http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/acro>).

Для набора трудности программы акробаты могут выполнять ИЭ. В произвольных упражнениях их наличие не обязательно, и согласно ПС от 2017 года трудность будет начисляться не более чем за три элемента, выполненных каждым партнером во всех упражнениях.

Таким образом в новом олимпийском цикле достичь и сохранить первенство смогут акробатические составы, которые будут демонстрировать высокую сложность программы, отвечающую специальным требованиям, с одновременно виртуозным техническим исполнением парных, групповых и индивидуальных элементов.

Литература.

1. Свод правил по спортивной акробатике. 2013-2016 г.г./ FIG; перевод на рус. язык. - 140 с.

<http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/acro>.

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

*О.В. Шаламова, Н.А. Мердинова
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. На основе особенностей характеристик соревновательной деятельности, а также с учетом специфики видов оружия, строится система подготовки квалифицированных фехтовальщиков, при этом эффективность управления тренировочным процессом зависит от выбора адекватных методов, средств и организационно-методических форм ее проведения. Больше значение имеет оптимизация указанных параметров тренировки на заключительном этапе подготовки, а именно в предсоревновательных и соревновательных микроциклах.

Непосредственно от комплексного воздействия на компоненты соревновательной деятельности зависит эффективность тренировочного процесса, он должен строиться с учетом модельных характеристик предстоящих соревнований, целенаправленного совершенствования технико-тактических объектов соревновательной деятельности, использования доступных и, конечно же, разрешенных фармакологических средств, оказывающих благотворное влияние и содействие в повышении эффективности подготовки атлетов, в частности фехтовальщиков.

Ключевые слова: фехтование, тренировочный процесс, планирование, соревновательные микроциклы, антиоксиданты.

Одной из наиболее важных и сложных проблем является повышение эффективности предсоревновательной подготовки фехтовальщиков. Качественное управление подготовкой невозможно без знания структуры тренировочной и соревновательной деятельности.

Предсоревновательный микроцикл тесно связан с соревновательным. Увеличение нагрузки, поддержание нагрузки или ее уменьшение в нем связано с состоянием тренированности. С учетом режима предстоящих соревнований должен строиться соревновательный микроцикл и включать как соревновательную, так и дополнительную нагрузку. Распределение нагрузки должно обеспечить успешное выступление в будущих соревнованиях и быть подчинено моделированию условий крупных турниров.

В условиях сбора соревновательный микроцикл может иметь немного другую структуру (табл. 1).

Таблица 1

Построение соревновательного микроцикла (МЦ)

Дни МЦ	Утренняя тренировка (направлен- ность-объем в мин)	Дневная тренировка		Вечерняя тренировка	
		Направленность	Объем (мин) Зоны интенсивности	Направлен- ность	Объем (мин) Зоны интенсивности
1	ОФП-30	ТТП	120 (2-3)	ОФП	100 (2-3)
2	СФП-30	БП	180 (4)	ИР	100 (2-3)
3	ОФП-30	БП	180 (4)	БП	150 (4)
4	ОФП-30	Восстановительные мероприятия			
5	СФП-30	БП	180 (4)	БП	120 (4)
6	СФП-30	БП	150 (4)	Восстановительные мероприятия	

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

(ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; ТТП – технико-тактическая подготовка; БП – боевая практика; ИР – индивидуальная работа)

Приведенные данные показывают подход к построению структуры главных соревнований года, когда спортсмену необходимо фехтовать три дня: два дня в личных и один день в командных соревнованиях. Причем в соревновательном микроцикле боевая практика проводится с наиболее высокой интенсивностью (каждая тренировка – в 4-й зоне) и максимально предельным психическим напряжением, которое достигается предбоевыми установками алгоритмического типа и разбором проведенных боев.

Управление специализированной подготовкой и деятельностью квалифицированных фехтовальщиков в соревнованиях, как в предсоревновательных, так и соревновательных микроциклах, является использование оперативных средств и методов регулирования уровня воздействия стресс-факторов на психику фехтовальщиков, что дает возможность поднять эффективность предсоревновательных усилий и добиться повышения спортивных результатов. Особенностью планирования соревновательных микроциклов является использование разрешенных фармакологических средств, которые содействуют повышению результативности подготовки атлета. Результаты многочисленных исследований, как в фехтовании, так и в других спортивных единоборствах, показали положительный результат. Установлено, что комплексное использование антиоксидантов в процессе подготовки фехтовальщиков в предсоревновательных и соревновательных микроциклах значительно повышает антиусталостный эффект и способствует повышению уровня специализированной подготовки.

Литература.

1. Тышлер, Д.А. Спортивное фехтование / Д.А. Тышлер // Спортивное фехтование : учеб. для вузов физ. культуры / под общ. ред. Д. А. Тышлера. – М. : ФОН, 1997. – 389 с. : ил.
2. Шаламова, О.В. Специализированная подготовка фехтовальщиков – шпажистов в соревновательных микроциклах с использованием антиоксидантных препаратов : дис. ... канд. пед. наук / Шаламова Олеся Викторовна ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петерб. – СПб., 2012. – 177 с. : ил. – Библиогр.: С. 98–116.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УКОЛОВ В ФЕХТОВАНИИ НА РАПИРАХ

*Г.Б. Шустиков, А.В. Деев, Ю.А. Сердюкова
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. Уколы, как средства достижения победы в фехтовальном бою, требуют пристального внимания в исследовательской деятельности и, что очень важно - в тренировочном процессе. Особое место среди уколов, выполняемых фехтовальщиками-рапиристами высокой квалификации занимают уколы с углом между кистью и предплечьем вооруженной руки, названные нами уколами повышенной сложности. В работе рассматриваются специфические педагогические условия, реализация которых способствует эффективному освоению уколов в фехтовании на рапирах.

Ключевые слова: фехтование на рапирах, технико-тактическая подготовка, уколы, условия, результативность

ВВЕДЕНИЕ

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

Анализ научно-методической литературы по теории и методике фехтования показал, что в научно-исследовательской и тренировочной работе не в полной мере изучаются основы применения уколов с углом между кистью и предплечьем вооруженной руки в составе средств ведения боя фехтовальщиками-рапиристами высокой квалификации, что важно для эффективного преодоления активно организуемых соперником защит.

В то же время уколы с углом между кистью и предплечьем, названные нами уколами повышенной сложности [2, 3, 4], находят широкое применение в составе разнообразных технико-тактических действий, зачастую способствующих достижению победы в фехтовальном поединке.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЙ

Проведенный анализ показал, что уколы повышенной сложности применяются во всех разновидностях боевых действий. Чаще всего они используются в защитно-ответных действиях (38,8%) с результативностью (49,7%). Это объясняется тем, что уколы повышенной сложности особенно эффективны в ответах, так как в поединках имеет место большое количество резких сближений по дистанции и уклонений от уколов.

Исследования показали целесообразность разработки и реализации в тренировочном процессе методики освоения уколов повышенной сложности с учетом объективных показателей биомеханического анализа двигательных действий [1, 5].

Существенную роль в формировании надежного навыка играют педагогические условия совершенствования уколов повышенной сложности, предопределяющие необходимость создания разнообразных максимально адаптированных к соревновательной деятельности трудностей. К ним относятся:

- освоение уколов повышенной сложности после того, как будет надежно сформирован навык выполнения укола прямо;
- соблюдение очередности выполнения уколов сначала с ближней дистанции, стоя на месте, затем - в ходе передвижений со средней и дальней дистанции;
- создание различных трудностей в виде помех и преград оружием с постоянным изменением дистанции;
- ограничение оружием пространства для нанесения укола;
- постепенный переход инициативы в процессе выполнения упражнений от тренера к спортсмену;
- акцентированное внимание на соблюдение фехтовальной группировки при выполнении всех движений и овладение пространством перед собой при уравновешенно устойчивом положении туловища, ног и рук спортсмена;
- при выполнении укола добиваться от спортсмена ускорения движения руки, не выдавая себя различными предварительными сигналами с целью заставить соперника врасплох.

Реализация данных условий способствует эффективному формированию навыков выполнения уколов повышенной сложности, имеющих характерную специфику освоения в тренировочном процессе.

Уколы повышенной сложности в атаках и контратаках следует выполнять непрерывным движением руки вперед по кратчайшему расстоянию до цели в закрывающийся сектор, либо в труднодостижимую и неудобную для соперника область поражаемой поверхности. Различное выведение руки с изменением угла лучезапястного сустава в момент нанесения укола позволяет обходить защиты и создает предпосылки для нанесения уколов в неудобную область поражаемой поверхности.

Основной деталью в технике уколов является необходимость одновременного выведения острия клинка на цель и изменения положения руки и лучезапястного сустава.

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

ва, иначе соперник получит сигнал для адекватного защитного реагирования. Уколы с выведением руки и изменением угла в лучезапястном суставе имеют различную амплитуду движения.

Использование ответных уколов повышенной сложности позволяет решать сложную задачу повышения точности уколов на разных дистанциях, что особенно актуально для ближней и сверхближней дистанции. Ответные уколы повышенной сложности эффективны в случаях различных уклонений, приседаний, ремизов и контрзащит, применяемых соперником.

Таким образом, разработанные педагогические условия, базирующиеся на осознанной реализации в тренировочном процессе специфических трудностей, способствуют целенаправленному совершенствованию уколов в фехтовании на рапирах.

Литература.

1. Медведева, Е.Н. Особенности внутримышечной деятельности фехтовальщиков-рапиристов при выполнении технических приемов / Е.Н. Медведева, Г.Б. Шустиков, А.В. Деев, А.М. Пухов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 109-114.

2. Теория и методика фехтования: учебное пособие / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, А.В. Деев; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, Изд-во Политехнического университета, 2015. – 162 с.

3. Федоров, В.Г. Качественные показатели технического мастерства фехтовальщиков высокой квалификации / В.Г. Федоров, Г.Б. Шустиков, Е.А. Нечаева // Материалы итоговой научно-практической конференции ППС НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта за 2015 г. - НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб, 2016. – С. 50.

4. Шустиков, Г.Б. Систематизация базовых терминологических понятий в современном фехтовании / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2014. - №3 (109).- С.200-205.

5. Шустиков, Г.Б. Применение уколов повышенной сложности в современном фехтовании на рапирах / Г.Б. Шустиков, А.В. Деев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 182-185.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОМЕХ, ВЛИЯЮЩИХ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ – САБЛИСТОВ

*Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, Е.А. Нечаева
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. Результативность соревновательной деятельности фехтовальщиков-саблистов определяется устойчивым характером их поведения в процессе ведения боя. Во многом это зависит от минимальной реакции спортсменов на разнообразные внутренние и внешние помехи, что обусловлено высоким уровнем проявления их помехоустойчивости. Исследования показывают возможности и направленность тренировочного процесса на совершенствование помехоустойчивости фехтовальщиков-саблистов как одного из ведущих факторов обеспечения результативности соревновательной деятельности.

Ключевые слова: помехи, помехоустойчивость, качества и свойства, результативность соревновательной деятельности

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

ВЕДЕНИЕ

Результативность соревновательной деятельности фехтовальщиков-саблистов во многом определяется уровнем их интегральной готовности [2, 3] и характеризуется большим количеством помех, отрицательно влияющих на результат фехтовального поединка. Анализ ведения фехтовальных боев, опрос высококвалифицированных фехтовальщиков и тренеров позволил выявить наиболее характерные помехи, влияющие на результативность соревновательных поединков [1, 4, 5].

Наиболее негативное воздействие оказывают: ошибочное судейство, условия проведения соревнований, активность зрителей, реакция тренера и членов своей команды, манера ведения боя соперником, состояние готовности самого участника соревнований, особенности борьбы с соперником, взаимоотношения между спортсменами и другие.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Большинство респондентов (96%) на первое место по значимости помех определили ошибочные действия судьи.

В ходе исследований установлено, что спортивная квалификация не гарантирует высокого уровня развития помехоустойчивости, поскольку среди фехтовальщиков-саблистов значительная часть спортсменов с низким (33%) и средним (38%) уровнем противодействия помехам.

Влияние внешних и внутренних помех на соревновательную деятельность проявляется через изменение состояния готовности фехтовальщиков к бою. Это вызывает определенные отклонения от привычного состояния мобилизации к технико-тактическим действиям, которые сказываются на спортивных результатах спортсменов.

Наблюдение за фехтовальщиками-саблистами на тренировках и соревнованиях при выполнении ими приемов и действий в ходе боев показало, что на соревнованиях результативность атак, защит и ответов существенным образом зависит от уровня развития помехоустойчивости: чем выше уровень помехоустойчивости, тем выше результативность. На тренировках такая зависимость проявляется не характерно.

Экспериментальные данные показывают, что помехоустойчивость спортсменов поддается тренерской коррекции и зависит от ряда личностных качеств, к которым относятся:

- личностная и ситуативная тревожность;
- спортивная мотивация;
- свойства нервных процессов, характеризующихся подвижностью, силой и уравновешенностью;
- психические функции (устойчивость, концентрация и переключение внимания, мышечно-двигательные ощущения, психическая саморегуляция).

Результаты исследований показали позитивное влияние помехоустойчивости на результативность соревновательной деятельности, что обусловлено наименьшими отклонениями в действиях:

- на реакции спортсменов и замечания тренера и партнеров;
- на поведение спортсменов в различных соревновательных ситуациях;
- на характер предстартового состояния фехтовальщиков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ характера влияния помех показывает целесообразность совершенствования у фехтовальщиков-саблистов следующих качеств:

- концентрации внимания, позволяющей отвлечься от негативных воздействий и эмоций, сконцентрироваться на конкретных технико-тактических действиях;

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

- устойчивости внимания, позволяющей спортсмену акцентировать определенное время внимание на выполняемой деятельности, не отвлекаться на посторонние раздражители;
- переключения внимания, позволяющего оперативно отвлекаться от ненужных стимулов и переключаться на выполняемую деятельность;
- дифференцировки мышечно-двигательных усилий, позволяющей спортсмену регулировать усилия в атаках с различных дистанций;
- эмоциональной устойчивости, обеспечивающей стабильность психических реакций при воздействии на спортсмена различных помех;
- умений психической саморегуляции, обеспечивающих управление своими мыслями, чувствами, действиями;
- адаптации организма спортсмена к интенсивным мышечным нагрузкам в процессе соревнований;
- оптимизации состояния личностной тревожности спортсмена.

Литература.

1. Теория и практика спортивного фехтования: учебное пособие / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, А.В. Деев, Е.А. Нечаева // М.: Спорт, 2016. - 192 с.
2. Федоров, В.Г. Базовые компоненты интегральной готовности спортсменов различной квалификации и специализации (на примере фехтования) / В.Г. Федоров // Материалы итоговой научно-практической конференции ППС НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, за 2015 г.- НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, СПб. – СПб., 2016. – С. 49.
3. Шустиков, Г.Б. Систематизация базовых терминологических понятий в современном фехтовании / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 3 (109) – С. 200-205.
4. Шустиков, Г.Б. Психокоррекция готовности фехтовальщиков высокой квалификации к соревновательной деятельности / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, Е.А. Нечаева // Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции «Научно-методические проблемы спортивного фехтования». – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – С. 25 – 31.
5. Шустиков, Г.Б. Повышение надежности средств ведения боя к ошибочным действиям судьи в фехтовании на саблях / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, Е.А. Нечаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 11(141). – С. 259-264.

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СУДЕЙ ПО ФЕХТОВАНИЮ

*Г.Б. Шустиков, И.В. Бондарев
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. Деятельность спортивного судьи по фехтованию протекает в особых условиях и характеризуется высоким уровнем сложности, наличие этих факторов требует для успешности в судейской деятельности особого сочетания и уровня выраженности психологических качеств и личностных свойств, что в совокупности составляет профессиограмму судьи по фехтованию.

Ключевые слова: фехтование, судейство, отбор, профессиограмма.

ВВЕДЕНИЕ

Эффективная организация судейской деятельности - одно из необходимых условий развития фехтования как вида спорта. Судья является одним из наиболее значимых

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

участников в соревновательном процессе. Однако, если деятельность спортсмена-фехтовальщика давно стала предметом разнообразных психолого-педагогических исследований, то специфика и успешность судейской деятельности в фехтовании до настоящего времени остаются малоизученными.

Деятельность спортивного судьи по фехтованию обладает рядом специфических особенностей, присущих только этому виду спорта. Эта деятельность проходит в условиях психического напряжения и сопровождении целым комплексом разнообразных помех. Очевидно, что успешное осуществление такого рода деятельности связано с особым сочетанием ряда оптимально развитых психологических качеств, которые можно назвать профессионально важными.

Проблемы подготовки судей по фехтованию и различных аспектов их деятельности крайне редко попадают в сферу внимания спортивной науки. Некоторые частные вопросы судейства в фехтовании рассмотрены в работах [1-3, 6], однако не выявлены на сегодняшний день психологические компоненты, из которых складывается успешность фехтовального судьи, а также способы обеспечения контроля сформированности этих компонентов при отборе для обучения судейству, несмотря на некоторые исследования, касающиеся обобщения данных для составления профиограммы спортивного судьи [4, 5], в том числе – наше исследование [7] профиограмма судьи по фехтованию, (как перечень психологических характеристик, которыми должен обладать высокопрофессиональный судья) в настоящее время в науке не определена.

МЕТОДИКА

Для изучения некоторых психологических характеристик у судей по фехтованию, как основы их профиограммы, были выбраны следующие методики:

Направленность личности (В. Смейкал, М. Кучер);

Мотивация к успеху (Т. Элерс)

Самоконтроль в общении (М. Снайдер)

Было обследовано две группы судей по фехтованию – начинающих (студенты первых курсов НГУ им П.Ф. Лесгафта в возрасте 17-19 лет) и опытных (имеющие I-II судейскую категорию в возрасте от 21 до 36 лет) по 12 человек каждая.

Различия между группами судей были оценены с помощью t-критерия Стьюдента для независимых выборок.

Результаты приводятся в таблице.

Таблица 1

Результаты изучения личностно-психологических качеств у судей с разным уровнем профессиональной квалификации

Личностно-психологические качества	Начинающие судьи (n=12)	Опытные судьи (n=12)	t	P<
	M±S	M±S		
Направленность личности на себя	16,3 ±0,62	18,1 ±0,71	1,61	-
Направленность личности на взаимоотношения	9,7 ±0,28	10,2 ±0,43	1,12	-
Направленность личности на деятельность	8,2 ± 0,31	14,5 ±0,88	3,56	0,01
Мотивация к успеху	17,8 ±0,53	22,3 ±0,85	3,22	0,01
Самоконтроль в общении	6,5 ±0,41	8,1 ±0,52	4,15	0,01

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

Полученные результаты указывают на то, что опытных судей по фехтованию отличают от начинающих определенные закономерности и степень выраженность некоторых личностно-психологических свойств, в частности – достоверно большее у них выражена направленности личности на деятельность, мотивация к достижению успеха и самоконтроль в общении. По направленности личности на себя и на общение достоверных различий нет. Выявленные свойства могут служить одним из критериев при отборе для обучения судейству в фехтовании.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ полученных результатов позволяет заключить, что одним из элементов профессиограммы как совокупности определенных психологических характеристик, которыми должен обладать высокопрофессиональный судья по фехтованию может быть преимущественное развитие отдельных личностно-психологических свойств, в частности – достоверно направленности личности на деятельность, мотивации к достижению успеха и самоконтроля в общении.

Литература.

1. Авакян, Э.О. Зависимость точности судейства по фехтованию от продолжительности работы судей Э.О. Авакян, Г.Г. Гаспарян, А.А. Лалаян // Теория и практика физической культуры. -1959. - №6. -С. 533-537.

2. Головня, Л.В. Подготовка судей по фехтованию / Л.В. Головня. - М.-Л. : Физкультура и спорт, 1949. - 127 с.

3. Лалаян, А.А. Зависимость точности судейства по фехтованию от продолжительности работы судьи / А.А. Лалаян, Э.О. Акавян, Г.Г. Гаспарян // Проблемы психологии спорта, -1960. -№ 1. - М.: Физкультура и спорт. -С. 233-240.

4. Тонконогая, Е.П. Об одном из подходов к составлению профессиограммы педагогических кадров / Е.П. Тонконогая, В.Ю. Кричевский // Сов.педагогика, 1977. - №3. -С. 61-67.

5. Косачев, А.А. Профессиограмма деятельности спортивного судьи на примере судьи по дзюдо / А. А. Косачев, Д. А. Архипов ; С.-Петербур. гос. ун-т низкотемпературных и пищевых технологий // Физическая культура и спорт: анализ социальных процессов : материалы междунар. науч. конф., 24-27 сент. 2008 г. / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, каф. философии ; Рос. фонд фундамент. исслед. - СПб, 2008. - С. 98-100.

6. Фехтование : Что должен знать спортсмен и тренер о судействе и проведении соревнований / Д. А. Тышлер [и др.]. - М., 1996. - 90с.

7. Шустиков, Г.Б. Исследование психофизиологических показателей у судей по фехтованию. // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта -2016 №1 (131) С.287-290.

РАЗЛИЧНЫЕ ПОДХОДЫ К ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ УДАРНЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ

И.М. Щеглов

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

Аннотация. Необходимость обеспечить высокий уровень подготовки спортсмена-единоборца, его готовность в вольных боях реализовывать своё мастерство необхо-

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

димо сочетать с минимальным риском травмы и возникновения психологической усталости от большого количества предсоревновательных поединков.

Ключевые слова: тхэквондо, кикбоксинг, поинтфайтинг, предсоревновательные вольные бои, интегральная подготовка.

ВВЕДЕНИЕ

Современные спортивные единоборства, объединённые общим признаком – преимущественным использованием ударной техники (бокс, кикбоксинг, тхэквондо и пр.), являются динамичными, сложнокоординационными видами спорта. Подготовка к соревнованиям по этим видам спорта требует с одной стороны – совершенствования всех компонентов спортивной подготовки и комплексного их проявления, прежде всего в свободных поединках (вольных боях), так и необходимости максимально избегать случайных травм, возникающих в результате на этапе предсоревновательной подготовки.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Традиционным подходом для спортивных единоборств во время подготовки к соревнованиям является использование соревновательного и интегрального метода, что обусловлено характером предстоящей соревновательной деятельности. Интегральный метод позволяет комплексно подготовить спортсмена, учитывая все компоненты спортивной подготовки и индивидуальные особенности спортсмена. Основой интегрального метода в подготовке единоборца является боевая практика – вольные бои (т.е. применение соревновательного метода) бои с условным судейством, максимально моделирующим предстоящие соревнования. Подобная практика оправдана, так как она максимально быстро адаптирует спортсмена к предстоящим физическим и психическим нагрузкам, позволяет тренеру оперативно корректировать определённые компоненты подготовки.

Однако, в таком виде единоборств, как тхэквондо (дисциплина ИТФ) или дисциплине кикбоксинга – поинтфайтинг, с учётом особенности положения спортсменов на площадке (ринг, додзю, татами), специфической боевой стойке, преимущественной боевой дистанции, наиболее часто используемыми технико-тактическими действиями (в атаке - по большей части прямые удары ногой в сторону, передний круговой удар ногой. Удар ногой сверху – прямой удар ногой с поворотом через спину с дальней дистанции – все сопровождаются резким и, порой, многошаговым сокращением дистанции с возможной встречной контратакой, прямые удары руками с дальней дистанции с набеганием) большое количество вольных боёв неизбежно ведёт к травмам. Среди травм (при использовании обязательного защитного оборудования), большей частью, преобладают травмы опорно-двигательного аппарата (до 70 процентов), ушибы мягких тканей (до 15 процентов) и повреждения лицевого скелета (до 15 процентов). Травмы ОДА требуют восстановительного периода (не менее 7-10 дней).

В соревновательном разделе кикбоксинга фулл-контакт и лоу-кик, при постоянной практике вольных боёв (при использовании обязательного защитного оборудования), травмы ОДА возникают в 30 процентах случаях, ушибы мягких тканей в 20 процентах случаев, повреждения лицевого скелета – в 40 процентах случаев, при этом общий уровень травматизма меньше, что обусловлено особенностями боевой стойки и наиболее часто используемыми приёмами защиты и нападения (защитные действия – тактические изменения дистанции, жёсткие перекрытия «глухая защита», в атакующих действиях – прямые, боковые удары руками и удары руками снизу, передние боковые удары ногами фронтальные прямые удары ногами, удары ногами с поворотом, лоу-кики), соревновательной площадкой (ринг), боевой дистанцией и возможностью имитации акцентированных ударов. Соответственно, меньшая возможность травм ОДА в этих спортивных дисциплинах допускает возможность проведения вольных боёв в

Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации

ударных и контрольных микроциклах предсоревновательного мезоцикла в максимальном объеме, запланированном тренерским штабом. Необходимость восстановления после ушибов мягких тканей и незначительных повреждениях лицевого скелета и кожных покровов лица, возникающих на предсоревновательных сборах, не требуют долгого восстановительного периода.

С учётом сделанных наблюдений, представляется целесообразным, при реализации интегрального метода, завершить вольные бои в подготовке тхэквондистов и кикбоксёров (раздел поинтфайтинг и лоу-кик) – при 21-дневном предсоревновательном мезоцикле – не позднее чем за 7 дней до начала соревнований, при 14-дневном мезоцикле – не позднее чем за 5 дней, в оставшемся микроцикле уделить время упражнениям на снарядах и индивидуальным упражнениям в парах. При подготовке к соревнования по кикбоксингу (раздел фулл-контакт) – можно использовать вольные бои в сочетании с индивидуальными упражнениями в парах и упражнениями на снарядах непосредственно до начала соревнований (завершение за 3-2 дня до окончания предсоревновательного мезоцикла).

Подобная практика успешно используется при подготовке спортсменов-единоборцев в ряде клубов Санкт-Петербурга, Москвы и Подмосковья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Боевая практика – является ключевым звеном интегральной подготовки спортсменов-единоборцев. Применение вольных боёв и контрольных спаррингов с условным судейством – неотъемлемо в предсоревновательном мезоцикле. Однако, в различных единоборствах необходимо дифференцировано подходить к подобной практике с целью оптимизировать подготовку спортсменов и свести к минимуму возможность травматизма.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИТНЕС-ТУРОВ КАК СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЛЮДЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*П.А. Волков, К.С. Захаров, Е.И. Кузнецова
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. В статье рассматриваются причины привлекательности фитнес-туров для людей и то, каким образом такие туры влияют на желание людей заниматься физической культурой и спортом. Полифункциональный характер физической культуры и спорта может относиться к способу привлечения людей к занятиям физической культуры и спортом.

Ключевые слова: фитнес-туризм, физическая культура и спорт, мотивация.

В настоящий момент физическая культура и спорт занимают важное место в жизнедеятельности человека. Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. «Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт – это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т.д.» [3]. Физическая культура это не только выполнение физических упражнений и наращивание мышечной массы, это еще и определенные духовные знания, которые человек получает, занимаясь физической культурой.

Исследователи отмечают, что среди основных мотивирующих причин побуждающих людей трудоспособного возраста к систематическим занятиям ФКиС являются:

- стремление уменьшить избыточную массу тела, наличие которой способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний;
- желание снизить уровень стресса и депрессии;
- стремление получить удовольствие от двигательной активности, атмосферы занятий ФКиС;
- желание повысить самооценку;
- стремление расширить или изменить круг общения.

Таким образом, нельзя недооценивать вклад физической культуры в культуру самого человека. В современном мире существует множество способов «знакомства» человека с данной сферой. Это могут быть занятия в различных секциях или фитнес-клубах и лучше всего, чтобы первые шаги в мире физической культуры и спорта осуществлялись под руководством опытного тренера, инструктора или наставника. Сейчас довольно популярными становятся фитнес-туры. «Фитнес-тур (от «фитнес», англ. fitness от to be fit – быть в хорошей форме), основной целью которого является физическое и ментальное оздоровление туриста с помощью специальных методик, включающих физические упражнения аэробики, аква-аэробики, силовых занятий, танцев, пилатеса, йоги и др., а также диету»[2]. Фитнес-туризм – это туры, которые включают в себя не только стандартные услуги по предоставлению проживания, питания, каких-либо экскурсий, но и занятия с квалифицированным тренером.

Секция № 3. Экономические, правовые, управленческие, ресурсные и кадровые проблемы физической культуры, спорта и спортивного туризма

В настоящий момент у людей возрос интерес к нетрадиционным видам отдыха: турам на северный полюс, сельскому туризму и т.д. Исключением не стали и фитнес-туры.

Во время тура люди попадают совершенно в другую атмосферу, даже можно сказать культуру. Цели, которые достигаются посредством принятия участия в фитнесе, могут быть совершенно разными: получение новых знаний, знакомство с новыми людьми, отдых, путешествия, приведение себя в хорошую физическую форму. Такие туры позволяют человеку познать себя, помогают понять, что время и место для занятий спортом можно найти, если есть желание. Тренеры, которые ведут занятия в фитнес-турах в большинстве своем ведут занятия и в фитнес-клубах, поэтому знакомство с новыми направлениями занятий можно продолжить после возвращения с отдыха.

Главное, что в фитнес-туре присутствует полифункциональный характер физической культуры и спорта, поэтому можно отнести их к способу привлечения людей к занятиям физической культуры и спортом.

Литература.

1. Велединский, В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис: учебник / В.Г. Велединский. – М.: КНОРУС, 2014. – 216 с.

2. Определение фитнес-туризма [Электронный ресурс] - Режим доступа.- URL: http://actravel.ru/tourism_glossary.html/#2 Дата доступа: 07.03.2017.

3. Тиунова, О.В. Практические аспекты мотивации к занятиям физической культурой и спортом [Текст] / О.В. Тиунова // Физической воспитание и детско-юношеский спорт. -2012.- №4(6).- С 54-65.

4. Туризм и спортивно-оздоровительный сервис. Фитнес-тур как новый популярный вид туризма // Молодежный научный форум: Общественные и экономические науки: электр. сб. ст. по материалам XXX студ. междунар. заочной науч.-практ. конф. — М.: «МЦНО». — 2016 —№ 1 (30) / [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_social/1\(30\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_social/1(30).pdf) Дата доступа: 01.03.2017.

МЕРОПРИЯТИЯ ПО ИНТЕГРАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*В.В. Ермилова, С.Г. Мальцева, О.Д. Швацкая
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотации.: В статье рассматриваются мероприятия по интеграции людей с ограниченными возможностями посредством физической культуры и спорта на примере отделения адаптивной физической культуры центра социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Красносельского района Санкт-Петербурга. Также определены условия, в которых протекает интеграция людей с ограниченными возможностями на отделении адаптивной физической культуры центра социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Красносельского района.

Ключевые слова: социализация, люди с ограниченными возможностями, физическая культура, спорт.

В современном мире широко обсуждается проблема интеграции людей с ограниченными возможностями в общество. Интеграции людей с ограниченными возможностями способствуют центры социальной, физической и медицинской реабилитации. Один из таких центров служит предметом нашего исследования. Структурным подразделением Государственного бюджетного учреждения «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Красносельского района Санкт-Петербурга» является от-

Секция № 3. Экономические, правовые, управленческие, ресурсные и кадровые проблемы физической культуры, спорта и спортивного туризма

деление адаптивной физической культуры. Основная цель деятельности рассматриваемого структурного подразделения – вовлечение лиц с ограниченными возможностями в общество посредством предоставления услуг физической культуры и спорта. Ежегодно занятия по адаптивной физической культуре посещают более 500 человек и получают около 7000 услуг в год.

Важным направлением деятельности отделения адаптивной физической культуры является содействие в социализации занимающихся путем разработки программ для их индивидуальных занятий, создающих условия для расширения круга их общения в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, формирования как общей культуры, так и физической культуры личности, максимального саморазвития и самосовершенствования людей с ограниченными возможностями. Отделение адаптивной физической культуры предоставляет различные спортивно-оздоровительные услуги индивидуальных и групповых форм в соответствии с поставленным диагнозом. Так запись в бассейн происходит лишь при наличии рекомендаций реабилитационной комиссии, которая основывается на индивидуальной программе реабилитации и рекомендациях соответствующих специалистов. Спортивные мероприятия, в которых участвуют люди с ограниченными возможностями – соревнования по футболу, волейболу, городкам, дартсу, легкой атлетике, плаванию и другим видам спорта, также они участвуют в спортивно-зрелищных мероприятиях – «Молодецкие забавы», «Осенний марафон», «Радужный мост» и др.

В ходе исследования было установлено, что процесс реабилитации средствами спортивно-оздоровительного сервиса как составляющей физической культуры и спорта в ГБУ «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Красносельского района Санкт-Петербурга» протекает при выполнении следующих условий: совместная деятельность педагогов, врачей, психологов, направленная на физическую, психологическую и социальную реабилитацию людей с ограниченными возможностями; экспериментально проверенная совокупность форм, методов, средств, способствующая физической, психологической и социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями; оценка эффективности комплексной реабилитации людей с ограниченными возможностями. Следует отметить, что отделение адаптивной физической культуры ГБУ «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Красносельского района Санкт-Петербурга» обладает условиями обслуживания для оказания качественных спортивно-оздоровительных услуг, соответствующих ГОСТ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования».

Отделение адаптивной физической культуры сотрудничает со Специальным Олимпийским Комитетом Санкт-Петербурга, который проводит различные тренировки и соревнования. Тренировки носят как индивидуальный, так и групповой характер и проводятся в соответствии с индивидуальной программой реабилитации человека с ограниченными возможностями. Соревнования проводятся регулярно в рамках различных видов спорта на базе соответствующих спортивных сооружений. Соревнования создают хорошие условия для социальной адаптации, являются средством самореализации человека. В период подготовки к соревнованиям человеку приходится упорно работать – преодолевать не только самого себя, но и свои недуги. Кроме того, для людей с ограниченными возможностями, в частности для спортсменов с ограниченными возможностями, участие в соревнованиях – это возможность общения, взаимодействия с разными людьми. Также стоит отметить, что во время соревнования стимулируется эмоциональная сфера человека. Таким образом, спорт не только оказывает оздоровительное и лечебное воздействие на человека, но и является отличным способом включения человека с ограниченными возможностями в общество.

Разумеется, длительность и результативность тех или иных процессов реабилитации в ГБУ «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Красносельского района Санкт-Петербурга» определяется личностными особенностями инвалидов, социальным окружением и технологиями, предусмотренными индивидуальной программой реабилитации человека с ограниченными возможностями.

Отделение адаптивной физической культуры ГБУ «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Красносельского района Санкт-Петербурга» участвует в различных мероприятиях по интеграции людей с ограниченными возможностями, что обуславливает основную цель исследуемого структурного подразделения, а именно вовлечение лиц с ограниченными возможностями в общество посредством предоставления услуг физической культуры, спорта, а также услуг спортивно-оздоровительной направленности.

Литература.

1. Лепешев, Д.В. Полоролевая социализация в подростковом возрасте: социально-философские проблемы социальной идентичности: монография / Д.В. Лепешев, Ю.Ю. Суловицкая. – Уфа: Омега Сайнс, 2015. – 116 с.

2. Марущак, Л.А. Педагогические условия комплексной реабилитации инвалидов средствами адаптивной физической культуры: монография / Л.А. Марущак. – Ханты-Мансийск Шадринск : [б.и.] Шадринский дом печати, 2012. –147 с.

ПЕРСПЕКТИВЫ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СЕВЕРО-КАВКАЗСКОМ РЕГИОНЕ

*В.В. Ермилова, С.Г. Мальцева, О.Д. Швацкая
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. В статье представлена оценка перспектив устойчивого развития туризма спортивно-оздоровительной направленности в Северо-Кавказском регионе Российской Федерации. Проанализированы туристский потенциал и туристские потоки, современное состояние и основные проблемы сферы туризма в регионе. Также рассмотрены проекты, реализация которых будет способствовать устойчивому развитию туризма спортивно-оздоровительной направленности в Северо-Кавказском регионе.

Ключевые слова: устойчивый туризм, устойчивый туризм спортивно-оздоровительной направленности, Северо-Кавказский регион.

Северо-Кавказский регион Российской Федерации можно назвать уникальным по концентрации специфических природных и культурно-исторических ресурсов. В связи с этим возникает закономерная необходимость устойчивого развития туризма в регионе. Популяризация в настоящее время в России здорового образа жизни, природные ресурсы Северного Кавказа делают актуальным развитие в регионе туризма спортивно-оздоровительной направленности.

Северо-Кавказский регион считается экологически чистым природным комплексом, что является положительным фактором для устойчивого развития туризма спортивно-оздоровительной направленности. Под устойчивым здесь понимается развитие туризма, ориентированное на долгосрочный период, способное создать и сохранить баланс экономических, социально-культурных, экологических целей, оправдывать ожидания резидентов и туристов.

По данным Федерального агентства по туризму туристский поток в регионы Северного Кавказа ежегодно увеличивается. Если в 2015 году регион посетило около 3

Секция № 3. Экономические, правовые, управленческие, ресурсные и кадровые проблемы физической культуры, спорта и спортивного туризма

млн. человек, то в 2016 году уже почти 4 млн. человек. Тем не менее, потенциал региона по-прежнему не раскрыт до конца. На решение этого вопроса направлен комплекс мер, связанных с развитием инфраструктуры в регионе. Например, в Чеченской Республике создается всесезонный туристско-рекреационный комплекс «Ведучи», спроектированный таким образом, чтобы обеспечить посетителям максимальный доступ к рекреационному потенциалу региона. Комплекс будет представлен на 1500 гектарах. На нем будет построена внушительная туристская инфраструктура: 14 горнолыжных трасс протяженностью 15,5 км, восемь подъемников, гостиничный комплекс и поселок шале, сервисные центры, горнолыжная школа, пункты проката и обслуживания, рестораны и кафе. В летний период будут созданы условия для активного отдыха и спорта, а также рекреации (бассейн, спа-центр). В Республике Северная Осетия планируется продолжение реализации проекта создания всесезонного туристско-рекреационного комплекса «Мамисон», строительство которого было приостановлено в связи с прекращением государственного финансирования. Сегодня Комитет по туризму РСО-Алания занимается привлечением частных инвесторов. В 2011 году Постановлением правительства Российской Федерации была создана туристско-рекреационная особая экономическая зона на территориях Сунженского и Джейрахского районов республики Ингушетии, в рамках которой было предусмотрено создание всесезонных горнолыжных курортов "Цори" и "Армхи". Создание такой зоны способствовало увеличению потока туристов. Так, например, в 2015 году по сравнению с предшествующим годом было отмечено увеличение на 20%. Тем не менее, туристский кластер в указанных районах развивается медленнее и менее масштабно, чем было запланировано, что отметили глава Республики Ингушетия Юнус-Бек Евкуров[1].

Частный капитал Северо-Кавказского региона мало реагирует на туристскую сферу деятельности. Исследователи среди причин выделяют нестабильную экономическую обстановку и, соответственно, существование риска потери капитала, неопределенность юридических и правовых норм защиты бизнеса, отсутствие четкого земельного закона.

«Основная проблема развития туризма в Северо-Кавказском регионе заключается в недостатке совокупной информации о туристских регионах и эффективных методах их использования. Также наблюдается отсутствие современных исследований в области влияния отдельных отраслей экономики на развитие туристско-рекреационной сферы»[2, с. 39].

«Отметим, что спортивно-оздоровительный туризм является самым традиционным и пользуется высоким спросом в Российской Федерации. Этот вид туризма составляет 7% внутреннего туристского потока»[3, с. 100].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что Северо-Кавказский регион, обладающий высокой концентрацией рекреационных ресурсов, нуждается в выработке концепции устойчивого развития туризма, в частности, туризма спортивно-оздоровительной направленности. Северо-Кавказский регион является одним из наиболее перспективных для развития этого вида туризма. Дальнейшее развитие спортивно-оздоровительного комплекса региона во многом будет зависеть от его активной интеграции в туристский рынок.

Литература.

1. ТАСС информационное агентство. 24.09.2016 <http://tass.ru/v-strane/3651358> [Дата обращения 01.04.2017]

2. Иволга, А.Г. Проблема развития туристско-рекреационных комплексов в регионе: монография / А.Г. Иволга, А.А. Чаплицкая, В.С. Варивода и др.; Ставропольский государственный аграрный университет. – Ставрополь, 2015. – 194 с.

3. Криворучко, В.И. Справочник по курортной медицине и спортивно-оздоровительному туризму в Российской Федерации / В.И. Криворучко, В.В. Нелюбин; Подольский социал.-спорт. ин-т. - Москва: Советский спорт, 2013. - 207 с.

ОСОБЕННОСТИ ИНВЕСТИЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*К.С. Захаров, П.А. Волков
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. В статье отражены особенности инвестиционной деятельности на рынке туризма, обосновывается необходимость увеличения финансирования туризма, в т.ч. за счёт расширения его источников. Рассмотрено состояние инвестиционного климата сферы туризма на современном этапе. Определены основные факторы низкого инвестиционного потенциала особых экономических зон туристско-рекреационного типа. Предложены меры по улучшению инвестиционного климата регионов, в которых функционируют особые экономические зоны туристско-рекреационных территорий.

Ключевые слова: финансирование туризма, инвестиционный климат, рейтинг инвестиционного климата регионов.

Развитие туристской отрасли имеет огромное влияние, как на развитие всего государства, так и муниципальных образований в частности, поэтому его экономическое стимулирование должно занимать одно из главных мест среди приоритетов страны.

Одной из самых важных причин, препятствующих развитию туризма в России, является низкий уровень туристской инфраструктуры, который характеризуется высокой степенью изношенности и низкими темпами обновления

Решение проблемы совершенствования туристской инфраструктуры требует увеличения инвестиций в её развитие.

Основными факторами, ограничивающие инвестиционную деятельность в России являются (Табл. 2)

Наиболее весомым фактором, ограничивающим инвестиционную деятельность в России, по мнению многих предпринимателей, является недостаток собственных финансовых средств. Этот фактор актуален и для туристской отрасли и обуславливает необходимость государственной поддержки финансирования развития туристской отрасли.

Финансирование развития туризма в РФ осуществляется по двум Федеральным целевым программам (ФЦП):

- "Развитие культуры и туризма" на 2013 - 2020 годы

- "Развитие внутреннего и въездного туризма" на 2011 - 2018 годы

Одной из признанных во всём мире форм расширения источников финансирования за счёт привлечения участия в нём бизнеса, являются особые экономические зоны (ОЭЗ), функционирующие на основе механизма частно-государственного партнёрства.

В сфере туризма создаются ОЭЗ туристско-рекреационного типа (ТРТ)

Анализ показателей функционирования ОЭЗ ТРТ за 2015 год свидетельствует о неблагоприятной картине их освоения: не выполняются прогнозы по созданию объектов инженерной инфраструктуры; номерной фонд, созданный на территории ОЭЗ характеризуется низким процентом среднегодовой загрузки; отсутствуют резиденты особых экономических зон с участием иностранных инвесторов; не выполняется план по объёму инвестиций, осуществляемых резидентами ОЭЗ на территории ОЭЗ ТРТ (17 %

Секция № 3. Экономические, правовые, управленческие, ресурсные и кадровые проблемы физической культуры, спорта и спортивного туризма

от Планов развития), оказывают слабое влияние на социально-экономические показатели региона, на территории которых они созданы и др.

Одной из основных причин, препятствующих успешному функционированию ОЭЗ, в т.ч. ТРТ, является недостаточно привлекательный инвестиционный климат регионов, в которых они функционируют.

Таким образом, для привлечения частных инвестиций в развитие туризма важно:

- оптимизировать процедуры в сфере строительства и энергетики с целью сокращения их сроков (подключение к электросетям, газопроводам и др.);

- обеспечить снижение проектных рисков и улучшение кредитного профиля резидентов за счёт: субсидирования процентных ставок по кредитам и предоставления субсидий инвесторам, для возмещения части их затрат на выполнение работ, связанных с реализацией инфраструктурных проектов;

- расширить льготы и преференции для создания благоприятного инвестиционного климата, совершенствовать таможенное и налоговое администрирование, упрощать процедуры, которые регулируют доступ к инфраструктуре, банковским кредитам, к государственным гарантиям и др.;

- все налоги, поступающие от туристских услуг направлять в региональные финансовые институты, обеспечивающие стартовые средства для развития инфраструктуры под небольшой процент;

- усилить роль и ответственность регионов за счет передачи им полномочий по управлению ОЭЗ с целью предотвращения неэффективного и нецелевого использования государственных средств.

Литература.

1. Российский статистический ежегодник. 2015 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat/rosstatsite/main>

2. ФЦП "Развитие культуры и туризма на 2013 - 2020 годы" [Электронный ресурс]. — Режим доступа: government.ru/programs/217

3. Национальный рейтинг состояния инвестиционного климата в субъектах РФ [Электронный ресурс]. — Режим доступа: investinregions.ru/ratingko

4. Захаров, К.С. Состояние туристской инфраструктуры РФ и проблемы её формирования (экономические аспекты) // Научно-теоретический журнал Современные проблемы Социально-гуманитарных наук №1 (1) / 2015 с.142-147

5. Захаров, К.С. Экономические перспективы использования механизма государственно-частного партнёрства в туристской отрасли // Материалы II Международной научно-практической заочной конференции Современные проблемы Социально-гуманитарных наук /30 ноября/ 2015 года с.195-203

УРОВНЕВАЯ МОДЕЛЬ ПРЕОДОЛЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вит.В. Андреев

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

Аннотация. Проблема преодоления сложных спортивных ситуаций приобретает не только практический, но и теоретический аспект. Успех в спортивной деятельности во многом зависит от умения спортсмена преодолевать экстремальные ситуации значимых соревнований. Идея преодоления подразумевает максимальную реализацию спортсменом своих психофизических, психофизиологических, социально-психологических и духовно-нравственных ресурсов в спортивных ситуациях и расширение эффективности поведения в этих ситуациях.

Цель исследования. Анализ феномена преодоления в спорте, изучение способов преодоления критических ситуаций у спортсменов различных специализаций в зависимости от их социально-демографических и личностных особенностей, и разработка научно-обоснованной программы социально-психологического тренинга, направленной на обучение спортсменов эффективному поведению в критических спортивных условиях соревнований.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение психологических источников по проблеме исследования, формирующий эксперимент (в форме организованных тренирующих занятий со спортсменами), лабораторный эксперимент (психомоторная модель преодоления), психосемантический анализ, методы качественного и количественного анализа полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Теоретические и методологические аспекты концептуализации феномена преодоления основываются на следующих тезисах:

1. Преодоление как понятие. В зарубежной психологической литературе наиболее адекватно феномен преодоления соотносится с таким явлением как «coping-behavior» (совладание). Понятие «coping» происходит от английского «соре» (преодолевать, бороться); в германоязычной психологии в этом же смысле используются как синонимы понятия "Bewalti-gung" (преодоление) и "Belastungsverarbeitung" (переработка нагрузок). Феноменология преодоления достаточно адекватно проявляется при описании таких способов поведения человека как «ассертивность», как «контроль за действиями» в ситуации преграды и/или неудачи (контрольность), как «психологическая защита» (непроизвольный копинг), как «резилиантность», «жизнестойкость».

2. Преодоление как борьба. Следуя общим диалектическим принципам, известно, что единство и борьба противоположностей является одним из основополагающих законов диалектики, раскрывающим источник самодвижения и развития объективного мира и сознания. Иначе говоря, всякое развитие детерминировано противоречием - борьбой (взаимодействием) противоположных сторон и тенденций, находящихся вместе с тем во внутреннем единстве и взаимопроникновении (Г.В.Ф. Гегелем [2], М.К. Мамардашвили [4], С.Л. Рубинштейном [6]). Другими словами единство и борьба (единоборство – как вид спорта) противоположностей есть закон, в силу которого всем вещам, явлениям, процессам свойственны внутренне противоречивые стороны, тенденции, находящиеся в состоянии борьбы. Борьба противоположностей дает внутренний им-

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

пульс к развитию, ведет к нарастанию противоречий, разрешающихся путем исчезновения старого и возникновения нового. Преодоление как усилие рассматривается Б.Д. Элькониным [10], который писал, что специфическое ощущение напряжения, усилия или, точнее говоря, ощущение перехода, сдвига усилия (в пределе — перехода от не напряжения к напряжению), возможно лишь при наличии неких препон («упоров») и связано с преодолением их сопротивления.

3. Преодоление как усилие. Борьба лежит в основе спортивной жизни, что не легко, то требует постоянного усилия, внутренней работы, совершаемой каждым спортсменом. Феномен усилия - одна из форм преодоления спортивных препятствий и трудностей. Спортивный мир устроен таким образом, что самые существенные события в нем зависят от усилий, совершаемых спортсменом. А усилие в спорте означает, что чего-то нет, пока не совершено усилие. И весь спортивный мир держится и плывет на «гребне волны» усилия. И различие спортсменов будет во многом определяться тем, кто совершил усилие» [Мамардашвили М.К. 1997, с. 235—236].

4. Преодоление как трансгрессия. Трансгрессивную концепцию личности на протяжении многих лет разрабатывал Я. Козелецки [11]. Спортсмен, переходящий границы собственных спортивных достижений путем трансгрессивных действий, может в определенный момент добиться рекорда, до которого до него никто не достигал. Я. Козелецки, убежден в том, что человек имеет постоянную и глубоко укорененную потребность, которая называется потребностью собственной ценности (need of self-esteem), мотивом повышения собственной ценности (motivo of maintain self-esteem), желанием самовозвышения (ego aggrandizing), уважением к себе (self-regard) или стремлением к подтверждению позитивного представления о своей личности.

На способность субъекта «выходить за пределы» писал С.Л. Рубинштейн [6]. В.А.Петровский [5] долгие годы разрабатывает концепцию «надситуативной активности» (выход за пределы ситуации). Важную роль в понимании феноменологии и концепции преодоления играет концепция лиминальности Г.Л. Тульчинского [8] и Е.Е. Сапоговой [7]. Психологическая суть явления лиминальности находится в обеспечении готовности спортсмена к резким переменам своей спортивной судьбы. Переход на более высокую ступень спортивной иерархии может быть обеспечен обрядами испытания «на прочность» его физических, духовных и моральных сил.

5. Преодоление как жизнестойкость. Модель жизнестойкости предложена С. Мадди и Д.А.Леонтьевым [3]. Это особые установки и навыки личности, позволяющие ей превращать изменения в возможности. Жизнестойкость предполагает признания спортсменом своих реальных возможностей, принятие реальности собственной уязвимости. Жизнестойкость спортсмена — это база, исходя из которой, перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, которой позволяет трансформировать негативные спортивные переживания в новые возможности. Предполагаемый анализ жизнестойкости личности спортсмена как процесс преодоления опирается на вышеизложенные диалектические принципы;

6. Преодоление как стремление к неравновесному состоянию. Принцип устойчивого неравновесия живых систем был открыт Э. С. Бауэром [1]: «Все и только живые системы никогда не бывают в равновесии и исполняют за счет своей свободной энергии постоянно работу против равновесия, требуемого законами физики и химии при существующих внешних условиях». Э. С. Бауэр утверждал, что работа, производимая данной структурой живой клетки, выполняется только за счет неравновесия, а не за счет поступающей извне энергии, тогда как в машине работа выполняется напрямую от внешнего источника энергии. Организм употребляет поступающую извне энергию не на работу, а только на поддержание данных неравновесных структур.

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

Выводы.

1. Обобщение теоретических положений проблемы в контексте нашего исследования позволили прийти к формулированию следующего рабочего определения понятия «преодоления» критических ситуаций как динамически развивающегося целостного образования личности спортсмена, проявляющееся в единстве мотивационных, когнитивных, эмоциональных, поведенческих и соматических составляющих и которое обеспечивает преодоление критических ситуаций наиболее адекватными средствами преодоления.

2. По результатам контент-анализа мы пришли к следующему выводу. Конструкт «преодоление» несет на себе груз методологических установок и является фактором преодоления противоречий, открывает глубинные аспекты трансгрессивности, т.е. перехода, имеет тесную связь с волевой феноменологией, не может существовать без наличия каких-либо ограничений, в психологической структуре доминирует личностный аспект преодоления (самоактуализация как преодоление) и мотивационный блок с ориентацией на факторах достижений, решений, победы и связан с проникновением в субъективный мир спортсмена.

3. В результате анализа зарубежной и отечественной литературы сформулировано центральное понятие исследуемой проблемы преодоления. Мы пришли к выводу, что: «преодоление» - это психологическая категория, систематизирующая субъективный мир спортсмена, оказывающая детерминирующее и катализирующее влияние на развитие сознания спортсмена, проявляющаяся в виде мотивационных, эмоциональных, когнитивных, поведенческих и соматических процессов, выступающих для субъекта как психическая деятельность, направленная на преобразование, сублимацию и трансформацию показателей неопределенности, опасности, нужды и недостатков в личностный рост.

Литература.

1. Бауэр, Э.С. Теоретическая биология /Э.С. Бауэр. – М.–Л.: изд. ВИЭМ, 1935. – с.206.
2. Гегель, Г.В. Наука логики соч. /Г.В. Гегель. – М.: изд-во «Мысль», 1999. – с.256.
3. Леонтьев, Д.А. Личностный потенциал. Структура и диагностика. / Д.А.Леонтьев. Авторский коллектив: А.Ж. Аверина, Л.А. Александрова и др. [Электронный ресурс] // М. Издательство «Смысл», 2011. – 675 с.
4. Мамардашвили, М.К. Психологическая топология пути / М.К. Мамардашвили. – СПб.: РХГИ, 1997.
5. Петровский, В.А. Психология неадаптивной активности /В.А.Петровский. – М.:ТОО «Горбунок», 1992. – с.223.
- 6.Рубинштейн, С.Л. Человек и мир /С.Л.Рубинштейн. – М., Наука, 1997. с.191.
7. Сапогова, Е.Е. Преодоление лиминальности как способ личностного жизнетворчества / Е.Е. Сапогова // Культурно-историческая психология. 2009. № 1. с. 49–56.
8. Тульчинский, Г.Л. Постчеловеческая персонология. Новые перспективы свободы и рациональности /Г.Л. Тульчинский. – СПб. 2002.
9. Шакуров, Р.Х. Барьер как категория и его роль в деятельности /Р.Х. Шакуров // Вопр. Психол. 2001. – № 1. – с.3–18.
10. Эльконин, Б.Д. Введение в психологию развития (в традиции культурно-исторической теории Л.С. Выготского) / Б.Д. Эльконин. – М.: Тривола, 1994. – с.168.
11. Kozielecki, J.: Концепcja transgresyjna czlowieka /J.Kozielecki. – PWN, Warszawa 1987, p.10.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ СИТУАЦИЯХ

В.В. Андреев

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

Аннотация. Проблема экстремальных ситуаций в спорте. Дано описание экстремальных состояний у спортсменов, что послужило основой для построения системы обучения преодолению экстремальных негативных переживаний в спорте. Представлены принципы построения концепции преодоления экстремальных ситуаций в спорте, функции преодоления экстремальности в спорте, изучены стратегии преодоления и разработана обучающая программа формирования умений преодолевать различные экстремальные негативные ситуации в спорте.

Ключевые слова: экстремальность, экстремальная ситуация, феномен преодоления, виды преодоления.

Актуальность исследования. Спортивные достижения во многом определяются умениями спортсменов преодолевать острые экстремальные соревновательные ситуации в спорте. Спортивная деятельность отличается высоким уровнем психологического напряжения, проходит в экстремальной среде и характеризуется повышенным риском. Отечественные разработки проблемы экстремальности, научно-практические результаты изучения экстремальных спортивных ситуаций достаточно подробно представлены в работах В.А. Бодрова [1], Л.А. Китаев-Смык [2], М.Ш. Магомед-Эминова [3], В.Ф. Сопова [4], В.Н. Томалинцева [5] и др.

Цель и задачи исследования. Анализ экстремальных переживаний спортсменов и разработка научно-обоснованной программы социально-психологического тренинга: «Обучение методам переживания экстремальных соревновательных спортивных ситуаций».

Методы и методики исследования. В исследовании применялись: контент-анализ, метод опроса (анкетирование - ретроспективный опрос), тест-опросник механизмов защиты «Life Style Index» (опросник Плутчика-Келлермана-Конти), опросник SACS - «Стратегия преодоления стрессовых ситуаций» (С. Хобфолл, 1994), методика Д. А. Леонтьева – «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)», методика Е. Б. Фанталовой – «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах», опросник преодолевающего поведения Т.В. Барлас (2001) и др.

Организация исследования. Выборка испытуемых включала 98 квалифицированных спортсменов из числа студентов НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Из них женщин - 51 чел., мужчин - 47 чел. Возраст испытуемых: от 18 до 25 лет – 78 человек, от 26 до 30 лет – 15 человек, от 31 до 51 – 5 человек. Стаж занятий спортом составил: от 2 до 5 лет – у 42 чел., от 6 до 10 лет у 47 чел., от 11 до 15 лет – у 7 чел., от 16 и выше – у 2 чел. Спортивный разряд испытуемых: с первого по третий разряды - 66 человек., КМС – 20 человек, МС – 10 человек, МСМК – 2 человека.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам контент-анализа анкетных данных оказалось, что спортсмены чаще всего фиксировали в своих высказываниях деструктивные элементы психики [47,95%]: негативные телесные ощущения /11,11%/, состояние беспомощности /10,23%/, негативная самооценка /8,77%/, мотивацию избегания /5,56%/, и негативные мысли /4,09%/. На втором месте по частоте высказываний стоит БЛОК II, который мы обозначили как виды переживаний экстремальности [19,88%]. В БЛОК III вошли высказывания, касающиеся динамики переживания

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

экстремальности [15,79], включающий феномены предельности /3,80%/, момент переломности /6,72%/, временные и динамические характеристики. В БЛОК IV: «Виды и средства преодоления экстремальности» [12,28%] вошли разнообразные средства преодоления, которые помогают спортсменам преодолевать негативные аспекты экстремальности. И, наконец, БЛОК V: «Воздействие из вне» /4,09%/, зафиксировал различные причины, приводящие к экстремальному состоянию.

Изучение психологических характеристик спортсменов показал, что системообразующим фактором противостояния влиянию экстремальных ситуаций оказался показатель ОНЗ (общая напряженность защит), т.е. объединенный показатель психозащитного поведения, который имеет 15 коэффициентов корреляций с различными показателями психики спортсменов. Как оказалось, наибольшую роль играет «регрессия» ($r = 0.704$, при $p \leq 0,0$), затем следует «проекция» ($r = 0.677$, при $p \leq 0,0$), «замещение» ($r = 0.614$, при $p \leq 0,0$), «рационализация» ($r = 0.596$, при $p \leq 0,0$), «компенсация» ($r = 0.495$, при $p \leq 0,0$) и «вытеснение» ($r = 0.411$, при $p \leq 0,0$). С возрастом увеличивается интенсивность использования «ассертивной стратегии» ($r = 0.290$, при $p \leq 0,01$) и уменьшается величина использования психологических защит.

Сравнение мужчин и женщин показало, что женщины чаще используют такую стратегию, как «поиск социальной поддержки». У женщин он составляет 25,0 баллов по сравнению с 21,5 баллами у мужчин. Зато у мужчин незначительно преобладает «ассертивная стратегия» (21,7 баллов по сравнению с 19,9 баллами у женщин). Кроме того, для женщин свойственно чаще использовать «агрессивные действия» (19,9 баллов по сравнению с 18,8 баллами у мужчин) и «импульсивные действия» (18,8 баллов по сравнению с 17,8 баллами у мужчин). Физическая агрессия явно выше у мужчин (8,2 балла у мужчин по сравнению с 4,4 баллами у женщин). Мужчины более обидчивы по сравнению с женщинами (5,3 балла у мужчин по сравнению с 3,5 баллами у женщин). Показатели нервно-психической устойчивости у мужчин выше (26,0 баллов по сравнению с 23,2 баллами у женщин).

Как оказалось, у КСМ-ников преобладают показатели «ассертивные действия» (21,4 балла у КСМ по сравнению с 20,7 баллами у перворазрядников), показатели «вступление в социальный контакт» (23,0 балла по сравнению с 21,4 баллами у перворазрядников) и показатели «осторожные действия» (21,3 балла по сравнению с 19,6 баллами у перворазрядников).

Выводы. В процессе изучения феномена экстремальности в спортивной деятельности было выявлено, что экстремальные переживания являются необходимым компонентом предстартового волнения спортсмена, а экстремальные ситуации представляют собой результат активного взаимодействия спортсмена со спортивной средой и характеризуются рядом параметров: объективной угрозой жизни, здоровью, ведущим спортивным ценностям; внезапностью наступления; необходимостью резкого выхода спортсмена за пределы нормы спортивных действий и операций; близостью предельных возможностей организма; необходимостью деятельности по преодолению внутренних и внешних ограничений.

Литература.

1. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров - Москва: Per Se, 2006. – 523 с.
2. Китаев-Смык, Л.А. Сознание и стресс: Творчество. Совладание. Выгорание. Невроз. – М.: Смысл, 2015. – 768с.
3. Магомед-Эминов, М.Ш., Феномен экстремальности / М.Ш. Магомед-Эминов. - 2-е изд. - М.: Психоаналитическая Ассоциация, 2008. - 218 с.

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

4. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. учеб.пособие М.: Академ. Проект, Триста, 2005. - 128 с.

5. Томалинцев, В.Н. Экстремаль России: прогноз развития / В.Н. Томалинцев. – СПб.: Фонд «Отечество», 2007. – 288 с.

«СПОРТИВНЫЙ СТИЛЬ» В РОССИЙСКИХ СМИ

Н.Ю.Бердышева

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

Аннотация. Функциональные стили русского языка затрагивают все основные сферы жизнедеятельности. Мы не претендуем на открытие нового функционального стиля, однако хотим подчеркнуть, что тема спорта, физической культуры и здорового образа жизни настолько прочно и глубоко внедрилась в нашу жизнь, что занимает отдельную нишу в типологии СМИ – спортивные СМИ.

Язык и стиль спортивных медиа имеет свои особенности, главная из которых – сопряжение функциональных стилей в рамках единого информационного поля: телевизионного канала, выпуска печатного издания и даже внутри одного медиатекста. Преобладающим экстралингвистическим фактором в выделении «спортивного стиля» является спорт высших достижений, информирование о проведении и результатах соревнований («Петербургское «Динамо» потерпело второе поражение на Кубке ФНЛ, проиграв «Тюмени» 1:3»), общественно-значимых спортивных событиях («Санкт-Петербург встречает Кубок Мира»), а также формирование патриотических настроений, пропаганда здорового образа жизни («В ажиотаже, связанном с подготовкой крупных турниров вроде Кубка конфедерации или чемпионата мира, зачастую забывается, какое влияние эти соревнования могут оказывать на детей»). То есть преимущественный функциональный стиль, безусловно – публицистический.

Второстепенное значение в спортивных текстах имеет функция регулирования юридических и коммерческих отношений между участниками спорта как сферы бизнеса, государственного управления и межнационального общения. В медиaprостранстве она представлена в основном на уровне констатации свершившихся или возможных фактов. Например, о переходах игроков из одной команды в другую («Белорусский полузащитник Александр Глеб официально стал игроком «Крыльев Советов». В среду 35-летний экс хавбек лондонского «Арсенала» и «Барселоны» подписал контракт с самарским клубом до конца сезона с возможностью пролонгации»), действующие контракты, взаимодействие национальных федераций.

Не менее значимая задача спортивных СМИ - сообщение о научных достижениях в области спорта, разъяснение научных подходов в организации тренировочного процесса («Считается, что помимо объёма практики, на спортивные результаты влияют генетические факторы, такие как способность мышц быстро сокращаться и определенный уровень оксигенации крови; когнитивные и психологические качества и поведение - в том числе уверенность, отсутствие страха перед неудачей, интеллект и работоспособность памяти, хотя исследователи пока не знают значение каждого из них»), объяснение широким слоям населения проблем, связанных с высокотехнологическими инновационными методами подготовки спортсменов высокого класса. Например, кампания в российских и зарубежных СМИ по освещению ситуации вокруг медицинских препаратов для спортивного питания.

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

Установка многих изданий и каналов на интерактивность предполагает обмен с аудиторией в том числе и конкретной бытовой информацией. «Спортивный стиль» немислим без разговорных конструкций, неологизмов и каламбуров комментаторов («В любом из этих игровых контекстов под рукой-ногой у Романа находилась пара открытых для его комбинационной идеи адресатов»), выражения эмоций журналистов («Коста, браво!»), спортсменов и болельщиков. Заголовочные комплексы большинства печатных и интернет изданий пестрят прямой речью («Подхожу к Васе Березуцкому: «Маленький, вставай! Иначе за волосы на поле вытащу»). Телевизионные каналы соревнуются в оперативности представления в прямой эфир интервью с победителями, а значит, спонтанность, диалогичность становятся основными стилевыми чертами этого жанра. Изложение информации сквозь призму личного восприятия героя материала. А это уже позволяет говорить нам о художественной составляющей спортивных медиа. Художественно-публицистический жанры: очерк, эссе, зарисовка - нередко встречается на газетной полосе специализированной или общественно-политической прессы («Жизнь сберегла Толстых в 40-летней огурцовой поре. А ему шестьдесят... Однажды я спросил Толстых, как бы он охарактеризовал самого себя? «Руководитель, сделавший что-то полезное на определенном этапе, но вместе с тем не лишенный отдельных недостатков и слабостей», - был ответ»)

Создание образа, а иногда и целенаправленное формирование имиджа спортсмена художественными средствами является предметом многочисленных научных исследований. В этом плане хорошо выстроенное интервью может, например, исправить «подмоченную» репутацию. Документальный фильм «по следам» сочинской олимпиады, где сам город и его жители представлены с эстетической точки зрения, а за каждой победой стоит мини-история, способствует формированию чувства гордости за нашу страну.

Таким образом, сопряжение практически всех функциональных стилей в едином тематическом информационном поле спортивных СМИ дает хорошо узнаваемый воспроизводимый и постоянно обновляемый «спортивный стиль».

ФОРМИРОВАНИЕ ДЕЛОВОЙ КОММУНИКАЦИИ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Н.Г. Закревская, Е.Ю. Колева
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. Развитие деловой коммуникации в вузе физической культуры направлено на изучение показателей субкультуры, как фактора влияющего на использование различных коммуникативных форм и формирование знаний для реализации коммуникативных задач в процессе изучения дисциплины «деловые коммуникации».

Ключевые слова: деловые коммуникации, деловая культура, спортивная субкультура, физкультурное образование.

Результаты современных исследований в области социологии спорта показывают, что на формирование ценностей, поведения и индивидуальности спортсменов, спортивная деятельность, как таковая, значительного влияния не имеет. Однако субкультура этой социальной группы выделяет спортсменов в особую группу со своими специфическими образом жизни, стилем поведения, культурными нормами и ценностями [1]. С учетом современного положения спорта, как социального института, на мировой арене, умение изложить свою социальную позицию и точку зрения, является

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

для специалистов в сфере физической культуры и спорта неотъемлемой частью их профессиональной подготовки.

Педагогический эксперимент был построен на примере дисциплины «Деловые коммуникации», предполагающей формирование знаний деловых взаимоотношений для дальнейшей профессионально-аналитической, организационно-управленческой и социально-организаторской деятельности. Студенты должны уметь выстраивать деловые отношения с представителями различных сегментов общества, организаций, учреждений и взаимодействовать с ними при помощи различных форм коммуникации. Студенты в процессе освоения дисциплины должны изучить: объект, предмет и функции коммуникации, методы и систему основных понятий в деловой коммуникации, понятия коммуникативных задач. На занятиях необходимо сформировать умения - анализировать виды общения, выделять коммуникативные барьеры, в том числе профессиональные; разрабатывать конкретные деловые ситуации уметь использовать формы деловой коммуникации для решения коммуникативных задач. Результатом изучения данной дисциплины должны быть сформированные владения методами измерения и оценки трудностей эффективного делового взаимодействия для реализации коммуникативных задач; приемами конструктивного ведения переговоров методами измерения и оценки личностных особенностей партнеров для решения коммуникативных задач. Основными темами лекционных занятий являлись: общение как социально-психологический механизм успешного делового взаимодействия, вербальные и невербальные средства коммуникации, коммуникативные барьеры, слушание и вопросы в деловой коммуникации, деловая беседа, деловые совещания, пресс-конференции, переговоры, презентации, дискуссии, полемика, характеристики личности в деловом взаимодействии, критика и комплименты в деловой коммуникации, методы стимулирования делового взаимодействия. Для студентов были разработаны методические указания для очной и заочной формы обучения в печатном и электронном варианте: технологическая карта дисциплины; методические указания по изучению теоретического материала; методические указания по подготовке к письменной работе; методические указания по подготовке текущих аттестационных заданий; методические указания по подготовке к промежуточной аттестации. Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий студенты своевременно подкрепляли проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях в соответствии со списком основной и дополнительной литературы.

Из результатов пилотного опроса (опрошены 120 студентов 2 курса) следует, что основная коммуникативная форма, используемая студентами в деловом взаимодействии - «переговоры», с этим согласны 80% студентов, на втором месте - «деловой разговор», с этим согласны 64% студентов, «деловое совещание» оказалось на третьем месте - 48%, на четвертом месте – «пресс-конференция» и «брифинг» - 32%. В ходе исследования нами были проанализированы качества, которыми необходимо обладать для проведения коммуникативной формы: на первое место студенты поставили – знание предмета обсуждения, на второе – грамотность, на третье – умение слушать, на четвертое – юмор, на пятое – строгий вид, на шестое – использование комплиментов.

Исследования в области физкультурного образования показывают назревшую необходимость изучения факторов мобильности в вузовской среде [2], что предполагает и формирование деловой культуры специалистов в сфере спорта. Умения правильно вести переговоры, участвовать в брифингах, диспутах, пресс-конференциях делает специалиста в сфере физической культуры и спорта более мобильным, умеющим отстаивать интересы в своей профессиональной деятельности.

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

Таким образом, развитие деловой коммуникации в вузе физической культуры рассматривается в следующих направлениях:

- изучение показателей субкультуры, как фактора влияющего на использование различных коммуникативных форм;
- формирование знаний для реализации коммуникативных задач в процессе изучения дисциплины «деловые коммуникации».

Литература.

1. Закревская, Н.Г. Спортивная субкультура как показатель профессиональной культуры / Е.Ю. Комева, Е.В. Утишева, Н.Г. Закревская // Вестник Балтийской Педагогической Академии: сборник научных трудов. Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы / Балтийская педагогическая академия; Секция управленческой деятельности. - Санкт-Петербург, 2012. - Вып.106. - С. 106-110.

2. Традиции и инновации российского высшего образования в сфере физической культуры. Опыт транскультурного ориентирования : монография / Е.В. Утишева, Н.Г. Закревская, В.Ф. Костюченко [и др.] ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под ред. Е.В. Утишевой, Н.Г. Закревской. - СПб.: Стратегия будущего , 2011. – 274 с.

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЭТИКИ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ КОММУНИКАЦИИ КАК СРЕДСТВА ДОСТИЖЕНИЯ СОГЛАСИЯ В ГРУППЕ: ОПЫТ РАБОТЫ С ГРУППАМИ СПОРТСМЕНОВ

В.В. Кузнецова

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

Аннотация. Статья посвящена анализу развития навыков межличностной коммуникации в группах студентов, занимающихся спортом. На формирование групповой культуры оказывает непосредственное влияние уровень владения навыками этики межличностной коммуникации. Осмыслена специфика трудностей при достижении согласия в группах студентов, занимающихся спортом. Сформулированы задачи дальнейших исследований в области процесса развития навыков межличностного взаимодействия.

Ключевые слова: спорт, этика, межличностная коммуникация, групповое согласие.

Задача формирования навыков этики межличностного взаимодействия является одной из актуальных в процессе социализации. Именно, благодаря развитию этих навыков, мы можем судить о становлении особой групповой культуры. Групповая культура является условием гармоничных отношений в социальной группе и способствует развитию группы, её сплоченности, а также выполнению той цели, во имя которой и создана данная группа.

Для нормального функционирования группы важным этапом в принятии решения является достижение согласия. Достижение согласия напрямую связано с этикой межличностной коммуникации, такими навыками взаимодействия, которые позволяют студенту принимать участие в обсуждении проблем, решении поставленных задач, грамотному участию в переговорном процессе. В связи с чем, очень важно обладать определенными навыками этики межличностной коммуникации, которые позволяют членам группы принимать эффективные решения. Говоря о групповом согласии, мы должны заметить, что «Согласие есть формирование общей картины мира. Это непре-

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

рывный процесс, который состоит из последовательного ряда взаимодействий. Когда возникает согласие, происходит взаимопроникновение картин мира, что позволяет каждому члену группы понимать точки зрения других. [1, с.405] Но понимать точки зрения других, это лишь часть процесса коммуникации. Важно еще и уметь грамотно вступать в процесс коммуникации, как вербально, так и невербально, а также согласовывать и контролировать как свои собственные действия, так и действия партнеров по коммуникации. Вместе с тем, часто студенты не владеют элементарными навыками этики межличностного взаимодействия.

К сожалению, предмета, который бы полностью был посвящен проблемам этики и в частности, развитию навыков этики взаимодействия, в учебном заведении нет. В связи с чем, приходится уделять внимание данному вопросу на таких предметах, как «Конфликтология», «Культурология», «Культура и межкультурные взаимодействия в современном мире».

Группы студентов спортсменов, с которыми работают преподаватели гуманитарных дисциплин отличаются разнообразием, иногда они формируются по видам спорта, иногда весьма стихийно. Соответственно, групповая культура, поскольку коммуникации в группах осуществляются нестандартно, окрашены особенностями, присущими конкретной данной группе. Иногда она просто не сформирована, поскольку группа не сплочена и не стремится создавать устойчивые групповые связи. Как правило, работать в таких группах очень трудно, члены группы не стремятся демонстрировать терпимость, не разделяют картину мира и не желают приходить к групповому согласию. На практике, это проявляется в желании сделать доклад или презентацию, но избегать участия в обсуждении, в высказывании своей точки зрения, в отсутствии попытки понять точку зрения партнера по коммуникации. Участники группы могут скрывать существующие разногласия, прикрываются отсутствием интереса к проблеме. Групповая культура напрямую зависит от эффективности межличностной коммуникации в группе, которая поддерживает существование группы, формирует ее статус.

В группах спортсменов мы можем отметить ряд трудностей при достижении согласия, связанных с нарушением этики межличностной коммуникации, и эти трудности имеют свою специфику. Прежде всего, хотелось бы обратить внимание на то, что в группах спортсменов наблюдается вербальная агрессия в межличностных взаимодействиях. Стремление доминировать в процессе обсуждения вопроса, не уступать, отсутствие желания понять точку зрения оппонента, использование конфликтогенов, которые, как известно, являются одним из мощнейших источников необоснованных, неконструктивных конфликтов. Курс «Конфликтологии» дает возможность студентам познакомиться с основами бесконфликтного поведения, с одной стороны, и понять, что конфликт есть условие развития группы, с другой. Большое внимание уделяется в процессе обучения развитию навыков регулирования конфликта, которыми невозможно овладеть не овладев навыками этики межличностной коммуникации. Агрессивность в межличностной коммуникации проявляется в неодинаковой степени у представителей разных видов спорта, в связи с чем необходимо более пристально исследовать проявление агрессии в межличностном общении и больше внимания уделять развитию навыков этики бесконфликтного взаимодействия в тех группах, которые более склонны к демонстрации такого поведения.

Влияние на этику межличностного взаимодействия оказывает также многозадачность, которая связана с наличием гаджетов и социальных сетей. В виртуальной культуре этика межличностных взаимодействиях весьма своеобразна и не всегда подходит для академической среды. Студенты же пытаются переносить этические нормы из социальных сетей в реальные группы, что чревато непониманием, а иногда и конфлик-

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

том. Эта тема в настоящее время актуально и требует отдельного осмысления и изучения.

Отказ в высших учебных заведениях от таких дисциплин, как «Этика», «Эстетика» негативно отражается на развитии у студентов представлений и навыков этики межличностных взаимодействий. В некоторой степени развитие навыков компенсируется такими дисциплинами как «Конфликтология», «Культурология», «Культура и межкультурные взаимодействия в современном мире». На наш взгляд, необходимы исследования, позволяющие понять возможности данных дисциплин в развитии навыков этики межличностных взаимодействий как средства достижения согласия, сплоченности группы.

Литература.

1. Основы теории коммуникации [Текст] : Учебник / Под редакцией проф. М.А.Василика – М.: Гардарики, 2003. – С. 405

2. Основные этические нормы и принципы общения. – 2017. [Электронный ресурс]. – <https://psymod.ru/psikhologiya-obshcheniya/lichnost/97-osnovnye-eticheskie-normy-i-principy-obshcheniya.html>

3. Фаткуллина Ф.Г., Саяхова Д.К. Межличностное общение в спортивном дискурсе. – 2016. [Электронный ресурс]. – <http://research-journal.org/languages/mezhlichnostnoe-obshhenie-v-sportivnom-diskurse/>

Данная работа выполнена в рамках исполнения государственного задания ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург» на выполнение научно-исследовательской работы «Совершенствование системы профессионального образования в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта России от 07 апреля 2015 года №318).

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОНЯТИЯ «АГРЕССИЯ» В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ИГРОКОВ

*Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Актуальность. В настоящее время имеют место переходные, кризисные периоды трансформации общественных отношений, которые зачастую связаны с проявлением агрессии. Именно в такие периоды и возрастает научно-практический интерес к более глубокому и фундаментальному изучению агрессивного поведения людей. Трансформация любой социальной системы с одной стороны всегда оказывает влияние на сознание человека и требует от него переоценки своих личностных качеств, а с другой происходит переоценка роли и места агрессии в развитии личности.

Имеющиеся в отечественной и зарубежной литературе данные свидетельствуют о том, что в интерпретации термина «агрессия» наблюдаются значительные разночтения, которые приводят к двусмысленному его толкованию применительно к одним и тем же эпизодам. Целый ряд специалистов рассматривают агрессию как особый вид поведения, направленного на причинение вреда или ущерба другому живому существу [1, 2, 5, 7]. Другие рассматривают случаи агрессивного проявления как адаптивное свойство, связанное с избавлением от фрустрации и тревоги [3, 6]. Третьи связывают агрессию со стремлением к справедливости, четвертые видят в агрессии определенные здоровые черты: настойчивость, инициативу, упорство в достижении цели, преодоление препятствий, которые необходимы для активной жизни [8]. Есть мнение о биоло-

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

гической природе агрессии, которая обуславливается биохимическими причинами или причинами становления гормональных механизмов. Представители данного направления весьма убедительно доказывают влияние генотипа и условий окружающей среды на вариативность поведенческих актов людей [10, 11, 12, 13].

Представленные точки зрения убедительно показывают на неоднозначность интерпретации агрессии, которая в идентичных обстоятельствах может расцениваться в виде насильственных действий против личности. А с другой в виде целесообразной формы поведения человека, способствующей его выживанию и адаптации в окружающей среде.

Таким образом, наблюдаемую тенденцию в отношении агрессии следует понимать как в большой степени противоречивую, требующую глубокого научно-теоретического изучения. Особенно это касается различного отношения в подходе к агрессии в теории и практике. Так подавляющее большинство практических работников относятся к агрессивным действиям с позиции демонстрации «энергично-наступательного порыва», давая высокую оценку такому состоянию человека. В отличие от практиков теории в большинстве своем представляют агрессию как явление «вредоносное, опасное, построенное на культе грубой силы» [9]. Имеющееся некоторое противоречие между практикой и теорией в понимании сущности агрессии представляет собой не только научно-теоретическую проблему, но и проблему научно-практическую, требующую своего разрешения в аспекте аналитического обсуждения и прикладного подтверждения, учитывающих специфику различных видов человеческой деятельности.

С нашей точки зрения затронутая проблематика термина «агрессия» чрезвычайно важна в спорте. В подавляющем большинстве видов спорта агрессивность - неотъемлемая часть условий протекания спортивной борьбы. Спорт в этом смысле является эффективной экспериментальной базой, а игровая деятельность экспериментальной моделью в разрешении сложившейся проблемной ситуации.

Наличие обозначенной проблемы позволило сформулировать цель нашего исследования, заключающуюся в научно-теоретической интерпретации понятия «агрессия» применительно к соревновательной деятельности спортсменов игроков. В качестве основного метода в достижении запланированной цели исследования использовался метод теоретического анализа психолого-педагогической и специальной литературы по изучаемой проблеме.

Результаты исследования и их обсуждение

Спортивный поединок по своей сути есть отрегулированная правилами агрессивное поведение соперников, где две конфликтующие стороны, каждая по своему, стремятся достичь запланированного результата. Вопрос лишь состоит в степени агрессивности, проявление которой может чередоваться от самой жесткой формы до полного отсутствия. Отсутствие у игроков «спортивной злости» оценивается тренерами как существенный недостаток. Их мнение практически однозначно: «игроки с ярко выраженной спортивной злостью и стремлением к доминированию чаще добиваются побед». Успешность игровых действий не мыслима без агрессии, которая включает в себя такие свойства личности, как демонстративность, стремление к самоутверждению и соперничеству, напористость, жесткость, оказание постоянного давления на соперника с целью лишения его психоэмоциональной устойчивости, попытка доминирования, ведение единоборств на грани нарушения правил. Тип агрессивного поведения зависит от вида спортивной игры. В контактных играх агрессивность как естественный способ достижения победы значительно выше (хоккей, футбол, гандбол, баскетбол), чем там, где возможность физического соприкосновения ограничивается разделительной сеткой

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

(волейбол, теннис, бадминтон). Каждая игра предлагает свои условия проявления спортивной агрессии, исходя из конкурентной способности противостоящих сторон, тактики, физической готовности и с учетом жестких ограничений правил. Поэтому у тренеров команд всегда есть выбор применения тактики агрессивных действий в той или иной мере. Преимущество может быть отдано тактике «мелкого фола», жесткому физическому контакту, неуступчивости в единоборствах ценой нарушения правил или соперник подвергается нелицеприятному вербальному воздействию. Тип агрессивного поведения игроков также зависит от множества других факторов: проигрывает команда или выигрывает, играет на своем или чужом поле, от места, которое она занимает в турнирной таблице и т.д. На уровень агрессивности накладывает отпечаток амплуа игроков, которые выполняют на поле разные функциональные обязанности: вратарь, защитник, хавбек, нападающий и т.

Проведенное аналитическое исследование агрессии по отношению к спортивной игре позволило представить ее как агрессию игровую и сформулировать краткое определение. Под игровой агрессией следует понимать правомерное агрессивное поведение спортсменов, направленное на достижение стратегического превосходства над соперником в отдельных единоборствах, в определенные отрезки времени матча, в соревновании в целом. Дефиниция понятия «игровая агрессия» отражает наиболее существенные признаки, свойственные исключительно тем условиям, в которых она применяется. Правомерность агрессивного поведения - это отрегулированное правилами конкретной игры поведение спортсменов, оправданное с точки зрения условий ее проведения. Стратегическое превосходство - это получение локального преимущества с использованием агрессивных действий допустимых правилами игры [4].

ВЫВОДЫ:

1. Выявлено, что соревновательная деятельность представляет собой отрегулированное правилами агрессивное поведение спортсменов в условиях конфликтной или фрустрирующей ситуации.

2. Сформулировано и научно обосновано понятие «игровая агрессия», которая может однозначно толковаться как допустимая правилами игры и оправданная условиями соревновательной обстановки форма поведения спортсменов игроков.

Литература.

1. Бэрн, Р., Ричардсон, Д. Агрессия / Р. Бэрн, Д. Ричардсон. - СПб.: Питер, 2001. - 352 с.
2. Бютнер, К. Насилие в фантазиях / К. Бютнер // Психология человеческой агрессивности: Хрестоматия / Сост. Сельченко. - М.: АСТ, 2001. - С. 169 - 228.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2008. - 352с.
4. Макаров, Ю.М., Луткова, Н.В. Дефиниция понятия «игровая агрессия» в соревновательной деятельности спортсменов игроков / Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 297-301.
5. Немов, Р.С. Психология / Р.С. Немов // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. - 4-е изд. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 688 с.
6. Реан, А.А. Агрессия и агрессивность личности /А. А. Реан.-СПб.:1996.-38 с.
7. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности /Э. Фромм.- М.: 2010. - 624 с.
8. Сельченко, К.В. Психология человеческой агрессивности / К.В. Сельченко - М.: АСТ, 2001. - 656 с.
9. Семенюк, Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции / Л. М. Семенюк. - М.: Изд. "Флинта", МПСИ, 2003. - 96с.

10. Coccaro, E.F. et al. Heritability of aggression and irritability: A twin study of the Buss-Durkee aggression scales in adult male subjects // *Biol. Psychiatry*. 1997. V. 41. N 3. P. 273–284.

11. Eley, T.C., Lichtenstein P., Stevenson J. Sex differences in the etiology of aggressive and nonaggressive antisocial behavior: results from two twin studies // *Child. Devel.* 1999. V. 70. N 1. P. 155–168.

12. Miles, D.R., Carey G. Genetic and environmental architecture of human aggression // *J. Pers. Soc. Psychol.* 1997. V. 72. N 1. P. 207–217.

13. Seroczynski, A.D., Bergeman C.S., Coccaro E.F. Etiology of the impulsivity/aggression relationship: Genes or environment? // *Psychiatry Res.* 1999. V. 86. N 1. P. 41–57.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ МИГРАЦИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ИМИДЖА СТРАНЫ

Э.Г. Путьатова

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

Аннотация. В статье предпринимается попытка рассмотреть международные спортивные миграции в качестве составной части международного миграционного движения, и показать их влияние на формирование имиджа страны

Ключевые слова: имидж, спортивные миграции, международные миграции, международные спортивные контакты, спортивный имидж государства.

Важнейшим фактором международных отношений в начале XXI века стали массовые миграции населения. Международные миграции, являясь значительным политическим, экономическим, социальным и культурно-этническим феноменом, выполняют функции формирования состава населения, в одних регионах, стабилизируя их в других. Разработанная Концепция государственной миграционной политики Российской Федерации на период до 2025 года представляет собой систему основных принципов и приоритетов федеральных органов государственной власти и органов власти субъектов Российской Федерации в сфере регулирования миграционных процессов, направления и механизмы их практической реализации [3]. Описывая условия формирования и осуществления миграционной политики «Концепция» отмечает: «переселение мигрантов на постоянное место жительства в Российскую Федерацию становится одним из источников увеличения численности населения, а привлечение по профессионально-квалификационным группам является... необходимостью для её дальнейшего поступательного развития» [3, с. 2].

Существенное место в миграционном движении занимают миграции в спорте. Международный спорт, спортивная деятельность, спортивная дипломатия, является частью международных отношений, способных влиять на формирование положительного имиджа страны на международной арене. В значительной степени, отношения между государствами строятся на взаимном восприятии друг друга. Имидж выступает в качестве базы, которая определяет, какую репутацию, приобретает страна в сознании мировой общественности [2]. Спорт, обладая высоким социально-культурным статусом, имеет огромный гуманистический потенциал и способен выполнять многообразные социокультурные функции, в том числе – участвовать в формировании образа государства [1, с. 1]. Для многих стран спорт стал национальной идеей. Спорт, международные спортивные связи – одна из форм межкультурных коммуникаций. Он способствует

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

знакомству с традициями и обычаями других народов, активизирует развитие культурного обмена, способствует построению межкультурного диалога. Поэтому уровень спортивных достижений спортсменов часто рассматривается как показатель устойчивости и стабильности страны, которую они представляют. На формирование спортивного имиджа государства активно влияют его культура, система образования, наука, кадры, усилия дипломатии и т.д. [4, с 180].

В практику международных спортивных контактов, характерных для современного спорта, прочно вошла система долгосрочных двусторонних и многосторонних соглашений, которая помогает придать процессу международной интеграции в сфере спорта, управляемый и планируемый характер [6, с. 82]. С этой точки зрения влияние спортивных миграций можно назвать позитивным, они повышают престиж страны не только в сфере спорта, но, в итоге, и на международной арене. А для спортивной общестственности, болельщиков, зрителей не имеет значения, какое гражданство было у спортсмена, т.к. он принёс победу нашей стране. Что касается спортсменов, то они хотят продлить спортивную карьеру, полностью реализовать себя, и, безусловно, – огромное стремление победить. Именно надежда на успех в новых условиях, в новой стране является движущим фактором трудовой эмиграции как таковой, и не только в спортивной области. Это подтверждают успешные выступления натурализованных спортсменов на Олимпийских играх в Сочи. Так, шорт-трекиста Виктор Ан, выступавший ранее за Южную Корею, завоевал три золотых и одну бронзовую медаль; сноубордист Вик Уайльд, сменивший американский паспорт на российский, стал двукратным олимпийским чемпионом; а пара фигуристов Татьяна Волосажар и Максим Траньков победила в личных соревнованиях и помогла олимпийской сборной Российской Федерации завоевать золото в командных выступлениях. В целом, Олимпийские игры Сочи - 2014 г. в значительной степени повлияли на формирование имиджа Российской Федерации как большой спортивной страны.

Таким образом, международные спортивные миграции помогают реализовать символическую функцию спорта, выступая как образец не только мирного соперничества, но демонстрируют возможность и преимущества мирной модели сотрудничества в области спорта, взаимного культурного обмена, воплощения демократического принципа справедливости и равенства шансов [5, с. 186].

Значение спортивных миграций в современном мире трудно переоценить. Став важным элементом международных отношений, спортивные миграции помогают реализации гуманитарного и культурного диалога между странами и народами, а при условии успешного выступления на международной арене натурализованных спортсменов, влияют на формирование положительного имиджа и позиционирует страну как крупную спортивную державу.

Литература.

1. Алексеев, К.А. Спортивная составляющая имиджа страны. // Имидж государства/региона: современные подходы: новые идеи в теории и практике коммуникации // Сб. науч. трудов. Вып. 3 / под ред. Д.П. Гавра - СПб. : Роза мира, 2009.

2. Галумов, Э.А. Имидж России в контекстах истории .
<http://www.contrtv.ru/common/111/>

3. Концепция государственной миграционной политики Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Президентом РФ от 13 июня 2012 г.) – Режим доступа: <http://garant.ru/>

4. Путятова, Э.Г., Кротова Е.Е. Спортивная дипломатия как актор имплементации имиджа России.// Реформы и реформаторы как предмет исследования социально-

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

гуманитарных дисциплин Материалы Международной научной конференции Санкт-Петербург, 2016, с. 180.

5. Росенко, С.И., Путятова Э.Г. Символическая функция спорта и ее проявление в деятельности международных гуманитарных организаций. // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16-18 декабря 2016 г. Санкт-Петербург. Россия: Материалы конгресса: [в 2 ч.] - Ч.1. – СПб., СПб 2016, с. 186.

6. Столяров, В.И. Социология физической культуры и спорта: основные проблемы, новые подходы и концепции. - М.: РАО, РГАФК, 1998, с. 82.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВОЙНОЙ КАРЬЕРЫ СПОРТСМЕНА

Н.И. Распопова

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

Аннотация. В статье рассматривается необходимость для людей занятых спортивной деятельностью формирования второй карьеры. Рассматриваются особенности и возможности формирования второй карьеры спортсменов в вузе. Дисциплины по выбору студентов играют в решении этой проблемы принципиально важное значение.

Ключевые слова: формирование, спортивная деятельность, вторая карьера, специальные способности, переквалификация, переобучение, учебный процесс, сфера сервиса, дисциплины по выбору, малый бизнес.

В современном обществе все острее встает проблема второй карьеры для людей, занятых в спортивных видах деятельности. В обществе созрело понимание необходимости второй карьеры для спортсменов, но вопрос как решить эту проблему остается открытым.

Общеизвестен факт для достижения серьезных успехов в спортивной деятельности дети начинают заниматься конкретным видом спорта с раннего детства. Известно и то, что для успехов в конкретном виде спортивной деятельности нужны не только специальные способности, но и огромное количество времени, которое необходимо тратить на тренировки. И это происходит за счет времени, необходимого для общего уровня развития и развития других специальных способностей, что является причиной педагогической запущенности. Но большая часть детей к концу окончания школы осознает невозможность быть успешными в профессиональном спорте. Понимание этого факта часто является причиной депрессивного состояния, а то и мыслями о суициде. Выбор профессионального спорта не освобождает спортсмена от этих проблем, а лишь оттягивается время для их возникновения и осознания. В некоторых видах спорта уже к двадцати годам профессиональная карьера спортсменов заканчивается, и они сталкиваются с проблемой не нужности, ни себе, ни обществу, невозможности адаптироваться к изменившимся условиям жизни, невозможности приобрести новую профессию потому что, то что они умеют делать они уже не могут делать максимально хорошо, а ничего другого они делать не умеют. Так как в рамках общего развития оказываются педагогически запущенными и не владеют эффективными технологиями для саморазвития и самообразования. Их переквалификация и переобучение официально не предусмотрены. Для других эта проблема возникает позже, например, к периоду кризиса среднего возраста, но это не делает проблему более легкой, а наоборот кризис среднего возраста усугубляет психологическое состояние спортсмена. Учитывая вышеизложенное на данном этапе развития общества проблема второй карьеры для спортсмена явля-

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

ется крайне актуальной, и ее нужно начинать решать с раннего детства. С момента начала занятия спортом.

Но как было сказано выше понимание необходимости решения этой проблемы существует, а способов решения практически нет. Если рассматривать решение этой проблемы в вузе, то в вузе имеет смысл иметь не только базовые спортивные профессиональные направления и профессиональные спортивные профили. Целесообразно иметь и другие профили, и направления. Например, профили сферы малого бизнеса и сервиса. Знания необходимые для успешного выполнения деятельности по этим направлениям дало бы возможность спортсменам после окончания профессиональной карьеры работать в организациях сферы малого бизнеса и сервиса.

Что же необходимо для этого?

Учебный процесс в высших учебных заведениях делиться на: базовый общеобразовательный цикл, базовый профессиональный цикл, профильный цикл, цикл по выбору студентов.

Для формирования знаний, умений и навыков необходимых для успеха в рамках второй карьеры спортсмена важны два цикла: цикл по выбору студентов и базовый общеобразовательный цикл. Для общеобразовательного цикла важно тщательно проанализировать и выбрать дисциплины, которые давали бы возможность студентам максимально эффективно социализироваться в обществе.(1)В такой ситуации спортсмены, окончившие спортивную карьеру могли эффективно решать проблемы жизнедеятельности как профессиональные, так и личные. Как основного вида деятельности спортсмена, так и деятельности связанной со второй карьерой с деятельностью в сфере сервиса или малого бизнеса.

Особый интерес представляет собой цикл дисциплины по выбору. На данном этапе развития системы образования, если в развитых странах такой подход дает возможность студентам набрать баллы по более легким или более интересным дисциплинам и таким образом повысить уровень успеваемости т.к. в развитых странах при переводе с семестра на семестр или с курса на курс учитывается общее количество баллов. Кроме того, такой подход дает возможность удовлетворить потребность в интересе к какому-либо виду деятельности. (5)

В нашей системе образования на данный момент времени - это чистая формальность. Это часть образования, которая не оказывает никакого позитивного влияния на образование студентов. Часто курсы по выбору придумывает сама кафедра, а студентам остается только расписаться в том, что они будут посещать эти дисциплины якобы по их выбору.

Не вдаваясь в подробности каким образом этот цикл можно сделать максимально полезным для всех вузов можно подробно остановиться на спортивных вузах.

Именно этот блок можно успешно использовать для формирования второй карьеры, если дисциплины по выбору формировать как профили в сфере сервиса и малого бизнеса и концентрировать их во второй половине учебного процесса т.е. после третьего семестра, и для организации учебного процесса использовать вариативный и компетентностный подходы, то к окончанию вуза студенты будут владеть не только хорошим уровнем общеобразовательного цикла, базового профессионального цикла, профильного цикла, они будут владеть знаниями, умениями и навыками в выбранных направлениях сферы сервиса и малого бизнеса. Они будут владеть навыками к самообразованию и саморазвитию, что благотворно будет влиять на социализацию в обществе и адаптацию к другим видам деятельности независимо от того в каком возрасте у них возникнет необходимость изменить условия жизни. Если при этом будут использоваться современные педагогические технологии, то это даст им возможность быть успешными в жизни,

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

быть полезными себе и обществу весь период жизни независимо от того как будет складываться их профессиональная спортивная карьера. А это позитивно будет влиять не только на жизнь конкретного спортсмена, но и на жизнедеятельность общества в целом.

Литература.

1. Зеер, Э.Ф., Сыманюк, Э.Э. Кризисы профессионального становления. 2009.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / СПб. : Питер, 2008.
3. Лубышева, Л.И. Научно - практический конгресс «Здоровье нации и массовый спорт» // Теория и практика физической культуры, 2008. - № 11.
4. Олимпийское образование в России (2008-2010): материалы IV, V и VI все-росс. совещаний «Практика олимпийского образования» в рамках VIII, IX и X всеросс. научно-практич. конференций «Олимпийское движение и социальные процессы». - М.: Сов. спорт, 2010.
5. Спорт, духовные ценности, культура. Вып. 2. Гуманистические идеалы, идеи олимпизма и мир современного спорта: Сб. ст. - М., 2009.

ВОЗМОЖНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В СИСТЕМУ ОБРАЗОВАНИЯ

Н.И. Распопова

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

Аннотация. В статье рассматриваются возможности внедрения компетентностного подхода в систему высшего образования. Особенности компетентностного подхода.

Рассматривается возможность повысить эффективность внедрения компетентностного подхода в систему высшего образования.

Ключевые слова: развитие, формирование, компетентностный подход, способности, стратегические проблемы общества, деятельность, профессиограмма, профессия, психограмма, реализация.

На данном этапе развития системы образования существует множество парадигм образования. Остро стоит проблема выбора парадигмы. Это должна быть одна парадигма? Или целесообразно использовать принцип синергизма? В данной статье рассмотрим особенности и возможности одной из ведущих парадигм образования на данный момент времени компетентностный подход.

К сожалению, парадигма реально не работает. Возникает вопрос о причинах, из-за которых компетентностный подход не дает высоких достижений в системе образования. Это связано с тем, что его реализация, технологии, алгоритмы внедрения не эффективны и в связи с этим подход, который мог бы на современном этапе развития системы образования решать принципиально важные проблемы реально их не решает? Или сам подход плохой и не соответствует современным требованиям общества и реально не может решать ни тактические, ни стратегические проблемы общества? Цель этого подхода, как в общем и любая цель высшего образования, готовить в рамках высшего образования высококвалифицированных специалистов, которые могли бы быть максимально успешными во всех сферах жизнедеятельности общества. Были бы способны в современном изменчивом мире успешно решать любые проблемы.

Чтобы выбрать проблему, которую необходимо реально решать и ответить на ранее поставленные вопросы необходимо прежде всего разобраться с понятием компе-

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

тентностный подход, компетенция. Компетентностный подход - это подход при котором внимание акцентируется на результате образования, на способности ребенка решать разные проблемы. Компетентность - это набор компетенций, необходимых для успешного выполнения деятельности, следовательно, необходимо разобраться в понятии компетенция и возможности эффективного ее формирования. Компетенция представляет собой систему умений, знаний и навыков, которые необходимы для успешного выполнения конкретного компонента конкретной деятельности. Из них выделить психологические аспекты и на этой основе составить профессиограмму. (1) Далее необходимо составить психограмму т.е. документ, который является портретом типичного или идеального высококвалифицированного профессионала. Содержание психограммы определяется целями профотбора, профобучения, профориентации. Эти свойства можно выделить чисто теоретически из особенностей конкретного вида деятельности, из документов, инструкций и т.д.(3) Это реально и делается в системе образования. На данном этапе внедрения компетентностного подхода компетенции придумываются, компетенции абстракты, способ их внедрения настолько сложен, что даже те, кто понимает суть этого подхода в предложенном варианте реализовать его не может. А ведь подавляющее большинство преподавателей высшей школы не являются даже педагогами, а так как это старшее поколение, то с психологией они мало знакомы или незнакомы вовсе. Они являются учеными специалистами в конкретных видах деятельности, да и то не всегда. Ставить перед ними задачу подбирать компетенции, придуманные кем-то и вносить их в программы дисциплин, и подбирать материал, который мог бы эти компетенции развивать при невероятно большом объеме материала и не невероятно маленьком объеме времени на эту работу нереально.

Но можно пойти другим путем. Он представляется более эффективным хотя и более трудоемким. Провести комплексное, системное исследование высококвалифицированных специалистов конкретного вида деятельности. Полученные данные классифицировать, выделяя: свойства, характерные в качестве общего уровня развития и уровня социализации личности в современном обществе, которые будут определять успешность личности в современном обществе; свойства характерные в качестве специальных способностей необходимых для успешного выполнения конкретного вида деятельности как базового профессионального цикла, так и профилей. Это и будут те компетенции, которые должны лежать в основе базовых общеобразовательных и базовых профессиональных циклов и более узкого профильного профессионального цикла. Дисциплины, которые целесообразно выбрать в рамках высшего образования для того, чтобы студент мог максимально эффективно социализироваться в обществе. Это дисциплины, которые дадут возможность эффективно решать проблемы взаимодействия, проблемы управления: общая психология, социальная психология, психология управления. Далее юриспруденция. В обществе человек должен жить по правилам, а для этого он должен их знать. И экономика, в основе которой должен лежать человеческий фактор.

Следовательно, в рамках базового общеобразовательного цикла компетенции, которые необходимо сформировать должны иметь отношение к вышеперечисленным дисциплинам. Т.к. именно они дают возможность быть успешными в жизни жить в гармонии с собой и с миром.

Что касается компетенций базового профессионального цикла, то как было выше сказано они должны быть взяты из системного, комплексного исследования высококвалифицированных специалистов конкретных видов деятельности.

Т.о. для реализации компетентностного подхода в системе образования очень важно не только правильно выделить дисциплины, необходимые для повышения каче-

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

ства образования необходимого для решения проблемы повышения качества и уровня жизни общества на данном этапе развития общества. Но выделить реально значимые компетенции для повышения профессионального образования студентов. Далее не менее важным представляется проблема подбора материала необходимого для формирования компетенций.

Поручить выполнение этой работы необходимо высококвалифицированным специалистам. Для этого они должны написать один учебник, состоящий из двух разделов. Один раздел теоретический, другой практический. Практический раздел должен состоять из реальных практических ситуаций из реальной жизни высококвалифицированных специалистов-практиков каждого направления с реальными способами решения этих проблем, которые можно использовать как в виде кейсов, так и в виде веб-квестов т.е. учебных моделей реальных ситуаций. И сделать этот учебник одним источником базовых, фундаментальных знаний, скелетом дисциплины, который будет высококвалифицированными специалистами корректироваться в связи с возникновением новых знаний в конкретном направлении. Он должен быть обязательным для изучения с бесконечным множеством дополнительной литературы. В этом плане важным представляется и разработка критериев оценки усвоенной информации. Эти критерии должны быть экспериментально разработаны психологами на основе учебников и отражать реальные возможности студентов при усвоении базового, фундаментального материала.

Из вышесказанного следует, что в тех профессиях, для которых не разработаны профиограммы и психогаммы использовать компетентностный подход практически нереально. В качестве примера такой профессии можно назвать, например, профессию профессионального спортсмена практически любого вида спорта.

Литература.

1. Компетентностный подход в образовании <http://festival.1september.ru>
2. Митрофанова, Е.А., Коновалова, В.Г., Белова, О.Л. Управление персоналом: теория и практика. Компетентностный подход в управлении персоналом: учебно-методическое пособие / под. ред. А.Я. Кибанова. — М.: Проспект, 2012. — 72 с.
3. Мединцева, И.П. Компетентностный подход в образовании / И. П. Мединцева // Педагогическое мастерство: материалы II междунар. науч. конф. (г. Москва, декабрь 2012 г.). — М.:Буки-Веди.

ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ В РАМКАХ СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

Н.И. Распопова

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

Аннотация. В статье рассматриваются причины, негативно влияющие на занятия спортом в рамках спорт для всех. Рассматривается возможность мотивации людей во всех возрастных периодах.

Ключевые слова: спорт для всех, способности, развитие, дети, онтогенез, закономерности развития способностей, задатки, воспитание, образование, психологическая комната разгрузки.

В Европе, Америке и многих других странах широко пропагандируется направление «Спорт для всех». И реально реализуется. Занятия не профессиональным спортом являются нормой жизни.

А что же у нас?

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

В нашей стране совсем другая картина. Бегущий человек крайне редкая картина. Тот факт, что люди не занимаются спортом, негативно отражается на здоровье. Медицина, безусловно, необходима для сохранения и улучшения здоровья, для продления жизни, но мало эффективна без соответствующей организации жизнедеятельности. Базовые факторы, способные оказать позитивное влияние на состояние здоровья - это безусловно прежде всего качественное питание и занятия спортом. Чтобы понять причину негативного отношения к спорту подавляющего большинства населения целесообразно рассмотреть возможности развития двигательной активности в онтогенезе.

Почти с момента рождения в последние десятилетия детям одевают ползунки, а не заворачивают в пеленки как раньше, это создает возможность ребенку двигать ножками, ручками. Таким образом, ребенок сам заботится о своем физическом развитии. Около шести месяцев дети начинают ползать, и некоторые родители позволяют детям ползать свободно, что способствует не только физическому развитию, но и оказывает позитивное влияние на общее развитие. Хотя некоторые родители в этот период помещают ребенка в манеж с ограниченным количеством игрушек, что оказывает на общее развитие ребенка негативное влияние. В раннем возрасте с 1 года до 3-х лет детей уже ограничивают в движении. Мешают активности. Далее с 3 лет до 7 лет дошкольный возраст - детский сад. Детский сад - общественное учреждение воспитания и образования для активности ребенка мягко скажем не поощряется. Никакая деятельность, направленная на стимулирование двигательной активности, не проводится. Далее школа. В начальной школе далеко не всегда учителя выполняют нормативные требования делая двигательную разрядку в течение урока. На перерывах детям запрещается бегать, прыгать, кричать, что способствовало бы как снятию психологической напряженности, так и развитию моторики. На продленном дне не всегда выводят на прогулку. В классе необходимо сидеть не двигаясь. Все что можно делать - это домашнее задание в шуме и гаме очень уставшим детям. И уже в начальной школе мы имеем сколиоз (искривление позвоночника), что не может не оказывать негативного влияния как физическое, как и общее развитие ребенка. Для детей характерно состояние переутомления. Физкультура два раза в неделю, даже если бы проводилась качественно положения не изменила бы. Но занятия по физкультуре - это бесконечная скучная сдача каких-то бесконечных норм, что может только отбить желание заниматься спортом. В средней и старшей школе ситуация не меняется. Весь период, который дети находятся в школе независимо от того - это урок или перерыв дети должны находиться в неподвижном состоянии. К окончанию школы мы имеем 100% больных детей с атрофированным желанием заниматься спортом. С уменьшением физических нагрузок в трудовой деятельности, связанной с автоматизацией труда продолжается дефицит двигательной активности, если к этому добавить плохое питание и какая медицина поможет? Что такое развитие моторики - развитие физического интеллекта, физических способностей. А, следовательно, развитие физических способностей подчиняется тем же закономерностям, что и любые другие способности. То есть необходимо создать возможности для развития физических способностей. Это значит на всех этапах развития ребенка необходимо целенаправленно организовывать условия для развития физических способностей. Особое внимание необходимо уделить созданию условий в общественных учреждениях воспитания и образования. Связывая двигательную активность с ведущим видом деятельности в детском саду с игрой. Это организация подвижных игр в детском саду. В школьный период:

1. бегать, прыгать и кричать на перерывах;
2. в начальной школе подвижные игры на продленном дне;

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

3. уроки физической культуры не сдача норм, а обучение детей тем движениям, которые развивали бы тело, улучшая физическое состояние детей, что обязательно положительно повлияло бы на общее развитие и улучшило здоровье детей;

4. мотивировать детей делать эти движения как можно чаще.

В каждой школе должна быть комната психологической нагрузки. На перерыве за детьми смотреть должны не учителя, а другие сотрудники школы: секретари, лаборанты, библиотекари т.д. Учителя должны проводить перерывы в комнате психологической разгрузки с чашкой чая с мятой, мелиссой и т.д. Во взрослой жизни необходимо создание бесплатных возможностей в шаговой доступности занятий спортом или двигательной активностью. Быстро и дешево это можно сделать если открыть спортзалы и спортивные площадки школ для всех во второй половине дня или вечером. Необходимо понимать и помнить задатки для которых не созданы возможности для развития в способности с большой долей вероятности никогда не разовьются в способности. Физический интеллект подчиняется общим условиям развития.

Литература.

1. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теор. и практ. физ. культуры. – 1988. – № 6. – С. 29–31.

2. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – Киев : Здоровье, 1985. – 80 с.

3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

4. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность культуры / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.

КОНЦЕПЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Е.Е. Хвацкая

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

Аннотация. В статье предложена концепция психологического сопровождения спортсменов в рамках образовательной среды спортивной школы, включающая: цель, принципы, базовые условия, направления и критерии ее эффективности как основа для реализации нормативно-правовых документов в практике подготовки спортивного резерва.

Ключевые слова: образовательная среда спортивной школы, спортсмены, психологическое сопровождение, психологическое обеспечение.

Согласно приказу Министерства спорта РФ №999 от 30.10.2015г во всех организациях, осуществляющих подготовку спортивного резерва, предусмотрена реализация психологического обеспечения спортсменов.

С нашей точки зрения, это связано, прежде всего, с формированием психологической готовности у спортсмена продолжать строить спортивную карьеру. При этом психологическое сопровождение и психологическое обеспечение соотносятся как общее и частное.

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

Спортивная школа – это особая образовательная среда, в которой решаются одновременно задачи спортивной подготовки в соответствии с этапами обучения, и возрастные задачи развития спортсменов.

Концепция психологического сопровождения спортсменов в образовательной среде спортивной школы включает:

- принципы: отношения к ним как к субъекту собственного развития, непрерывности и др.;

- базовые условия реализации: отношение тренеров к деятельности спортивного психолога, эффекты ранней спортивной специализации (профессионализации) и отношение родителей к занятиям ребенка спортом;

- направления психологической работы: со спортсменами, тренерами и родителями спортсменов для успешного решения детьми и подростками комплекса задач спортивной подготовки и возрастного развития.

«Фокус» внимания на группу начальной подготовки и учебно-тренировочную группу обусловлен двумя фактами: 1) большим количеством психологических трудностей/проблем спортсменов на данных этапах подготовки по плану по сравнению с этапами спортивного совершенствования и высокого спортивного мастерства ($p < 0,05$) [1]; и 2) практически отсутствием содержания психологического аспекта подготовки в рамках Программ спортивной подготовки по видам спорта. Работа в этом направлении началась относительно недавно и носит пока фрагментарный характер [2].

- критерии эффективности: 1) показатели психологической готовности спортсменов строить спортивную карьеру с учетом этапа обучения, включая показатели их возрастного развития, в сочетании с учебной деятельностью; 2) удовлетворенность тренеров (применением «универсальных» психологических приемов, взаимодействием с психологом, психологической подготовленностью спортсмена (команды) и др.); 3) конструктивность отношения родителей к занятиям ребенка спортом, их удовлетворенность; 4) спортивные критерии (динамика спортивных результатов, успешность овладения программой спортивной подготовки по виду спорта) [1].

Схематично модель психологического сопровождения спортсменов в образовательной среде спортивной школы представлена на рисунке 1.

Данная концепция психологического сопровождения спортсменов образовательной среде спортивной школы эффективно реализуется в ряде организаций, в том числе в СПб ГБОУ ДОД СШОР №2 Невского района Санкт-Петербурга (директор А.А. Купершмит).

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

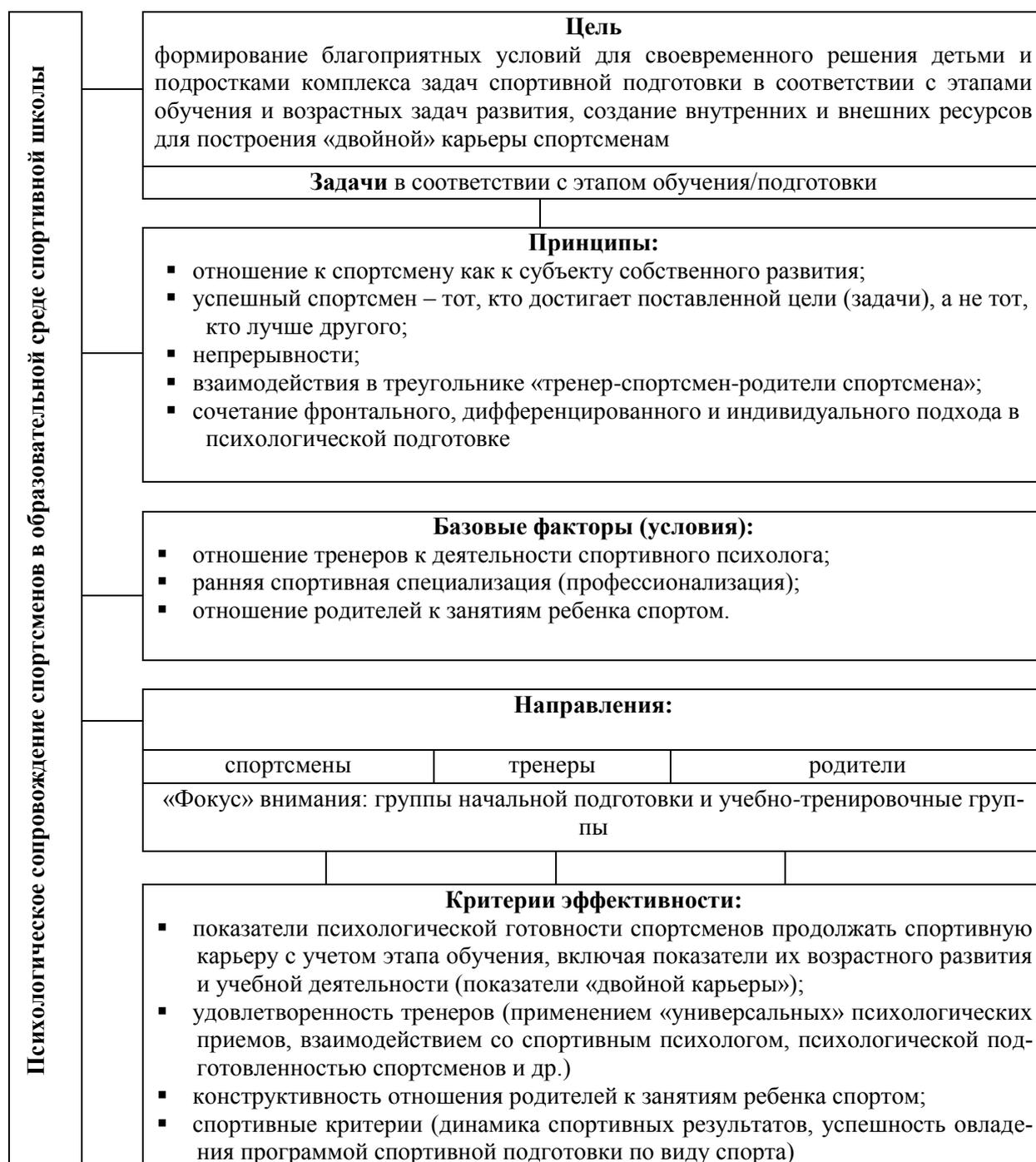


Рисунок 1- Модель психологического сопровождения спортсменов в образовательной среде спортивной школы

Литература.

1. Хвацкая, Е.Е. Основы концепции психологического сопровождения спортсменов в процессе обучения в ДЮСШ и СДЮСШОР / Е.Е. Хвацкая // Научно-педагогические школы Университета: науч. труды. – Ежегодник. – СПб: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – С.85 -88.

2. Хвацкая, Е.Е. Разработка содержания психологической подготовки в структуре «Программы спортивной подготовки по виду спорта волейбол» / Е.Е. Хвацкая //

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической подготовки, физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию со дня рождения академика В. Л. Марищука; ВИФК, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; - 2016. – С.275-278.

3. Хвацкая, Е.Е. Психологическое сопровождение субъектов образовательной среды ДЮСШ / Е.Е. Хвацкая //Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16–18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Россия: материалы конгресса: [в 2 ч.] – Ч. 1. – СПб.: Издательско-полиграфический центр Политехнического университета. – С.627-630.

ЗАКРЕПЛЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ ПОД ВЛИЯНИЕМ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.Л. Штуккерт

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

Аннотация. Конфликты неизбежны в любой социальной структуре, так как они являются необходимым условием общественного развития. Неумение конструктивно разрешать конфликты является причиной социальной напряженности в обществе, организации, команде, семье. В данной статье предпринята попытка переосмысления модели стратегий поведения Томаса К.У. и актуальности её применения в спорте. Эмпирически проверено все ли стратегии актуальны и в равной мере могут быть использованы в конфликтных ситуациях. Зафиксирована разница в выборе стратегий поведения в конфликте: у спортсменов – в основном это «социальная желательность» и «ассертивность»; у респондентов, не занимающихся профессионально спортом, в ходе исследования не были выявлены ведущие стратегии.

Ключевые слова: конфликт, спортивная деятельность, стратегия поведения, конфликтная ситуация.

Актуальность исследования. Тренировочный и соревновательный процесс нередко сопровождается возникновением конфликтных ситуаций, приводящих или в открытое противостояние или во внутриличностный конфликт. Стоит обратить внимание на тот факт, что спортивная деятельность трансформирует конфликт в некую социально одобряемую форму, со своими правилами, нормами и предоставляет возможность выхода естественных потребностей личности без ущерба для окружающих [2].

Возникающие конфликты в сочетании с монотонностью тренировочного процесса в циклических видах спорта и наличием неблагоприятных предсоревновательных состояний приводит к невротическим реакциям, нарушению системы межличностных отношений, в целом снижая эффективность спортивной деятельности[1].

Испытуемые. В исследовании приняло участие 57 спортсменов– студенты 5 курса тренерского факультета НГУ им. П.Ф. Лесгафта и 34 студента, не занимающихся спортом, являющиеся контрольной группой – 3 курса ФЭУП НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

Методы исследования. Использовались методики изучения стратегий поведения в конфликте Томаса К.У. –Килмена Р.У. «Стратегии поведения в конфликте» и методика диагностики поведения в конфликте Петрова С.И. в модификации автора - «Психодиагностика системы реагирования спортсмена на конфликтные ситуации». Была разработана анкета для выделения возможных стратегий поведения в конфликте.

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

Результаты исследования: респонденты, принявшие участие в нашем исследовании, были разделены на 2 группы: 1 группа респондентов – студенты, занимающиеся профессиональным спортом (n=57); 2 группа респондентов – студенты, не занимающиеся профессиональным спортом (n=34). Им было предложено пройти модификацию методики Петрова С.И. «Психодиагностика системы реагирования спортсмена на конфликтные ситуации» и методику Томаса К.У. – Килмена Р.У.

Результаты по методике «Стратегии поведения в конфликте» дали ожидаемые результаты выбора ведущей стратегии в двух группах. Если у студентов – спортсменов наблюдалось преобладание двух стратегий «компромисс» (35%) и «сотрудничество» (30%). То во второй группе, состоящей из студентов, не занимающихся спортом, мы наблюдаем больший разброс выборов стратегий: «сотрудничество» (29%), «соперничество» (21%), «компромисс» (27%), «приспособление» (15%) и «избегание» (8%). Эти данные соответствуют более ранним исследованиям этой проблемы в научных работах таких ученых как Парамонова Г.А., Сычев А.В., Кислый О.А. и др.

При использовании второй методики удалось уточнить распределение выборов ведущей стратегии поведения в двух группах респондентов.

У респондентов 1 группы можно отметить весомый перевес в выборе таких стратегий поведения в конфликтной ситуации как социальное поведение, сотрудничество, компромисс и ассертивность. Остальные стратегии поведения у 1 группы практически не встречаются в поведенческом репертуаре респондентов (рис. 1). Это может свидетельствовать о положительном влиянии ведущей спортивной деятельности на формирование стратегий поведения и реагирования в различных ситуациях, связанных как со спортивной деятельностью, так и в быту.

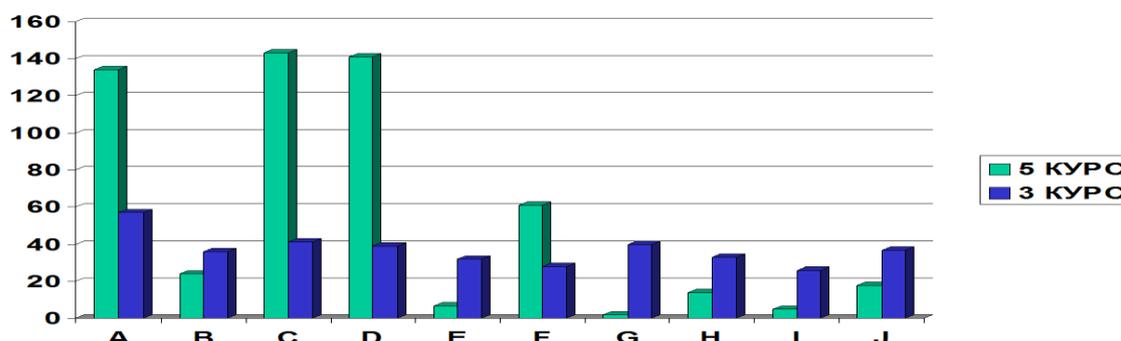


Рисунок 1. Распределение выборов стратегий поведения в конфликтной ситуации у 1 группы (5 курс-трен., n=57) и 2 группы (3 курс ФЭУП, n=34) в баллах

Условные обозначения: А - Социальное поведение; В – Агрессия; С – Сотрудничество; D – Компромисс; E – Манипулирование; F – Ассертивность; G - Изменение мотивации; H – Соперничество; I - Избегание; J - «Третьейский судья»

Наблюдается примерно равное распределение выборов всех 10 стратегий у респондентов 2 группы, не занимающихся спортивной деятельностью (см. рис. 1). То есть, это свидетельствует о том, что все стратегии актуальны и в равной мере могут быть использованы в конфликтных ситуациях.

Выводы:

1. Спортивная деятельность снимает ряд причин и мотивов возникновения конфликтов в обыденной жизни. Воспитывает быть ответственным за свои поступки через телесный контроль и самоконтроль эмоционального состояния. Это положение подтверждается значительным преобладанием выборов таких стратегий поведения в кон-

Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма

фликтных ситуациях у студентов – спортсменов как «Сотрудничество» (занимает 1 место) и «Компромисс» (2 место в рейтинге стратегий поведения). Т.е. респонденты стремятся сохранить социальные связи через нахождение оптимального решения для всех заинтересованных сторон исходя из сложившейся ситуации и временных ограничений.

2. Спортивная деятельность формирует и закрепляет социально желательные стереотипы поведения у студентов-спортсменов, осознание своих прав и обязанностей через соблюдение правил соревнований, что подтверждается также высокими значениями в выборах такой стратегии как «Социально желательное поведение» и «Ассертивность» в меньшей степени.

3. У респондентов 2 группы наблюдается широкое применение всех стратегий поведения в конфликтных ситуациях, и даже таких как манипулирование и агрессия, что откровенно может нанести вред оппоненту конфликта. Это говорит о большей гибкости респондентов при решении поставленных задач и несформированности конкретных стереотипов поведения.

Литература.

1. Петров, С.И. Конфликты в спорте и социально-психологический тренинг как средство их разрешения : Дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04 : СПб., 2004. 218 с.

2. Штуккерт, А.Л. «Взаимосвязь спортивной деятельности и стратегий поведения в конфликте» // Тезисы докладов конференции молодых ученых «Человек в мире спорта», Вып. 13. В 2 ч. Ч.1. / НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2016. – 163 с. С. 82 - 88.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АНТИОКСИДАНТОВ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

И.Ю. Анненко, Э.А. Фактор
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация. Обобщен опыт коррекции свободно-радикальные процессов путем применения экзогенных антиоксидантных препаратов. Приведен алгоритм исследования антиоксидантной активности фармакологических препаратов и описана эффективность их внедрения в спортивную практику. Полученные данные могут использоваться при решении практических задач подготовки спортсменов высокого класса.

Ключевые слова: экзогенные антиоксиданты, биохимический анализ, комплексная оценка работоспособности.

Уже более двух десятилетий кафедра биохимии НГУ им. П.Ф.Лесгафта совместно со спортивно-педагогическими подразделениями университета исследует интенсивность перекисных (свободно-радикальных) процессов в организме спортсмена, а также возможность их коррекции антиоксидантными препаратами.

Известно, что стрессы различной природы вызывают активацию перекисных процессов. Известно также, что практически любая спортивная деятельность является мощным индуктором перекисного окисления. Начиная с определенного уровня этих процессов, когда возможности собственной антиоксидантной системы уже недостаточны, отчетливо проявляются различные негативные последствия вышедшего из под контроля свободно-радикального окисления. В частности, чрезмерная активация перекисных процессов уменьшает двигательные возможности организма атлета, его выносливость и, следовательно, отрицательно сказывается на спортивных показателях.

С другой стороны, современная фармакология предлагает широкий спектр различных антиоксидантных средств, позволяющих корректировать интенсивность свободно-радикального окисления.

Таким образом, представляется очевидным, что данное направление исследований имеет большое прикладное и практическое значение.

Кафедрой накоплен значительный опыт изучения антиоксидантной эффективности различных препаратов с последующим их внедрением в процесс подготовки спортсмена. Обобщение этого опыта позволило выделить основные этапы подобных исследований [2].

1. Предварительный выбор антиоксиданта. При этом учитывается химический состав препарата. Как правило, туда входят витамины Е, А, С, фосфолипиды, соединения селена и германия. Иногда в состав препаратов входят синтетические молекулы, например, дибунол и ионол.

Учитывается также доступность, органолептические свойства, легкость хранения, простота использования и статус препарата. Среди исследованных кафедрой антиоксидантов были и лекарства, и БАД. Проще и удобнее применять препараты, имеющие статус БАД. К ним относятся ранее изученные «Валдай», «Вента», «Рукитис», «Триовит», «Антиокс», «Липовитам Е», «Липовитам Бета» «Луновит», и другие.

2. Оценка антиокислительной эффективности препарата *in vitro*. Количественное определение антиокислительного действия препарата производится методом, основанным на сопоставлении антиоксидантного эффекта глутатиона с антиокислительным влиянием исследуемого препарата [3]. Если защитный эффект препарата, по крайней мере, сопоставим с действием глутатиона, организуется следующий этап испытаний.

3. Опыты *in vivo*. Как правило, испытуемыми были студенты-добровольцы. В начале производился отбор биопроб у интактных испытуемых. Затем спортсмены подвергались тестированию, включающему психофизиологические и спортивно-педагогические тесты. Далее испытуемым предлагается дозированная точно воспроизводимая физическая нагрузка. С одной стороны она должна вызывать ощутимую активацию перекисных процессов, с другой – по возможности приближаться к работе, выполняемой атлетом в его специфической соревновательной и тренировочной деятельности. После выполнения нагрузки повторно производили отбор биопроб и повторяли процедуру тестирования.

По завершении первой части эксперимента испытуемые групп проходили курс приема препарата, который в соответствии с рекомендациями разработчика может длиться от десяти дней до трех недель.

После этого все операции первой части эксперимента повторяли. Таким образом, для каждого испытуемого и по каждому показателю получали четыре значения: до и после нагрузки (до курса приема препарата), а также до и после нагрузки (после курса приема препарата).

Во всех экспериментах целью биохимического анализа является максимально широкий охват показателей, прямо или опосредованно отражающих интенсивность перекисных процессов и состояние антиоксидантной системы организма. Главным биологическим субстратом являлась моча, но по возможности проводили анализ крови и конденсата выдыхаемых газов, использовали также показатели слюны.

Большое внимание уделялось подбору спортивно-педагогических тестов. Они призваны описать эволюцию важных для данного вида спорта качеств спортсмена. При этом тесты должны быть достаточно чувствительны к активации свободно-радикальных процессов.

В качестве примера рассмотрим опыты с гандболистами [1]. В эксперименте участвовало 20 спортсменов 17-19 лет, спортивная квалификация – 1й разряд и КМС. Испытуемые 30 раз пробежали 80-метровый отрезок. Время пробега составляло ~ 15'', ЧСС находилась в пределах 160-180 уд/мин, что соответствует интенсивности игровой деятельности гандболиста [*]. После первой части эксперимента испытуемые были произвольно разделены на две равные группы, контрольную (К) и экспериментальную (Э). В течение двух недель участники группы (Э) принимали препарат «Гипоксен», после чего все аналитические операции повторялись. В моче определяли 7 показателей, наряду с этим оценивали психофизиологические и спортивно-педагогические характеристики, всего 27 различных параметров. Характерное изменение одного биохимического и одного спортивно-педагогического показателя приведены в таблице 1.

Таблица 1
Изменение двух показателей под влиянием физической нагрузки до (I) и после (II) курса приема «Гипоксена»

	I			II			Достоверн. различий
	1	2	3	4	5	6	
	До нагрузки	После нагрузки	$\Delta_{2,1}$	До нагрузки	После нагрузки	$\Delta_{5,4}$	
Содержание диеновых конъюгатов, мкмоль/л							
Э	1,5±1,2	4,6±2,5	3,1±1,6	1,7±0,8	1,9±0,7	1,2±0,8	$P_{2,1} \leq 0,05$, $P_{5,4} \leq 0,05$ $P_{5,2} \leq 0,05$, $P_{6,3} \leq 0,05$
К	1,4±1,1	3,9±1,0	2,2±0,9	1,3±0,9	4,1±2,2	2,8±1,8	$P_{2,1} \leq 0,05$, $P_{5,4} \leq 0,05$ $P_{5,2} \geq 0,05$, $P_{6,3} \geq 0,05$

Время выполнения комплексного упражнения, с							
Э	14,5±1,2	15,6±1,6	1,2±1,4	14,2±1,3	15,1±1,7	0,9±1,2	$P_{2,1} \leq 0,05, P_{5,4} \leq 0,05$ $P_{5,2} \geq 0,05, P_{6,3} \geq 0,05$
К	14,7±1,8	15,4±1,4	0,7±1,2	14,5±0,7	15,0±1,2	0,5±0,8	$P_{2,1} \leq 0,05, P_{5,4} \leq 0,05$ $P_{5,2} \geq 0,05, P_{6,3} \geq 0,05$

Достоверные отличия, свидетельствующие об эффективности препарата, обнаружены в 16 случаях из 27.

4. Разработка рекомендаций по внедрению препарата в процесс подготовки спортсменов высокого класса. Количественная оценка эффективности изученных препаратов служит основой разработки специальных тренировочных режимов. Усиление антиоксидантной системы организма дает заметный антиусталостный эффект, приводит к увеличению общей и специальной работоспособности. С учетом появившегося резерва тренер увеличивает продолжительность и интенсивность тренировки.

5. Генотипирование спортсменов. Полезность экзогенных антиоксидантов увеличивается при учете полиморфизма генов, кодирующих ферменты, ответственные за антиоксидантную защиту организма (пероксидазу, супероксиддисмутазу, глутатионредуктазу, глутатионпероксидазу и каталазу), или хотя бы некоторых из них. Учет генетических особенностей спортсменов позволяет увеличить эффективность использования антиоксиданта.

Таким образом, изложенная программа способствует интенсификации тренировочного процесса и, следовательно, росту спортивных результатов.

Литература.

1. Анненко, И.Ю. Комплексная оценка работоспособности гандболиста (часть II) / И.Ю. Анненко, Э.А. Фактор. Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2013. - № 12 (106). – С. 16-22.

2. Апойко, А.Н. Комплексная оценка эффективности антиоксидантных препаратов и их внедрения в спортивную практику /А.Н. Апойко, О.В. Шаламова, И.Н. Шепилова // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2007. - № 9 (31). – С. 3-8.

3. Пат. 2160898 Российская Федерация, МПК G01N 33/48. Способ определения антиокислительной активности антиоксидантных препаратов / С.С.Михайлов, Л.А. Романчук, Э.А.Фактор; заявитель(и) и патентообладатель(и): Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, Михайлов Сергей Сергеевич, Романчук Людмила Александровна, Фактор Эдуард Александрович - № 99112421/14; заявл. 07.06.1999; опубл. 20.08.2000, Бюл. № 35.

ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ С РОСТОМ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

*С.М. Аикинази, Г.С. Торшин, К.В. Климов
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования функционального состояния и работоспособности борцов высокой квалификации.

Производилась оценка функционирования центральной нервной системы борцов с помощью психофизиологических показателей для определения силы, подвижности и уравновешенности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, физической работоспособности аэробного характера с помощью Гарвардского степ-теста, анаэробной работы с помощью теста МАМ (максимальная анаэробная мощность).

Исследования подтвердили, что психофизиологические показатели, уровень аэробной и анаэробной работоспособности у спортсменов сборной РФ были значительно лучше нормативных величин и превышали аналогичные значения у борцов сборной СПб.

Проведенные исследования подтверждают ранее полученные результаты об улучшении показателей функциональной подготовленности, специальной физической подготовленности и специальной выносливости у борцов с ростом спортивного мастерства.

Ключевые слова: борцы высокой квалификации, функциональная подготовленность, психофизиологические показатели, работоспособность, специальная физическая подготовленность, спортивное мастерство.

Введение. Борцы высокого класса в процессе тренировок и соревнований испытывают напряжение всех физических качеств, особенно устойчивость к гипоксии и способность работать в анаэробных условиях.

При рассмотрении современной системы подготовки борцов необходимо обратить внимание на множество факторов. Среди них: факторы, повышающие результативность спортивной деятельности, компоненты системы тренировочно-соревновательной подготовки спортсменов, особенности подготовки спортсменов в конкретном виде спорта. Разработка современной системы подготовки борцов с учетом вышеизложенного и научное обоснование предложений по ее совершенствованию необходима для достижения наивысших спортивных результатов спортсменами и повышения конкурентоспособности сборных команд России.

Методы и организация исследования. Исследования проводились в рамках выполнения государственного задания ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург» на выполнение научно-исследовательских работ «Разработка современной системы подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта на примере вольной борьбы» (Приказ Минспорта России от 07 апреля 2015 года № 318).

В исследованиях участвовали 14 спортсменов членов сборной РФ по борьбе с уровнем - мастера спорта (МС), мастера спорта международного класса (МСМК). Результаты сравнивались с борцами сборной СПб с уровнем мастерства – кандидаты мастера спорта (КМС), мастера спорта (МС).

Производилась оценка функционирования центральной нервной системы с помощью психофизиологических показателей для определения силы, подвижности и уравновешенности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга: КЧСМ, ЛП ПСМР и ССМР, РДО, динамометрия (КЧСМ – критическая частота слияния световых мельканий, ЛП - латентный период, ПСМР – простая сенсомоторная реакция, ССМР - сложная сенсомоторная реакция, РДО - реакция на движущийся объект).

Для борцов определяющим фактором является устойчивость работы организма спортсмена в условиях гипоксии. Для этой цели использовалась проба Генча (задержка дыхания на выдохе).

Исследование индивидуальной минуты отражало психофизиологическое состояние организма и ее величина пропорциональна степени эмоционального напряжения.

Для оценки физической работоспособности аэробного характера используются нагрузочные пробы, превышающие 3 мин и обычно составляющие 5 мин и более. В наших исследованиях использовался Гарвардский степ-тест. Оценка Гарвардского степ-теста 90 единиц и более – отлично [1, 2, 3].

Немаловажное значение для борцов имеет анаэробная работа, которая определяется с помощью теста МАМ (максимальная анаэробная мощность). В норме МАМ ко-

леблется в пределах 30 - 40 кгм/с. Чем выше показатель, тем выше анаэробная мощность, а снижение его говорит о развитии утомления у спортсменов.

Результаты исследований. Точность РДО членов сборной РФ в среднем 19,1%, у МС и КМС членов сборной СПб - 13,4% ($p < 0,05$), средняя арифметическая была на 0,4 мс меньше, чем у борцов СПб. Это свидетельствует о более высокой степени уравновешенности основных нервных процессов у борцов сборной РФ.

Лабильность и подвижность нервных процессов определялась с помощью ПСМР и ССМР. У спортсменов сборной РФ ЛП ПСМР в среднем 165,5 мс, у МС и КМС членов сборной СПб - 206,2 мс. ЛП ССМР был в среднем на 47 мс меньше, чем у МС и КМС членов сборной СПб ($p < 0,05$). Ошибка при проведении ССМР у борцов сборной РФ составляла 8,0%, а у МС и КМС членов сборной СПб 15,6%, что свидетельствовало о высоком уровне внутреннего торможения у этих спортсменов ($p < 0,05$).

Показатели КЧСМ на красный, желтый и зеленый цвета в обеих группах достоверно не отличались и находились в пределах нормативных величин. Однако, эти показатели у борцов сборной РФ были на 1-1,5 Гц выше, чем у МС и КМС членов сборной СПб.

Критерии статической выносливости, отражающие функциональное состояние коркового отдела двигательного анализатора достоверно не отличались.

Обращает на себя внимание более высокая устойчивость к гипоксии у спортсменов высокого класса. Проба Генча у борцов сборной РФ составляла 52,13 с, у сборной СПб - 46,63 с. В норме эта величина составляет 30 - 35 с.

Показатели индивидуальной минуты у борцов сборной РФ - 60,99 с, у борцов сборной СПб - 64,05 с, что говорит о более высоком уровне торможения в коре головного мозга этих спортсменов.

Индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ) у спортсменов высокого класса (борцов сборной РФ) в среднем составил - 133,97 ед., а у сборной СПб - 96,4 ед. ($p < 0,05$), что свидетельствовало о более высокой физической аэробной работоспособности борцов сборной РФ. У отдельных спортсменов, чемпионов РФ этот индекс составлял 166,7; 152,3; 153,6 ед. Все показатели ИГСТ были значительно выше, чем оценивалось критерием «отлично».

Следует отметить, что у спортсменов высокого класса (борцов сборной РФ) показатели максимальной анаэробной мощности (МАМ) составляли - 53,26 кгм/с, что превышало нормативный уровень на 13 - 23 кгм/с. Это величина была достоверно выше, чем у борцов сборной СПб, что свидетельствовало о более высоком уровне анаэробной работоспособности борцов сборной РФ.

Заключение. Проведенные исследования подтверждают результаты полученные Корженевским А.Н. и Бойко В.Ф. об улучшении показателей функциональной подготовленности, специальной физической подготовленности и специальной выносливости у борцов с ростом спортивного мастерства [4, 5].

Исследования подтвердили, что психофизиологические показатели, уровень аэробной и анаэробной работоспособности у спортсменов сборной РФ были значительно лучше нормативных величин и превышали аналогичные значения у борцов КМС и МС сборной СПб.

Литература.

1. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте [Текст]/ А.Г. Дембо. - М.: Медицина. 1988. - 288 с. : ил.
2. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека [Текст]: учеб. пособие для вузов физической культуры [Текст]/ под общ. ред. А.С. Солодкова; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - М.: Советский спорт, 2006. - 192 с.: ил.

3. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник для ИФК, изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

4. Корженевский, А.Н. Модельные характеристики функциональной подготовленности спортсменов высокого класса в различных видах спорта автореф. Канд. пед. наук, Москва, ВНИИФК, 1983.- 16 с.

5. Бойко, В.Ф. Структура и диагностика специальной выносливости квалифицированных борцов (на материале вольной борьбы) автореф. Канд. пед. наук, Киев, ГИФК, 1982.- 24 с.

СОСТАВ ТЕЛА, ПИЩЕВОЕ ЗНАНИЕ И ПОВЕДЕНИЕ УЧАЩИХСЯ УОР №2

*В.П. Башмаков, Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, И.А. Болотова
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. Статья посвящена комплексному исследованию состава тела спортсменов на этапе подготовки к соревнованиям. В спортивной практике по-прежнему информативными считаются ИМТ - индекс массы тела и оценка жирового и мышечного компонентов. На состав тела спортсмена влияют особенности его питания в разные периоды тренировочно-соревновательной деятельности. В частности, соблюдение спортсменами принципов количественной и качественной полноценности питания, сбалансированное потребление различных макро- и микронутриентов, а также обогащение рациона биологически активными добавками, спортивными напитками. Изменения состава тела могут оказывать существенное влияние на здоровье спортсмена и на спортивный результат. В связи с этим в комплексной оценке состояния здоровья спортсменов важно учитывать отношение их к питанию и пищевые знания.

Ключевые слова: состав тела, питание, пищевые знания, нутриенты, спортивная подготовка.

Комплексная оценка состояния здоровья спортсмена, в том числе и его пищевого поведения, является достаточно трудоемкой задачей и требует детального рассмотрения [1,2]. В рамках проведения НИР «Совершенствование системы подготовки спортсменов (вольная борьба)» было обследовано 25 учащихся Санкт-Петербургского УОР №2, занимающихся вольной борьбой [3].

Целью работы было оценить состав тела спортсменов, пищевое поведение и информированность по вопросам рационального питания.

Обследование включало: оценку состава тела, жирового и мышечного компонента массы тела с помощью специальных электронных весов Tefal BODY SIGNAL BM 3021. Пищевое знание, поведения, отношения и образовательные потребности были оценены анкетным опросом.

Индекс массы тела юных спортсменов-борцов находился в пределах 19 – 24 кг/м². Жировой компонент состава тела находился в нормируемом диапазоне (13-18 % от общей массы тела) и лишь у 3-х спортсменов он превышал 20% от массы, что требовало снижение общей массы тела. Мышечный компонент находился в пределах возрастных значений. В период обследования спортсмены находились на этапе предстартовой подготовки.

Оценка пищевого знания продемонстрировала низкую информированность о продуктах, требуемых в период подготовки к соревнованиям, соответствующего использования спортивных напитков и основных нутриентов (роли белка при усиленной мышечной деятельности, особенно на тренировках силового и скоростно-силового ха-

рактера, значение углеводов и жиров в формировании выносливости). В различные периоды тренировочного процесса спортсмены принимали витаминно-минеральные комплексы и биологические активные добавки, а также некоторые лекарственные препараты по рекомендациям медицинских работников и тренеров-преподавателей. За советом по питанию спортсменов чаще всего обращался к тренеру, товарищам по спорту.

Положительное отношение к питанию, к режиму питания у спортсменов-борцов сочеталось с плохими знаниями по надлежащему использованию спортивных напитков и особенностям характера пищевого поведения во время подготовки и участия в соревнованиях.

Спортсмены и их тренеры не имеют достаточных знаний в области гигиены питания. Недостаточно понимают роль рационального питания на разных этапах тренировочного процесса. Более половины опрошенных (54%) не могут охарактеризовать понятия количественной и качественной полноценности питания. При опросе выяснилось, что у исследуемых нет четких представлений о нормативах потребления основных пищевых веществ – белков, жиров и углеводов. Спортсмены показали слабые знания по микронутриентному составу пищи, обеспеченности рациона витаминами, минералами и микроэлементами.

По нашему мнению, улучшение знаний в области питания поможет добиваться учащимся лучших спортивных результатов.

Литература.

1. Методические основы рационализации питания в физической культуре и спорте: учеб. пособие / под ред. В.В. Белоусова. СПб: Олимп СПб, 2003. 168 с.

2. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: количественная и качественная адекватность питания студента-спортсмена// Цаллагова Р.Б., Башмаков В.П., Дубкова Н.В.// Учебное пособие: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2016. – 160 с.

3. Цаллагова, Р.Б. Анализ схем организации питания спортсменов-единоборцев (на примере вольной борьбы)// Цаллагова Р.Б., Задорожная Н.А., Дубкова Н.В., Башмаков В.П., Болотова И.А., Овчинников Н.А. // В кн.: Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16-18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса [в 2 ч.] — Ч.2. – СПб., Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, 2016. - с.173-175.

АЛГОРИТМ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ГИПЕРТРОФИИ МИОКАРДА

П.И. Бегун

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

Е.А. Иевлева, Э. Мбазумутима

(ЛЭТИ им. В.И. Ульянова (Ленина))

Аннотация. Гипертрофия миокарда обусловлена увеличением массы левого желудочка (ЛЖ), сопровождающейся утолщением его стенок и увеличением объема его камеры [3]. Изначально гипертрофией левого желудочка (ГЛЖ) развивается как физиологический механизм адаптации к гемодинамическим перегрузкам. Далее она преобразуется в патологическую гипертрофию при хронической перегрузке. ГЛЖ сопровождается структурными и функциональными изменениями, которые увеличивают риск появления ишемической болезни сердца, аритмии, систолических и диастолических дис-

функций ЛЖ [4]. ГЛЖ является независимым прогностическим фактором риска внезапной сердечной смерти, в частности на соревнованиях атлетов [2].

Ключевые слова: биомеханика, миокард, гипертрофия, алгоритм, исследования, компьютерные программы.

Важными для профилактики и лечения ГЛЖ являются измерения: 1) перепада давления в аортальном клапане, 2) скорости кровотока в ЛЖ, 3) толщины межжелудочковой перегородки во время систолы. Диагностика ГЛЖ по электрокардиограмме ограничивается из-за низкой эффективности. Более надежные клинические показатели можно получить при помощи эхокардиографии, компьютерной, или магниторезонансной томографии. Высокий градиент давления (> 40 мм рт. ст) и высокий пик скорости (> 4 м/с) в аортальном клапане во время сердечного цикла - основание для хирургического вмешательства. При лечении ГЛЖ проводят следующие оперативные вмешательства: 1. Через аортальную септальную миэктомию – операция, при которой удаляется часть межжелудочковой перегородки, закрывающая выход потока крови из левого желудочка; 2. Введение в межжелудочковую перегородку склерозирующих спиртовых растворов. При выборе технологии операции врачи руководствуются только личным опытом и интуицией. Этим определяется, не всегда благоприятный, результат операции.

Цель работы. Построить алгоритм биомеханического исследования состояния структур и кровяного потока в ЛЖ до и после коррекции по поводу ГЛЖ.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующее: 1. Провести сбор клинических и экспериментальных данных, характеризующих работу ЛЖ в норме и при гипертрофии; 2. Провести анализ состояния стенок левого желудочка при гипертрофии; 3. Разработать алгоритм исследования состояния структур ЛЖ после коррекции по поводу ГЛЖ; 4. Исследовать влияния места и объема, введенных склерозирующих спиртовых растворов, на изменение перепада давления в аортальном клапане.

Использование специализированной программы Mimics позволяет по срезам КТ или МРТ сердца, снятых во время сердечного цикла строить оболочку геометрической модели миокарда конкретного пациента.

При построении содержательной модели модуль нормальной упругости, коэффициент Пуассона и давление в левом желудочке задаются в соответствии с рассматриваемым моментом сердечного цикла [4]. Вводится допущение: материал желудочка однородный, изотропный, упругий. Геометрическая модель, построенная в программе Mimics, переносится в программу SolidWorks конвертируемую с программой Mimics. В программе SolidWorks строится твердотельная модель левого желудочка сердца. В пакетах программы SolidWorksSimulation и Flowsimulation рассчитывается напряженно – деформированное состояние в стенке левого желудочка сердца и градиент давления в аортальном клапане.

При построении алгоритма, позволяющего выбирать временной интервал сердечного цикла для септальной абляции необходимо решить следующие задачи: Разработать алгоритм исследования скорости потока в септальной артерии во время сердечного цикла; Провести исследование влияния сокращения миокарда на гемодинамику в септальной артерии. Используются следующие клинические данные: 1. Ангиограммы септальной артерии; 2. Эхокардиографические исследования деформации стенки миокарда в зоне расположения септальной артерии; 3. Значения давлений и скоростей при входе в септальную артерию во время сердечного цикла.

Введены следующие допущения: 1. Давление на стенки септальной артерии численно равно напряжению в миокарде в зоне расположения этой артерии (из условий статической эквивалентности); 2. Материал стенки артерии сплошной, однородный,

изотропный; 3. Давление равномерно распределено по поверхности сосуда; 4. Модуль упругости стенки сосуда $E=0.8$ МПа, коэффициент Пуассона $\mu=0.4$; 5. Септальная артерия жестко закреплена по торцам в соответствии с принципом Сен – Венана.

Изменения эквивалентного напряжения в зоне расположения септальной артерии во время сердечного цикла определяется при использовании функциональной зависимости, по клиническим данным и функциональной зависимости динамического модуля нормальной упругости от времени цикла [1]:

$$\sigma_{\text{экв}}(t) = \varepsilon_{\text{экв}}(t)E_2(t),$$

$$\varepsilon_{\text{экв}}(t) = \sqrt{\frac{(\varepsilon_1 - \varepsilon_2)^2 + (\varepsilon_2 - \varepsilon_3)^2 + (\varepsilon_3 - \varepsilon_2)^2}{2}}, \quad \varepsilon_3 = 0,$$

где ε_1 – относительное удлинение в меридиональном направлении, ε_2 – относительное удлинение в окружном направлении.

В программе SolidWorksSimulation проведены вычисления перемещений стенки сосуда, а в среде SolidWorksFlowSimulation рассчитаны скорости кровотока в артерии. На рисунке 1 приведена зависимость скорости потока крови в наиболее деформированном участке сосуда от времени сердечного цикла. Наибольшая скорость потока крови наблюдается в наиболее деформированном участке сосуда в диастолу.

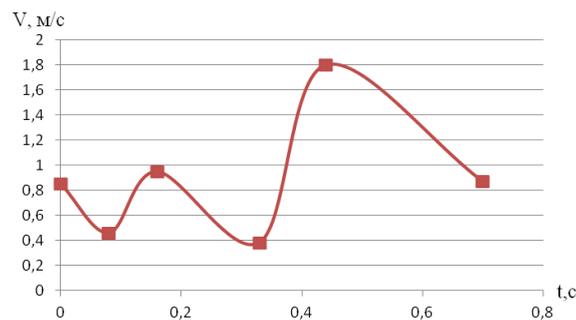


Рис.1. Изменение скорости потока в наиболее деформированном участке сосуда во время сердечного цикла

Выводы. Проведенный биомеханический анализ позволяет сделать заключение о возможности построения и реализации алгоритма биомеханического исследования гипертрофии миокарда в норме и при коррекции.

Литература.

1. Бегун, П.И. Биомеханическое моделирование объектов протезирования: учебное пособие / П.И. Бегун. -СПб.: Политехника, 2011. - 464 с.
2. Angeli, F. Mechanisms of Left Ventricular Hypertrophy in Hypertension: More than Just Blood Pressure/ F. Angeli, G. Ambrosio. //Argentine Journal of Cardiology. - 2015. - Vol 83, №1. - P.5-6.
3. Lorell, Beverly. H. Left Ventricular Hypertrophy Pathogenesis, Detection, and Prognosis / H. Lorell Beverly, A. Carabello Blase. // Circulation. - 2000. - №102. -P.470-479.
4. Management of the patient with left ventricular hypertrophy / Divitiis O. De, A. Celentano, G. De Simone et al. // European Heart Journal. - 1993. - №14. - P.22-32.

ПУЛЬСОКСИМЕТРИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ГИМНАСТИКЕ

А.Н. Вётош

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

Аннотация. Семьдесят семь испытуемых составили контрольную и основную группы, которые проходили тестирование в условиях дыхания воздухом с переменным составом кислорода. Степень насыщения оксигемоглобина кислородом в заданных условиях уменьшалась. Испытуемые демонстрировали различную степень чувствительности и устойчивости к действию гипоксического стимула. Прогностически значимым для успешных гимнасток оказалось сочетание низкой чувствительности к гипоксии с высокой устойчивостью к недостатку кислорода во вдыхаемом воздухе.

Ключевые слова: стабильный гипоксический стимул, пульсоксиметрия, чувствительность и устойчивость к гипоксии.

Выполнение физических упражнений сопровождается развитием в организме гипоксии нагрузки. Преодоление гипоксического состояния, как на стадии тренировки, так и в соревновательный период, осуществляется путём активирования и наращивания физиологических резервов кардиореспираторной системы организма спортсмена. Эффективность процесса активации и уровень рекрутирования этих резервов могут быть определены различными широко известными способами [1,2].

В нашем исследовании применялся метод возвратного дыхания, позволяющий моделировать развитие гипоксического состояния организма, меняя его объём и темп реализации [3 – 5]. Для сравнения были сформированы две группы женщин. Первая ($n = 30$) – контрольная, состояла из практически здоровых работниц медицинского профиля, 20 - 27 лет, не занимавшихся спортом. Вторая ($n = 47$) – основная группа – спортсменки, 19 – 20 лет, успешно занимающиеся спортивной и художественной гимнастикой (1-й спортивный разряд, КМС, МС). Регистрацию данных проводили в утренние часы. Испытуемые в положении сидя дышали через маску воздухом. Содержание кислорода при этом линейно уменьшалось за 5 минут от 21% до 12%. В последующие 7 минут количество кислорода во вдыхаемом воздухе оставалось постоянным ($12 \pm 1\%$). У испытуемых неинвазивно регистрировали степень насыщения оксигемоглобина кислородом (SpO_2), частоту дыхания, частоту сердечных сокращений. Содержание углекислого газа в дыхательном контуре не превышало 0,62%.

Чувствительность к недостатку кислорода определяли по алгоритму, подробно изложенному в работе [5]. Устойчивость к гипоксии оценивали по методике, приведённой в работе [6]. При этом лица, реагирующие на гипоксию снижением SpO_2 в диапазоне 85 – 76%, квалифицировались как нормоустойчивые к действию стабильного гипоксического стимула. Испытуемые, у которых степень насыщения оксигемоглобина кислородом оставалась к концу тестирования выше 85% составляли группу высокоустойчивых. Особы, у которых SpO_2 к 12-й минуте исследования опускалась ниже 75%, были признаны низкоустойчивыми.

Данные по чувствительности, устойчивости к гипоксии и их сочетанию представлены в таблицах 1 и 2.

Анализ данных, полученных при регистрации реакций на гипоксический стимул у не спортивных испытуемых (табл.1) выявил, что

Таблица 1.

Параметры пульсоксиметрических показателей контрольной группы

Устойчивость / Чувствительность	Высокоустойчивые	Нормоустойчивые	Низкоустойчивые
Высокочувствительные	1	3	2
Нормочувствительные	2	5	3
Низкочувствительные	6	4	4

в этой группе встречаются все варианты сочетаний устойчивости и чувствительности к недостатку кислорода в организме. Это свидетельствует о гетерогенности контрольной группы и отсутствии предпочтительных сочетаний чувствительности и устойчивости к гипоксии у здоровых молодых жительниц нашего города.

Таблица 2.

Параметры пульсоксиметрических показателей основной группы.

Устойчивость / Чувствительность	Высокоустойчивые	Нормоустойчивые	Низкоустойчивые
Высокочувствительные	4	3	-
Нормочувствительные	6	-	-
Низкочувствительные	25	9	-

Напротив, в группе высококвалифицированных спортсменок (табл.2), активно занимающихся спортом, преобладали девушки, чья кардио-респираторная система отличалась сочетанием низкой чувствительности и высокой устойчивости к недостатку кислорода. Это свидетельствует о высокой степени наращивания и мобилизации таких физиологических резервов организма, как увеличенная жизненная ёмкость лёгких, возросшая эффективность вентиляционно-перфузионных отношений, повышенные значения ударного объёма крови.

Предложенный нами простой, неинвазивный метод индикации степени физической подготовленности может быть в дальнейшем применён для обследования контингентов специализирующихся в других видах спорта.

Литература.

1. Аулик, И.В. Как определить тренированность спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1977. – 102 с.
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
3. Холден, Дж., Пристли, Дж. Дыхание. – М – Л.: Биомедгиз, 1937. – 463 с.

4. Левшин, И.В. Искусственные дыхательные газовые смеси в спортивной практике. // Актуальные проблемы здоровья и физической культуры. – 2014. - № 1. – С. 33 – 40.

5. Вётош, А.Н., Алексеева, О.С. Типология пульсоксиметрических реакций взрослых мужчин на предъявление стабильного гипоксического стимула. // Вестник Тверского государственного университета. – 2013. - № 2. – С. 48 – 55.

6. Левшин, И.В. Устойчивость и чувствительность организма человека к дефициту и избытку кислорода. // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. - № 7. – С. 35 – 39.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЭЛИТНЫХ СПОРТСМЕНЕК (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ)

Е.А. Кокорина

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

Аннотация. В настоящем исследовании выявлены морфофункциональные показатели элитных спортсменок, специализирующихся в аэробике. Полученные данные позволили выделить комплекс информативных критериев отбора в спортивную аэробику на этапе спортивного совершенствования и формирования сборных команд.

Ключевые слова: спортивная аэробика, элитные спортсменки, морфофункциональные показатели, спортивный отбор.

В подготовку спортсменов вовлекаются значительные контингенты занимающихся, однако высоких достижений добиваются немногие. Многие спортсмены не соответствуют по своим генетическим, морфофункциональным и психофизическим показателям избранной специализации и предъявляемым нагрузкам, что нередко приводит к развитию у них патологических изменений, преждевременному старению организма, возникновению психологических травм [1,2,4]. Известно, что адаптация организма человека к экстремальным условиям жизнедеятельности, в том числе и к интенсивным физическим нагрузкам, зависит от его морфофункциональных особенностей. Целенаправленная спортивная деятельность в свою очередь оказывает влияние на формирование у спортсменов специфического морфофункционального статуса [1, 3, 5].

Цель настоящего исследования - выявить наиболее стабильные морфофункциональные показатели, характеризующие степень пригодности к занятиям спортивной аэробикой и прогнозирования достижений в этом виде спорта.

Обследовано 46 девушек в возрасте от 18 до 22 лет, имеющих спортивную квалификацию от I взрослого разряда до МСМК (слитный массив), из них - 28 аэробисток, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и России, его ближайшего резерва и участниц крупных международных соревнований (экспериментальная группа). Контрольную группу составили 15 девушек такого же возраста, не занимающихся спортом.

У всех испытуемых измеряли массу тела, высоту антропометрических точек, парциальные, поперечные и обхватные размеры тела, толщину кожно-жировых складок. Компоненты массы тела рассчитывали по формулам, предложенным J. Matejka. Соматотипирование проводили по методике Б. Хит и Дж. Картера. Систему внешнего дыхания исследовали при помощи спирометрии, физическую работоспособность определяли при помощи Гарвардского степ-теста.

Статистическая обработка экспериментальных данных осуществлялась с использованием пакета статистической обработки STATGRAPHICS Plus. Для достовер-

ности результатов применялся факторный анализ. При построении центильной шкалы в среднюю границу входили 25 и 75 центилей, что соответствовало 50% всех случаев. Границы выше среднего и ниже среднего определялись как 5 и 95 центили.

Проведенный анализ морфофункциональных характеристик аэробисток обнаружил достоверные различия по большинству показателей между элитными спортсменками и спортсменками слитного массива контрольной группы. Наиболее отчетливо выражены отличия в показателях кожно-жировых складок, жировой и мышечной массы тела, ширины плеч, весо-ростового индекса и жизненного индекса (таблица 1).

Таблица 1

Сравнительная характеристика компонентов массы тела в исследуемых группах

Компоненты массы тела	Статистические показатели в различных группах ($\bar{x} \pm S_x$)		
	Высококвал. спортсменки	Слитный массив	Контроль
Жировой компонент (%)	19,9±0,88 * **	21,8±0,52	27,3±1,05
Мышечный компонент (%)	42,4±0,56 * **	44,0±0,78 *	38,2±1,20
Костный компонент (%)	16,0±1,2	15,1±1,25	16±1,13
Средняя толщина кжс (мм)	11,3±0,24 * **	13,1±0,38	15,5±0,14
*различия достоверны, по сравнению с контролем, при p<0,05			
** различия достоверны, по сравнению со слитным массивом, при p<0,05			

Таким образом, в результате исследования установлена структура факторов телосложения, выделены валидные показатели и разработаны специальные оценочные шкалы. Оценки по разработанным шкалам позволят строить морфофункциональный профиль спортсменок и управлять процессом отбора. Использование профильной оценки позволит сравнить свои морфофункциональные показатели с показателями сильнейших спортсменок.

Литература.

1. Мартиросов, Э.Г. Соматический статус и спортивная специализация: Автореф. дис... док. биол. наук в виде научн. докл. / Э.Г. Мартиросов - М., 1998, - 87 с.
2. Сологуб, Е.Б. Спортивная генетика: Учебное пособие. / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. – М. : Терра-спорт, 2000. – 127 с.
3. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Сов. спорт, 2008. – 620 с.
4. Таймазов, В.А. Прогнозирование успешности соревновательной деятельности спортсменов с учетом генетических основ тренируемости / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта – 2006. – Вып. 18. – С. 81-91.
5. Ткачук, М.Г. Морфофункциональный и психологический статус юных танцоров разных соматотипов / М.Г. Ткачук, И.А. Красноруцкая, Е.А. Кокорина // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта – 2014. – Вып. 8. – С. 185-189.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗНАНИЙ О ГЕНЕТИЧЕСКИХ МАРКЕРАХ ДЛЯ ОПТИМАЛЬНОЙ КОРРЕКТИРОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

*А.А. Кочергина, А.А. Яковлев
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. Анализ теоретического и передового практического опыта подготовки студентов лыжников – гонщиков, а также результаты научных исследований показывают, что уровень спортивных достижений во многом зависит от того, насколько эффективно развиваются физические качества в детском возрасте. В настоящее время в теории и методике подготовки сложилась проблемная ситуация, которая заключается в том, что существующая система научного знания не позволяет развивать новые технологии подготовки в спорте, в частности. С учетом все расширяющегося объема информации, в том числе и генетической предрасположенности спортсменов к реализации тех или иных индивидуальных способностей в развитии необходимых для избранной спортивной дисциплины видов двигательной деятельности.

Спортивная конкуренция на мировом уровне, неуклонный рост спортивных достижений – эти тенденции современного спорта выдвигают проблему профессиональной подготовки студентов на первый план.

Современные тенденции развития спорта требуют систематического совершенствования организационно-методических основ спортивной подготовки. В современном спорте проблема подготовки приобретает всё большую значимость в общем процессе целенаправленной подготовки спортсменов различной квалификации. От успешного решения этой проблемы во многом зависит уровень развития спорта в стране, включая успешность выступления студентов лыжников - гонщиков в Олимпийских играх.

Целесообразность и своевременность научного обоснования единой системы подготовки студентов - спортсменов с учетом генетической предрасположенности согласуется с целями спорта. Актуальность вопросов, связанных с подготовкой спортсменов определяется высоким уровнем достижений на мировой спортивной арене, а также тем обстоятельством, что зная генетическую предрасположенность к нагрузкам различной направленности, возможна разработка более глубокой и целенаправленной методики подготовки для достижения высоких результатов. Введение в календарь лыжных гонок новые соревнования, различные дистанции (спринт) увеличило количество разыгрываемых медалей на соревнованиях различного уровня.

Современная, всё более возрастающая конкуренция в каждом из видов спорта, в том числе и лыжных гонок, приводит тренеров и специалистов, связанных с подготовкой студентов - спортсменов, к поиску новых средств, методов для повышения результатов. В современном спорте следует учитывать не только опыт и знания специалистов в области педагогики и спорта, но и использовать новейшие достижения в сопряженных областях науки – биохимии, психологии, медицине, генетики и др.

В выявлении генетического потенциала физических качеств человека в студенческом возрасте хорошо себя зарекомендовал молекулярно-генетический анализ, с помощью которого существует возможность подбора оптимальной физической деятельности и построения индивидуального тренировочного процесса с целью достижения высоких спортивных результатов без вреда для здоровья.

Актуальность использования достижений спортивной генетики заключается в следующем. Каждый человек несет в себе уникальную генетическую информацию и программу для ее реализации. Соответственно, подход в выборе оптимального вида спорта и в построении тренировочного процесса должен быть строго индивидуальный. С помощью использования методов спортивной генетики, существует возможность оп-

ределения особенностей обмена веществ, состояния сердечно-сосудистой системы и свойств высшей нервной деятельности индивида.

Исследования показали, что спортсмен для достижения спортивных высот должен развивать свои сильные, а не слабые стороны. Согласно принципам нового направления – персонализированной спортивной тренировки, учитывающей генотипические особенности организма, для достижения одного и того же спортивного эффекта, для каждого спортсмена должен быть построен индивидуальный тренировочный процесс.

Кроме того, необходимо отметить, что тренировка должна нести здоровьесберегающий и здоровьесформирующий эффекты. По результатам генетического тестирования можно предположить, например, будет ли у спортсмена развиваться чрезмерная гипертрофия миокарда в ответ на длительные нагрузки, имеется ли повышенный риск возникновения травм, артериальной гипертензии и т.д. С другой стороны, при выявлении полиморфизмов генов существует возможность оценки степени активности генов. В ряде случаев низкая активность генов способна обуславливать такие патологические состояния, как сахарный диабет 2 типа, ожирение и атеросклероз. Специальные физические тренировки и специфические диеты способны «ломать» патологическую генетическую программу и таким образом способствовать достижению высоких результатов студентов – спортсменов.

Зная генетическую предрасположенность студентов – спортсменов высокой квалификации к нагрузкам различной направленности, возможно, корректировать тренировочный план, используя сильные стороны спортсмена.

Использование генетических данных полиморфизма гена ACE (данный ген показывает способ энергообеспечения спортсменов) позволит определить направленность тренировочных занятий. Так обладатели генотипа DD имеют предрасположенность к развитию качества быстроты, а обладатели генотипа II – предрасположенность к развитию качества выносливости. Для спортсменов с генотипом II гена рекомендовано применять физические нагрузки, развивающие аэробно-анаэробные возможности, спортсменам с генотипом ID предпочтительно использование тренировок, направленных на развитие специальной выносливости и спортсменам с генотипом DD необходимо преимущественно использовать средства развития скоростно-силовых качеств.

Использование генетических данных спортсменов будет способствовать индивидуализированному подходу на учебно-тренировочных занятиях и более эффективно-му росту спортивных результатов.

Еще один из недавно открытых генов является ген PPAR α . По данным специальной литературы, PPAR α является геном-регулятором, координирующим работу нескольких десятков генов, вовлеченных в обмен жирных кислот и глюкозы. Ввиду повышения анаэробных возможностей организма с увеличением утилизации глюкозы, лица с генотипами GC и CC более склонны к выполнению кратковременных нагрузок высокой мощности, то есть к скоростно-силовым видам спорта (бег и плавание на короткие дистанции, тяжелая атлетика, метания).

Использование генетических подходов в проблеме спортивной подготовки несомненно, поможет избежать ошибок в тренерской деятельности, обеспечит высокие темпы подготовки в избранном виде спорта. Дифференциация спортсменов по генетически обусловленным способностям создаёт основу для индивидуализации педагогического подхода к их спортивному совершенствованию.

ОЦЕНКА ИЗМЕНЕНИЙ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ В ОРТОПРОБАХ У СПОРТСМЕНОВ

А.Е. Левенков

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

Аннотация. Гемодинамические сдвиги в ортопробе у спортсменов определяются типами кровообращения.

Ключевые слова: гемодинамика, типы кровообращения, ортопроба, спорт.

При анализе функционального состояния спортсменов мы часто пользуемся оценкой ортостатических реакций. Ортостатические реакции представляют собой изменения гемодинамических показателей, связанные с изменением положения тела - из горизонтального в вертикальное, т.е. вставание (ортостатические реакции) или из вертикального в горизонтальное (клиноортостатические реакции). Причиной ортостатических реакций является то, что при резком вставании под действием силы тяжести происходит перераспределение крови в сосудах человеческого тела - она скапливается в венах нижних конечностей и живота. В результате на какое-то время уменьшается приток крови к сердцу. Чтобы не допустить резкого падения артериального давления происходит увеличение частоты сердечных сокращений и перераспределение тонуса (сокращение гладких мышц) кровеносных сосудов.

При возникновении ортостатических реакций основные гемодинамические возмущения (падение артериального давления, увеличение частоты сердечных сокращений, повышение общего периферического сосудистого сопротивления) длятся по отдельным показателям до нескольких минут, затем наступает равновесие на новых значениях уровней (Миллер Л.Л., 2015) (2). Особенно реагирует на ортостатические реакции головной мозг - сосудистая система головного мозга призвана нивелировать колебания артериального давления, но при резком уменьшении притока крови, резком снижении артериального давления организма в целом происходит падение давления в сосудах мозга что проявляется головокружением или обмороком. У спортсменов подобные головокружения /обмороки могут случаться при резкой остановки после бега или езды на велосипеде, то же относится к пробам на велоэргометре. Кратковременные головокружения приводят к снижению координации движений, что отрицательно сказывается на спортивных результатах.

Реагирование на ортостатические воздействия во многом зависит от исходного состояния гемодинамики. В последнее время центральная гемодинамика все чаще оценивается с позиций учения о типах кровообращения. Основу его заложил Н.Н.Савицкий (4). Им была высказана идея о возможности поддержания одинакового уровня артериального давления за счет различных соотношений частоты сердечных сокращений и общего периферического сосудистого сопротивления. На этой основе выделяются три типа кровообращения ТК. Гиперкинетический ТК (характерны сравнительно высокие величины частоты сердечных сокращений ЧСС и низкие величины общего периферического сосудистого сопротивления ОПСС в состоянии относительного физиологического покоя), гипокинетический ТК (низкие величины ЧСС и высокие величины ОПСС) и эукинетический ТК (промежуточный тип, характерны средние значения ЧСС и ОПСС). Существование типов кровообращения было подтверждено у больных лиц, в частности страдающих гипертонической болезнью, здоровых лиц а в последующим и у спортсменов. Типы кровообращения было решено оценивать по величине сердечного индекса СИ, были установлены границы ТК для различных групп. Наличие того или иного типа кровообращения является врожденной чертой однако возможны переходы при возникновении того или иного заболевания или при воздействии постоянных физических нагрузок у спортсменов. Было показано (Полухина Е.Л., 1989)(3),

что у спортсменов, особенно тренирующих качество выносливости чаще встречается гипокинетический ТК, постепенное формирование которого при значительных физических нагрузках свидетельствует о рациональной долговременной адаптации сердечно-сосудистой системы спортсменов к физическим нагрузкам, а формирование гиперкинетического ТК свидетельствует о нерациональной долговременной адаптации, срыве адаптации. При гипокинетическом ТК у спортсменов выше функциональные резервы сердечно-сосудистой системы - если максимальные величины ЧСС, ударного объема крови УО, минутного объема кровообращения МОК при всех типах сравнительно одинаковы, то более низкие значения ЧСС, УО, МОК в покое дают возможность большего прироста показателей во время нагрузки у спортсменов с гипокинетическим ТК. Имеет значение и перераспределение сосудистого тонуса, впервые отмеченное еще в работах В.В.Васильевой (1968, 1972) (1). Ею и ее учениками было показано, что у спортсменов при нагрузке в работающих конечностях сосуды резко расширяются а в неработающих сужаются, способствуя оптимальной работе кровеносной системы при нагрузке. При этом наиболее выраженная дифференцировка сосудистых реакций отмечается у наиболее тренированных спортсменов.

Для определения состояния центральной гемодинамики нами было проведено 60 наблюдений за женщинами, специализирующимися в командно-игровых видах спорта (15-24 года, 2 разряд – кмс). Центральная гемодинамика оценивалась методом интегральной реографии тела по М.И.Тищенко. Исследования проводились утром, натощак, в состоянии относительного физиологического покоя. Гемодинамика определялась в состоянии лежа и через 1 минуту после перехода в вертикальное положение.

В процессе обработки полученных данных были выбраны лица с гипокинетическим ТК (16 чел, средние значения СИ $2,29 \pm 0,05$ л/мин/м кв.) и гиперкинетическим ТК (20 чел, средние значения СИ $3,60 \pm 0,11$ л/мин/м кв.). Изначально (в горизонтальном положении) у спортсменок с гиперкинетическим ТК были достоверно выше величины ударного выброса сердца ($81,4 \pm 2,9$ мл при гипер ТК против $68,4 \pm 2,1$ мл при гипо ТК, $p < 0,05$), частоты сердечных сокращений ЧСС ($75,4 \pm 1,4$ уд/мин при гипер ТК против $56 \pm 1,8$ уд/мин при гипо ТК, $p < 0,05$), минутного объема кровообращения (6058 ± 99 мл/мин при гипер ТК против 3776 ± 103 мл/мин при гипо ТК, $p < 0,05$) и ниже величины общего сосудистого тонуса по расчетному показателю метода ИРГТ коэффициенту интегральной тоничности КИТ ($77,0 \pm 0,69$ абс.ед при гипер ТК против $81,9 \pm 0,74$ абс. ед. при гипо ТК $p < 0,05$). После перехода в вертикальное положение величины ударного выброса сердца в обеих группах упали до одинаковых величин ($43,8 \pm 1,6$ мл при гипер ТК против $45,8 \pm 2,6$ мл при гипо ТК). При этом уровень падения у лиц с гипо ТК составил 33,8%, а у лиц с гипер ТК 46,2%. В обеих группах было отмечено синхронное компенсаторное увеличение частоты сердечных сокращений (прирост на 25,3% при гипер ТК и 21,4% при гипо ТК) и общего сосудистого тонуса (увеличение на 5,2% при гипер ТК и на 3,6% при гипо ТК).

Таким образом, протекание ортостатических реакций во многом определяется типами кровообращения спортсменов. Особенностью гиперкинетического ТК является более выраженное падение ударного выброса сердца в ортопробе. Это свидетельствует о большей неустойчивости гемодинамики в данной группе, что будет проявляться и при выполнении физических нагрузок.

Литература.

1. Васильева, В.В. Сосудистые реакции у спортсменов / В.В. Васильева // М.: "ФИС", 1972 - 146 с.
2. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л.Л. Миллер // СПб: изд. Человек, 2015 - с.184

3. Полухина, Е.Л. Типы кровообращения в оценке функционального состояния сердца спортсменов / Е.Л. Полухина // Автореф. дисс. к.м.н., Л., 1989 - с. 20

4. Савицкий, Н.Н. Биофизические основы кровообращения и физические методы изучения гемодинамики / Н.Н. Савицкий // М.: Медицина, 1974 - с.310.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ В ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*И.В. Левшин, А.Н. Поликарпочкин
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. Эффективным методическим подходом при мониторинге развития специфических силовых, скоростно-силовых возможностей атлетов на этапах тренировочно-соревновательного цикла является предлагаемое авторами определение физической работоспособности с помощью интегрального показателя работоспособности R_c . Анализ изменений показателей, входящих в показатель R_c отражает эффективность функционирования газотранспортных систем организма, уровень развития аэробных и анаэробных механизмов образования энергии, и, в периоды подъема и снижения R_c , может служить ориентиром в выборе величины и направленности тренирующих воздействий в плавании.

Ключевые слова: функциональное состояние, работоспособность, адаптация, физические нагрузки, плавание.

ВВЕДЕНИЕ

Медико-биологическое сопровождение спортивной деятельности в плавании подразумевает необходимость проведения периодического тестирования физических качеств пловцов. Достаточные по своей содержательности углубленные медицинские обследования (УМО) и этапные комплексные обследования (ЭКО) предусмотрены в начале первого и в конце второго мезоциклов (МЗЦ) подготовки пловцов. Они включают в себя определение специфических силовых и скоростно-силовых возможностей, быстроты, аэробной и анаэробной производительности, эффективности дыхания и некоторых других показателей функционирования организма атлетов. Однако, отдельные показатели функционирования систем организма, с нашей точки зрения, не в полной мере отражают уровень тренированности атлетов, что обуславливает необходимость поиска эффективных интегральных методик контроля функционального состояния на этапах тренировочно-соревновательного цикла.

МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе кафедры физиологии Национального Государственного университета имени П.Ф. Лесгафта (г. Санкт-Петербург) и Центра спортивной медицины «Бароком» (г. Пенза). В исследовании приняли участие пловцы разных возрастных групп ($n=62$) в возрасте 15-21 лет, кандидатов и мастеров спорта, участников первенства Российской Федерации и Пензенской области.

Оценивались важнейшие для пловцов профессионально значимые физические качества – количественные тензометрические показатели (сила тяги на суше и в воде с использованием рук, ног и полной координации). Работоспособность пловцов определяли с помощью диагностического комплекса «СПОРТ-КРАБ». Текущее функциональное состояние спортсменов определялось по комплексу психофизиологических показателей, включающих в себя частоту сердечных сокращений (ЧСС), критическую частоту слияния световых мельканий (КЧСМ), латентный период простой сенсомоторной реак-

ции (ЛППСР), статическую мышечную выносливость (СВ), индекс пятиминутного степ-теста (ИСТ), время задержки дыхания после нагрузки субмаксимальной мощности на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генча). Одновременно у испытуемых определялись расчетные показатели: ударный объем сердца (УО), минутный объем кровообращения (МОК), вегетативный индекс Кердо (ВИ), гликолитическая емкость (А) и гликолитическая мощность (АГМ).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ АНАЛИЗ

В результате комплексного обследования данных о функциональном состоянии, уровне работоспособности пловцов и взаимосвязи этих показателей с показателями физических качеств атлетов выявлено наличие значимой зависимости между величиной интегрального показателя уровня работоспособности пловцов (P_c) и данными тензометрических измерений (Д суша, Д руки), а также максимальной скоростью плавания на мерном отрезке (V_{max}) в методике «SwimDrug». С одной стороны, этот факт говорит о единой физиологической основе данных показателей, с другой – о том, что средняя степень связи ($p < 0,05$) подтверждает предположение о неполном совпадении динамики показателей физических качеств пловца и его функциональном состоянием в различные периоды учебно-тренировочного процесса. Подтверждением данного положения является и выявленная средняя степень взаимосвязи показателя, характеризующего состояние сердечно-сосудистой системы пловцов (ИСТ) с показателями силы тяги на суше (Д суша) и силы тяги в воде (Д ноги). Обращает на себя внимание аналогичный уровень взаимосвязи тензометрических показателей и показателей теста оценки основных гидродинамических характеристик техники на максимальной скорости плавания методом малых возмущений ($F_{ra.d.}$; P_{to}) с показателями гликолитической емкости (А) и мощности (АГМ) после субмаксимальной нагрузки.

Динамика работоспособности пловцов по данным P_c на протяжении второго МЗЦ подготовки свидетельствуют о достоверных изменениях интегрального показателя уровня работоспособности спортсмена P_c и показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной систем. Запланированная тренировочная работа преимущественно аэробной направленности способствовала росту показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы. В результате снизилось необходимое количество энергии для выполнения работы субмаксимальной мощности, образующейся с выделением молочной кислоты. Показатель M_2 снизился с $6,5 \pm 0,4$ ммоль/л до $5,2 \pm 0,4$ ммоль/л. Гликолитическая емкость, определяемая показателем А упала с $4,1 \pm 0,4$ ммоль/л до $2,9 \pm 0,4$ ммоль/л, а показатель анаэробной гликолитической мощности АГМ – с $0,046 \pm 0,006$ у.е. до $0,030 \pm 0,005$ у.е.

Вместе с тем, не обнаружено достоверного увеличения показателей, ответственных за работу бескислородных механизмов образования энергии (ПГ, ДМ). Выявлено также достоверное увеличение среднего значения ЧСС в покое, что наряду со средней величиной вегетативного индекса Кердо, говорит о некотором перенапряжении в работе вегетативной нервной системы. Уровень работоспособности пловцов, по данным интегрального показателя P_c существенно повысился с $37,7 \pm 1,3$ у.е. до $41,8 \pm 1,5$ у.е.

Резюмируя изменения исследуемых показателей пловцов после блока работы на уровне ПАНО можно прийти к заключению о неадекватности объема и интенсивности тренировочной нагрузки для основной массы испытуемых.

ВЫВОДЫ

Интегральный показатель уровня работоспособности P_c в различные периоды УТП изменялся разнонаправленно. Данные изменения могли быть обусловлены неадекватными нагрузочными воздействиями различной направленности и интенсивности. Причем, неадекватность могла быть обусловлена, как недостаточностью объема и интенсивности, так и их чрезмерностью.

Литература.

1. Козлов, А.А. Физиологические критерии прогноза реализации функциональных возможностей боксера-профессионала / Козлов А.А., Поварещенкова Ю.А. // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №6. – С.66-67.
2. Левшин, И.В. Функциональные состояния в спорте / И.В. Левшин, А.С. Солодков и др. // Теория и практика физической культуры. - №6. - 2013. - С. 46-49.
3. Поликарпочкин, А.Н. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах / А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, Ю.А. Поварещенкова, Н.В. Поликарпочкина. - М.: Советский спорт, 2014. - 128с.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫХ ИГР НА ЭЛЕКТРОННЫХ
НОСИТЕЛЯХ В РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРОЕ
НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ**

*В.Ф.Лутков, Г.И.Смирнов, Д.И. Шадрин
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. В материалах проводится использование интеллектуальных игр (лингвистических, математических и др.) в приложениях для планшетов и мобильных устройств: для мелкой моторики в занятиях ЛФК на состояние здоровья лиц имеющих острое нарушение мозгового кровообращения на поликлиническом этапе реабилитации.

Ключевые слова: интеллектуальные игры, ЛФК, острое нарушение мозгового кровообращения.

В последние годы неуклонно увеличивается и совершенствуется материально-техническое обеспечение лечебной физической культуры (ЛФК). Использование разнообразных физических упражнений и других форм на этапах реабилитации способствуют снижению психоэмоционального напряжения и ускоренному восстановлению лиц имеющих отклонение в состоянии здоровья [4]. Повышение интереса к физической культуре в первую очередь обусловлено заинтересованностью личности (мотивация), т.к. мотив является главной движущей силой [3]. Педагог подбирает «свой» мотив для каждого занимающегося, показывает эффективность занятия (ий) и стимулирует занимающегося положительными результатами, соревнованиями, поощрением и другими методами стимулирования. Стимулирования интереса и активации деятельности занимающихся с установкой на победу используют игровой методы [2]. Игры вызывают активную работу центральной нервной системы, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию психических процессов и т.д. В процессе игры тренируется внимание, память, сообразительность, координация и другие физические качества [1]. Интеллектуальные игры и упражнения (лингвистические, математические и др.) направлены для снижения физической нагрузки, отвлечения, улучшения мозгового кровообращения. Могут носить межпредметную связь с учебной, трудовой и другими деятельностью. Лечебные игры, как средство лечебной физкультуры используют для улучшения функции ряда анализаторов с целью совершенствования двигательных навыков, повышения эмоционального тонуса [5]. Таким образом, занятия ЛФК с использованием интеллектуальных игр могут улучшить состояние здоровья лиц имеющих острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМГ).

В качестве примера приводим клинические данные пациента Н. 59 лет основной диагноз: Цереброваскулярная болезнь, от 11.04.15 по типу ишемии в бассейне ЛСМА (кардиоэмболический) вследствие ГБ III ст. с глубоким правосторонним гемипарезом, тотальная афазия. Находилась на лечении с 12.04.15 по 28.05.15 во 2-м неврологическом отделении Елизаветинской больницы. Неврологический статус: сознание ясное, ц. парез VII, XII п.ч.м.н. справа, правосторонний глубокий гемипарез, тотальная афазия, симптом Бабинского справа, индекс мобильности Ривермида - 2. Переведена в стабильном состоянии в ГБ № 40. Находилась с 28.05.15 по 07.07.15 в отделении медицинской реабилитации № 1. Неврологический статус: сознание ясное, парез VII справа по центральному типу, тотальная афазия, правосторонний глубокий гемипарез, индекс мобильности Ривермида - 3. Для дальнейшего лечения больная переведена в Епархиальную благотворительную больницу им. Св. блаженной Ксении Петербургской. Рекомендована: медикаментозная терапия, ЛФК, массаж, занятия с логопедом.

Реабилитация с использованием современных средства игрового и соревновательного методов проводились с августа по октябрь 2016 года, всего проведено 30 занятий. Неврологический статус: сознание ясное, афазия, правосторонний гемипарез, индекс мобильности Ривермида - 7. Лечебная гимнастика (ЛГ) проводились по восстановительному двигательному режиму с использованием интеллектуальных игр и упражнений (лингвистических, математических и др.). Интеллектуальные игры в приложениях для планшетов и мобильных устройств: для мелкой моторики – Tap the Frog HD, Fruit Crush (ломтик ниндзя фрукты), Мандала раскраски, плитка Фортепиано), которые использовались между специальной и общей физической нагрузкой в середине и в конце занятия ЛГ.

Использовались следующие методы исследования: анализ медицинских карт, исследование артериального давления (АД), частоты сердечных сокращений (ЧСС), опрос, статистическая обработка (пакетом STATGRAPHICS Plus for Windows).

Данные исследований динамики АД и ЧСС у больной Н. в процессе комплексной реабилитации свидетельствуют об однонаправленности изменений артериального давления на здоровой стороне и стороне с гемипарезом. Они заключаются в уменьшении систолического АД (САД) и сохранения диастолического АД (ДАД) в пределах нормы после занятия ЛГ (таблица 1).

Таблица 1.

Динамика показателей сердечно-сосудистой системы

	САД/зд.р.	САД/бл.р.	ДАД/зд.р.	ДАД/бл.р.	ЧСС/зд.р.	ЧСС/бл.р.
до ЛГ	126,8±7,5	135,0±7,2	82,6±9,4	89,6±4,9	89,7±3,7	89,1±5,5
в середине ЛГ	144,3±2,9	149,5±6,5	89,2±4,8	95,2±4,2	110,8±2,3	108,8±2,8
после ЛГ	121,8±9,8	130,6±6,4	83,0±5,7	87,7±5,2	93,3±6,9	95,7±5,6

Индекс мобильности Ривермида в процессе реабилитации увеличился с 7 до 8. По данным опроса предложенные игровые методы получили положительную оценку и могут быть рекомендованы для использования в комплексной реабилитации лиц с ОНМК.

В заключении можно сделать следующие выводы. Занятия ЛФК с использованием интеллектуальных игр и упражнений (лингвистических, математических и др.), эффективно влияют на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у лиц перенёсших ОНМК. Кроме того, занятия ЛФК с применением интеллектуальных игр и упражнений восстанавливают координационные характеристики здоровой руки (точность, скорость), восстанавливают логичность, последовательность в игровых действи-

ях, переключают внимание с физической на интеллектуальную нагрузку, формируют повышение мотивации к занятиям.

Литература.

1. Дмитриев, В.Н. Игры на открытом воздухе. – М.: Изд. Дом МСП, 1998. – 240 с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Методы формирования физической культуры личности / Ю.Ф. Курамшин // Теория и методика физической культуры – курс лекций / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – Санкт–Петербург, 2007. – С. 58–81.
3. Подласый, И.П. Мотивы – движущие силы познания / И.П. Подласый // Педагогика : учебник для вузов. Москва, 2002. Кн. 1. С. 360–375.
4. Попов, С.Н. Понятие о реабилитации. Её задачи, принципы и средства / С.Н. Попов / Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. Изд. 3-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — С. 5–19.
5. Смирнов, Г.И. Шадрин, Д.И. «Лечебная физическая культура в травматологии и ортопедии» под ред. Г.И. Смирнова. - Санкт-Петербург, 2015. – С. 18-43.

**ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ**

Л.Л. Миллер

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

Аннотация. В настоящем исследовании проводилась оценка состояния здоровья лиц, занимающихся бальными танцами в течение пяти лет и более, выявление модифицированных и немодифицированных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний с целью их устранения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Ключевые слова: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт, модифицированные и немодифицированные факторы риска, артериальная гипертонзия, гиперхолестеринемия, индекс массы тела, лодыжечно-плечевой индекс.

Актуальность. В настоящее время основной причиной смерти во всем мире по данным Всемирной организации здравоохранения являются сердечно-сосудистые заболевания. На сегодняшний день 56% населения России страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями (Литовский И.А., 2013). Более семи миллионов жителей России страдают ИБС (ишемической болезнью сердца) и она является первой и основной причиной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому определение основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и профилактика данных заболеваний в настоящее время является первоочередной задачей.

Методы исследования:

В исследовании принимали участие 82 человека, занимающихся бальными танцами, среднего (44 - 60 лет) и пожилого возраста (60 – 75 лет), из них 41 человек – мужчины, 41 – женщины. Занятия бальными танцами проводились 2 раза в неделю по 2 часа в течение 5 лет и больше.

Комплексное обследование проводилось в Центре здоровья Петроградского района поликлиники № 34. Данное обследование включало: анкетирование, определение ИМТ (индекса массы тела), экспресс-метод определения уровня глюкозы и холестерина в крови, определение ЛПИ (лодыжечно-плечевого индекса).

Результаты исследования:

В данном исследовании оценивались модифицированные и немодифицированные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Модифицированные факторы риска – это факторы риска, которые можно корректировать. Немодифицированные факторы риска – это факторы риска, которые скорректировать невозможно.

К немодифицированным факторам риска развития сердечно-сосудистых заболеваний относятся:

- возраст (45 лет и более - у мужчин и 50 лет и более – у женщин);
- мужской пол;
- отягощенная наследственность (раннее начало ИБС у ближайших родственников: инфаркт миокарда или внезапная смерть у мужчин в возрасте менее 55 лет, у женщин – менее 65 лет).

К модифицированным факторам риска относятся:

- курение;
- артериальная гипертензия;
- гипокинезия;
- эмоциональное перенапряжение;
- гиперхолестеринемия (повышение уровня холестерина в крови);
- избыточная масса тела (увеличение ИМТ больше 25 кг/м²);
- ожирение (увеличение ИМТ 30 кг/м² и более);
- абдоминальное ожирение (окружность талии: у женщин более 88 см, у мужчин более 102 см);
- неправильное питание;
- гипергликемия (увеличение уровня глюкозы в крови).

Сочетание факторов риска: наличие четырех факторов сразу увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в 12 раз (Мареев В.Ю., 2015).

Необходимо отметить, что развитие сердечно-сосудистых заболеваний на 60-65% зависит от образа жизни, на 17-18% - от наследственной предрасположенности и лишь на 5-10% - от состояния системы здравоохранения (Ступин В.А., 2014).

В ходе настоящего исследования было установлено, что основными факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у занимающихся бальными танцами являются:

- 1) Гиперхолестеринемия (повышение уровня холестерина в крови) - 28 человек – 34%.
- 2) Избыточная масса тела (ИМТ более 25 кг/м²) - 22 человека – 26,8%.
- 3) Ожирение (ИМТ 30 кг/м² и более) - 7 человек – 8,5%.
- 4) Артериальная гипертензия - 9 человек – 10,9%.
- 5) Повышение АД выше 120/80 (оптимального уровня АД по ВОЗ) - 18 человек – 21,9%.
- 6) Гипергликемия - 7 человек – 8,5%.
- 7) Нарушение баланса ЛПИ (лодыжечно-плечевой индекс) - 6 человек – 7,3%.
Нарушение данного баланса рассматривают в качестве биологического маркера атеросклероза.
- 8) Курение – у 11 человек – 13,4%.

Таким образом, в результате исследования было установлено, что у лиц, занимающихся бальными танцами, среди факторов риска развития ССЗ на первом месте стоит гиперхолестеринемия, на втором – избыточная масса тела, на третьем – артериальная гипертензия.

В настоящее время корректировать модифицированные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний можно медикаментозным и немедикаментозным способами. Начинать следует с немедикаментозного, который предполагает изменение

образа жизни: повышение физической активности, здоровое питание, отказ от курения, минимизация стресса, использование массажа для восстановления (Левенков А.Е., 2016) (релаксация физическая и психологическая, которую создает массаж, помогает улучшить сон). Изменение образа жизни позволяет снизить смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 40%. Медикаментозный способ предполагает лечение артериальной гипертензии и гиперхолестеринемии.

В заключении необходимо отметить, что распространенность факторов сердечно-сосудистого риска у лиц, занимающихся бальными танцами ниже, чем данные в среднем по России, но, выявленные нами в ходе исследования, модифицированные факторы риска требуют медикаментозной и немедикаментозной коррекции с целью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и сохранения здоровья лиц, занимающихся бальными танцами.

Литература.

1. Литовский, И.А. Атеросклероз и гипертоническая болезнь: вопросы патогенеза, диагностики и лечения /И.А. Литовский, А.В. Гордиенко.-СПб.: СпецЛит, 2013.- 304с.: ил.
2. Левенков, А.Е. Некоторые особенности применения массажа для восстановления фигуристов / А.Е. Левенков // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы X Международной научно-практической конференции / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т, 2016. – с. 562-565
3. Мареев, В.Ю. Методы профилактики внезапной сердечной смерти при хронической сердечной недостаточности. / В.Ю. Мареев, Ю.В. Мареев // Кардиология, 2015,- №9 – с 72-83.
4. Перепеч, Н.Б. Заключение Совета Экспертов./ Н.Б. Перепеч, Р.Г. Оганов// Кардиосоматика №04. 2011
5. Ступин, В.А. Дорога длиною в жизнь . / В.А. Ступин, С.А. Румянцева // Пособие для врачей по консультированию пациентов с целью сохранения здоровья и продления жизни. – Москва: Тактик-Студио, 2014.- 44с.

ОСОБЕННОСТИ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ТИПОВ У СПОРТСМЕНОВ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА

Е.А. Олейник

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

Аннотация. В статье описываются морфологические характеристики у наиболее часто встречающихся конституциональных типов спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта, в возрасте 18-20 лет. Целью исследования явилось изучение особенностей телосложения спортсменов стенопластического, мезопластического и субатлетического соматотипа. Программа исследования включала в себя проведение антропометрических измерений у спортсменов, оценку их конституциональных типов по классификации И.Б. Галанта, определение процентного соотношения встречаемых типов телосложения, а также подсчет жирового, мышечного и костного компонентов массы тела. В результате исследования выявлено, что в процентном отношении среди девушек, активно занимающихся сложнокоординационными видами спорта, преобладают три конституциональных типа: стенопластический, мезопластический и субатлетический. Степень выраженности мезоморфии, эктоморфии и эндоморфии различных типов телосложения, а также величина антропометрических параметров являются показателями, характеризующими особенности исследуемых конститу-

циональных типов спортсменок, что позволяет с большей точностью проводить оценку и прогнозировать возможные изменения в телосложении с учетом возраста.

Ключевые слова: антропометрия, мезоморфия, конституциональный тип, спортсменки, телосложение, эктоморфия, эндоморфия, юношеский возраст.

Введение. Морфологические особенности телосложения спортсменок определяется совокупностью анатомо-антропологических характеристик, многие из которых определены генетически [2], но в тоже время они активно формируются под воздействием определенной двигательной активности и специфических физических нагрузок. Известно, что телосложение обуславливает многие характеристики спортсменов, такие как предрасположенность к развитию отдельных физических способностей и особенности формирования индивидуальной техники выполнения спортивных движений, а значит, и влияет на уровень спортивных результатов. Группа сложнокоординационных видов спорта достаточно представительна и требования к телосложению спортсменов зависят от характера и особенностей двигательной активности в избранном виде спорта. Проведенное ранее исследования спортсменок, показало, что в возрастном периоде 18-20 лет у девушек, занимающихся сложнокоординационными видами спорта, встречаются все типы телосложения, однако количество спортсменок с определенным конституциональным типом варьируется в зависимости от спортивной деятельности [1]. Выявление морфологических различий при схожих антропометрических параметрах позволяет наиболее адекватно классифицировать конституциональные типы спортсменок и повышает прогностический уровень возможных изменений в телосложении с учетом возраста, что особенно важно в женской конститутологии. Целью данного исследования явилось изучение особенностей телосложения спортсменок стенопластического, мезопластического и субатлетического соматотипа.

Материал и методы исследования. В данном исследовании соматотип спортсменок определялся в соответствии с классификацией И.Б. Галанта. Определение соматотипа по классификации И.Б. Галанта производилось визуально на основе следующих внешних признаков: длина тела, степень жировоголожения, развитие мускулатуры, форма грудной клетки и живота, пропорции тела. Исходя из совокупности признаков, человек относился к тому или иному соматотипу из семи, описанных И.Б. Галантом. В соответствии с классификацией И.Б. Галанта, к лептосомным конституциональным типам относятся астенический и стенопластический соматотипы, к мезосомным - пикнический и мезопластический, а к мегалосомным - атлетический, субатлетический и эурипластический соматотипы.

Компоненты массы тела определялись по формулам Я. Матейка. Для объективности сравнения компонентов массы тела, все они выражались в процентах и сравнивались не абсолютные, а относительные значения (к массе тела) компонентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследовались особенности морфологических составляющих спортсменок стенопластического, мезопластического и субатлетического соматотипов. Данные типы телосложения встречаются чаще, чем другие типы у девушек, представительниц спортивной и художественной гимнастики, аэробики, акробатики и фигурного катания. В исследовании приняли участие 78 спортсменок юношеского периода онтогенеза высокой спортивной квалификации. Стаж занятий спортом составил в среднем 9 лет.

Математическая обработка данных компонентов телосложения обнаружила статистически достоверные различия на уровне значимости $P < 0,05$ у спортсменок представительниц мезопластического и стенопластического соматотипов по показателю мезоморфии (у стенопластического он достоверно ниже) а также стенопластического и субатлетического соматотипов – по показателю эктоморфии (у субатлетического он достоверно выше).

Иными словами, стенопластический соматотип отличается достоверно более низкими показателями мезоморфии – от субатлетического, и эктоморфии – от стенопластического.

Заключение. Представительницы субатлетического соматотипа отличаются достоверно большими продольными размерами тела, большей шириной таза и более значительной массой тела.

Спортсменки стенопластического типа характеризуются меньшими продольными размерами тела по сравнению с субатлетическим, а также меньшей массой и шириной таза, а от мезопластического отличаются меньшими величинами обхвата груди и массы тела.

Спортсменки мезопластического соматотипа отличаются от субатлетического меньшими длинами тела и стопы, но в отличие от первого, имеют достоверно большую массу и обхват груди.

Данное исследование проведено в рамках Научно-педагогической школы «Функциональная анатомия спортивной деятельности» кафедры анатомии «Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» и выполнения темы научно-исследовательской работы "Морфологические особенности человека в условиях двигательной деятельности".

Литература.

1. Олейник, Е.А. Сомаметрический анализ и компонентный состав тела у спортсменок в возрасте 18–20 лет / Е.А. Олейник // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16–18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса: [в 2 ч.] – Ч. 2. – СПб., Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, 2016. – С. 124-126.

2. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1048 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО МАССАЖА С УЧЕТОМ АВТОНОМНОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНА

*Ю.А. Поварещенкова, В.И. Пазушко
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. В исследовании установлена специфичность влияния дифференцированных методик массажа, которая выражается в направленности, количественной выраженности, динамике и длительности сохранения изменений показателей, определяющих состояние автономной нервной системы. Выявлено, что у спортсменов с различным автономным статусом тонизирующий восстановительный массаж оптимизирует функциональное состояние спортсменов нормотоников, а релаксирующий эффективен для поддержания работоспособности симпатотоников.

Ключевые слова: автономный статус, вариабельность сердечного ритма, восстановительный массаж

Известно, что эффект массажа определяется длительностью, площадью массируемого участка и его расположением, числом и реакцией рецепторов, подвергаемых воздействию (Белая Н.А., Петров И.Б., 1994; Moraska A., 2005 и др.), а также автономным статусом пациента (Пазушко В.И., Поварещенкова Ю.А., 2015). В исследовании процедура массажа была стандартизирована с целью уменьшения числа переменных, влияющих на результат: длительность сеанса составляла 20 минут, воздействие оказывалось на воротниковую зону и спину, возраст испытуемых на период исследования

был 19-24 года, эксперимент проходил в одно и то же время: с 10 до 13 часов, температура, влажность воздуха и движение воздушных масс в течение процедуры соответствовали зоне комфорта. Для определения влияния массажа на течение восстановительных процессов сопоставляли изменения показателей variability сердечного ритма (ВСР) при использовании пассивного отдыха и массажа (рис. 1 и 2) после велоэргометрической нагрузки в ступенчато-возрастающем режиме (ступень 25 Вт 3 мин) при педальровании 60 об/мин, работа выполнялась до достижения ЧСС 160 уд/мин.

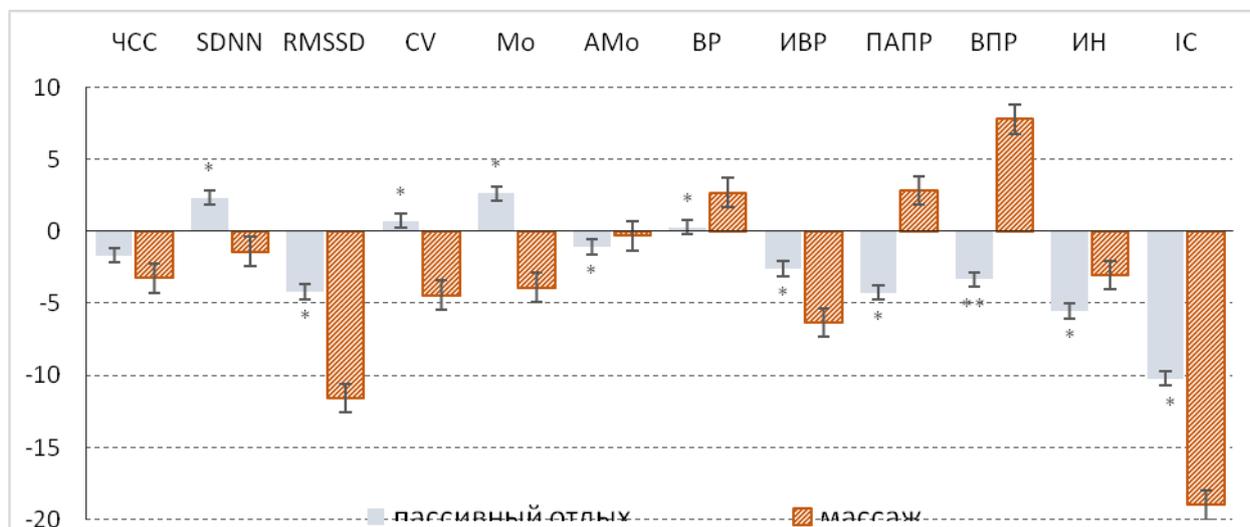


Рисунок 1 – Показатели ВСР игроков нормотоников через час после окончания стандартной физической нагрузки, %

При массаже установлены достоверные ($p < 0,05$) изменения SDNN, CV, Мо, АМо, ПАПР, ВПР и той же направленности, но большей количественной выраженности изменения RMSSD, ВР, ИН и IC у спортсменов нормотоников в сравнении со свободным течением процесса восстановления. Такая модификация показателей ВСР в постнагрузочный период под влиянием массажа свидетельствует об умеренном усилении как центральной, так и автономной регуляции ВСР, тогда как применение пассивного отдыха вызывает активизацию преимущественно парасимпатических влияний ВНС. Таким образом, если есть необходимость поддержания работоспособности имеет смысл применять тонизирующий массаж, при условии завершения игрового турнира возможно применение как пассивного отдыха, так и релаксирующего массажа. Через 2 часа после массажа достигнутый эффект был сглажен (рис. 2).

У спортсменов с преобладанием симпатической активности автономной регуляции обнаружены значительные изменения исследуемых параметров при пассивном отдыхе (рис. 3): установлены разнонаправленные изменения значений ЧСС, RMSSD, CV, ПАПР, и той же направленности, но большей количественной выраженности выявлены изменения SDNN, Мо, АМо, ВР, ВПР, ИН и IC.

Изменения, зарегистрированные через час пассивного отдыха, нивелировались еще через час (рис. 4), а под влиянием массажа модуляция параметров сердечного ритма только усилились. Изменения 10 статистических показателей из 12 указывают на усиление активности парасимпатического звена регуляции ВСР.

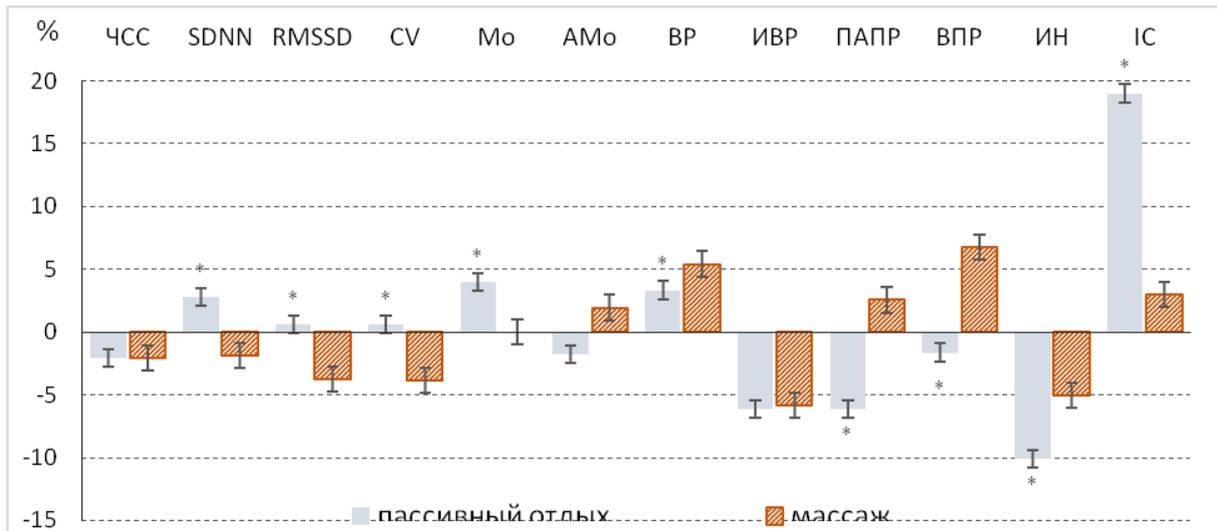


Рисунок 2 – Показатели ВСР игроков нормотоников через 2 часа после окончания стандартной физической нагрузки, %

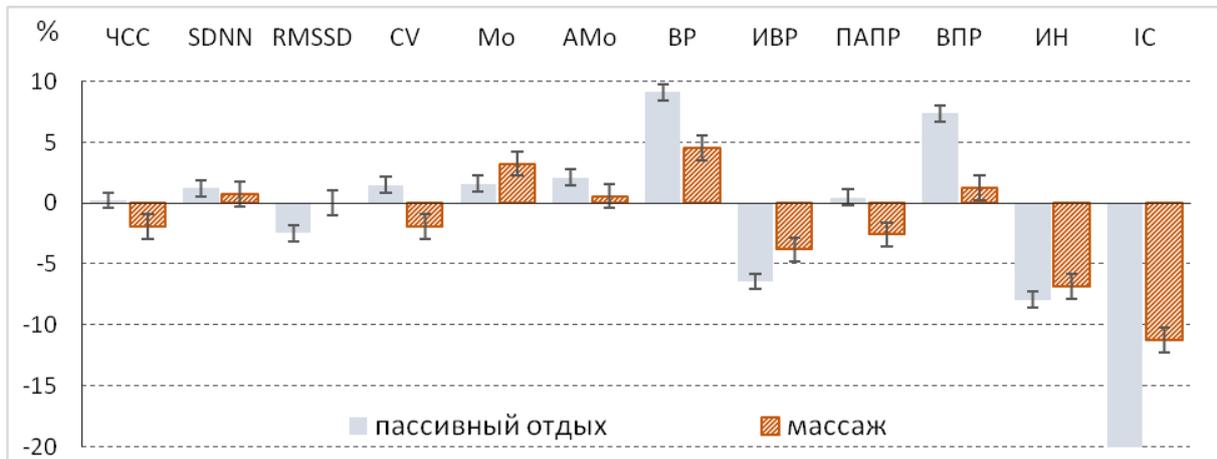


Рисунок 3 – Динамика показателей ВСР игроков симпатотоников через час после окончания стандартной физической нагрузки, %

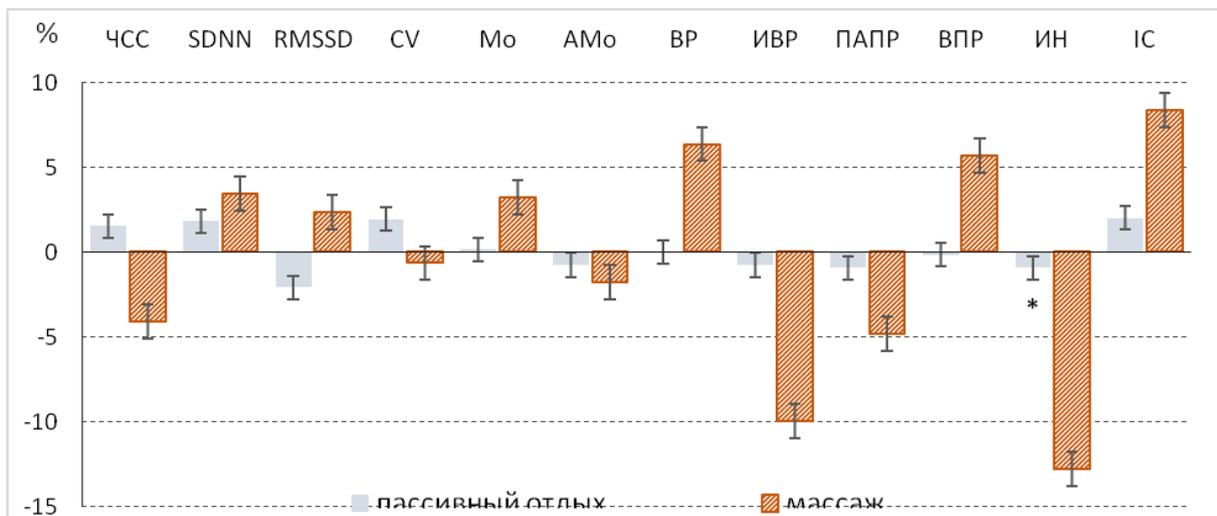


Рисунок 4 – Динамика показателей ВСР игроков симпатотоников через 2 часа после окончания стандартной физической нагрузки, %

Таким образом, для поддержания работоспособности в течение 2-х часов пострегузорного периода следует использовать для нормотоников тонирующий массаж, для симпатотоников лучший эффект даст применение релаксирующего массажа в сравнении с пассивным отдыхом.

Литература.

1. Пазушко, В.И. Влияние массажа на показатели вариабельности сердечного ритма у баскетболистов с учетом их автономного статуса / В.И. Пазушко, Ю.А. Поващенко // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2015. – № 2. – С. 15-19
2. Белая, Н.А. Массаж лечебный и оздоровительный / Н.А. Белая, И.Б. Петров. – М., 1994. – 270 с.
3. Левшин, И.В. Искусственные дыхательные газовые смеси в спортивной практике / И.В. Левшин // Актуальные проблемы здоровья и физической культуры. – 2014. – №1. – С. 33-40
4. Moraska, A. Sports massage. A comprehensive review / A.Moraska// J Sports Med Phys Fitness. 2005. Sep. 45(3). P. 370-380.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ МАССАЖИСТА

В.С. Позняков

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

Аннотация. Курсы массажа были основаны в 1974 году. В статье представлены результаты 40-летних исследований гигиенических аспектов работы массажистов и освещаются актуальные вопросы гигиены работы и обучения массажиста в современных условиях. Дифференцированный подход при определении высоты массажного стола. Гигиена труда массажиста. Даны рекомендации по выбору смазывающих веществ в зависимости от аллергологического анамнеза пациента. Рациональное питание массажиста. В статье подведен итог 40-летних коллективных усилий в деле проведения курсов повышения квалификации по спортивному массажу (раздел гигиена работы массажиста).

Ключевые слова: спортивный массаж, мануальная терапия, гигиена труда массажиста, массажные столы

С момента создания курсов спортивного массажа в 1974 году гигиеническим аспектам работы массажиста уделялось особое внимание. Разрабатывались учебные программы обучения различным видам массажа и мануальной терапии, в которых одними из ведущих стали разделы по гигиене труда массажиста. Выпускники курсов массажа на своем примере быстро убеждались, что любое несоблюдение гигиенических правил быстро приводит к развитию патологических изменений опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, снижению работоспособности и вынужденному отказу от профессиональной деятельности. На протяжении 40-летнего периода нами проводились наблюдения за бывшими слушателями курсов спортивного массажа, экспериментальные и теоретические исследования в сфере гигиены труда и обучения массажистов. В представленной статье предлагается наша точка зрения на актуальные вопросы гигиены массажа.

Самым необходимым условием для успешной работы массажиста по нашему мнению является подбор массажного стола. Если массажный стол низкий, то массажисту приходится работать в согнутом положении. При этом возрастает нагрузка на поясничный отдел позвоночника, затрудняется дыхание, сдавливаются органы брюшной полости. При длительной работе эти неблагоприятные факторы могут привести к раз-

виту профессиональных заболеваний, таких как остеохондроз поясничного отдела позвоночника, варикозное расширение вен нижних конечностей и других не менее опасных болезней. Основными жалобами массажистов, работающих на низких столах являются: боли в поясничной и крестцовых областях (люмбалгии), болезненность по ходу седалищного нерва (ишиалгии) и т.п. Причем жалобы появляются уже с первых учебных занятий. Нам приходилось наблюдать случаи вынужденного прекращения дальнейшего обучения массажу при выраженном развитии патологической симптоматики. Однако при работе на низком столе легче использовать вес своего тела, а это позволяет снизить энергозатраты при выполнении разминания и приемов мануальной терапии, так как снижается нагрузка на верхние конечности. Особенно это становится актуальным, если у профессионального массажиста имеются патологические изменения со стороны верхнего плечевого пояса. Работу на низком столе в этом случае можно рассматривать как один из методов реабилитации, позволяющий восстановить нарушенные функции опорно-двигательного аппарата и мышечной системы массажиста.

При работе на высоком столе возрастает нагрузка на верхние конечности, так как задействовать массу тела массажисту становится намного сложнее и приемы массажа производятся только за счет силы мышц рук. Поэтому легко возникают хронические перенапряжения мышц верхних конечностей, остеохондроз шейного отдела позвоночника. Отмечались цервикалгии и дорзалгии. Но при этом значительно уменьшается нагрузка на поясничный отдел позвоночника.

Вопрос подбора оптимальной высоты массажного стола в отечественной и иностранной литературе освещен недостаточно. По нашему мнению, массажист должен подбирать массажный стол строго индивидуально, под свой рост и конституциональные особенности. Один из вариантов подбора высоты массажного стола разработанных нами - следующий: стоя, опустить руку вниз, разогнуть кисть в лучезапястном суставе (ладонная поверхность кисти параллельна полу) – стол должен быть такой же высоты. На таком столе будет меньше нагрузка на позвоночник и верхние конечности.

Для обеспечения хорошего скольжения рук, по коже массируемого применяются смазывающие средства: тальк, масла, массажные лосьоны, кремы. Тальк хорошо впитывает влагу, обеспечивает хорошее скольжение, не раздражает кожу, но иногда на него встречается аллергия, а при избыточном потреблении талька засоряется кожа. Кроме того, тальк вместе с частицами эпителия при дыхании попадает в легкие массажиста, то вполне возможно, что в дальнейшем это может привести к развитию аллергических реакций, а также профессионального заболевания легких, обусловленного длительным вдыханием пыли и характеризующегося развитием диффузного интерстициального фиброза. Общее название этих заболеваний - пневмокониозы. При вдыхании талька может развиваться талькоз. За 40-летний период наблюдения за слушателями курсов спортивного массажа нам не приходилось наблюдать развития талькоза за время обучения (2-3 месяца). Отмечались единичные случаи развития острого аллергического ринита на тальк.

При профессиональной работе мы рекомендуем использовать масла. Они обеспечивают хорошее скольжение по коже, уменьшая трение. Также масла улучшают питание кожи. Если массажисту приходится работать с больными, страдающими аллергическими заболеваниями (бронхиальная астма, аллергический ринит), нельзя применять масла с резким запахом. В противном случае можно спровоцировать приступ аллергического заболевания. Учитывая возможный психологический генез начала приступа бронхиальной астмы массажные масла с ароматическими добавками при работе с данным контингентом не приемлемы.

При массаже лучше всего придерживаться следующего правила - применять минимальное усилие, при котором можно добиться максимальной эффективности. В зави-

симости от решаемых во время массажа задач это усилие будет различным. Массажист должен уметь так распределять свои силы, чтобы полноценно выполнять процедуры массажа в течение всего рабочего дня.

Большое значение имеет рациональное питание массажиста. Во время работы массажист затрачивает большое количество энергии, поэтому необходимо полное восстановление энергозатрат как после окончания рабочего дня, так и в течение его. Для экстренного восстановления сил во время работы в перерывах между сеансами массажа можно принимать энергетические углеводистые напитки, есть шоколад и другие богатые энергией, но легкоусвояемые продукты. Нельзя во время работы есть так называемую «тяжелую» пищу – копчености, мясо и т.п. Такие продукты с трудом усваиваются организмом, при этом затрачивается много энергии. Также не следует потреблять остро пахнущие продукты во время работы (с чесноком и т.п.). Острый запах может быть неприятен для пациента и вызывать негативную психологическую реакцию.

Включение в программу обучения спортивному массажу вопросов гигиены труда массажиста создает основу дальнейшей плодотворной деятельности в этой сфере, повышает эффективность работы и предотвращает развитие профессиональной патологии.

РОЛЬ ФИЛОСОФИИ ДРЕВНЕГО КИТАЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ И ВОССТА-НОВЛЕНИИ СПОРТСМЕНОВ

В.С. Позняков

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

Аннотация. В статье проанализированы основные концепции философии Древнего Китая. Дана современная трактовка законов чжень-цзю терапии. Показаны возможности применения философии Древнего Китая при проведении восстановления и реабилитации спортсменов.

Ключевые слова: традиционная китайская медицина, чжень-цзю терапия, инь-ян, у-син, цзин-ло, методы бу и се, спортивный массаж.

В последние годы резко возрос интерес представителей современной европейской медицины к традиционной китайской медицине. Традиционной китайской медицине более 5000 лет. За это время был накоплен огромный практический опыт. Многие направления современной европейской медицины уже были разработаны врачами Древнего Китая. Китайцы не делали различия между сомой и психикой и подходили к лечению исходя из единства телесного и психического в организме человека. В европейской медицине психосоматическое направление появилось лишь в 20 веке. Также в Древнем Китае использовалось лечение травами (фитотерапия), существовала травматология и ортопедия, хирургия, лечение движением (лечебная физическая культура), массаж, акупунктура, психиатрия и многое другое.

Традиционная китайская медицина основывается на философии Древнего Китая. В Древнем Китае считали, что, не зная основных философских законов нельзя объяснить все явления окружающего мира, а тем более сложные процессы, протекающие в организме человека. Были разработаны философские категории и законы: понятие об энергии –ци, инь-ян, пяти первоэлементах (у-син) и каналах (цзин-ло).

Мировоззренческую основу традиционной китайской медицины составляет учение об инь и ян. Китайцы разделили все, что существует в мире на две совершенно разные, отличающиеся друг от друга, группы (категории). В учении инь-ян находит выражение тот простой факт, что все вещи или явления имеют две противоположные, до-

полняющие друг друга стороны. Примерами этому являются день и ночь, жара и холод, движение и покой и т.д. В традиционном китайском мышлении день, солнечный свет, жара и движение имеют ян-характер, а ночь, дождь, холод и покой инь-характер. Совокупность всех явлений в мире зависит от изменения этих двух аспектов инь и ян.

Это относится и к процессам в организме человека. Если взять в качестве примера процессы, протекающие в центральной нервной системе, то там протекают процессы торможения и возбуждения. С позиций современной медицины к категории инь можно отнести процессы в организме человека протекающие с преобладанием торможения, а процессы возбуждения можно отнести к категории –ян.

Для нормального функционирования организма необходима гармония между категорией инь и ян. Избыток или недостаток (инь, ян) приводит к патологии. Чтобы уменьшить избыток инь следует увеличить ян, а для уменьшения избытка ян следует увеличить инь. Для устранения избытка инь в организме в Древнем Китае использовали методы лечения которые относятся к категории ян- возбуждающие методы-бу. При избытке ян при-менялись тормозящие методы-се.

В современном спортивном массаже целесообразно учитывать состояние спортсмена, процессы какой категории в данный момент преобладают. Так при излишнем возбуждении спортсмена перед стартом -предстартовой лихорадке (избыток ян) целесообразно применять метод се (успокаивающий, тормозной) и выполнять предварительный успокаивающий массаж (категория -инь). В состоянии стартовой апатии рекомендуются янские методы воздействия, и производится предварительный возбуждающий массаж.

После соревнований и тренировок при излишнем возбуждении спортсмена (преобладании категории-ян) во время сеанса восстановительного массажа мы не применяем ударные приемы, которые можно отнести к категории ян. Ударные приемы вызывают янские реакции возбуждения и как следствие замедление процессов восстановления работоспособности, вследствие перевозбуждения ЦНС и повышения мышечного тонуса. Поэтому используются методы се и иньские приемы массажа.

В современной психологии, психотерапии и психиатрии при избыточном психо-эмоциональном возбуждении пациента используют методы релаксации и препараты, которые можно отнести к категории инь, а при излишнем преобладании процессов торможения ЦНС применяют стимулирующие методики и препараты (янские). Например, аутогенную тренировку, применяемую для снижения излишней возбудимости ЦНС и повышенного мышечного тонуса, следует отнести к категории инь.

При эндогенных депрессиях применяются антидепрессанты. Эти препараты можно отнести к категории-ян. А при различных маниях, бредовых расстройствах, двигательном возбуждении назначаются нейролептики, седативные препараты. Эти препараты с точки зрения китайской философии следует отнести к категории инь.

При астениях назначаются тонизирующие препараты категории ян (например - корень женьшеня).

В трактатах Древнего Китая описаны признаки избытка и недостатка категорий инь и ян в организме человека. Данные, полученные эмпирическим путем более 5000 лет назад, не противоречат воззрениям современной медицины.

Однако этих двух философских категорий оказалось недостаточно, чтобы объяснить все процессы и явления окружающего мира. В древнем Китае было разработано учение о пяти первоэлементах (у-син), из которых как из кирпичиков состоит мир. Все окружающее человека (предметы, явления, органы человеческого организма, времена года, эмоции и т.д.) было отнесено к одному из первоэлементов. Между этими первоэлементами существуют определенные взаимосвязи, как усиливающие, так и подавляющие (контролирующие). Например, к первоэлементу металл относится эмоция горя,

безнадёжной тоски (что соответствует депрессии- по современной медицинской терминологии). Учитывая взаимосвязи первоэлементов, можно предсказать, что горе, тоска может усиливать (порождать) страх (первоэлемент-вода), а будет контролироваться (подавляться) эмоцией радости (первоэлемент-огонь). В Древнем Китае лечили депрессивные расстройства и патологию легких с помощью эмоции радости. Эмоция страха (первоэлемент- вода) в свою очередь может рождать (усиливать) гнев (первоэлемент – дерево). Если у спортсмена отмечается пониженное настроение (первоэлемент металл, избыточная эмоции-печаль), то можно улучшить настроение с помощью первоэлемента огня (эмоция-радость) и уменьшения эмоции страха (первоэлемент-вода). Прием спортсменом сауны (первоэлемент-огонь) позволит улучшить настроение спортсмена. Дополнительное психотерапевтическое воздействие позволит нейтрализовать негативное влияние первоэлемента металл на первоэлемент вода и уменьшит возможные фобии. Учение о пяти первоэлементах полностью подтверждается данными современной медицины. Используя закон пяти первоэлементов можно проводить лечение с большей эффективностью. Зная время года и внутренний орган, которые относятся к тому или иному первоэлементу можно прогнозировать высокую вероятность поражения этого органа в этот период года и проводить соответствующие профилактические процедуры.

Также в древнем Китае было разработано учение о каналах (цзин-ло). Каналами обозначили сложнейшие связи, которые необходимы для обеспечения жизнедеятельности организма. Знание основных каналов позволяет целенаправленно проводить реабилитацию спортсменов при различной патологии.

Нами было внедрено преподавание основ китайской философии и иглорефлексотерапии на курсах спортивного массажа НГУ им. П.Ф. Лесгафта, что позволяло качественно улучшить подготовку и дальнейшую самостоятельную работу массажистов. Знание основных законов философии Древнего Китая дает возможность массажистам использовать драгоценное наследие традиционной китайской медицины.

ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

*С.В. Радько, С.В. Оковитый
(СПХФА)*

Аннотация. Современные фармакологические модели дают возможность оценивать влияние препаратов на различные показатели физической работоспособности. Выбор подходящей методики и биологической модели позволяет избежать чрезмерного использования животных и получить ответы на вопросы, поставленные экспериментатором.

Ключевые слова: физическая работоспособность, методики оценки.

Изыскание средств, повышающих физическую работоспособность (ФР), традиционно является направлением, представляющую большой интерес, так как эти препараты находят своё применение не только в спортивной фармакологии. Они также используются как средства повышения адаптационных возможностей организма в экстремальных условиях, в качестве препаратов профилактики и коррекции утомления при интенсивных или длительных нагрузках, в реабилитационной практике, а так же при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Существуют две основные методики оценки физической работоспособности у животных: методика челночного плавания и методика вынужденного плавания с гру-

зом. Обе могут использоваться как изолированно для оценки определенных показателей, так и в комбинации. Обе методики можно использовать в тренировочном режиме.

В зависимости от того, какой режим физических нагрузок (низкий, умеренный, средней интенсивности, высокой интенсивности) планируется к изучению, выбирается соответствующая масса груза. При дополнительном утяжелении, равном 2,5-3% от массы тела можно моделировать низкий уровень нагрузок большой длительности, 5% - умеренный уровень нагрузок средней длительности, 7,5% - средний уровень интенсивности нагрузок, 10% - высокий уровень нагрузок, выполнение которых возможно только короткое время.

Тесты плавания с грузом 2,5-3% обычно используются для оценки аэробного порога работы животных, 10% - анаэробного порога, 7,5% - для изучения смешанной (аэробно - анаэробной) физической работоспособности. Груз 10% от массы тела обычно используется также при тестировании препаратов в интересах спорта высших достижений [1].

Кроме величины груза, на время плавания животных существенно влияет температура воды. Ее различные диапазоны могут использоваться для тестирования работоспособности в условиях низких температур или в условиях гипертермии.

Вынужденное плавание (ВП) с грузом является наиболее распространенной методикой, позволяющей оценивать способность фармакологических средств экстренно повышать физическую работоспособность. Для проведения теста лабораторным животным к хвосту в области крестца прикрепляется груз, пропорциональный весу животного. При начале исследования животное без резких движений погружается в воду бассейна, секундомер включается при первых плавательных движениях животного. В тесте вынужденного плавания критерием прекращения исследования служит первое погружение животного на дно. В этот момент животное быстро извлекается из воды и обсушивается сухим полотенцем.

Челночное плавание является ещё одной стандартной методикой определения физической работоспособности и выносливости животных [1]. При этом предварительно обученные животные совершают серию непрерывных заплывов в бассейне длиной 180 см. Оценивается время необходимое животному для совершения отдельных заплывов, их количество и время плавания в целом. Условия проведения экспериментов схожи с таковыми при выполнении вынужденного плавания. Сравнительная характеристика различных плавательных режимов приведена в табл.1.

Таблица 1.

Методика	Груз	Тренировочный режим	Оцениваемый показатель
ВП	+	-	Предварительная оценка РС, динамические исследования с повторным тестированием РС
ВП	+ (2,5 – 10 % от массы тела)	3 раза/нед., 4 – 6 недель	Оценка действия препаратов при курсовом введении на тренировочный процесс
ЧП	-	-	Работоспособность и выносливость, утомляемость и скорость развития утомления
ЧП	+ (9 – 15 % от массы тела)	3 раза/нед., 4 недели	Оценка скоростных показателей

Таким образом, изложенные выше методики позволяют оценить влияние фармакологических средств на физическую работоспособность в норме и в условиях стресса,

выносливость, утомляемость и скорость развития утомления, скоростные показатели, а так же влияние препаратов на тренировочный процесс и скорость развития адаптации к нагрузке.

Литература.

1. Каркищенко, Н.Н., Уйба, В.В., Каркищенко, В.Н. и соавт. Очерки спортивной фармакологии. Том 1. Векторы экстраполяции. – СПб.: Айсинг, 2013.- 127 с.

ВЛИЯНИЕ ПРОИЗВОДНОГО СУБСТРАТОВ ЦИКЛА ТРИКАРБОНОВЫХ КИСЛОТ И АМИНОЭТАНОЛА НА СКОРОСТНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЛАБОРАТОРНЫХ МЫШЕЙ

*С.В Радько, И.А. Рөгеза, С.В. Оковитый
(СПХФА)*

Аннотация. Проведена оценка влияния нового производного аминокетанола и субстратов цикла трикарбонных кислот (ФДЭС) на скорость плавания лабораторных мышеч при анаэробных тренировочных нагрузках в сравнении с синтетическим адаптогеном с выраженным актопротекторным действием – этилтиобензимидазола гидрохлоридом.

Установлено, что курсовое применение ФДЭС приводит к повышению скоростных показателей (в 1,26 раза по сравнению с контролем), сопоставимому с таковым при применении этилтиобензимидазола гидрохлорида.

Ключевые слова: производное аминокетанола, физическая работоспособность, скоростные показатели

Высокая скорость движений обеспечивается сокращением быстрых мышечных волокон, которые используют для производства энергии анаэробный метаболизм. Система гликолиза обеспечивает работу мышеч на старте, когда сердечно-сосудистая система еще не включилась на полную мощность и не может в полной мере обеспечивать работающие клетки кислородом [1]. Возникает гипоксия, вызванная несоразмерностью количества потребляемого мышцами кислорода и возможностью доставки кислорода и количества вырабатываемой в клетке энергии.

Белые мышечные волокна обладают взрывной силой, но относительно быстро утомляются. Выработка АТФ, необходимого для сокращения мышечных волокон, происходит в процессе работы цикла трикарбонных кислот (ЦТК). Введение экзогенных препаратов, содержащих интермедиаты ЦТК интенсифицирует работу цикла и, как следствие, выработку энергии, необходимой для сокращения мышечных волокон. Исходя из этого, актуальным является рассмотрение интермедиатов ЦТК как потенциальных средств увеличения скоростных показателей, улучшения результатов тренировок.

Экспериментальная часть

В эксперименте были использованы аутбредные мышеч самцы массой XX г. Животные были разделены на четыре группы по 8 животных в каждой. 1-я группа получала внутривентриально ФДЭС в дозе 75 мг/кг за 30 мин до начала тренировки. Вторая – этилтиобензимидазола гидрохлорид (ЭТБИ г/хл) в дозе 25 мг/кг сразу после тренировки, третья – физ. р-р в объеме 10 мл/кг сразу после тренировки. Четвертая группа получала физ. р-р и не тренировалась (интактная).

Плавание осуществляли в бассейне длиной 180 см, шириной 15 см и высотой 30 см, заполненном наполовину своей глубины десатурированной водой (температура 20-24°C). Предварительно был проведен тест для определения исходной скорости пла-

вания: три заплыва с паузой 40 сек. По результатам теста проводилась рандомизация животных.

В ходе тренировок, не менее чем за 2 часа животных лишали корма и воды, взвешивали и к хвосту, в области крестца с помощью канцелярской резинки привязывали утяжеляющий груз. Начальная величина груза составляла 5% от массы тела, в течение первой недели нагрузку увеличивали до 8%, в последующем - на 2% в неделю до 12%. Каждое животное в группе осуществляло по 8 заплывов с перерывом 40 секунд между ними. Тренировки проводили в течение 4-х недель, 3 раза в неделю, 1 раз в день. Затем выполняли итоговый тест (аналогично исходному).

Результаты.

При анализе полученных результатов было установлено, что исследуемое производное аминокетанола и субстратов ЦТК обладает выраженным влиянием на скоростные показатели (табл. 1).

Таблица 1

Влияние исследуемых соединений на скоростные показатели

Время прохождения 1 бассейна, сек	Интактные	Контроль	ЭТБИ г/хл	ФДЭС
Исходно	5,68±0,20	5,68±0,19	5,68±0,23	5,69±0,26
Итог	5,96±0,25	5,08±0,19	4,6±0,08 ¹	4,53±0,03 ^{1,2}

Примечание: 1 – достоверные отличия от соответствующего исходного показателя ($p < 0,05$); 2 – достоверные отличия от соответствующего показателя контрольной группы ($p < 0,05$);

В контрольной группе время прохождения одного бассейна после 4-х недель тренировок сократилось в 1,12 раза по сравнению с исходным значением ($p > 0,05$). В группе, получающей препарат сравнения ЭТБИ г/хл скорость плавания достоверно возросла в 1,23 раза по сравнению с исходными значениями и в 1,1 раза по сравнению с контрольной группой ($p > 0,05$). В группе, получавшей ФДЭС наблюдалось достоверное ($p < 0,05$) сокращение как времени прохождения одного бассейна в 1,26 раза по сравнению с исходным уровнем, так и в 1,12 раза по сравнению с контролем. Достоверных различий между группой ФДЭС и ЭТБИ не было обнаружено. В интактной группе не было достоверных изменений времени плавания.

Выводы

1. Применение ФДЭС достоверно увеличивает скоростные показатели, сокращая скорость прохождения одного бассейна в 1,26 раза.

2. Выраженность влияния исследуемого производного аминокетанола на скоростные показатели сопоставимо с эталонным препаратом – этилтиобензимидазола гидроклоридом.

Литература.

1. Ferraro, E. et al. Exercise-Induced Skeletal Muscle Remodeling and Metabolic Adaptation: Redox Signaling and Role of Autophagy // Antioxidants & redox signaling. – 2014. – V.21 №1. – p. 154-176.

**АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ МЕХАНИЗМОВ РЕГУЛЯЦИИ
В УСЛОВИЯХ СТРЕССА СПОРТСМЕНОВ – КЕРЛИНГИСТОВ
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

*В.В. Селиверстова, Д.С. Мельников
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. Основная проблема адаптации в керлинге связана с вариативностью спортивной деятельности в условиях напряженных и ответственных соревнований. Приспособление к таким условиям тесно связано со стрессовым воздействием на организм спортсменов. Эти особенности предъявляют высокие требования к состоянию механизмов регуляции функций. Поиск эффективных комплексных методик оценки резервных возможностей адаптации к соревновательной нагрузке и способных выявить риски развития предпатологических и патологических состояний у спортсменов определил актуальность, значимость и практическую направленность настоящего исследования.

Ключевые слова: Керлинг, вариабельность сердечного ритма, адаптация, морфологический состав тела.

ВВЕДЕНИЕ

Керлинг – командная спортивная игра, соревновательная деятельность в которой представляет собой выполнение точностных двигательных действий (броски кёрлинг-ового камня) в сочетании с передвижением по площадке и натиранием её ледовой поверхности (свилинг). Основная проблема адаптации в игре связана с вариативностью спортивной деятельности в условиях напряженных и ответственных соревнований. Приспособление к таким условиям тесно связано со стрессовым воздействием на организм спортсменов. Эти особенности предъявляют высокие требования к состоянию механизмов регуляции функций. Поиск эффективных комплексных методик оценки резервных возможностей адаптации к соревновательной нагрузке и способных выявить риски развития предпатологических и патологических состояний у спортсменов определил актуальность, значимость и практическую направленность настоящего исследования.

Цель работы. Оценить адаптационные возможности и определить уровень стресса по состоянию механизмов регуляции физиологических функций у спортсменов керлингистов 18 – 26 лет.

В исследовании принимали участие спортсмены сборной команды России по керлингу: мужчины 10 человек; женщины – 5 человек.

Задачи.

1. Оценить адаптационные возможности организма, стрессовую устойчивость, и степени напряженности регуляторных систем в условиях соревнований керлингистов.
2. Определить направленность и степень изменения биоимпедансных параметров состава тела под влиянием соревновательных нагрузок в керлинге.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Адаптационным возможностям регуляторных систем организма исследовали с помощью метода вариабельности сердечного ритма (ВСР), используя пульсометр Polar Rx800 Pro и программное обеспечение «ВедаПульс» версии 5.

Метод диагностики состава тела человека - биоимпедансометрия (частота импульсов 20 и 100 Гц), весы InBody R 20 компании Biospace Co., Ltd.

Статистическое исследование полученных данных проводилось с использованием прикладных программ «Statistica» для «Windows» версии 10. Определяли средние значения, моду, медиану, стандартные отклонения, среднюю квадратичную ошибку, среднюю ошибку средней, характер распределения выборки, достоверность различий.

На первом этапе обследование сборной команды РФ проводили на Чемпионате мира в Пекине (КНР). В течение группового турнира команда заняла 11-е место и не квалифицировалась в раунд «плей-офф». Соотношение побед и поражений за групповой этап составляет 2/9.

На втором этапе провели оценку адаптационных возможностей регуляторных механизмов по результатам обследования вариабельности сердечного ритма у мужчин и женщин сборной команды России на Чемпионате Европы по керлингу в Шампери, Швейцария.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

В начале серий соревнований средний вес атлетов $82,28 \pm 7,75$ кг; индекс массы тела (ИМТ) $24,1 \pm 1,44$; мышечная масса $40,56 \pm 3,56$ кг; жировая масса $10,58 \pm 1,54$ кг, которая составила в среднем 12,8%; основной обмен атлетов составил $1950,2 \pm 193,98$ ккал/сутки. При повторном обследовании в конце соревнований выявили: достоверное ($p < 0,05$) увеличение ИМТ $24,34 \pm 1,43$ за счет увеличения мышечной массы $41,42 \pm 3,65$ кг; вес атлетов $83,10 \pm 7,70$; жировая масса – 10,93 кг, процент которой составил 13,28%; основной обмен $1984,0 \pm 191,83$ ккал/сутки. Что позволяет считать такие показатели следствиями адаптации к специфическим нагрузкам в условия соревнований.

По результатам исследования адаптационных возможностей регуляторных механизмов мы выявили, что индекс напряжения $24,74 \pm 9,42$ у.е., соответствует состоянию выраженного дистресса, которое возникает, если резервов организма недостаточно для адекватного реагирования. По показателю TP (Totalpower) $9612,24 \pm 1733,15$ определили значительный дисбаланс расхода жизненных сил, состояния вегетативной дисфункции. Среднее квадратичное отклонение (СКО или SDNN) $108,72 \pm 12,02$ указывает на усиление автономной регуляции и значительное влияние парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (по данным RMSSD: $94,66 \pm 12,12$). Определили также значительное преобладание влияния медленных VLF волн, отражающих гуморально-метаболические и церебральные эрготропные влияния. В норме мощность VLF составляет 15 – 30 % суммарной мощности спектра. У керлингистов VLF $41,98 \pm 7,38\%$, увеличение данного значения наблюдается при длительных физических нагрузках или снижении уровня тренированности.

На следующем этапе провели оценку адаптационных возможностей регуляторных механизмов по результатам обследования вариабельности сердечного ритма у мужчин и женщин сборной команды России на Чемпионате Европы по керлингу в Шампери, Швейцария. В групповом турнире команда женщин одержала девять побед и не потерпела ни одного поражения, квалифицировалась в плей-офф. В групповом турнире команда мужчин одержала 5 побед и потерпела 4 поражения. По результатам группового турнира в плей-офф команда не квалифицировалась, итоговое место – шестое.

Статистическая характеристика ВСР в покое показала, что процесс регуляции физиологических функций характеризуется преобладанием центральных влияний в управлении, отражая напряжение функционирования.

Адаптационные возможности по показателю TP (Total Power) $7681,82 \pm 3850,13$ мс² характеризуются избыточным реагированием, а у 40% - адаптационные возможности снижены – состояние астении. Медленные волны (VLF), гуморально-метаболические и церебральные эрготропные влияния на нижележащие уровни у спортсменов $4825,4 \pm 2625,42$ мс² - высокий уровень гормональной модуляции регуляторных механизмов. VLF спортсменов в среднем $58,26 \pm 4,37\%$ - преобладание медленных волн – снижение функционального состояния; высокочастотная составляющая

спектра (HF) $7,78 \pm 1,13\%$ указывает на смещение вегетативного баланса в сторону преобладания симпатического отдела.

Статистическая характеристика ВСР у женщин показала, что процессы регуляции физиологических функций характеризуются оптимальным функционированием.

Адаптационные реакции в среднем у женщин по данным TP (Total Power) $6469,80 \pm 2424,07 \text{ мс}^2$ характеризуются состоянием избыточного реагирования. Медленные волны (VLF), гуморально-метаболические и церебральные эрготропные влияния на нижележащие уровни у спортсменок $1914,2 \pm 640,60 \text{ мс}^2$ указывают на высокий уровень гормональной модуляции регуляторных механизмов. VLF спортсменок в среднем $34,5 \pm 7,40\%$ - преобладание медленных волн – отмечено у 40% испытуемых. Высоко-частотная составляющая спектра (HF) $37,54 \pm 7,07\%$ указывает на преобладание парасимпатических влияний.

ВЫВОДЫ.

По данным исследования функционального состояния мужской сборной команды на чемпионате мира в Пекине на основе ВСР обследования было выявлено снижение адаптационных возможностей организма атлетов и состояние выраженного дистресса, при этом определили достоверное увеличение ИМТ за счет мышечной массы. На Чемпионате Европы по керлингу в Шампери женская сборная команда выступила более удачно, чем мужская сборная. Процессы регуляции физиологических функций характеризовались оптимальным функционированием.

Литература.

1. Баевский, Р.М. Анализ variability сердечного ритма в космической медицине / Р.М. Баевский // Физиология человека. – 2002. – Т. 28. – № 2. – С. 70-82.

2. Поварещенкова, Ю.А. Variability сердечного ритма у высококвалифицированных керлингистов в период тренировочных и соревновательных мероприятий (статья) / Ю.А. Поварещенкова, Д.С. Мельников, В.Д. Раев - Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», №3 (109) – 2014 г. – с.с. 106 – 112.

3. Селиверстова, В.В. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы спортсменов-хоккеистов 18-22 лет. / В.В. Селиверстова. Д.С. Мельников. - Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», №1 (131) – 2016 г. – с.с. 205 – 208.

4. Шулико, Ю.В. Характеристика особенностей соревновательной деятельности керлингистов высокой квалификации / Ю.В. Шулико, Д.С. Мельников, А.О. Бадилин, В.Д. Раев. - Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2013 г. / Нац. Гос. Ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2014. – 136 с.

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ СПОРТИВНОЙ ПРИГОДНОСТИ САМБИСТОВ

А.А. Соболев

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

Аннотация. В результате антропометрического исследования выявлены модельные характеристики быстро тренируемых борцов-самбистов в возрасте 18-25 лет сред-

них весовых категорий. Полученные данные можно использовать в качестве критериев спортивной пригодности самбистов на этапе спортивного совершенствования.

Ключевые слова: самбисты, спортивная пригодность, модельные характеристики.

В последние годы в спорте высших достижений особое внимание уделяется проблеме скорости тренируемости спортсменов [2, 5, 6]. Для быстро тренируемых спортсменов в отличие от медленно тренируемых характерны рациональная функциональная система адаптации, высокие темпы прироста спортивно-важных показателей, улучшение состояния здоровья. В случае несоответствия организма спортсменов виду деятельности и предъявляемым нагрузкам, у них развиваются патологические изменения, старение, возникают психологические травмы. Выбор спортивной специализации с учетом индивидуальной тренируемости и морфофункциональных особенностей спортсменов приводит к формированию и развитию необходимых данному виду спорта, ведущих физических качеств, двигательных навыков, целенаправленной подготовке, более качественному отбору одаренных спортсменов. Несмотря на то, что модельные характеристики борцов изучаются в течение продолжительного времени, в связи с произошедшими изменениями правил соревнований, регламента поединка и весовых категорий подобные исследования остаются актуальными и требуют дальнейшего изучения [1, 3].

Цель исследования – выявить морфологические критерии спортивной пригодности самбистов на этапе спортивного совершенствования. В исследовании приняло участие 36 самбистов в возрасте от 18 до 25 лет средних весовых категорий, имеющих спортивную квалификацию КМС-МС. Первая группа – быстро тренируемые спортсмены, которым потребовалось 4-5 лет для выполнения разряда КМС и 6-7 лет для выполнения – МС. Вторая группа – медленно тренируемые спортсмены, которые уровня КМС достигли за 7-8 лет, а МС – за 9-10 лет. У всех испытуемых измеряли массу тела, его продольные, поперечные и обхватные размеры, толщину кожно-жировых складок, определяли пропорции тела и его компонентный состав, оценивали соматотип по схеме Хит-Картера.

В результате исследования обнаружены достоверные отличия в морфологических показателях самбистов, имеющих разную скорость тренируемости. Так, у быстро тренируемых борцов отмечены достоверно большие показатели весоростового индекса Кетле, окружности плеча, бедра и грудной клетки, по сравнению с медленно тренируемыми спортсменами. Для быстро тренируемых самбистов характерно меньшее содержание подкожного жира на плече, под лопаткой, на животе и на бедре; более высокие показатели мышечной массы и более низкие показатели жировой массы. В группе быстро тренируемых спортсменов чаще встречаются лица долихоморфного типа, имеющие узкое вытянутое тело, длинные конечности и короткое туловище. Среди медленно тренируемых спортсменов преобладают борцы мезоморфного типа, у которых анатомические особенности тела приближаются к усредненным параметрам. Большой интерес представляет характеристика соматотипа, предложенная Б. Хит и Д. Картером. Соматический тип определяется оценкой, состоящей из трех последовательных чисел, каждое из которых представляет собой характеристику одного из трех первичных компонентов телосложения, которыми отмечаются индивидуальные вариации форм и состава тела человека: эндоморфия, мезоморфия и эктоморфия.

У быстро тренируемых самбистов нами отмечено два типа телосложения: сбалансированный мезоморфный (2,4-5,8-2,4) и экто-мезоморфный (2,1-5,8-3,4). Борцов сбалансированного мезоморфного соматотипа отличают высокие показатели мезоморфии при слабо выраженных, одинаковых по значению компонентах эндо- и эктоморфии. У борцов экто-мезоморфного соматотипа при высоких значениях мезоморфии по-

казатели эктоморфии достоверно больше, чем эндоморфии и имеют средне выраженные значения, что свидетельствует о большей вытянутости их тела и конечностей по сравнению с представителями сбалансированного мезоморфного морфотипа. В группе медленно тренируемых самбистов обнаружено также два типа телосложения: сбалансированный мезоморфный (2,4–5,1–2,4) и эндо-мезоморфный (3,5–5,6–2,3). Для борцов эндо-мезоморфного типа телосложения характерно, что при высоких значениях мезоморфии показатели эндоморфии достоверно больше, чем эктоморфии и имеют средне выраженные значения. Они отличаются большей тучностью по сравнению с представителями сбалансированного мезоморфного морфотипа. В обобщенном виде, у быстро тренируемых спортсменов показатель мезоморфии достоверно выше, чем у медленно тренируемых и сильнее выражена однородность компонентов телосложения. Как известно, спортсмены с модельными характеристиками, соответствующими конкретной спортивной специализации, будут иметь потенциальные возможности выше по сравнению с тем, у кого недостатки строения тела и функциональных показателей необходимо компенсировать за счет двигательных качеств и техники [4].

Таким образом, результаты исследования позволили выявить модельные характеристики быстро тренируемых самбистов. Полученные данные можно использовать при отборе в самбо на этапе спортивного совершенствования.

Литература.

1. Апойко, Р.Н. Эволюция спортивной борьбы в международном олимпийском движении и ее влияние на основные компоненты подготовки борцов высшей квалификации: Автореф. ... дис. докт. пед. наук. – СПб, 2016.

2. Бакулев, С.Е. Индивидуальная тренируемость в ударных единоборствах / С.Е. Бакулев, О.А. Двейрина, И.А. Афанасьева, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта – 2013. – Вып. 8. – С. 16-24.

3. Коломейчук, А.А. Индивидуализация технико – тактической подготовки борцов вольного стиля на основе учета их морфологических особенностей; автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2011. – 24 с.

4. Мартиросов, Э.Г. Соматический статус и спортивная специализация: автореф. дис. ... докт. биол. наук в виде научн. докл. / Э.Г. Мартиросов - М., 1998, - 87 с.

5. Сологуб, Е.Б. Спортивная генетика: Учебное пособие. / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. – М. : Терра-спорт, 2000. – 127 с.

6. Ткачук, М.Г. Морфофункциональные критерии отбора в спортивную аэробику / М.Г. Ткачук, Е.А. Кокорина // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта – 2015. – Вып. 1. – С. 173-176.

**ТРЕНАЖЕР ПОЗНО-ТОНИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МЫШЦ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УСТРОЙСТВА ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ**

*А.И. Степаненко
(СПбГУ)*

*И.А. Шарков, В.Н. Козлов
(Университет ИТМО)*

*О.А. Степаненко
(СПбГПМУ)*

Аннотация. В работе рассматриваются вопрос применения устройства виртуальной реальности (УВР) в задачах реабилитации лиц с нарушениями функций различных отделов нервной системы, связанных с поддержанием мышечного тонуса, а также

для активации двигательного режима и приобретении оптимальной физической формы здоровых людей, спортсменов, детей с ДЦП и людей, отнесённых ко II группе здоровья.

Ключевые слова: виртуальная реальность, физическая нагрузка, тренажер, познотонические рефлексы, мышечный тонус.

Ограничение физических возможностей не позволяет некоторым категориям людей, например студентам, отнесённым ко II группе здоровья, проявлять достаточную активность при занятиях физической культурой, что не способствует росту тренированности и физической готовности.

Одним из возможных путей решения проблемы дефицита физической нагрузки может быть использование в тренировочном процессе устройств виртуальной реальности. В настоящее время эти устройства, в основном, применяются в сфере развлечений. Но УВР могут найти применение также и как медицинское оборудование в процессе реабилитации, как особый вид тренажеров, обеспечивающих комплексную физическую и эмоциональную нагрузку.

В методике тренировки с использованием УВР нами использован эффект активации познотонических рефлексов в процессе стимуляции зрительного восприятия изображений в очках виртуальной реальности одновременно с приведением тела в неустойчивое положение.

Нами проведены исследования воздействия УВР на 3000 практически здоровых испытуемых и 50-ти пациентах с теми или иными неврологическими нарушениями. Испытуемые закреплялись на специальной подвеске. На голове помещались очки виртуальной реальности. При этом демонстрировались 3D-фильмы с сюжетами полетов, падений и быстрых перемещений (Рисунок 1).

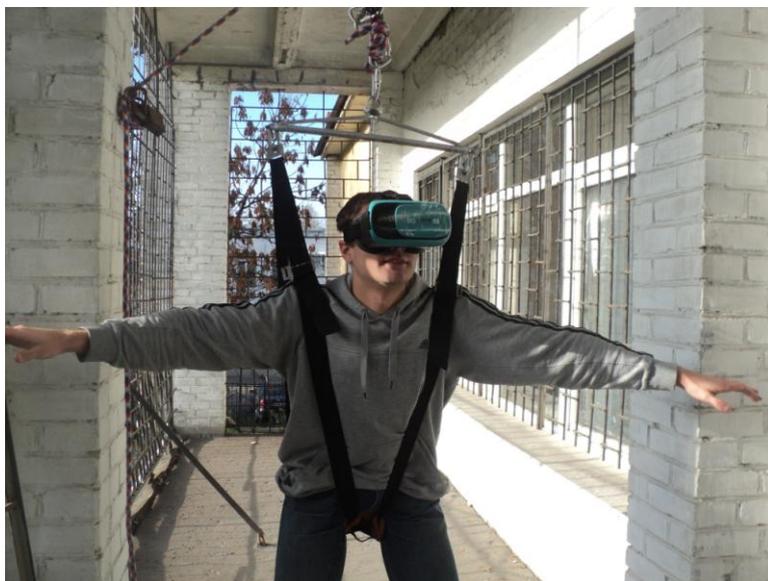


Рис.1. Исследование воздействия УВР на центральную и периферическую нервную систему при использовании системы подвески и при периодическом выведении тела из равновесия.

Впервые минуты визуального тренинга, когда тело пребывает в положении неустойчивого равновесия, у испытуемых наблюдаются вегетативные реакции в виде повышения температуры и покраснения кожных покровов. Иногда люди испытывают головокружение и лёгкую тошноту, которые проходят в ходе тренировок. Наблюдались также ярко выраженные эмоциональные реакции. Подобного типа эффекты проявляют-

ся как у здоровых индивидов, так и у имеющих значительные неврологические дефекты, например у постинсультных больных.

Применение УВР в тренировочном процессе затрагивает механизмы:

- зрительно-моторных реакций;
- вестибулярного аппарата;
- позно-тонических реакций;
- вегетативного обеспечения двигательной активности;
- фазических двигательных реакций.

Использование тренажера особенно актуально для лиц с ограниченными возможностями, которым требуется физическая нагрузка на все мышцы, но в безопасном режиме без использования вертикальных нагрузок. Занятие на тренажере позволяет расширить их двигательные возможности. В настоящее время УВР применяется нами для реабилитации детей с нарушениями двигательных функций (ДЦП). Разрабатываемый нами лечебно-профилактический комплекс (Рисунок 2) позиционируется как тренажер, то есть не является прибором медицинского назначения, и, соответственно, не требует сертификации.

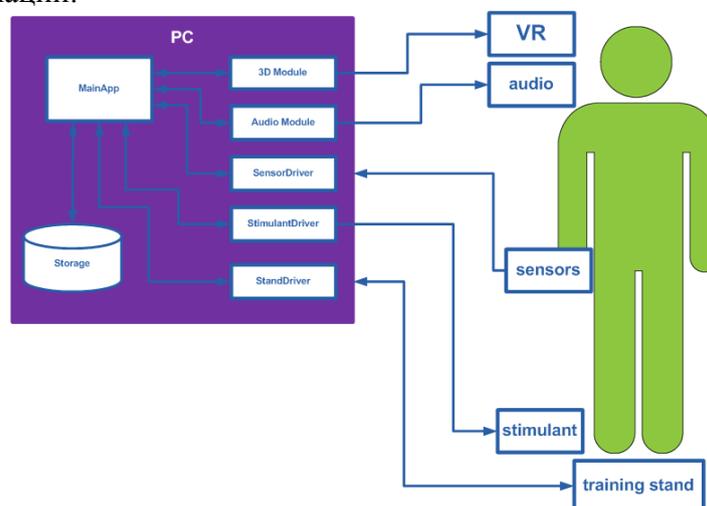


Рис.2. Схема тренажера на основе УВР.

Занятия на тренажере с просмотром 3D-видеоматериала дают наибольший эффект при ежедневном применении в течение 30-40 минут (курс 10-15 процедур). Эффект заключается в уменьшении болевого синдрома при дегенеративно-дистрофических заболеваниях позвоночника, устранении фобий (высоты и др.), улучшении состояния при паркинсонизме, болезни Бехтерева, болезни Альцгеймера, рассеянном склерозе. Также отмечено ускоренное восстановление двигательных функций при инсультах. При этом существенно снижается тонус мышц (актуально для детей с ДЦП), улучшается рисунок движений.

В процессе занятий на тренажере при построении индивидуальной системы тренировок необходимо учитывать двигательные возможности каждого человека, сопровождая реабилитацию пассивной гимнастикой и растяжками на специальном оборудовании.

Таким образом, мы видим перспективы использования тренажера позно-тонической активности мышц с использованием устройства виртуальной реальности в сфере физической культуры и спорта, а также в области медицинской практики.

ТИПОЛОГИЯ АДАПТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ТИМУСА ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ НА ФОНЕ ПРИЕМА ИММУНОМОДУЛЯТОРА

М.С. Страдина

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

Аннотация. В экспериментально-морфологическом исследовании оценены индивидуальные особенности реакции центрального органа иммунной системы на продолжительные интенсивные физические нагрузки, характер изменений структуры и клеточного состава тимуса в зависимости от адаптационных возможностей. Введение животным диуцифона в ходе выполнения экспериментальных нагрузок привело к изменениям тимуса, свидетельствующим о повышении резервных возможностей иммунной системы, выраженность которых как к концу тренировочного периода, так и по завершении восстановительного периода зависит от степени адаптации организма к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: иммунодефицит, иммунокоррекция, адаптация, физические нагрузки.

Физические нагрузки интенсивных тренировок и соревнований, сопровождающее их психоэмоциональное напряжение повышают риск возникновения заболеваний у спортсменов. У спортсменов высокой квалификации наблюдаются нарушения в различных звеньях иммунной системы. В условиях спортивных перегрузок важнейшее значение имеет коррекция иммунологического статуса, повышающая адаптацию организма к ним. Влияние иммунокорректирующих средств на структуру и клеточный состав тимуса - центрального органа иммунной системы – у лиц с разной степенью адаптации к физическим нагрузкам изучен недостаточно, как в период их выполнения, так и в отдаленные сроки после их завершения.

В экспериментальном исследовании, моделирующем тренировочный процесс, используя в качестве критериев оценки адаптируемости животных (крыс-самцов линии Вистар) к физическим нагрузкам прирост массы тела и изменения содержания лимфоцитов в крови, выделены группы устойчивых, адаптирующихся и не устойчивых к нагрузкам особей. Морфометрическому, гистологическому и электронномикроскопическому исследованию подвергся тимус животных. К концу 5-ти недельных тренировок (плавание с отягощением) структура и клеточный состав тимуса устойчивых животных не претерпели существенных изменений, у адаптирующихся отмечено усиление лимфоцитопоза в органе, у не устойчивых к нагрузкам крыс в структуре тимуса отмечено возрастание доли жировой ткани, значительное снижение числа лимфоцитов, в том числе делящихся, большое количество лимфоидных клеток с признаками деструкции.

По завершении восстановительного периода, равного по продолжительности тренировочному лишь у крыс, устойчивых к физическим нагрузкам общая структура тимуса соответствовала строению органа у контрольных животных. У адаптирующихся к физическим нагрузкам особей отмечались значительные инволютивные изменения тимуса: снижение относительной площади паренхимы органа как по сравнению с показателями в конце тренировки, так и с контрольными величинами до 79% от общей площади органа. Во всех зонах органа увеличилось содержание дистрофически измененных и гибнущих клеток: так, в подкапсульной зоне оно в 4,6 раза превысило контрольные величины. В корковом и мозговом веществе тимуса у этих животных в период восстановления отмечалась значительная плазмоклеточная реакция, свидетельствующая об активизации аутоиммунных процессов. У неустойчивых животных к этому сроку в тимусе наблюдались активные репаративные процессы, но восстановления его структуры и клеточного состава не произошло. Ускорение процессов возрастной инво-

люции тимуса, в отдаленные сроки после окончания тренировок отмечено у 75% животных, тренировавшихся без коррекции.

У крыс, устойчивых к физическим нагрузкам и получавших диуцифон, изменений со стороны структуры тимуса не выявлено. Изменения клеточного состава продемонстрировали возросшую активность лимфоцитопоза во всех зонах органа в 1,5-2 раза превышающую таковую у животных, тренировавшихся без коррекции и контрольных. У адаптирующихся животных на фоне приема диуцифона относительная площадь коркового вещества увеличилась в 1,1 раза в сравнении с животными, тренировавшимися без коррекции. Отмечено трехкратное возрастание митотически делящихся лимфоцитов и двухкратное увеличение числа бластов в сравнении с контрольными особями. У неустойчивых крыс под воздействием диуцифона площадь коркового вещества увеличилась в 1,4 раза, по сравнению с таковой у животных, плававших без коррекции, а доля жировой ткани снизилась в 4,5 раза. У животных этой группы во всех зонах тимуса возросло содержание бластов, средних и митотически делящихся лимфоцитов и снизилось относительное число эпителиоретикулоцитов, макрофагов и гибнущих клеток, по сравнению с животными, тренировавшимися без коррекции. Цитоархитектоника тимуса у этих крыс оказалась близка к таковой у контрольных. Электронномикроскопическое исследование тимуса у крыс, получавших в ходе тренировок диуцифон, показало, что лимфоциты не только пролиферируют, но и специализируются более интенсивно, находясь в тесной ассоциации с макрофагами и эпителиоретикулоцитами.

К концу 5-ти недельного восстановительного периода после завершения тренировок у крыс, устойчивых к нагрузкам и получавших диуцифон структурные компоненты тимуса и соотношение клеточных элементов в его зонах соответствовало контрольному уровню. У адаптирующихся особей к этому сроку во всех активных зонах тимуса, площадь которых возросла в 1,2 раза в сравнении с контролем, отмечено увеличение лимфоцитопоза превышающее таковой у животных, тренировавшихся без коррекции. Плазматические клетки в дольках тимуса вовсе отсутствовали.

У неустойчивых животных получавших диуцифон, через 5 недель после завершения плавания по сравнению с крысами, тренировавшимися без коррекции, площадь коркового вещества увеличилась в 1,2 раза, а жировой ткани - снизилась в 2,5 раза. Увеличилась доля бластов и митотически делящихся лимфоцитов в подкапсульной и центральной зонах коркового вещества тимуса. Клеточный состав мозгового вещества тимуса соответствовал контрольному уровню, в то время как в корковом веществе к этому сроку отмечалась активация лимфоцитопоза.

Использование иммуномодулятора в ходе выполнения систематических интенсивных физических нагрузок позволяет повысить норму реакции, однако выраженность изменений резервных возможностей иммунной системы зависит от степени адаптации животных к ним.

Литература.

1. Атауллаханов, Р.И. Изучение влияния иммуномодулятора диуцифона на процессы активации Т-лимфоцитов и нейтрофильных гранулоцитов человека // Иммунология.- 1997.- № 5.- С. 41-44.
2. Сапин, М.Р., Никитюк, Д.Б. Иммунная система, стресс и иммунодефицит.- М.: АПП Джангар, 2000.- С. 184.
3. Таймазов, В.А., Цыган, В.Н. Спорт и иммунитет.- СПб, Олимп, 2003.- С 200.
4. Ткачук, М.Г. Изменения тимуса и селезенки в условиях реадaptации после физических нагрузок// Рос. морф. ведом.- 2001.- № 1-2.- С.92-94.
5. Shepard, R.J., Shek, P.N. Physical activity and immune changes// Crit. Rev. Phys. Rehabil. Med.- 1996.- v.8.- p.153-181.

ДИМОРФИЗМ СОМАТОТИПА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК

*М.Г. Ткачук, А.А. Дюсенова
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. В статье представлены данные об особенностях телосложения спортсменок, занимающихся маскулинными, фемининными и нейтральными видами спорта. Программа исследования включала в себя антропометрию, определение компонентного состава тела и соматометрию по методу Хит-Картера. Контингент испытуемых – спортсменки в возрасте 18-25 лет, имеющих спортивную квалификации. КМС-МСМК.

Ключевые слова: соматотип, высококвалифицированные спортсменки, половой диморфизм, маскулинизация.

Научные основы женского спорта и диморфические особенности организма спортсменок стали предметом многочисленных исследований как у нас в стране, так и за рубежом [1,3,4]. С позиции полового диморфизма существуют два варианта соматотипа женщин: фемининный и маскулинный. Фемининная женщина имеет свойственный ей женский тип телосложения, что обусловлено ее детородной функцией: узкие плечи, широкий таз, малую длину ног. Для маскулинной женщины характерны узкий таз, широкие плечи, длинные ноги, значительное содержание мышечного и относительно низкий уровень жирового компонентов тела. Признаки полового диморфизма в разные периоды онтогенеза выражены неодинаково. Так, до полового созревания, в пубертатном возрасте, нет резкой разницы в силовых показателях мальчиков и девочек. В дальнейшем, в интервале 13-15-30 лет, когда активность половых гормонов закономерно возрастает, эта разница проявляется все отчетливее. Факторы внешней среды, в том числе физические нагрузки, оказывают влияние на развивающийся организм женщины. При возрастании этих нагрузок на фоне генетической предрасположенности постепенно формируется маскулинный тип женщины. По данным Э.Г. Мартиросова [1], среди высококвалифицированных спортсменок женщины с маскулинным соматотипом встречаются в 44 % до 98% случаев в зависимости от вида спорта и спортивной квалификации.

Цель настоящего исследования - выявить особенности телосложения представительниц различных видов спорта с позиции полового диморфизма. В исследовании приняли участие 182 спортсменки в возрасте 18-25 лет, имеющих спортивную квалификацию от КМС до МСМК. Спортсменки составили три группы: женщины, занимающиеся фемининными видами спорта (художественная гимнастика, спортивная аэробика и фигурное катание); женщины, занимающиеся маскулинными видами спорта (борьба, тяжелая атлетика и фехтование) и женщины, занимающиеся нейтральными видами спорта (плавание, волейбол, лыжные гонки). В контрольную группу вошли 42 женщины такого же возраста, не имеющих отношения к спорту. У всех испытуемых измеряли массу тела, высоту антропометрических точек, парциальные, поперечные и обхватные размеры тела, толщину кожно-жировых складок. Компоненты массы тела рассчитывали по формулам, предложенным J. Mateigka. Соматотипирование проводили по методике Б. Хит и Дж. Картера.

Результаты антропометрического исследования показали, что женщины-спортсменки существенно отличаются от своих сверстниц, не занимающихся спортом, продольными, поперечными, обхватными размерами, пропорциями и компонентами массы тела. При этом представительниц маскулинных видов спорта отличает от остальных спортсменок низкий рост, повышенный жировой компонент, широкая грудная

клетка и широкие плечи. Спортсменки, занимающиеся фемининными видами спорта, имеют низкие показатели толщины кожно-жировых складок и длинные конечности.

При изучении соматотипа спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, выделено 5 типов телосложения, выражающих в баллах степень развития эндоморфии, мезоморфии и эктоморфии. Соматотипу эктоморфический мезоморф соответствовало 43,4% спортсменок; эндоморфический мезоморф – 26,4% спортсменок; сбалансированный мезоморф – 14,3% спортсменок; мезоморфный эндоморф – 8,8% спортсменок и мезоморфный эктоморф – 7,1% спортсменок. В обобщенном виде, у спортсменок в отличие от женщин, не имеющих отношение к спорту, преобладал мезоморфный тип телосложения (73,2%). Наиболее высокие показатели мезоморфности обнаружены у фехтовальщиц (5,1+0,45 балла). Эндоморфный компонент сильнее выражен у женщин-борцов (3,7+0,62 балла), а эктоморфный – у представительниц художественной гимнастики (4,1+0,29 балла). Мезоморфный соматотип, как известно, в отличие от эктоморфного и эндоморфного соматотипов на 76-94 % обусловлен наследственными факторами [2]. При этом на формирование соматотипа у женщин наследственность оказывает большее воздействие, чем у мужчин. Нами также обнаружено, что отношение ширины плеч (акромиальный диаметр) к ширине таза (межвертельный диаметр), как один из показателей морфологической маскулинизации, у всех спортсменок достоверно выше, чем у женщин, не имеющих отношение к спорту. Избыточные физические нагрузки у девочек-подростков, по мнению Б.А.Никитюка [2], в дальнейшем приводят к маскулинизации их организма и изменению пропорций тела. У них таз становится узким, а плечи – широкими. Отмеченные изменения особенно характерны для тех из них, кто систематически занимается борьбой, фехтованием, тяжелой атлетикой и плаванием.

Установленные антропометрические показатели, свойственные женщинам-спортсменкам, занимающимся маскулинными, фемининными и нейтральными видами спорта могут служить эталонными тестами сравнения и использоваться при проведении врачебных осмотров и контроля состояния здоровья интенсивно тренирующихся лиц и членов сборных команд.

Литература.

1. Мартиросов, Э.Г. Соматический статус и спортивная специализация: Автореф. дис... док. биол. наук в виде научн. докл. / Э.Г. Мартиросов - М., 1998, - 87 с.
2. Никитюк, Б.А. Интеграция знаний в науках и человеке : (современная интегративная антропология) / Б.А. Никитюк. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
3. Олейник, Е.А. Конституциональные особенности, состояние здоровья и образ жизни женщин-спортсменок: Монография. / Е.А. Олейник – Saarbrücken, Deutschland: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2013. – 163с.
4. Соха, Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки) / Т. Соха – М.: Теория и практика физ. культуры, 2002. – 203с.

Научное исследование выполнено в рамках научно-педагогической школы НГУ имени П.Ф.Лесгафта «Функциональная анатомия спортивной деятельности»

УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГИМНАСТОК С ПОМОЩЬЮ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ

Г.С. Торшин, С.В. Малинина, Т.И. Улицкая, Т.А. Маркова

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

Ю.Н. Королев

(Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова, Санкт-Петербург)

Аннотация. В спорте высших достижений часто практикуется использование фармакологических средств, способствующих быстрейшему восстановлению после физических нагрузок и повышению работоспособности, как общей, так и специальной.

В статье авторами исследовалась эффективность методики по комплексному применению фармакологических препаратов для коррекции функционального состояния центральной нервной системы высококвалифицированных гимнасток. Эффективность коррекции функционального состояния центральной нервной системы оценивалась с помощью общепринятых психофизиологических показателей для определения силы, подвижности и уравновешенности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. После курсового применения препаратов установлено достоверное улучшение психофизиологических показателей у гимнасток, что говорит о стимулирующем воздействии на центральную нервную систему применения препаратов. Ухудшение психофизиологических показателей в конце эксперимента в группе, не принимавших препараты, может говорить о развитии утомления в процессе тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: функциональное состояние, центральная нервная система, высококвалифицированные гимнастки, фармакологические препараты, психофизиологические показатели.

Введение. Исследованиями зарубежных и отечественных авторов показано, что регулярные интенсивные физические нагрузки приводят изменениям в организме человека, затрагивающим большинство органов, систем и фундаментальных биологических процессов [1, 2]. Избыточные физические нагрузки у спортсменов могут привести к снижению иммунитета, а нарушение деятельности иммунной системы может оказаться одним из ведущих факторов, лимитирующих работу организма спортсмена [3, 4].

За последнее время в спорте высших достижений, в частности, в гимнастике практикуется использование фармакологических средств, способствующих быстрейшему восстановлению после физических нагрузок и повышению работоспособности, как общей, так и специальной. С этой целью широко используются адаптогены, актопротекторы, ноотропы, нейропептиды и др. Однако, индивидуальные особенности организма спортсмена не учитываются. Комплексное применение нескольких препаратов используется редко и недостаточно изучено [3, 4].

Методы и организация исследования. В исследовании в течение 19 суток приняли участие 40 гимнасток. Уровень мастерства – КМС, МС. При этом 20 гимнасток составляли опытную группу, которая использовала методику по комплексному применению фармакологических препаратов из группы адаптогенов и транквилизаторов для коррекции функционального состояния. Контрольная группа - 20 человек принимала плацебо. Оценка функционального состояния спортсменов проводилась до начала применения методики и через 19 суток использования методики в опытной и контрольной группе. Тренировки проходили 6 раз в неделю, общей продолжительностью 5-7 часов.

Эффективность методики по комплексному применению фармакологических препаратов для коррекции функционального состояния ЦНС высококвалифицированных гимнасток оценивалась с помощью психофизиологических показателей для определения силы, подвижности и уравновешенности процессов возбуждения и торможе-

ния в коре головного мозга: КЧСМ, ЛП ПСМР и ССМР, РДО, динамометрия (КЧСМ – критическая частота слияния световых мельканий, ЛП – латентный период, ПСМР – простая сенсомоторная реакция, ССМР – сложная сенсомоторная реакция, РДО – реакция на движущийся объект).

Результаты исследований. В контрольной группе до эксперимента психофизиологические показатели находились в пределах данной возрастной группы. После эксперимента показатели изменились не значительно, в основном, отмечалась тенденция к ухудшению показателей. ЛП ПСМР достоверно уменьшился после эксперимента с $206,3 \pm 8,02$ до $196,40 \pm 6,92$ мс, что свидетельствовало о повышении силы процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга ($p < 0,05$). Отмечалась тенденция к увеличению ЛП ССМР на красный и белый цвет ($p > 0,05$). Это говорит о снижении силы процесса возбуждения и внутреннего торможения, а также подвижности основных нервных процессов. Отмечалась тенденция к уменьшению показателя КЧСМ с $31,5 \pm 0,30$ до $30,9 \pm 0,30$ Гц ($p > 0,05$), что говорит о снижении подвижности нервных процессов в корковом отделе зрительного анализатора. В контрольной группе после эксперимента произошло достоверное увеличение процента точных ответов по показателю РДО с $15,2 \pm 1,90$ до $19,0 \pm 1,37$ %, что свидетельствует о повышении уравновешенности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга ($p < 0,05$). Также происходило достоверное уменьшение средней арифметической показателя РДО по сравнению с фоном ($p < 0,05$). Отмечалась тенденция к уменьшению показателя динамометрии с $19,6 \pm 2,26$ до $19,1 \pm 2,00$ ($p > 0,05$). Это свидетельствует об уменьшении возбуждения в корковом отделе двигательного анализатора.

В опытной группе до курсового применения препаратов психофизиологические показатели находились в пределах данной возрастной группы. После эксперимента происходило существенное изменение показателей, в основном, отмечалось их достоверное улучшение. ЛП ПСМР достоверно уменьшился после эксперимента с $188,5 \pm 5,30$ до $165,0 \pm 5,50$ мс, что свидетельствовало об увеличении силы процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга ($p < 0,05$). Отмечалась тенденция к увеличению ЛП ССМР на красный и белый цвет ($p > 0,05$). Это говорит о снижении силы процесса возбуждения и внутреннего торможения, а также подвижности основных нервных процессов. ЛП ССМР на красный цвет незначительно увеличился с $363,1 \pm 16,90$ до $369,3 \pm 19,90$ мс ($p > 0,05$). Выявлено достоверное увеличение показателя КЧСМ с $31,7 \pm 0,30$ до $32,4 \pm 0,30$ Гц ($p < 0,05$), что говорит о повышении подвижности нервных процессов в корковом отделе зрительного анализатора. После эксперимента отмечено достоверное увеличение процента точных ответов по показателю РДО с $10,8 \pm 1,12$ до $17,0 \pm 1,53$ %, что свидетельствует о повышении уравновешенности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга ($p < 0,05$). Также происходило достоверное уменьшение среднего арифметического показателя РДО по сравнению с фоном ($p < 0,05$). После эксперимента достоверно увеличился показатель динамометрии с $18,7 \pm 1,10$ до $24,7 \pm 1,50$ с ($p < 0,05$). Это свидетельствует об увеличении возбуждения в корковом отделе двигательного анализатора.

Заключение. В контрольной группе после эксперимента, в основном, отмечалась тенденция к ухудшению психофизиологических показателей ($p > 0,05$). В опытной группе после курсового применения препаратов, в основном, отмечалось достоверное улучшение психофизиологических показателей. Это говорит об увеличении силы, подвижности и уравновешенности основных нервных процессов в коре головного мозга, о стимулирующем воздействии на центральную нервную систему гимнастик курсового применения препаратов. Ухудшение психофизиологических показателей, в контрольной группе в конце эксперимента может говорить о развитии утомления в процессе тренировочных нагрузок.

Литература.

1. Винер, И.А. Методика повышения резервных возможностей организма спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в сложнокоординационных видах спорта, с помощью пептидных биорегуляторов: методические рекомендации / И.А. Винер, В.Х. Хавинсон, С.В. Трофимова и др. // Институт биорегуляции и геронтологии. - СПб.: [б.и.], 2012. - 22 с.

2. Пат. 2547090 Российская Федерация, МПК А61N1/18 Способ коррекции функционального состояния и работоспособности человека [Текст] / В.А. Бухарин, А.А. Мясников, В.А. Таймазов и др. // заявитель и патентообладатель НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - заявл. 16.01.2013, опубл.27.07.2014 Бюл. N 21, реш. о выдаче пат. 07.10.2014.

3. Ганапольский, В.П. Разработка новых пептидных препаратов [Текст]: автореф. дис. ... д-ра мед. наук [Текст] / В.П. Ганапольский; ВМедА. – СПб., 2008. – 37 с.

4. Родичкин, П.В. Регуляция моторных функций у спортсменов высокого класса и ее оптимизация с помощью адаптогенов, антигипоксантов и гипербарической оксигенации: автореф. дис. Докт. мед. наук / П.В. Родичкин - СПб., 2004. - 36 с.

**ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

*Р.Б. Цаллагова, Ф.К. Худалова
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния некоторых техногенных факторов загрязнения окружающей среды обитания человека на состояние здоровья населения региона. Проведена оценка неканцерогенного риска здоровью населения от техногенного загрязнения окружающей среды обитания при хроническом ингаляционном воздействии изучаемых факторов загрязнения приземных слоев атмосферного воздуха.

Ключевые слова: оценка риска, загрязненность атмосферного воздуха, заболеваемость.

Существенное влияние на состояние здоровья человека оказывают вредные соединения, поступающие в атмосферный воздух от автотранспорта, промышленных предприятий, котельных, лесных пожаров и т.п. [1]. Среднегодовые концентрации основных загрязняющих веществ (взвешенные вещества, диоксид серы, оксид углерода, диоксид и оксид азота и др.) в городах России от года к году постепенно уменьшаются, хотя выбросы этих соединений растут. Последнее связано в основном с увеличением доли загрязнений, вносимых в атмосферу автотранспортом. Причем, в отличие от промышленных предприятий, выбросы которых концентрируются в определенной высотной зоне, продукты неполного сгорания автомобильного топлива распространяются практически по всей территории населенных пунктов непосредственно в приземном слое атмосферы рядом с жилыми кварталами [2].

По данным ежегодника «Состояние загрязнения атмосферы в городах на территории России» столица республики Северная Осетия-Алания – г. Владикавказ, входит в состав городов с повышенным потенциалом загрязнения атмосферы [3]. В городе уже более 100 лет функционирует крупное предприятие по переработке цветных металлов, которое является одним из источников загрязнения атмосферного воздуха. Кроме того, ежегодно возрастает количество автотранспорта, который вносит существенный вклад в загрязненность окружающей среды.

Ежегодное ухудшение состояния среды обитания требует проведение оценки степени регионального экологического риска заболеваемости и смертности для населения региона [4]. Сложившаяся ситуация загрязнённости атмосферной среды и уровнем здоровья населения, приводит к снижению качества и продолжительности жизни населения. Высокие показатели заболеваемости и смертности населения г. Владикавказа болезнями системы кровообращения в значительной степени связаны с загрязнением окружающей среды.

Цель исследования. Оценить неканцерогенный риск здоровью населения г. Владикавказа от воздействия техногенного загрязнения среды обитания при хроническом ингаляционном воздействии за период 2008-2014 гг.

Материалы и методы исследования. Качество среды обитания г. Владикавказа оценивали по данным ежегодной формы государственной статистической отчетности «Атмосфера. Предельно допустимые выбросы вредных веществ» (том ПДВ) ОАО «Электроцинк» и данным Северо-Осетинского центра по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды - филиал ФГБУ «Северо-Кавказское управление по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды». В учет было взято 16 веществ (арсин, взвешенные вещества, железо (III) оксид, кобальт сульфата, марганец, медь (II) оксид, мышьяк, никель, пыль неорганическая, свинец, сера диоксид, серная кислота, фториды газообразные, фториды плохо растворимые, хром (VI) оксид, цинка оксид).

Оценка состояния здоровья взрослого населения г. Владикавказа проведена по данным вызовов скорой медицинской помощи (форма №110/у) и статистической отчетной формы №12. Оценивалась обращаемость по поводу сердечно-сосудистой патологии и данные первичной заболеваемости населения города.

С помощью программы Microsoft Excel 2010 была сформирована база данных, для обработки материала были использованы программы Statistical 10.0., Stadia 8.0

Результаты и их обсуждение. Изучение распределения химических соединений от основного стационарного источника выбросов проводилось в четырех направлениях: север (ось ординат Y «+» в положительную сторону), юг (ось ординат Y «-» в отрицательную сторону), запад (ось абсцисс X «-» в отрицательную сторону), восток (ось абсцисс X «+» в положительную сторону); на расстоянии от 100 до 20 000 метров по перечисленным направлениям (рис.1.). С учетом размера санитарной защитной зоны, которая составляет 1000 метров от источника загрязнения, оценка риска здоровью от химических загрязнений проводилась на этом уровне.

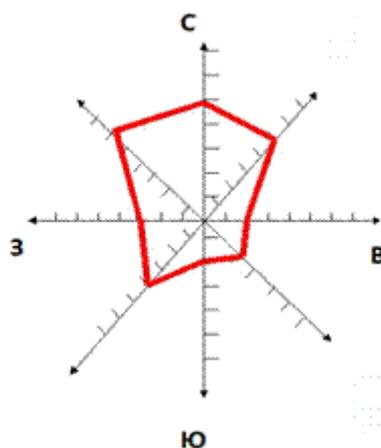


Рис.1. Распределение веществ от стационарного источника загрязнения по разным направлениям

Согласно полученным данным установлено, что на территории г. Владикавказ отмечается чрезвычайно высокий риск здоровью населения от выбросов промышленного предприятия по всем изученным направлениям. На уровне СЗЗ (1000 метров) уровень риска по всем изученным направлениям равен показателям чрезвычайно высокого риска от 11,3 до 18,7 (>10 – чрезвычайно высокий риск). На расстоянии 3000 км уровень риска здоровью за исключение подветренной стороны (север) остается высоким от 5,7 до 8,2 (5-10 – высокий уровень риска). С подветренной стороны (ось ординат Y «+» в положительную сторону) на расстоянии 20 000 км уровень риска остается высоким – 8,7 (5-10 – высокий уровень риска).

Оценивая вклад автотранспорта в загрязнение атмосферного воздуха было взято среднее количество машин, проезжающих в единицу времени по дорогам города – 1500 единиц/час. Оценка риска здоровью от выбросов передвижных источников загрязнения была проведена на разном расстоянии от края дорог. Полученные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Величина риска здоровью от загрязнения атмосферного воздуха выбросами автомобильного транспорта в г. Владикавказе

Расстояние (м) от автодороги	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Оценка риска при количестве машин 1500 единиц/час	19,4	16,8	14,7	13,2	12,1	11,5	10,9	10,2	9,8	9,2

Из таблицы 1 видно, что риск здоровью населения от воздействия выбросов автомобильного транспорта очень высок. На расстоянии 80 метров показатели риска здоровью остаются на уровне чрезвычайно высокого коэффициента опасности (>10 – чрезвычайно высокий риск).

Таким образом, оценка степени регионального экологического риска заболеваемости и смертности для населения региона от техногенного загрязнения атмосферного воздуха указывает на высокий неканцерогенный риск здоровью населения и требует проведения экстренных санитарно-гигиенических мероприятий, направленных на снижение индекса опасности воздействия выбросов стационарных и нестационарных источников.

Литература.

1. Shiraiwa, M. Hazardous components and health effects of atmospheric aerosol particles: reactive oxygen species, soot, polycyclic aromatic compounds and allergenic proteins/M. Shiraiwa, K. Selzle, U. Pöschl // Free Radical Research. – Vol. 46, № 8. – P. 927–939. DOI: 10.3109/10715762.2012.663084.
2. Состояние загрязнения атмосферы в городах на территории России за 2013 г. Ежегодник . – С.-Пб. Росгидромет. – 2014. – 275 с.
3. Росгидромет. Ежегодник. Состояние загрязнения атмосферы в городах на территории России за 2014 - Санкт-Петербург: Росгидромет, ГГО им. А.И.Воейкова, 2015. — 288 с. — ISBN 978-5-9907420-9-3.
4. Аскарлова, В.Н. Научные основы управления экологической безопасностью природно-хозяйственных систем Казахстана: автореф. дис. д-ра геогр. наук. / В.Н Аскарлова. Алматы, 2010. - 36 с.

АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ В УСЛОВИЯХ ГИПОКСИИ У СПОРТСМЕНОК В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

*А.В. Шлейкина, В.В. Селиверстова
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. У спортсменок синхронного плавания при задержке дыхания реализуется защитные сердечно-сосудистые реакции, связанные с поддержанием мозгового и сердечного кровотока. Методами спектрального анализа и вариабельности сердечного ритма (ВСР) исследована динамика активности регуляторных систем у спортсменок синхронного плавания. В процессе восстановления после гипоксической нагрузки с задержкой дыхания, обнаружено, наряду с ростом симпатических влияний на сердце, повышение активации парасимпатического звена регуляции.

Ключевые слова: адаптация регуляторных механизмов; нырятельный рефлекс; тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

ВВЕДЕНИЕ: Деятельность спортсменок, занимающихся синхронным плаванием, имеет ряд физиологических особенностей, отличающихся от работы в условиях воздушной среды. Вода является мощным раздражителем температурных и тактильных рецепторов кожи, запускающей при погружении ряд защитных сердечно-сосудистых реакций, развивается рефлекторная брадикардия, сужаются периферические сосуды, перераспределяется кровоток к мозгу, сердцу и работающим мышцам, т.е. реализуется нырятельный рефлекс. Эти реакции направлены на эффективное использование кислорода во время прекращения его поступления в организм.[2]

ЦЕЛЬ: Изучить адаптивные изменения регуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы, формирующихся у спортсменок синхронного плавания в условиях гипоксии.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ: Исследование в естественных условиях бассейна проводилось с 22 января по 22 марта 2017 года на базе бассейна НГУ. им П.Ф. Лесгафта, обследовано 7 спортсменок мастеров спорта (МС) по синхронному плаванию в возрасте 16-22 лет. В лабораторных условиях были обследованы 30 спортсменок различной квалификации (I взрослый разряд – 10-12 лет и МС – 16-22 года).

Регистрировали ЭКГ (в 3-х стандартных отведениях и 6 – грудных) и артериальное давление (АД) в состоянии покоя, при имитации ныряния (погружение лица в воду в лабораторных условиях) и во время восстановления; до и после тестовой физической нагрузки в бассейне (преодоление дистанции 50м на задержке дыхания). Для анализа регуляторных систем по данным ЭКГ (длительность записи 5 мин) в состоянии покоя использовали метод вариационной пульсометрии по Р.М. Баевскому, метод спектрального анализа (в состоянии покоя и в процессе восстановления)[1]. Степень адаптации сердечно-сосудистой системы (ССС) определяли по оценке индекса функциональных изменений ИФИ[4]. Тип реакции ССС на имитацию ныряния определяли по выраженности замедления частоты сердечных сокращений согласно методике, разработанной Т.И. Барановой [3]

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ АНАЛИЗ: Результаты исследования регуляторных механизмов в покое показали, что вегетативный гомеостаз у спортсменок МС характеризовался выраженным преобладанием парасимпатических влияний (RMSSD: $150,6 \pm 10,98$; СКО: $128,2 \pm 7$; ИН: $32 \pm 10,8$). По показателю TP (Totalpower) $10084,1 \pm 3287,5$ можно судить о высокой степени активации звеньев регуляторного механизма, в данном случае, у 85,7% спортсменок в HF диапазоне. По оценке индекса функциональных изменений (ИФИ) выявили хороший уровень адаптации спортсменок в покое (ИФИ: от 0,78 до 1,3 б.).

Таким образом, по данным спектрального анализа и ВСР у большинства спортсменов в состоянии покоя на фоне высокой напряженности регуляторных систем и преобладания активности парасимпатического звена регуляции, наблюдается хороший уровень адаптации ССС по данным ИФИ.

Анализ реакции ССС спортсменок ($n=30$) на пробу с имитацией ныряния выявил, что у 50% спортсменок тип реакции – реактивный, у 40% тип ареактивный, у 6,67% - высокореактивный и у 3,33% - парадоксальный тип нырательной реакции. У спортсменок преобладает реактивный и ареактивный тип, а у нетренированных – высокореактивный (42%), и реактивный (39%) тип. [3] Следовательно, в процессе занятий синхронным плаванием реактивность парасимпатического звена регуляции во время ныряния снижается. У спортсменок с парадоксальным типом наблюдалось выраженное падение насыщения крови кислородом spO_2 84% при небольшой длительности задержки не более 1 минуты и обнаружено в состоянии покоя повышенное АД. При погружении лица в воду снижается автономная регуляция, повышаются центральные влияния. Показатель TP составил $10084,2 \pm 4509,8$. В фазе восстановления показатель $6911 \pm 3090,7$; увеличилась спектральная мощность волн VLF: $53,5 \pm 23,2\%$.

На третьем этапе эксперимента спортсменки выполняли тестирование, включающее в себя преодоление дистанции 50 м под водой на задержке дыхания. В фазе восстановления после гипоксической нагрузки (регистрация ЭКГ велась со 2-й минуты) у всех спортсменок наблюдался рост показателя TP $12136,2 \pm 5427,5$ ($P > 0,05$), что отражает рост напряженности регуляторных систем (СКО: $109,4 \pm 27,5$). Анализ суммарной мощности отдельных диапазонов частот показал, что наибольший вклад в увеличение суммарной мощности спектра вносит диапазон VLF. При этом следует отметить, что у четырех из 7 спортсменок после нагрузочного тестирования несмотря на рост спектральной мощности обоих диапазонов частот LF и HF, по показателю вегетативного баланса (LF/HF) преобладает активность парасимпатической системы (LF/HF = $0,29 - 0,78$), у трех остальных преобладание симпатических влияний незначительно (LF/HF = $1,2 - 1,6$).

Таким образом, у спортсменок высокой квалификации в синхронном плавании снижена реактивность парасимпатического звена регуляции на погружение в воду, тем не менее, активность этого звена в процессе нагрузки и на первых минутах восстановления существенна, что отражается в показателях спектрального анализа. Наименее благоприятным типом реагирования, вероятно, следует считать парадоксальный, поскольку именно у представительниц этого типа обнаружен наиболее высокое АД в покое и его выраженный рост при имитации ныряния, а под влиянием тестовой нагрузки наблюдается значительное снижение суммарной мощности спектра в VLF частот.

Литература.

1. Баевский, Р.М. Оценка уровня здоровья при исследовании практически здоровых людей. / Р.М. Баевский, А.П. Бреснева и др. // М.: Фирма «Слово», 2009. - 100 с.
2. Баранова, Т.И., Динамика показателей энергетического метаболизма при адаптации к нырянию у человека / Т.И. Баранова, Р.И. Коваленко и др. // Журн. эвол. биохим. и физиол. – 2010. – 46 – С.411.
3. Баранова, Т.И., Об особенностях ССС при нырательной реакции у человека / Т.И. Баранова // Рос. физиол. журн. им. И.М. Сеченова. - 2004. - 90. – С.20-31.
4. Селиверстова, В.В. Диагностика функционального состояния: учебно-методическое пособие. / В.В. Селиверстова. Д.С. Мельников. Национальный гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. –СПб.: [б.и.], 2012. – 93с.

**СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРЕПОДАВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИЙ СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

*Е.В. Брянцева, С.Ю. Калишевич
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. В статье обобщен опыт преподавания дисциплины «Профилактика наркоманий средствами физической культуры и спорта» студентам всех факультетов НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Представлены данные исследования личностного адаптационного потенциала (ЛАП) участников педагогического процесса, которые позволяют персонифицировать воспитательное воздействие в ходе семинарской работы и существенно повысить мотивацию слушателей. Намечена коррекция содержания предмета, предусматривающая расширение спектра изучаемых социально значимых явлений в соответствии с требованиями времени и предложен новый вариант названия дисциплины: «Профилактика негативных социальных явлений».

Ключевые слова: учебная дисциплина, профилактика наркоманий, негативные социальные явления, личностный адаптационный потенциал, поведенческие отклонения.

Динамично развивающийся мир диктует новые тенденции в жизни человека. На место традиционных семейных ценностей приходит профессиональная самореализация. Появилось новое понимание семейных отношений «бикарьерный брак». Меняются взгляды на воспитание детей и подростков, молодежь проповедует ценности, связанные с идеей «живи легко и ярко», преобладание традиций между поколениями ослабевает, теряется авторитет старших, который был так необходим и для системы образования. Роль педагога в школе смещается с наставнической на обслуживающую. Совокупность этих тенденций создает особую мировоззренческую основу поведенческих отклонений, снижению уровня ответственности, гедонистической модели существования и другим новым смысло-жизненным концепциям в которых есть место наркотикам, агрессии, насилию и различным поведенческим зависимостям. Ситуация требует коррекции преподавательской деятельности педагогов высших учебных заведений, особенно в рамках предметов, которые имеют отчетливую воспитательную направленность. В нашем университете такой дисциплиной является «Профилактика наркоманий средствами физической культуры и спорта». Многолетний опыт преподавания требует расширения спектра изучаемых социально значимых явлений в соответствии с требованиями времени и освоения новых профилактических приемов. Одним из ориентиров в процессе коррекции учебных программ стали результаты исследования личностного адаптационного потенциала (ЛАП) студентов, которые позволяют персонифицировать воспитательное воздействие в ходе семинарской работы и существенно повысить мотивацию слушателей.

Для изучения личностного адаптационного потенциала и психологических защит у юных спортсменов мужского пола использовались следующие методики: МЛЮ-АМ «Адаптивность» и «опросник Келлермана-Плутчика». Кроме результатов, полученных по основным видам психологических защит, мы также рассматривали индекс напряжения защит (ИНЗ), это суммарный показатель «сырых» баллов по всем шкалам. Он отражает предположение, что в своей основе все защитные механизмы (несмотря на свою полярность или дополняемость по отношению друг к другу) выполняют одну и ту же функцию – снижение уровня тревоги. Таким образом, когда человеку трудно созна-

тельно совладать со стрессовой ситуацией запускаются компенсаторные механизмы. При этом подсознательные защиты человека приобретают разнообразные формы приспособления к реальным обстоятельствам.

Говоря о компенсации, как об одной из приоритетных защит, можно сказать, что для юношей с высоким ЛАП этот механизм психологической защиты проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Постоянные тренировки, чтение мотивирующей литературы или даже слоганов, изучение биографии выдающихся тренеров и спортсменов снижает у этих ребят внутреннюю напряженность и дает положительный психолого-педагогический эффект на практических занятиях в университете. Нами отмечено, что для человека, у которого ведущей формой защиты является отрицание, характерен эгоцентризм, отсутствие самокритики, богатая фантазия и демонстративное поведение. Это подтверждается педагогическим наблюдением в процессе занятий, а также информацией, полученной в ходе психологического консультирования. Для юношей с высоким и низким ЛАП рационализация, отрицание и компенсация являются ведущими и актуальными защитами, а это значит, что для них существует риск формирования негативных социальных явлений. Любые аддиктивные поступки этих молодых людей, будь то курение, употребление алкоголя компьютерная или азартная игра, будут логично объяснены себе и окружающим как необходимые, «безвинные» и «беспроблемные».

Если у человека наблюдается разрыв между интенциями и потенциями, между уровнем притязаний и возможностями, то рационализация снимет напряжение, возникшее в результате этих разногласий, тем самым, не дав жизненного урока такой личности, а лишь убедит ее в том, что в этой реальности ему (человеку) не интересно. Тем самым, человек закрывает себе путь к рефлексии и новым интересным отношениям с людьми. Таким образом, в основе рационализации лежит иллюзия невозможности альтернативного поведения. Поэтому проще существовать в нереальном измерении и там «решать» свои пробелы, а проще сказать, не иметь их.

Вторая важная и приоритетная психологическая защита юношей с высоким и низким ЛАП - это компенсация. Это реакция, с помощью которой они стремятся объяснить (себе) и восполнить слабость и неудачливость в одной области - успехами в другой. Можно считать, что компенсация - это отвлечение от основной проблемы с помощью переключения на другие. Например, плохой ученик утешает себя тем, что он «зато побеждает в драках», а студент, которого в группе не любят, - тем, что он «зато хорошо может себя проявить в других (например, виртуальных) условиях». По нашим наблюдениям в ходе семинаров, юноши с высоким ЛАП, как правило, являются в классе «уважаемыми одиночками», т.е. имеют высокий авторитет среди сверстников, однако стойкие эмоциональные связи с другими ребятами у них встречаются реже.

Таким образом, опыт последних лет преподавания дисциплины «Профилактика наркоманий средствами физической культуры и спорта» и данные исследования личностного адаптационного потенциала студентов – участников педагогического процесса позволили нам наметить основные направления коррекции содержания предмета, предусматривающие расширение спектра изучаемых социально значимых явлений в соответствии с требованиями времени и предложить новый вариант названия дисциплины: «Профилактика негативных социальных явлений». Предложенные инновации дают возможность персонифицировать воспитательное воздействие в ходе семинарской работы и существенно повысить мотивацию слушателей.

Литература.

1. Антипов, В.А. Первичная профилактика наркомании и допинга в спорте на основе экспертных систем социальной адаптации юных спортсменов / В.А. Антипов, С.П. Евсеев, Е.В. Антипова // Адаптивная физическая культура. – 2011. №1. (45). – С. 4-8.
2. Грановская, Р.М. Психологическая защита. – СПб.: Речь, 2007. – 476
3. Евсеев, С.П. Опыт внедрения системы профилактики наркозависимости подростков и молодежи / С.П. Евсеев, А.Г. Грецов // Адаптивная физическая культура. – 2008. № 1. – С. 33-36.
4. Евсеев, С.П. Эффективная профилактика наркозависимости: вопросы и ответы / С.П. Евсеев, А.Г. Грецов // Адаптивная физическая культура. – 2008. № 4. – С. 34-37.
5. Евсеев, С.П. Образовательная программа первичной профилактики наркомании и допинга как основа социальной адаптации юных спортсменов / С.П. Евсеев, В.А. Антипов, Е.В. Антипова // Адаптивная физическая культура. – 2011. №3. (47). – С. 41-43.
6. Егоров, А.Ю. Прыжок от наркотиков / А.Ю. Егоров, Д.А. Уголев, С.П. Евсеев // Адаптивная физическая культура. – 2001. № 1. – С. 28.
7. Калишевич, С.Ю. Возрастная психопатология и психологическое консультирование [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / С. Ю. Калишевич, М. Ю. Городнова; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, кафедра специальной психологии и психиатрии. - СПб. : [б. и.], 2015. - 252 с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры.
8. Коробкина, З.В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 189 с. ISBN 978-5-7695-7365-1
9. Кулганов, В.А. Превентология: Профилактика социальных отклонений: Учебное пособие.- СПб.: Питер.- 2013.- 216 с.

**ТЕХНОЛОГИИ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ
В УСЛОВИЯХ МАЛОГО БАССЕЙНА**

Д.В. Григорьева
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация. В ходе обобщения авторского опыта подготовки специалистом в области гидрореабилитации определились основные особенности в организации практических занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья силами студентов в условиях глубокого и малого бассейнах и как следствие, выбора технологий проведения данных занятий.

Ключевые слова: гидрореабилитация; технологии; организация занятий; вода; особенности; бассейн; студент; ученик.

Ниже представлены технологии, влияющие на продуктивность совместной педагогической и двигательной деятельности студента с учеником и должны учитываться как преподавателем, так и студентом при планировании, организации и проведении

практических занятий по гидрореабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

1. Температура воды. В малом бассейне температура воды выше на 2-6 градусов, чем температура в глубоком. Так, в малых бассейнах температура воды колеблется в пределах от 28 до 36 градусов, а в глубоких стандартных бассейнах она составляет 26-28 градусов. Температура воды, как известно, влияет на множество факторов, но самым главным является фактор замерзания студента и ученика. Таким образом, чем температура окружающей среды (воды и воздуха) будет выше (оптимальная: 30-32 градусов), тем процесс замерзания будет медленней. На первых учебно-практических занятиях этот фактор должен учитываться. Преподаватель и студент-практикант должны разрабатывать и подбирать такие упражнения, которые позволили бы снизить процесс замерзания ребенка на занятиях.

2. Глубина бассейна. Процесс усвоения студентами специальных средств подготовки в малом бассейне происходит гораздо быстрее. Это связано с глубиной, а именно - с неподвижной опорой (дном). Имея под ногами неподвижную опору, студент не нуждается в помощи дополнительных плавательных средств при совместном передвижении с ребенком (плавательные «колбаски» и «доски»).

3. Наличие специально оборудованных подъемников для детей ограниченными возможностями в чашах бассейнов могут существенно облегчить технологии спуска и подъема детей с ограниченными возможностями здоровья в воду и из воды.

4. Площадь чаши бассейна влияет на результат практической деятельности студента с учеником. Большой плавательный бассейн дает больше возможностей для усвоения и совершенствования тех или иных упражнений, особенно для детей среднего и старшего школьного возраста. Но, как показывает практический опыт, ребенок, попав в большой бассейн, в новую для него среду – воду, чувствует себя в ней неуверенно. Дети дошкольного и младшего школьного возраста не умеют «контактировать» с большой массой воды, а это влечет за собой отстраненность ученика на занятии, его не собранность, рассеянность внимания или наоборот, чрезмерную возбудимость, агрессию и т.д. Часто из-за этого факта снижается эмоциональное и умственное восприятие ребенком окружающего мира и, как следствие, снижается результат совместной деятельности студента и ученика. Быстрая утомляемость нервной системы ребенка ведет к быстрому физическому утомлению. У ребенка может возникнуть нежелание заниматься в бассейне.

5. Фактор слышимости в условиях глубокого бассейна слышимость низкая. Много народу, много студентов и детей, а так же большое пространство, шум от воды, вынуждает студента и ученика тратить много сил, которые уходят на концентрацию внимания, слуха, на команды, на самоорганизацию и т.д., что является дополнительным раздражителем для ребенка, студента, преподавателя. В условиях малого бассейна этот факт сводится к минимуму, что позволяет лишний раз не напрягать голос, не повторять команды и более качественно организовать занятие.

6. Расстояние от душевых кабин до чаши бассейна от душа до места спуска ребенка в воду, как правило, составляет 2-3 метра. В стандартных глубоких бассейнах это расстояние равняется 6-12 метров. Ребенку-инвалиду трудно перемещаться на инвалидной коляске или на костылях по мокрому кафелю. И этот фактор тоже может спровоцировать множество критических ситуаций.

7. Сочетание искусственного и естественного соотношения освещенности чаши бассейна. В чашах малых бассейнов освещение, как правило, ярче. Это соотношение влияет, как показывает анализ педагогического исследования, на общий эмоциональный настрой к занятию как у ученика, так и у студента. Чем ярче освещение, чем меньше пространство и больше наличия разных предметов (рисунки на стенах в

чаще бассейна, наличие цветов, множества разных цветных игрушек), тем спокойнее и положительнее по эмоциональному аспекту проходят занятия. В стандартных глубоких бассейнах все выше перечисленное, как правило, отсутствует.

Заключение: практические занятия по начальному обучению плаванию детей дошкольного возраста эффективней проводить в малых бассейнах и только после того, как ребенок освоил умение самостоятельно держаться на поверхности воды, можно переходить к занятиям в условиях глубокого бассейна для совершенствования полученных навыков, дальнейшего обучения плаванию и развития физических способностей.

Литература.

1. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев // Под редакцией С.П. Евсеева: учебник. Издательство Советский спорт, 2013. – 388 с.
2. Евсеева, О.Э. Инклюзивные занятия спортом / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев, А.В. Аксенов // Адаптивная физическая культура. -2017. -№ 1 (69). - С. 1-6.
3. Григорьева, Д.В. Преподавание учебного предмета «гидрореабилитация» студентам высшего учебного заведения / Д.В.Григорьева // Сборник материалов XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под общ.ред. О.В. Смирнова ; ФГБОУВПОТГПУ. – 2013. – С. 317–319.
4. Козлова, Д.В. Подготовка студентов в области гидрореабилитации инвалидов // Термины и понятия в сфере физ. культуры. Первый международный конгресс 20-22 декабря 2006 года. Россия, Санкт-Петербург. СПб., 2006. С. 146–149):
5. Казаков, Д.Ю. Особенности первого посещения у детей аутистов / Д.Ю. Казаков // Материалы 2-ой международ. Науч.-практ. Конф. «Плавание, Исследование, тренировка, гидрореабилитация» / под общ.ред. А.В. Петряева и И.В. Клешнева. – СПб. : Плавин, 2003. – С. 304–307.
6. Мосунов, Д.Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребёнка-инвалида : учебно-методическое пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин ; Гос.ком.РФ по физ.культуре и спорту. - М., : Сов.спорт, 2002. – 149 с. – (Физ.культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья).
7. Мосунова, М.Д. Характер двигательных действий детей-инвалидов на первых занятиях по начальному обучению плаванию / М.Д. Мосунова // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. Междунар. семинар: Теория и практика плавания на пороге третьего тысячелетия. 21-22 мая, 2001 г. СПб / Под. ред. А.В. Петряева, И.В. Клешнева; СПб., науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – СПб, 2001. – С. 124–126.
8. Шпак, С.Л. Индивидуальное обучение плаванию детей с последствиями церебрального паралича : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : защищена 28.03.02 / Шпак С. Л. ; С.-Петербур. научно-исслед. ин-т физ. культуры. – СПб., 2002. – 180 с. : ил.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА КОЛИЧЕСТВА ЗАНИМАЮЩИХСЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПО ДАННЫМ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАТИСТИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ (ФОРМА № 3- АФК)

*О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. На основе анализа Федерального статистического наблюдения (форма № 3- АФК) были представлены результаты показателя количество занимающихся адаптивной физической культуры и спортом в Российской Федерации.

Ключевые слова: статистическое наблюдение, лица с поражением опорно-двигательного аппарата и зрения, лица с интеллектуальными нарушениями, лица с нарушением слуха.

С 2012 года, некоторые пробелы в нормативно-правовом обеспечении адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для спортсменов различных нозологических групп (лица с поражением опорно-двигательного аппарата и зрения, лица с интеллектуальными нарушениями, лица с нарушением слуха) стали заполняться различными нормативными документами, приводящими в соответствие юридическую сферу адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [1, 2, 3, 5, 7,8,9,10].

В 2014 году приняты нормативно-правовые акты относительно адаптивного спорта лиц различных нозологических групп, которые и открыли новый этап развития адаптивного спорта в нашей стране [6].

Так, Приказы Министерства спорта Российской Федерации:

- «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта, спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» - приказ Минспорта России от 30.01.2014г. №43 - позволил включить во Всероссийский реестр видов спорта и признать 96 спортивных дисциплин спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;

- «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта, спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» - приказ Минспорта России от 21.11.2016г. №1207 позволил включить во Всероссийский реестр видов спорта и признать 140 спортивных дисциплин спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;

- «О внесении изменений в Единую всероссийскую спортивную классификацию, утвержденную приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.09.2013г. №715» - приказ Минспорта России от 10.04.2014г. №227 позволил включить в ЕВСК раздел по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями, состоящего из 96 спортивных дисциплин;

- «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» - приказ Минспорта России от 27.11.2014г. №33, что позволило утвердить стандарты для 8 спортивных дисциплин спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;

- «О внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» - приказ Минспорта России от 15.07.2015г. №738, что позволило утвердить стандарты для 96 спортивных дисциплин спорта ЛИН [4].;

- Методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, утвержденные Министром спорта Российской Федерации В.Л. Мутко 09 августа 2016г.;

- «О научно-методическом центре по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов – приказ Минспорта России от 30.09.2016 № 1073, что позволило создать научно-методический центр по реализации ВФСК ГТО для инвалидов на базе НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург).

Для обоснования эффективности выше указанных нормативно-правовых актов авторами был проведен статистический анализ показателя «количество занимающихся» адаптивной физической культурой и спортом в Российской Федерации за период с 2010 года по 2016 год по данным Федерального статистического наблюдения (форма № 3-АФК).

Секция № 6. Теория и методика адаптивной физической культуры

Результаты проведенного анализа показателей по развитию адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в частности «количество занимающихся» представлены в Таблице 1.

Таблица 1.

Анализ Раздела 1 «Численность занимающихся» Федерального статистического наблюдения по форме 3- АФК

Год	Численность занимающихся (чел.)					
	ВСЕГО	ЛИН	Лица, с инвалидностью по общему заболеванию	Лица с нарушением зрения	Лица с нарушением слуха	Лица с нарушением ОДА
2010	267 110	-	-	27 439	44 991	81 612
2011	365 668	40 848	130 320	33 046	51 292	92 751
2012	458 471	83 076	163 374	40 604	55 990	84 884
2013	540 950	103 220	201 327	45 785	61 521	99 603
2014	646 757	139 372	233 588	68 711	75 745	129 341
2015	845 009	153 875	381 975	78 761	83 466	146 932
2016	977 647	183 915	432 316	92 461	93 802	175 153

Так, в 2010 году Общее количество занимающихся адаптивной физической культуры и спортом составило 267 110 тыс. человек, без учета двух нозологических групп: лиц с интеллектуальными нарушениями и лиц с инвалидностью по общему заболеванию. За период с 2010 по 2011 год прирост составил – 98 558 тыс. человек, что обусловлено включением в статистическое наблюдение вышеуказанных двух нозологических групп, ранее не рассматриваемых, далее за период с 2011 по 2012 год увеличение количества занимающихся составило 92 803 тыс. человек, за период с 2012 по 2013 год – 82 479 тыс., человек, за период с 2013 по 2014 год – 105 807 тыс. человек, за период с 2014 по 2015 год – 198 252 тыс. человек, с 2016 по 2015 год – 132 638 тыс. человек. Средний показатель ежегодного прироста численности за шестилетний период составил – 118 422 тыс. человек в год.

Более наглядно данную динамику можно увидеть на рисунке 1.

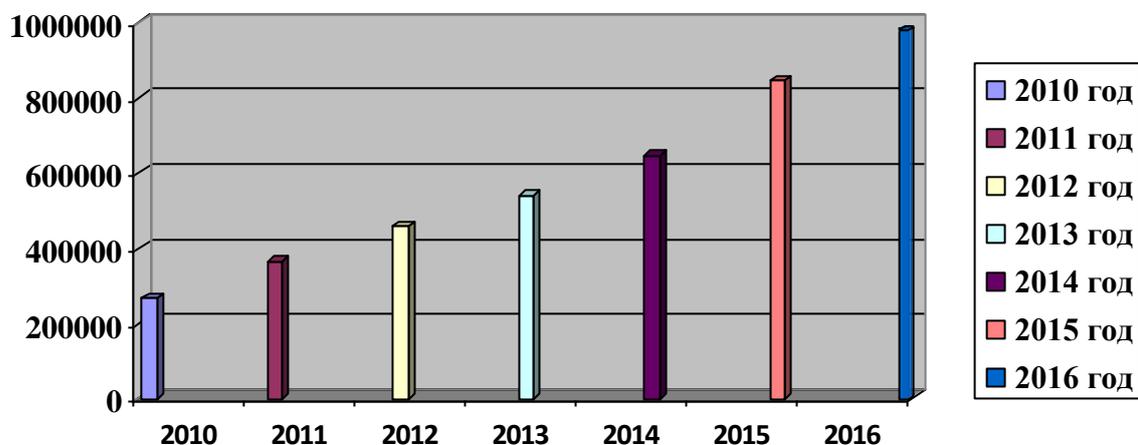


Рисунок 1. Показатели прироста численности занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом за шестилетний период с 2010 по 2016 года в Российской Федерации.

Рассмотренная статистика подтвердила увеличение инвалидов, систематически занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, что в свою очередь свидетельствует о том, что все представленные нормативно-правовые документы, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации, согласованные с Министерством здравоохранения Российской Федерации и зарегистрированные в Министерстве юстиции Российской Федерации, а также приведенные примеры говорят о стремительном развитии в нашей стране адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. А это, в свою очередь, должно привести к активизации процессов интеграции и социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и повышению уровня качества их жизни.

Литература.

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. - 616 с.
2. Евсеев С.П. Организация адаптивного спорта в Российской Федерации и за рубежом : глава 17 в учебнике «Теория и организация адаптивной физической культуры» / Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. С. 358 – 397.
3. Евсеев, С.П. Классификация инвалидов для участия в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / С.П. Евсеев, В.Н. Малиц, Г.З. Идрисова., О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2016. №1. (65). – С. 13-17.
4. Евсеев С.П., Ольховая Т.И., Евсеева О.Э. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями. Состояние и перспективы развития (нормативные, правовые, программно-методические материалы) / Справочное издание. – СПб.: Галея принт, 2014. -160 с.: ил.
5. Евсеев, С.П. Определение и оценка выносливости инвалидов / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова, А.В. Шевцов, А.В. Аксенов // Адаптивная физическая культура. -2016. -№ 1 (65). - С. 25-27.
6. Евсеева О.Э., Евсеев С.П. Новые подходы к разработке нормативов ВФСК ГТО для оценки уровня развития физических качеств у инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата / Ежеквартальный журнал «Адаптивная физическая культура». – 2016. - №4 (68). – С. 2-4.
7. Евсеева, О.Э. Определение и оценка силы и гибкости инвалидов / О.Э. Евсеева, А.И. Черная, Н.В. Никифорова, В.И. Ивлев // Адаптивная физическая культура. - 2016. -№ 1 (65). - С. 28-30.
8. Евсеева, О.Э. Инклюзивные занятия спортом / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев, А.В. Аксенов // Адаптивная физическая культура. -2017. -№ 1 (69). - С. 1-6.
9. Евсеева, О.Э. Повышение квалификации специалистов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс среди инвалидов и других маломобильных групп населения / О.Э. Евсеева, М.В. Томилова, Ю.Ю. Вишнякова, // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 1 (143). - С. 64-68.
10. Емельянов, В.Д. Особенности физического развития и обеспечения локомоторных функций двигательной деятельности лиц с сенсорными нарушениями с учетом возрастных и гендерных различий / В.Д. Емельянов, Т.В. Красноперова, А.В. Шевцов, Л.Н. Шелкова // Адаптивная физическая культура. -2014. -№1 (57). -С. 2-5.

ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К РАВНОВЕСИЮ У БОРЦОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ю.Ю. Жуков

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

Аннотация. Данная статья описывает значимость развития координационных способностей в процессе подготовки борцов с нарушением зрения в адаптивном спорте.

Ключевые слова: адаптивный спорт, борьба, нарушение зрения, равновесие, координационные способности, мышечное расслабление.

Одним из успешно развивающихся видов адаптивного спорта является спорт слепых.

Единоборства являются одними из развитых видов спорта слепых, а высокий уровень развития координационных способностей является приоритетным условием повышения спортивного мастерства в данном виде.

Совершенствование способности к равновесию позволяет борцу решать несколько первоочередных задач во время ведения боя: сохранять устойчивость во время атакующих действий противника и точность выполнения технического действия.

В современных условиях спортивной схватки значительно увеличился объем деятельности, требующей проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Таким образом, координационные способности служат человеку для правильного и уверенного выполнения двигательных действий [1, 2, 3].

Повышение уровня статокINETической устойчивости в процессе спортивной подготовки должно идти посредством повышения общей физической подготовленности и разностороннего развития координационных способностей, путем систематического применения упражнений, воздействующих на функции вестибулярного анализатора [7].

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей.

Немаловажным фактором для эффективного проведения процесса подготовки борцов с нарушением зрения является соизмерение мышечных усилий, во время выполнения двигательных действий, по причине отсутствия зрительного анализатора у атлета [5, 6].

Для развития этой способности к произвольному мышечному расслаблению применяют упражнения, которые разделяют на три группы [4, 8, 9]:

- упражнения, в которых занимающиеся овладевают умением ощущать переход от напряженного состояния мышц к расслабленному
- упражнения, направленные на развитие способности расслаблять одни мышцы с одновременным напряжением других
- упражнения, развивающего характера, при котором главное внимание уделяется четкому расслаблению мышц в фазах отдыха в каждом цикле движений.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

Методические подходы для развития координационных способностей у борцов: использование необычных исходных положений; изменение скорости или темпа дви-

жений; "зеркальное" выполнение упражнений; усложнение условий выполнения упражнений; изменение способа выполнения упражнения; варьирование тактических условий; введение дополнительных раздражителей; изменение пространственных границ; перемена веса отягощений или сопротивления партнера.

Развитие способности к равновесию в процессе подготовки атлета с нарушением зрения является одним из важнейших задач тренировочного периода. Эффективность данного процесса зависит от понимания тренером основных принципов развития необходимых способностей и рациональным его построением.

Литература.

1. Аксенов, А.В. Практика адаптивного спорта /А. В. Аксенов //Адаптивная физическая культура – 2010. - № 3 (43). - С.2.

2. Евсеев, С.П. Теория и практика адаптивного спорта. Новый этап развития / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева // Вестник Российского Международного Олимпийского Университета. -2014. -№ 1. - С. 76.

3. Евсеева, О.Э. Определение и оценка скоростно-силовых возможностей и координационных способностей инвалидов / О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова, Е.Б. Ладыгина, Н.В. Никифорова, Е.Ю. Пелих //Адаптивная физическая культура. -2016. -№ 1 (65). - С. 30-32.

4. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин // М.: Советский спорт, 2010. — 320 с.

5. Шевцов, А.В. Вариабельность сердечного ритма у легкоатлетов-паралимпийцев, специализирующихся в беге на короткие дистанции в подготовительный тренировочный период до и после восстановительных мероприятий / А.В. Шевцов, Ю.Ю. Жуков, А.В. Аксенов, В.И. Ивлев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. -№ 4 (134). - С. 306-311.

6. Шевцов, А.В. Оптимизация восстановительных средств в процессе подготовки спринтеров с нарушением зрения к ответственным соревнованиям / А.В. Шевцов, Ю.Ю. Жуков, А.И. Черная // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 11 (129). - С. 254-258.

7. Шевцов, А.В. Функциональное состояние висцеральных систем организма спортсменов при немедикаментозном способе коррекции мышечно-тонической асимметрии паравертебральной зоны: автореф. дис. ... д-ра биол. наук/Шевцов А.В. - Челябинск, 2012. -38 с.

8. Шевцов, А.В. Коррекция биомеханических нарушений в позвоночно-двигательных сегментах как способ регуляции церебрального кровотока у спортсменов-кикбоксеров /А.В. Шевцов, В.В. Королева //Мануальная терапия. -№1. -Обнинск, 2007. - С. 67-73.

9. Шевцов, А.В. Электронеуромиографические характеристики опорно-двигательного аппарата у кикбоксеров до и после восстановительно-адаптационных технологий оздоровления /А.В. Шевцов//Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование. Здравоохранение. Физическая культура». -2005. -Вып. 5. -Т. II. -№ 4 (44). -С. 187-190.

КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ СО ЗРИТЕЛЬНОЙ ДЕПРИВАЦИЕЙ С ЦЕЛЬЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ИХ В ОБЩЕСТВО ЗРЯЧИХ

*Н.А. Задорожная, А.В. Кьергаард
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме комплексной реабилитации людей со зрительной депривацией. Предложенная методика преподавания иностранно-

Секция № 6. Теория и методика адаптивной физической культуры

го языка (английского) позволит этим людям успешнее интегрироваться и профессионально адаптироваться в общество зрячих.

Ключевые слова: зрительная депривация, глаукома, слуховая память, слабовидение, английский язык, семантизация.

Актуальность. Под зрительной депривацией в научной психолого-педагогической литературе подразумеваются нарушения зрения, характеризующиеся или полной слепотой, или слабовидением.

В мире около 285 миллионов человек страдают от нарушений зрения, из которых 69 миллионов поражены слепотой и 216 имеют пониженное зрение.

В связи с возрастающим бременем хронических заболеваний не только органа зрения, но и общетерапевтического профиля Всемирная организация здравоохранения координирует глобальные научные исследования в целях создания служб и разработки политики для борьбы с диабетической ретинопатией, глаукомой, возрастной дегенерацией желтого пятна и аномалиями рефракции.

ВОЗ среди частых причин слепоты указывает следующие:

Таблица 1

№	Причины развития зрительной депривации
1	Старческая катаракта
2	Глаукома
3	Сосудистые нарушения сетчатки (диабетическая ретинопатия)
4	Ксерофтальмия и кератомалиция
5	Возрастная дегенерация зрительного пятна
6	Трахома
7	Травмы и контузии
8	Эндофтальмит
9	Отек и атрофия зрительного нерва
10	Болезнь Педжета
11	Опухоль гипофиза
12	Окклюзия артерии сетчатки
13	Отслоение сетчатки
14	Синдром Стивенса-Джонсона
15	Гигантоклеточный артериит
16	Кератит
17	Гифема
18	Увеит
19	Кровоизлияние в стекловидное тело

Очевидным является тот факт, что для лиц имеющих необратимую слепоту на всю оставшуюся жизнь, необходимы мероприятия по зрительной реабилитации для их полного психологического и личного развития.

Очень часто эти люди могут и хотят работать, но к прежней профессии вернуться не в состоянии и здесь существенную помощь им может оказать профессионально-трудовая реабилитация с переквалификацией и получением новой рабочей специальности. Возможности научно-технического прогресса позволяют инвалидам активно участвовать в жизни общества, повышают их самооценку, возвращают в общество профессиональные кадры.

В Центре медико-социальной реабилитации инвалидов по зрению (Санкт Петербург, пер.Джамбула, д.3) действует биржа труда для слабовидящих и поздноослепших людей. Они могут работать диспетчерами на телефоне, пользователями компьютера,

переводчиками плоскочечатных книг на язык Брайля. Знание иностранного языка в этих случаях не просто желательно, а зачастую является и необходимостью.

Цель данной работы - продемонстрировать некоторые методики преподавания иностранного языка (английского) лицам со зрительной депривацией.

Под нашим наблюдением находились 35 пациентов в возрасте от 25 до 50 лет с различной степенью нарушения зрения. Из них: 15 были слабовидящими и 20 незрячими.

Практика показала, что слуховая память кратковременна, обучающимся необходимо опираться на зрение или азбуку Брайля. При сложной зрительной патологии остается последнее, но людям после 35 лет, с пониженной тактильной чувствительностью трудно освоить систему чтения пальцами. С этой целью разработаны приемы аудирования, которые должны активизировать не только кратковременную, но и долговременную память.

1) Прием "от логического познания к чувственному".

Одним из ключевых вопросов философии является вопрос познания окружающей действительности. Различают два основных подхода в решении этого вопроса:

I путь: от чувственного к логическому;

II путь: от логического к чувственному.

В нашем случае второй путь является предпочтительнее. Почему? Попробуем аргументировать свое мнение.

а) Тема занятия: «Погода». Семантизация слова "the sky" - небо. Вопрос: какие системы подключения мобильных телефонов вы знаете?

Ответ: Билайн, МТС, Skylink. Слово "skylink" состоит из двух слов: link – связь и sky – небо. The sky – небо. Просим, чтобы слушатели на несколько секунд представили небо у себя над головой, вспомнили, какое оно бывает: голубое, серое, облачное. Несколько раз повторяем слово "the sky".

Семантизация слова «солнце».

Задание: перечислите дни недели.

Ответ: Monday, ... Sunday. Sunday переводится как «солнечный день» и состоит из двух слов: sun – солнце и day – день. По христианской традиции выходной день у славян связан с воскресением Христа из мертвых и празднованием этого события. Отсюда выходной - воскресенье. В западноевропейских языках сохранилась языческая традиция. Праздники там связаны с солнцем. Выходной, не рабочий день - это маленький праздник, когда всем хорошо, как в солнечную погоду : Sunday. Отсюда the sun – солнце. На несколько секунд надо вспомнить солнышко, его ласковое тепло. Повторить 3-4 раза the sun.

2) Метод «рифмы-считалки».

а) Задание: посчитайте от 1 до 10.

Ответ: one, two, ...

Далее к каждой цифре добавляется рифмуемое с ней слово.

One is bun (булочка); Two is shoe (туфель); Three is tree (дерево); Four is door (дверь); Five is life (жизнь); Six is sticks (палки; хоккейные клюшки); Seven is heaven (небеса); Eight is gate (ворота); Nine is wine (вино); Ten is hen (курица).

б) Тема "Животные"

Теперь рифмоваться будут не слово и цифра, а второе и четвертое слова, причем одно из них будет хорошо знакомым, а другое - новым. Перед этим заданием целесообразно спросить учащихся, каких животных они помнят. Обычно это следующие слова: cat; dog; horse; fish

One is wolf; Two is dog; Three is fish; Four is frog; Five is cat; Six is bear; Seven is horse; Eight is hare; Nine is snake; Ten in the lake.

Использование заимствования, в первую очередь по компьютерной и спортивной тематике.

Компьютерная лексика.

а) Вопрос: как называют человека, обеспечивающего доступ в Интернет?

Ответ: провайдер. Это слово образовано от английского глагола "to provide" - «обеспечивать».

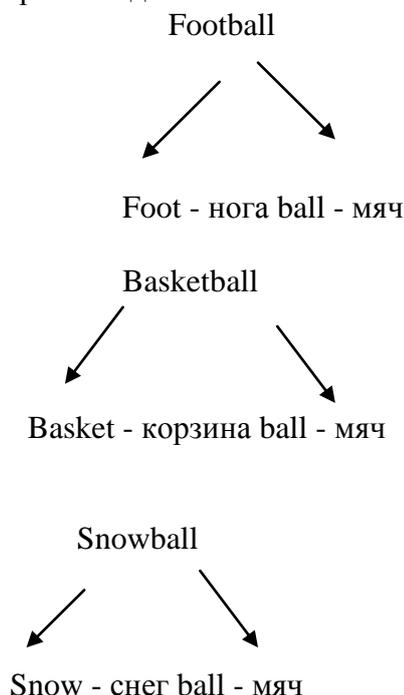
б) Вопрос: кто работает на компьютере?

Ответ: пользователь (юзер). Существительное "user" образовано от глагола "to use" – использовать.

Спортивная лексика.

а) Игры, связанные с мячом, включают в свое название слово "ball" - мяч: football; basketball; snowball.

Разберем каждое из этих слов.



Таким образом, учащиеся знакомятся с тремя новыми словами: foot; basket; snow.

3) Прогностический метод - метод догадки.

а) Географические названия.

Вспомним города в Соединенных Штатах Америки, в которых проходили Зимние Олимпийские Игры: Лэйк-Плэсид, Солт-Лэйк Сити.

В названии обоих городов присутствует слово "lake". Как его можно обыграть?

Предлагаем следующее: на Зимней Олимпиаде проводят соревнования по фигурному катанию, хоккею, конькобежному спорту. Где будущие мастера коньков начинают свою карьеру? На льду озера. Где можно провести соревнования по этим видам спорта? На замерзших озерах. Отсюда слово "lake" переводим как "озеро".

Продолжим "водную" тематику. Сейчас поработаем со словом "sea" - море.

Подготовительный этап: просим вспомнить прилагательные, обозначающие цвет: white; black; red; yellow; etc. Далее, сообщаем слушателям новое слово "the sea" и переводим его. Затем приводим следующие фразеологические единицы: the Black Sea; the Red Sea и просим перевести. Отталкиваясь от данных образцов, просим дать свою

версию перевода словосочетаний the Baltic Sea; the North Sea и таким образом закрепляем слово "sea".

б) Слова-двойники.

Эти слова имеют аналоги в русском языке, однако в силу некоторых обстоятельств употребляются чаще, чем отечественные.

Слово "ринг". Вопрос: что оно обозначает?

Ответ: это замкнутое пространство, на котором происходят какие-либо мероприятия: музыкальный ринг, цирковой ринг. Часто имеет форму круга.

Объясняем: "ring" переводится как "кольцо". Знаменитый роман Толкиена "Властелин Колец" в оригинале звучит как "The Lord of the Rings".

Здесь же можно продолжить спортивную тематику. Такие слова как "rafting; diving; arm wrestling" часто употребляются людьми, причастными к спорту. Давайте вспомним их происхождение.

"Рафтинг" - означает сплав по воде на плотках и образовано от слова "raft" - плот. Суффикс "-инг" является характерным для русского языка при образовании нового слова, обычно существительного, от иноязычного.

"Дайвинг" происходит от слова "to dive" - нырять. Схема образования та же.

"Армрестлинг" - борьба на руках. Слово состоит из двух частей:

arm - рука и wrestle - борьба. Запоминают слово "arm".

Сейчас люди часто путешествуют. Многие обращаются в турагентства для приобретения путевок. Одно из наиболее популярных названий этих агентств - "Трэвэл". Есть "Вэст Трэвэл", "Балт Трэвэл", "Америкен Трэвэл". Слово "travel" переводится "путешествовать". Таким образом, слушатели знакомятся с новым глаголом "to travel".

Таковы некоторые способы обучения слабовидящих английскому языку с опорой на слуховую память. Используя ассоциативные связи можно значительно обогатить их лексику и помочь восстановить навыки общения на иностранном языке. Для репродуктивного владения словом, то есть для того, чтобы правильно перевести его на слух с иностранного на русский или сделать обратный перевод следует не только расширять активный словарь, но и работать с долговременной памятью, и как раз здесь могут пригодиться описанные выше приемы.

Литература.

1. Банзявичене, Р. Эмоционально-значимые события в жизни слепых и слабовидящих и методика работы с ними // Психологическое изучение слепых и слабовидящих и методика работы с ними: Межвуз. сб. науч. тр. / Под. Ред. А.Г. Литвака. РГПУ. - Л. - 1990. - 3-9 с.

2. Волкова, И.П. Психология социальной адаптации и интеграции людей с глубокими нарушениями зрения: автореф. дисс... д-ра психол. наук. Санкт-Петербург, 2010. 43 с.

3. Евсеева, О.Э. Социальное партнерство в теории и практике АФК / О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов // Адаптивная физическая культура. - 2011. - № 3 (47). - С. 11.

4. Евсеева, О.Э. Инклюзивные занятия спортом / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев, А.В. Аксенов // Адаптивная физическая культура. - 2017. - № 1 (69). - С. 1-6.

5. Задорожная, Н.А. Профессионально-трудовая адаптация поздноослепших людей и их интеграция в общество зрячих. Возможности переквалификации на примере обучения английскому языку / Н.А. Задорожная, Г.А. Задорожная. - В сб. Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Материалы 14 Всероссийской научно-практической конференции Томского государственного педагогического университета 24-25 марта 2011. Томск, 2011. Том 1. - 92-97 с.

6. Калашникова, С.А. Анализ структуры внутренних ресурсов личности в условиях зрительной депривации // Молодой ученый. — 2012. — №9. — 240-242 с.

7. Лебедева, С.С. Актуальные проблемы интеграции инвалидов в общество // Образование как фактор интеграции инвалидов в общество: теория, практика, перспективы: Материалы научн.-практич. Конференции / Сост. И научн. ред. С.С. Лебедева. СПб., 1999. - 7-15 с.

6. Психология внимания: хрестоматия / Под ред. Гиппенрейтер Ю.Б., Романова В.Я. – М: ЧеРо, 2001. – 857с.

8. Слесаренко, В.А. Рациональное использование аудиовизуальной системы восприятия слабовидящими школьниками в процессе изучения английского языка // Диагностика, развитие и коррекция сенсорной сферы лиц с нарушением зрения. Материалы научно-практической конференции тифлопедагогов. - М: ЛОГОС, 1997. - 119-120 с.

9. Щитова, О.Г. Семантическая типология новейших заимствований в русском языке конца XX века. Вопросы грамматической и лексической типологии. Материалы международной конференции «21-е Дульзоновские чтения». - Томск: Томский государственный педагогический университет, 1998. - 225-226с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ АДАПТИВНОГО СПОРТА

А.А. Ключко

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

Аннотация. В статье предложены направления организации психолого-педагогического обеспечения деятельности специалистов АФК в процессе их обучения в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, проблемы подготовки специалистов АФК, психология.

Адаптивная физическая культура как развивающаяся теоретико-экспериментальная сфера изучения процесса всесторонней адаптации людей с особенностями в состоянии здоровья является знаком современного этапа становления научного знания: метадисциплинарного подхода к решению исследовательских и прикладных задач. Адаптивная физическая культура базируется, с одной стороны, на знаниях и категориях дисциплин психолого-педагогического цикла, а с другой – медико-биологического. Обозначенные направления в известном смысле являются разнонаправленными, но образующими иерархическую структуру в исследовании человека и его деятельности.

Адаптивная физическая культура объединяет три крупных области знания – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику [1], но в действительности она представляет собой очень емкий социальный феномен, что значительно повышает планку требований к уровню квалификации специалиста адаптивного спорта. Реальный круг профессиональных задач специалиста АФК зачастую не ограничивается оптимизацией двигательной активности своих подопечных, но расширяется до границ социализация или ресоциализация личности инвалида или человека с отклонениями в состоянии здоровья, повышения уровня качества их жизни, открытия ее нового содержания и смысла. Такое расширение сферы практического влияния специалиста адаптивной физической культуры требует и иного подхода к его обучению.

В ряде работ по теории АФК [2, 3] указывается что в качестве фундамента формирования личности специалиста в сфере адаптивной физической культуры необходимо рассматривать гуманистическую психологию как парадигму, задающую милосер-

дие, сострадание, эмпатию, доброжелательность и тактичность как ориентиры личного развития профессионала. На наш взгляд, гуманистическая психология не способна быть таковой по следующим причинам. Во-первых, она не способна дать ответ на один из самых сложных (хотя зачастую и неявных) вопросов в практике работы с людьми, имеющими стойкие отклонения в состоянии здоровья: «Почему мы такие, а вы – нет?». Во-вторых, гуманистическая психология основана на философской базе феноменологии и экзистенциализма, по понятным причинам изучению которых не уделяется должного внимания в курсе философии, что позволяет говорить лишь о поверхностном понимании данного направления психологии.

Несмотря на предметную определенность сферы адаптивного физического спорта и воспитания, необходим поиск методологического основания для построения теоретических основ адаптивной физической культуры и путей подготовки профессиональных кадров. Роль и место психологических дисциплин в процессе решения этой задачи мы видим в необходимости обеспечения условий углублённого преподавания психологии развития человека в норме и патологии, педагогической психологии, а также введении в курс профессиональной подготовки специалистов АФК курса профессионального самоопределения.

Базовыми дисциплинами в данном контексте являются курсы психологии развития человека и специальной психологии (аномального развития): они задают предметную определенность, так как направлены на обеспечение специалистов адаптивного спорта фундаментальными знаниями и причинах, условиях и движущих силах психического развития в норме и патологии. На наш взгляд, в ходе планирования объема учебной нагрузки, важно включать помимо традиционных лекционно-семинарских занятий такие формы работы как чтение и анализ монографий (классических и современных работ по фундаментальным проблемам психологии нормального и аномального развития), решение задач-кейсов и написание эссе. Содержанием же практических занятий должно стать апробирование методических приемов психодиагностики.

В педагогической психологии накоплен значительный опыт осмысления методов обучения и воспитания, а также приемов повышения эффективности решения образовательных задач, что делает эту прикладную сферу психологии универсальным инструментом психолого-педагогического обеспечения процесса коррекционно-восстановительного обучения и реабилитации людей с отклонениями в состоянии здоровья в зависимости от возраста, характера нарушения и степени его выраженности. Основным результатом освоения данной дисциплины должно стать проектирование студентами собственных программ работы с подопечными в противовес набору упражнений для формирования конкретных двигательных качеств.

Ответы на вопросы «что?» и «как?» утрачивают смысл без ответа на вопрос «зачем?». На наш взгляд, важно обеспечить введение в профессию в контексте обучения специалистов АФК. Рефлексия собственной профессионально деятельности является важнейшим условием эффективности в помогающих профессиях, так как позволяет избежать эмоционального выгорания и иных проявлений профессиональной деформации. С другой стороны, у многих студентов имеются достаточно размытые или поверхностные представления о своей профессиональной деятельности и карьере. Средствами методического обеспечения данного направления работы должны выступать не только студенческие конференции, но и систематическое проведение проблемных семинаров совместных для студентов и преподавателей, связанных с обсуждением актуальных трудностей в работе. Эффективной же видится и проведение организация психологических тренингов по профилактике профессионального выгорания и деформации, повышению стрессоустойчивости, обучению навыкам эффективной коммуникации в системе «врач – больной – родственники». Эти же формы поддержки представляются весьма

эффективными для оказания поддержки уже работающим по специальности выпускникам.

Итак, указанные направления психолого-педагогического обеспечения деятельности специалистов адаптивного спорта в контексте процесса их профессиональной подготовки (обучения) в своем единстве представляют перспективный проект, требующий согласованной работы на самых разных уровнях образовательной системы. Однако эту работу важно проделывать, так как без этого невозможен адекватный ответ системы высшего профессионального образования вызовам современного мира.

Литература.

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: Учеб.пособие для высш.исред.проф.учеб.заведений / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. - М.: Советский спорт, 2000. - 239с.

2. Евсеев, С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы / С.П. Евсеев; СПбГАФ-Ким.П.Ф.Лесгафта. - СПб. : СПбГАФК, 1999. - 144с.

3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) // Теория и практика физической культуры, 1998, - №1. - С.2-7.

4. Евсеев, С.П. Теория и практика адаптивного спорта. Новый этап развития / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева // Вестник Российского Международного Олимпийского Университета. -2014. -№ 1. - С. 76.

5. Евсеева, О.Э. Адаптивный спорт и воспитание спортсмена / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев //Адаптивная физическая культура. -2014. -№ 3 (59). - С. 50-51.

6. Евсеева, О.Э. Социальное партнерство в теории и практике АФК / О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов //Адаптивная физическая культура. -2011. -№ 3 (47). - С. 11.

7. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев // Под редакцией С.П. Евсеева: учебник. Издательство Советский спорт, 2013. – 388 с.

8. Евсеева, О.Э. Повышение квалификации специалистов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс среди инвалидов и других маломобильных групп населения / О.Э. Евсеева, М.В. Томилова, Ю.Ю. Вишнякова, // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 1 (143). - С. 64-68.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПО УДЕРЖАНИЮ ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

И.Г. Крюков

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

Аннотация. В данной статье рассматривается процесс адаптивного физического воспитания, необходимого для формирования навыков по удержанию динамического равновесия у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью, и трудности, с которыми сталкиваются дети при освоении двигательных качеств. Для успешного обучения в школе лиц с нарушением интеллекта, в процессе занятий необходимо использовать подводящие упражнения с учётом индивидуальных особенностей занимающихся. Детям с умственной отсталостью нужно больше времени для развития физических качеств, необходимых для социально-бытовой адаптации и последующей интеграции в общество.

Ключевые слова: динамическое равновесие, дети с умственной отсталостью, подводящие упражнения.

Актуальность: Развитие физических качеств у детей с нарушением интеллекта имеет оздоровительно-развивающую и бытовую значимость. Физические качества: сила, быстрота, координация, равновесие и прочие, связанные с подвижностью нервных процессов, не соответствуют возрасту умственно отсталых детей [1].

По мнению В.М. Мозгового, обучение и воспитание детей с нарушениями интеллекта предполагает воздействие на все психические процессы, сглаживая, выравнивая их, решая, таким образом, образовательные, коррекционные, воспитательные и социально – правовые задачи школьного обучения [9].

Во всём мире под специальным образованием подразумевают обучение детей с отклонениями в состоянии здоровья, в частности умственно отсталых детей. Как показывает практика и накопленный опыт, на ранних этапах развития необходимо уделять особое внимание развитию физических качеств, так как они играют огромную роль в бытовой адаптации детей с нарушением интеллекта [10].

Объектом исследования является адаптивное физическое воспитание для детей с умственной отсталостью.

Предметом исследования является формирование способности к удержанию динамического равновесия и влияние на процесс адаптивного физического воспитания у детей с умственной отсталостью.

Цель исследования – повышение эффективности процесса адаптивного физического воспитания лиц с нарушением интеллекта с помощью методики, направленной на формирование способности к удержанию динамического равновесия у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанные методы будут эффективно влиять на формирование навыков по удержанию динамического равновесия у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью.

Детям с умственной отсталостью требуется гораздо больше времени для освоения двигательных действий, что в свою очередь напрямую зависит от уровня развития координационных способностей, и в частности от формирования навыков по удержанию динамического равновесия. Приоритетной задачей является развитие способности к удержанию динамического равновесия [10]. Для освоения сложных координационных двигательных действий необходимо использование подводящих упражнений. Это окажет положительное воздействие на освоение программы на уроке по адаптивному физическому воспитанию [2, 3, 4, 5, 6, 7].

Между учителем и учеником строятся отношения на основе доверия, уважения, сотрудничества и помощи. Учитель знает индивидуальные особенности двигательных проявлений ученика, уровень его двигательных и психических особенностей, использует современные методики в области адаптивного физического воспитания, подбирая наиболее эффективные и практически значимые подводящие упражнения, имеющие сложно-координационную направленность [9].

Процессу обучения двигательным действиям, направленному на формирование навыков по удержанию динамического равновесия у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью будут мешать следующие факторы:

- 1) Недостаточная физическая подготовленность, которая будет компенсироваться выполнением подготовительных упражнений, направленных на развитие двигательных качеств;
- 2) Присутствие боязни, рефлекса защиты, которые возможно устранить за счет выполнения подводящих упражнений;
- 3) Отсутствие навыка самоконтроля за выполнением движений.

Исходя из данных научной литературы, можно сделать вывод, что координационные способности наиболее ярко выражены в своем жизненном применении, а значит, требуют особого внимания в процессе физического развития ребенка.[8] Учитывая специфику происхождения патологии развития у детей с умственной отсталостью, мы сталкиваемся с необходимостью повышенного внимания к развитию физических качеств.

Литература.

1. Дмитриев, А.А. Коррекционная педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития / А.А. Дмитриев: Учеб. пособие. –2-е изд. перераб. и доп. – М.: Издательство Московского психолого-социального института;2004. – С.7.
2. Евсеев, С.П. Определение и оценка выносливости инвалидов / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова, А.В. Шевцов, А.В. Аксенов //Адаптивная физическая культура. -2016. -№ 1 (65). - С. 25-27.
3. Евсеева, О.Э. Социальное партнерство в теории и практике АФК / О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов //Адаптивная физическая культура. -2011. -№ 3 (47). - С. 11.
4. Евсеева, О.Э. Инклюзивные занятия спортом / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев, А.В. Аксенов //Адаптивная физическая культура. -2017. -№ 1 (69). - С. 1-6.
5. Евсеева, О.Э. Определение и оценка силы и гибкости инвалидов / О.Э. Евсеева, А.И. Черная, Е.Б., Н.В. Никифорова, В.И. Ивлев //Адаптивная физическая культура. -2016. -№ 1 (65). - С. 28-30.
6. Евсеева, О.Э. Определение и оценка силы и гибкости инвалидов / О.Э. Евсеева, А.И. Черная, Е.Б., Н.В. Никифорова, В.И. Ивлев //Адаптивная физическая культура. -2016. -№ 1 (65). - С. 28-30.
7. Емельянов, В.Д. Особенности физического развития и обеспечения локомоторных функций двигательной деятельности лиц с сенсорными нарушениями с учетом возрастных и гендерных различий /В.Д. Емельянов, Т.В. Красноперова, А.В. Шевцов, Л.Н. Шелкова //Адаптивная физическая культура. -2014. -№1 (57). -С. 2-5.
8. Исаев, Д.Н. Умственная отсталость у детей и подростков. Руководство. – СПб.:Речь, 2003.
9. Мозговой, В. М., Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания : автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра пед. наук : специальность 13.00.03 <Коррекц. педагогика сурдопедагогика и тифлопедагогика, олигофренопедагогика и логопедия> / Мозговой Василий Маркович; [Моск. гос. открытый пед. ун-т им. М.А. Шолохова]. - М, 2005. - 39 с. : ил. ; 21 см. - Библиогр.: с. 35-39 (48 назв.)
10. Моисеева, И.В. Развитие способности к удержанию динамического равновесия у детей с умственной отсталостью 12-14 лет средствами фитбол-аэробики / И.В. Моисеева, И.Г. Крюков: материалы Всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы теории и методики адаптивной физической культуры» (29 марта 2016 года) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б.и.], 2016. – С. 62 – 63.

**ФОРМИРОВАНИЕ ИНКЛЮЗИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В СПОРТЕ ЛИЦ
С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА 18-30 ЛЕТ
СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ЯХТИНГА**

*В.С. Куликов, А.В. Аксенов
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос о формировании инклюзивной культуры в спорте лиц с нарушением интеллекта 18-30 лет и лиц, не имеющих таких нарушений в процессе совместных занятий физкультурно-спортивной деятельностью с использованием средств адаптивного яхтинга.

Ключевые слова: инклюзивная культура, адаптивный яхтинг, лица с нарушением интеллекта, партнеры.

Формирование инклюзивной культуры нашего общества, является одной из важнейших задач, решение которой требуют положения Конвенции о правах инвалидов, которая вступила в силу в Российской Федерации 25 октября 2012 года.

Формирование инклюзивной культуры базируется на новом этапе развития социальных институтов и современного российского общества в целом, когда люди способны более гуманно и терпимо выражать отношение друг к другу во всех сферах жизнедеятельности, вне зависимости от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей [1, 2].

Инклюзивная культура в спорте успешно реализуется в Паралимпийском и Специальном Олимпийском движении в процессе совместных тренировочных занятий и спортивных состязаний по видам адаптивного спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья и лиц, не имеющих таких ограничений, где значимость каждого человека заложена в основу достижения успеха всей команды. Важной составляющей, в формировании инклюзивной культуры в спорте, является личностный рост всех участников этого процесса [3, 4, 7].

На основе изучения положительного опыта совместного взаимодействия в спорте лиц с ограниченными возможностями здоровья и лиц без ограничений в состоянии здоровья, в рамках Паралимпийского и Специального Олимпийского движения нами была разработана и успешно реализована пятилетняя программа совместных занятий физкультурно-спортивной деятельностью лиц с нарушением интеллекта 18-30 лет и лиц, не имеющих таких нарушений (партнеров), направленная на формирование инклюзивной культуры в спорте с использованием средств адаптивного яхтинга. Адаптивный яхтинг один из немногих видов спорта, где спортсмены с ограниченными интеллектуальными возможностями могут успешно взаимодействовать со здоровыми яхтсменами. Основная причина этого заложена в саму суть парусного спорта, в котором спортивный результат напрямую связан с качеством управления безмоторным объектом движения, четким распределением функциональных обязанностей каждого члена экипажа яхты и эффективностью поиска энергии в ветровом поле дистанции маршрута следования яхты [5, 6, 8, 9].

Базовая часть содержания разработанного программного материала включает в себя три основные раздела состоящих из блоков занятий:

1. Раздел физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий состоит из блоков совместных практических занятий лиц с нарушением интеллекта 18-30 лет и партнеров по обучению основам совместных двигательных действий с использованием средств адаптивного яхтинга. Реализуются эти блоки занятий по установленному расписанию на протяжении всего пятилетнего периода реализации программы два раза в неделю по 2 часа с учетом времени года, выходных и праздничных дней. Данные блоки включают в себя следующие занятия:

- в спортивном зале (прикладные физические упражнения, специальная физическая подготовка);

- в яхт-клубе (на суше) по снаряжению, вооружению и развооружению яхты, уходу за яхтой. Занятия на воде, по управлению яхтой, проводятся только после второго года совместной подготовки лиц с нарушением интеллекта 18-30 лет и партнеров с обеспечением техники безопасности на воде.

2. Раздел «Школа жизни» включает в себя совместные блоки теоретических и практических занятий направленных на изучение правил поведения в общественных местах (театр, кинотеатр, музей, спортивные объекты, техника безопасности на транспорте и др.), правил общего проживания на одной территории (интернаты, гостиницы, оздоровительные лагеря и др.), правил этикета (моделирование социально-бытовых ситуаций и поиск их решения), а так же патриотическому воспитанию личности занимающихся. Реализуются занятия по установленному расписанию в процессе тренировочных сборов в летнее и зимнее время не менее трех недель в течение года.

3. Вариативный раздел программного материала состоит из физкультурно-массовых мероприятий направленных на совместную социально-культурную деятельность лиц с нарушением интеллекта 18-30 лет и партнеров, который включает в себя туристические походы, экскурсии по местам боевой славы и памятникам культуры, посещение театров, музеев, спортивных мероприятий и др. Реализуется этот раздел с учетом значимых и праздничных календарных дат Российской Федерации и Всемирной истории.

По опыту реализации выше изложенных разделов программы, есть основания полагать, что формирование инклюзивной культуры в спорте лиц с нарушением интеллекта 18-30 лет средствами адаптивного яхтинга способствуют их эффективному процессу социализации и интеграции в общество людей, не имеющих интеллектуальных особенностей. Умение совместно выполнять и распределять общие обязанности, для достижения общекомандных целей, в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью лиц с нарушением интеллекта 18-30 лет и партнеров, способствует их разностороннему психофизическому развитию, и повышает качество жизни всех участников этого процесса.

Литература.

1. Аксенов, А.В. Повышение эффективности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования: Дис.... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, -2011. -198 с.

2. Евсеев, С.П. Теория и практика адаптивного спорта. Новый этап развития / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева // Вестник Российского Международного Олимпийского Университета. -2014. -№ 1. - С. 76.

3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник/С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. -616 с.

4. Евсеев, С.П. Определение и оценка выносливости инвалидов / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова, А.В. Шевцов, А.В. Аксенов //Адаптивная физическая культура. -2016. -№ 1 (65). - С. 25-27.

5. Евсеева, О.Э. Определение и оценка силы и гибкости инвалидов / О.Э. Евсеева, А.И. Черная, Н.В. Никифорова, В.И. Ивлев // Адаптивная физическая культура. - 2016. -№ 1 (65). - С. 28-30.

6. Евсеева, О.Э. Социальное партнерство в теории и практике АФК / О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов //Адаптивная физическая культура. -2011. -№ 3 (47). - С. 11.

7. Евсеева, О.Э. Инклюзивные занятия спортом / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев, А.В. Аксенов //Адаптивная физическая культура. -2017. -№ 1 (69). - С. 1-6.

8. Емельянов, В.Д. Особенности физического развития и обеспечения локомоторных функций двигательной деятельности лиц с сенсорными нарушениями с учетом возрастных и гендерных различий /В.Д. Емельянов, Т.В. Красноперова, А.В. Шевцов, Л.Н. Шелкова //Адаптивная физическая культура. -2014. -№1 (57). -С. 2-5.

9. Шевцов, А.В. Вариабельность сердечного ритма у легкоатлетов-паралимпийцев, специализирующихся в беге на короткие дистанции в подготовительный тренировочный период до и после восстановительных мероприятий / А.В. Шевцов, Ю.Ю. Жуков, А.В. Аксенов, В.И. Ивлев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. -№ 4 (134). - С. 306-311.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА И ОТДЫХА ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В КОМПЛЕКСНЫХ ЦЕНТРАХ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Е.Б. Ладыгина, О.Э. Евсеева

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

М.В. Томилова

(Министерство спорта Российской Федерации)

Аннотация. В статье представлен опыт организации досуга, отдыха и занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста в комплексных центрах социального обслуживания населения с применением настольных игр, творческих видов деятельности и двигательной активности с использованием средств из восточных оздоровительных практик.

В силу сложившейся демографической ситуации в нашей стране, продление активного периода жизни пожилого человека является сегодня жизненно необходимой задачей.

В зависимости от того, как пожилой человек сумеет преодолеть кризис, связанный с выходом на пенсию, воспользоваться своим багажом, зависит процесс его самореализации, психофизическое здоровье и качество жизни. В старшем возрасте меняется привычный образ жизни, круг общения, чувство невостребованности усиливает негативное мировосприятие. Люди в третьем возрасте становятся более уязвимыми к стрессопровоцирующим факторам [1, 2, 3, 4, 5, 6,7].

На сегодня, проблеме обеспечения комфортной среды, позволяющей лицам пожилого возраста адаптироваться к современным условиям жизни, со стороны органов государственной власти уделяется много внимания.

Так, распоряжением Правительства РФ от 5 февраля 2016 г. № 164-р утверждена Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года [8].

Целью Стратегии является повышение продолжительности, уровня и качества жизни людей старшего поколения.

Одной из задач Стратегии – является формирование условий для организации досуга и отдыха граждан пожилого возраста, их вовлечение в различные виды деятельности (физкультурно-оздоровительную, туристскую и культурную), что имеет большое значение для самореализации и социальной активности старшего поколения.

Результатом же реализации Стратегии станет создание условий для активного долголетия граждан старшего поколения, которые позволят повысить их уровень и качество жизни [8].

Важное место в решении этой проблемы занимает система социального обслуживания граждан. И в частности, Комплексные центры социального обслуживания населения (КЦСОН). Эти учреждения осуществляют практическую деятельность по оказанию различных видов социальной помощи престарелым гражданам, инвалидам и другим группам населения, нуждающимся в социальной защите.

Учреждения, как правило, организуются в каждом районе города и имеют широко развитую сеть структурных подразделений.

Организация досуга и отдыха граждан пожилого возраста проводится на социально-досуговых отделениях, отделениях временного проживания и дневного пребывания в форме занятий адаптивной физической культурой, различных творческих мастерских, танцевальных клубов, школ третьего возраста т.п. Состав групп – смешанный, поскольку в группы приходят люди пожилого возраста с разным уровнем физической подготовленности и различным спектром заболеваний, многие из них имеют инвалидность.

При формировании групп при занятиях творчеством или видами деятельности, направленными на развитие мелкой моторики с использованием различных арт-технологий, преподаватель, прежде всего, руководствуется интересами (предпочтениями) контингента к тем или иным видам творчества, которые дают пожилому человеку возможность самовыражения и самореализации, что повышает настроение и стимулирует когнитивные функции. В процессе совместного досуга, объединяющего лиц пожилого возраста, используются также настольные игры «Домино», «Шашки», «Шахматы»; литературное творчество, музыкотерапия, рифмоплетство, составление сценариев праздников, пение, рукоделие, рисование, гарденотерапия. Все это обогащает жизнь пожилого человека, стимулирует познавательные процессы, повышает стремление к активной жизнедеятельности и усиливает чувство потребности в обществе.

В случае же формирования групп для занятий двигательной активностью преподавателю необходимо руководствоваться многими факторами: наличием инвалидности, врачебного допуска к тем или иным физическим нагрузкам, возрастом (60 или 70 лет – это разные возможности), двигательным опытом, уровнем подготовленности и т.д. Кроме того, преподаватель или инструктор-методист должен очень хорошо знать анатомию-физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста, правила построения занятий, и самое главное принципы нормирования нагрузки, с учетом особенностей контингента.

Помимо грамотного нормирования нагрузок также необходим подбор средств из арсенала адаптивной физической культуры, обладающих комплексным воздействием на организм пожилого человека и доступных, как для здоровых занимающихся, так и для имеющих инвалидность.

Наш многолетний опыт физкультурно-оздоровительной работы с лицами пожилого возраста показал целесообразность использования в процессе занятий адаптивной физической культурой с людьми старшего поколения восточных оздоровительных систем. Наиболее адекватной для пожилого человека можно назвать оздоровительную гимнастику тай-цзи-цюань, которая повышает устойчивость нервной системы к стрессовым факторам, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшает подвижность суставов. Немаловажным преимуществом гимнастики тай-цзи-цюань является то, что она не требует специальной физической подготовки, высокого уровня развития гибкости и больших физических затрат. Освоив её в достаточно зрелом возрасте совершенствовать мастерство можно до глубокой старости.

Еще одно направление, созданное на основе восточных оздоровительных систем, начинает широко применяться в практике адаптивной физической культуры для пожилого человека. Это система специальных упражнений с ракеткой и мячом - Taiji

Rouli Qiu, которая пришла к нам из Китая. Изначально она была предназначена для лиц с ограниченными возможностями здоровья, но стала популярной среди всего населения Китая. Сегодня Taiji Rouli Qiu обретает своих последователей и в нашей стране. В основу этой системы положены философия, принципы и движения традиционной гимнастики тай-цзи-цюань и игры в теннис или в бадминтон (рисунок 1).

Это принципиально новое средство, имеющее много возможностей и преимуществ, которое успешно применяется в рамках занятий адаптивной физической культурой с пожилыми людьми. Данное направление востребовано и прекрасно прижилось в оздоровительных группах на досуговых отделениях КЦСОН в г. Санкт-Петербурге.



Рисунок 1. Пример занятий с ракетками Taiji Rouli Qiu

В заключении можно сказать, что организация досуга, отдыха и занятий адаптивной физической культурой в КЦСОН с применением рассмотренных в статье средств, вполне успешно решают проблему социальной адаптации пожилых граждан, способствуют расширению их социальных контактов и создают условия для повышения качества жизни людей старшего поколения.

Литература.

1. Евсеева, О.Э. Социальное партнерство в теории и практике АФК / О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов //Адаптивная физическая культура. -2011. -№ 3 (47). - С. 11.
2. Евсеев, С.П. Определение и оценка выносливости инвалидов / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова, А.В. Шевцов, А.В. Аксенов //Адаптивная физическая культура. -2016. -№ 1 (65). - С. 25-27.
3. Евсеева, О.Э. Определение и оценка скоростно-силовых возможностей и координационных способностей инвалидов / О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова, Е.Б. Ладыгина, Н.В. Никифорова, Е.Ю. Пелих //Адаптивная физическая культура. -2016. -№ 1 (65). - С. 30-32.
4. Ладыгина, Е.Б. Продление активного периода жизни человека средствами адаптивной двигательной рекреации /Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова, Г.И. Дубенская, Б.А. Ладыгин //Адаптивная физическая культура. -2009. -№ 4 (40). -С. 36-39.
5. Ладыгина, Е.Б. Частные методики адаптивной физической культуры для лиц пожилого и старшего возраста: учебно-методическое пособие / Е.Б. Ладыгина, О.Э. Ев-

сеева, А.В. Антонова. – СПб.: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. -125 с.

6. Шевцов, А.В. Факторы, лимитирующие адаптационные и компенсаторные возможности к двигательной деятельности при занятиях АФК лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата / А.В. Шевцов, В.Д. Емельянов, Л.Н. Шелкова, Т.В. Красноперова // Адаптивная физическая культура. -2013. -№ 1. - С. 14-15.

7. Шевцов, А.В. Физиологическое обоснование механизмов снятия миофасциальных болей вертеброгенного происхождения: Дис... канд. биолог. наук. -Челябинск: ЧГПУ. -2000. -158 с.

8. Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года. <http://gov.garant.ru/document?id=71222816&byPara=1&sub=269>

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФУНКЦИЙ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ СРЕДСТВАМИ АФК

*С.С. Матвеева, А.В. Шевцов
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. В данной статье рассматривается процесс восстановления функций нижней конечности средствами адаптивной физической культуры после эндопротезирования на раннем этапе реабилитации.

Ключевые слова: эндопротезирование, тазобедренный сустав, ранний этап реабилитации

Актуальность. Статистика ВОЗ свидетельствует: различными болезнями опорно-двигательного аппарата страдает 80% населения. Среди всех вариантов остеоартроза в половине случаев диагностируется деформирующий коксартроз. На поздних стадиях заболевания деформирующий коксартроз и асептический некроз головки бедренной кости приводят к существенным нарушениям функции сустава и к значительным ограничениям жизнедеятельности пациентов [2]. Связанная с этими заболеваниями стойкая утрата трудоспособности составляет 14,6 – 37,6% в структуре общей инвалидности [3]. В этом случае эндопротезирование суставов является практически единственным и эффективным способом восстановления утраченной физиологической функции конечности. В России ежегодно делается около 300 тысяч таких операций, поэтому проблема восстановления функций опорно-двигательного аппарата на раннем этапе реабилитации актуальна [4, 5, 6, 7, 8, 9, 10].

Объектом исследования является процесс восстановления функций тазобедренного сустава после эндопротезирования на раннем этапе реабилитации.

Предметом исследования является комплекс физических упражнений, применяемый после эндопротезирования тазобедренного сустава на раннем этапе реабилитации.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать применение комплекса физических упражнений для раннего этапа реабилитации лиц, перенесших эндопротезирование тазобедренного сустава.

Гипотеза исследования: предполагается, что используемый комплекс физических упражнений будет способствовать наиболее эффективному восстановлению функций тазобедренного сустава после эндопротезирования на раннем этапе реабилитации.

Все исследования проводились на базе Федерального государственного бюджетного учреждения «Российский ордена Трудового Красного Знамени научно-исследовательский институт травматологии и ортопедии имени Р.Р. Вредена» Министерства здравоохранения Российской Федерации на отделении восстановительной медицины. Группа исследуемых пациентов состояла из 10 человек с диагнозом «состояние после тотального эндопротезирования тазобедренного сустава», со сроком после операции от 1 до 3 суток.

В соответствии с поставленными целью и задачами, исследование проводилось в два этапа:

1 этап - изучение исходного уровня функционального состояния больных при эндопротезировании тазобедренного сустава;

2 этап - оценка эффективности процесса физической реабилитации и обучение биологической обратной связи.

Перед тем как мы начинали упражнения ЛФК (лечебной физической культуры), была проведена компьютерная диагностика функционального состояния мышц аппаратом биологической обратной связи методом «Амблиокор», который показывал электромиограмму мышц. Это нам было необходимо чтобы в дальнейшем провести анализ динамики результатов.

Принцип действия данного оборудования достаточно прост. Он основывается на анализе работы мышц посредством компьютерной техники во время выполнения различных упражнений. Сама же работа мышц отображается на экране монитора, и сам пациент видит и может сам оценить свои успехи. Пациенту давалась установка акцентировать внимание на достижение состояния мышечного напряжения (сгибание нижней конечности в коленном суставе) и, наблюдая за движением электромиограммой, достигать наиболее высоких значений. При этом возникающие мышечные ощущения напряжения закрепляются в памяти с помощью биологической обратной связи. Текущий контроль за процессом обучения осуществлялся методом диагностики биологической обратной связи.

Группа исследуемых состояла из 10 человек. 5 пациентов проходили полный курс восстановительного лечения на отделении, а другие 5 прошли только 1 индивидуальное занятие ЛФК и занимались дома.

Так как рассчитанное значение уровня значимости меньше 0,05, то результаты в показателях изменения максимального напряжения мышц по БОС диагностики после проведения эксперимента в экспериментальной группе статистически достоверно лучше результатов до эксперимента (больше 0,05), т.е. выбранная методика приводит к повышению уровня функционального состояния ОДА.

Также мы провели измерения гониометрии сгибания до начала исследования и после реабилитации (через 10 занятий). Выявив динамику результатов измерения, мы можем сделать вывод что у пациентов, которые занимались на отделении, угол сгибания увеличился значительно, а у другой пятёрки, которая занималась дома угол сгибания, увеличился, но не значительно.

Проведя тест гониометрии на разгибание, и проанализировав результаты теста, мы увидели, что разгибание, в начале реабилитации, у занимающихся на низком уровне и у двух на среднем уровне. По окончании реабилитации, занимающиеся свободно разгибают ногу в тазобедренном суставе до необходимого уровня. После физической реабилитации объём движений увеличился, при сгибании ТБС на 96%, при разгибании ТБС на 100%. У пациентов контрольной группы, которые не занимались по предложенной методике, динамика полученных результатов функционального состояния ТБС по сравнению с основной группой значительно ниже (на 50%), что подтверждает эф-

фективность комплекса физических упражнений лиц, перенесших эндопротезирования ТБС.

Литература.

1. Берглезов, М.А. Профилактика и лечение диспластического коксартроза в амбулаторных условиях. Заболевание и повреждение тазобедренного сустава. Научно-практическая конференция [Текст] / М.А. Берглезов, В.И. Угнивенко, В.М. Надгериев. - Рязань, 2000 – 82с.

2. Денисов, А.О. Болевой синдром после эндопротезирования тазобедренного сустава : автореф. дис. ... канд. мед. наук. / Денисов Алексей Олегович ; Российский научно-исследовательский институт травматологии и ортопедии им. Р.Р. Вредена Федерального агентства по высокотехнологичной медицинской помощи. – СПб, 2010. – 26 с.

3. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студентов высших учебных заведений [Текст] / В.И. Дубровский // 2-е изд. — М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001 – 608с.

4. Евсеева, О.Э. Социальное партнерство в теории и практике АФК / О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов // Адаптивная физическая культура. -2011. -№ 3 (47). - С. 11.

5. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев // Под редакцией С.П. Евсеева: учебник. Издательство Советский спорт, 2013. – 388 с.

6. Ладыгина, Е.Б. Продление активного периода жизни человека средствами адаптивной двигательной рекреации /Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова, Г.И. Дубенская, Б.А. Ладыгин // Адаптивная физическая культура. -2009. -№ 4 (40). -С. 36-39.

7. Ладыгина, Е.Б. Частные методики адаптивной физической культуры для лиц пожилого и старшего возраста: учебно-методическое пособие / Е.Б. Ладыгина, О.Э. Евсеева, А.В. Антонова. – СПб.: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. -125 с.

8. Тихилов, Р.М., Шаповалов, В.М. Реабилитация больных после эндопротезирования тазобедренного сустава [Текст] / Р.М. Тихилов, В.М.Шаповалов// ФБГУ «РНИИТО им. Р.Р. Вредена» – СПб., 2012 - №2 – С.3-4.

9. Шильников, В.А. Методика для пациентов после эндопротезирования тазобедренного сустава: методика для пациентов [Текст] / В.А. Шильников// ФБГУ «РНИИТО им. Р.Р. Вредена» - СПб., 2012 – С.5-6.

10. Шевцов, А.В. Физиологическое обоснование механизмов снятия миофасциальных болей вертеброгенного происхождения: Дис.... канд. биолог. наук. -Челябинск: ЧГПУ. -2000. -158 с.

НОВАЯ ПАРАДИГМА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА И ВОДЫ

Д.Ф. Мосунов

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

Аннотация. Накопленный многовековой опыт физического и социального использования жидкой воды гидросферы и парообразной воды атмосферы формировался, сохранялся и отражался в многовековых носителях информации, передавался от одного поколения людей другому поколению. Выделяются основные этапы формирования знаний по признаку «единство» взаимоотношений человека и воды.

Ключевые слова: парадигма, взаимоотношение, вода, человек, НПШ педагогическая гидрореабилитация.

Введение. «Философский» этап знаний(гипотетический), начинается с момента проявления человека на планете Земля в виде специфического органически целого неделимого взаимоотношения человека и воды. Эмпирический подход в обобщении накопленного опыта формировался в процессе практического и теоретического изучения, рассуждений и обсуждений в дискуссиях философских школ, творчестве поэтов и сказителей. Древнегреческий философ Фалес, вступая в дискуссию о сотворении мира, утверждал«вода является началом и концом всего. Всё из воды и всё в воду разлагается».

«Эмпирический» этап знаний конца XIX века и начала XX века характеризуется результатами исследований зарубежных (И. Ньютон, А. Эйнштейн, Н. Бор, Резерфорд, Н. Тесла и другие), Российских ученых(К.Э. Циолковский, А.Л. Чижевский, Н.Н. Семенов и другие), открывают новые пути материалистического подхода к единству взаимоотношений человека и воды, создают предпосылки формирования новой парадигмы взаимоотношений человека и воды. Академик академии наук СССР, философ и разносторонний ученый В.И. Вернадский предлагает научные идеи «Автотрофности человечества», отражающих единение внутренних и окружающих условий жизни человека в космической природе на планете Земля. Признанный специалистами основатель российской физиологии человека И.М. Сеченов в научном труде «Рефлексы головного мозга», подробно раскрывает не только биологические основы, но физическое и социальное саморазвитие новорожденного ребенка в условиях генетически обусловленного единения и освоения внутреннего и окружающего мира во взаимоотношении человека и воды. Полученные результаты исследования И.М. Сеченова используются в качестве модели органического единства развивающего педагогического процесса «обучения и учения».

«Эмпирический» этап получения знаний современными учеными XX века сопровождается развитием инновационных технологий изучения атомно-молекулярной структуры жидкого, твердого, парообразного, плазменного состояния воды и ее соединений – формируется новое направление исследований физическо-социальной двойственности взаимоотношений человека и воды. Развиваются новые направления изучения и применения свойств и возможностей взаимоотношений человека и воды, с учетом вида и уровней, например: фотонных и квантовых, атомно-молекулярных, магнито-гидродинамических и электромагнитных, ассоциативных и кластерных, физических и химических, механических и энергетических, биологических и психических, морфологических и функциональных, иных соединений.

Однако, до настоящего времени дидактические позиции знания особенности накопления и передачи опыта остаются не замеченными, а открывающиеся возможности изучения физическо-социальной двойственности взаимоотношений человека и воды, свойства и закономерности единого органически целого, не использованы.

Обобщение результатов 16-ти летнего опыта работы коллектива кафедры теории и методики гидрореабилитации в оздоровительной и спортивной области формирования качественно нового более высокого от исходного уровня физического и социального развития человека с отклонением в состоянии здоровья создает условия выдвижения новой парадигмы - технологии мониторинга активности «взаимоотношений человека и воды» - как специфического единого целого физического и социального явления. Дальнейшие исследования в научно-педагогической школе педагогическая выполняются с учетом специфического характера физическо-социальной двойственности взаимоотношения человека и воды. При этом способы описания физической и социальной двойственности компоненты взаимосвязаны, не противоречат, но взаимно дополняют друг друга, описываются «на своем языке».

Разработанные модели убедительно доказывают социальный органически двойственный характер взаимоотношения человека и воды - как специфического единого

целого способного формировать социальные, в том числе, правовые, дидактические, психологические, иные условия достижения более высокого от исходного уровня развития двигательной и социальной активности.

Физическую сторону формирования и развития двойственного характера взаимоотношения человека и воды - как специфического единого органически целого способного создавать морфологические и функциональные условия двигательной и социальной активности, путем использования свойства закона магнитной гидродинамики – механическое течение жидкостных сред организма человека вызывает новые объемные силы электромагнитной природы, и, наоборот, электромагнитная энергия морфологических и системных формирований переходит в механическое течение жидкостных сред организма.

На рубеже прошлого и начала XXI века 1 декабря 2000 года создается кафедра теории и методики гидрореабилитации, формируется (2010 год) научно-педагогическая школа «Педагогическая гидрореабилитация» ФГБОУ ВО «НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». Разрабатываются три государственных образовательных стандарты «Гидрореабилитация», включает четыре дисциплины бакалавриата. Образовательный стандарт «Педагогическая гидрореабилитация», включаются пять дисциплин - магистратуры. Образовательный стандарт «Специализация». В практической реализации образовательных программ кафедры принимают участие более 50 согласованных образовательных дисциплин Университета.

Активное участие в деятельности НПШ «Педагогическая гидрореабилитации» в области научного обеспечения подготовки резерва сборной команды России по паралимпийскому плаванию, в которой руководитель Д.Ф. Мосунов, а также принимают участие: к.п.н. М.Д. Мосунова, К.Н. Павлюкевич, Д.Ю. Казаков, к.п.н. Д.В. Григорьева, к.п.н. Е.Ю. Пелих. В научном обеспечении подготовки пловцов сборной команды России по паралимпийскому плаванию принимают: тренерский состав ЗТР Ю.А. Назаренко, ЗТР И.Л. Тверяков, ЗТР В.Ю. Морозов, ЗТР А.С. Франченко ; сотрудники ФГБУ СПбНИИФК к.п.н., доцент И.В. Клешнев, к.псих.н. М.М. Билялетдинов, к.п.н. К.А. Бадрак, к.п.н. А.К. Короткова, к.псих.н. Н.Б. Котелевская.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ ПЕРЕНОС НАВЫКА НЫРЯНИЯ В РАННЕМ ПЛАВАНИИ

М.Д. Мосунова

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

Аннотация. Анализ многолетнего авторского опыта работы и опыта работы коллег по обучению плаванию детей дошкольного возраста позволяет отметить, что закрепленный навык ныряния с задержкой дыхания на вдохе у детей грудного возраста, не перетекший в формирование обучения акту дыхания, негативно сказывается при дальнейшем обучении плаванию детей от 1 года и старше.

Ключевые слова: раннее плавание, гидрореабилитация грудных детей, грудничковое плавание, плавание детей до года, ныряние.

За первый год жизни ребенок проходит очень большой путь — от полной беспомощности на первом месяце жизни до понимания речи взрослого и умения говорить первые слова, ходить, играть, самостоятельно пить из чашки и других к концу года. Известно, что в первом полугодии жизни ведущим фактором психического развития ребенка является ситуативно-личностное, т.е. непосредственно-эмоциональное общение со взрослыми.

Безусловно, велико оздоровительное влияние воды на организм ребенка в данном возрасте, большое количество статей посвящено описанию преимуществ освоения элементов плавания в грудном возрасте до 3 месяцев, основанных на принципах использования врожденных рефлексов, а так же обучении различным вариантам общения ребенка до 1 года с водой.

В настоящее время у многих родителей всё больший интерес приобретает обучение плаванию детей раннего возраста, в том числе и грудного возраста, так называемое «раннее плавание». Спрос порождает предложения: источники Интернет предлагают для родителей самоучители, он-лайн инструктажи и т.п., свои услуги предлагают многие клубы и бассейны, а так же существуют частные практики на дому совместно с услугами массажа и различных видов гимнастики, во многих бассейнах организуют специальные группы «мать и дитя», где родителей обучают самостоятельно проводить занятия со своими детьми. Однако, к сожалению, не все «специалисты», занимаясь с такими группами или индивидуально, понимают значение и суть дальнейшего развития событий в жизни ребенка в части его взаимоотношений с водной средой и формирования умений передвижения ребенка в воде на следующих этапах жизни по мере его взросления.

Благодаря знаниям о формировании самых устойчивых навыков человека в первый год жизни, так важно именно в этот период сформировать у ребенка горизонтальное положение тела в условиях водной среды, как на груди так и на спине, обучить его элементарному выдоху в воду, для наиболее быстрого и лучшего усвоения начальных элементарных плавательных движений и в дальнейшем освоения техники спортивных и прикладных способов плавания по поверхности воды. Однако, пока не существует единой методики обучения плаванию детей грудного возраста адекватной переходу от раннего плавания к начальному разучиванию элементарных умений передвижения по поверхности воды.

У большинства специалистов, при обучении плаванию детей 3-6 лет, возникают проблемы с переучиванием детей посещавших занятия грудничкового плавания и раннего плавания с «неправильной» их организацией, где дети научились хорошо погружаться под воду и перемещаться под поверхностью воды, принимать вертикальное положение тела в воде, при этом, не научившись самостоятельно выплывать и брать вдох на поверхности. С такими детьми требуется организация индивидуальных занятий и иногда невозможно включение их в группы по начальному обучению плаванию.

При начальном обучении плаванию детей, одной из первоочередных задач в положении лежа на груди, будет обучение технике правильного дыхания, а так же согласованию работы ног, рук и дыхания в положении лежа на груди.

Однако, пока не существует единой методики обучения плаванию детей грудного возраста адекватной переходу от раннего плавания к начальному разучиванию элементарных умений передвижения по поверхности воды. Отдельно стоят методики раннего и начального плавания! У Фирсова З.П. прекрасно обоснована и представлена суть обучения детей грудного возраста и как продолжение, разработан комплекс упражнений по начальному обучению плаванию, но большинство специалистов берет лишь часть его упражнений, не вдаваясь в подробности, что только комплексный подход может не дать развиться такому количеству негативных последствий.

В данной статье, под термином «ныряние», рассматривается обучение задержке дыхания на вдохе от 5 секунд и более с погружением тела под воду.

При не корректной организации построения обучения детей грудного возраста и обучения технике ныряния под поверхностью воды, проявляются следующие негативные последствия:

1. Ребенок приучается к задержке дыхания на вдохе без последующего выдоха в воду (в некоторых случаях ведущей к гипоксии).

2. Ребенок передвигается под поверхностью воды с поднятой головой.

3. Появляется устойчивый навык вертикального положения тела.

Данные последствия, очень явно, имеют свое негативное отражение у детей с отклонениями в состоянии здоровья!

Причины возникновения отрицательного переноса навыка ныряния в раннем плавании:

- Низкая квалификация специалиста (недостаток знаний и умений);
- Самостоятельное обучение детей родителями, без специальной подготовки;
- Прекращение занятий с детьми, не окончив курс обучения.

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР
в Рио-де-Жанейро И ВЫСТУПЛЕНИЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ
ПО ПЛАВАНИЮ НАВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ в Москве,
бассейн ТЦСК «Озеро Круглое», 7-9 сентября 2016**

Ю.А. Назаренко, Д.Ф. Мосунов, К.Н. Павлюкевич

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

А.С. Франченко

(Сибирский государственный университет физической культуры и спорта)

Аннотация. Отсутствие наших спортсменов на главном соревновании олимпийского цикла снизило уровень конкуренции во многих видах плавательной программы и исказило истинную ситуацию в оценке развитости паралимпийского плавания, как вида спорта, в разных странах Мира. Российские пловцы, выступив на Открытых Всероссийских Спортивных Соревнованиях по Видам Спорта, Включенных в Программу Летних Паралимпийских Игр, превзошли результаты 17 первых, 12 вторых, 15 третьих мест участников Паралимпийских игр и установили 11 рекордов Мира. Таким образом, можно утверждать, что паралимпийская сборная Российской Федерации по плаванию была бы как минимум третьей в итоговом командном зачете Паралимпийских Игр в Рио. Сборная команда Российской Федерации по паралимпийскому плаванию готова доказывать свою состоятельность на плавательных дорожках любых бассейнов и соревнованиях любого уровня.

Ключевые слова: Паралимпийские Игры 2016, сборная команда РФ, паралимпийское плавание.

XV Паралимпийские летние игры в Рио-де-Жанейро состоялись без сборной команды Российской Федерации. Естественно, объективное сравнение результатов сборных команд на Играх в Рио с результатами, показанными нашими паралимпийскими пловцами на альтернативных соревнованиях в Москве, ставится под вопрос, так как не имеет места быть очная борьба «лицом к лицу». Отсутствие наших спортсменов на главном соревновании олимпийского цикла снизило уровень конкуренции во многих видах плавательной программы и исказило истинную ситуацию в оценке развитости паралимпийского плавания, как вида спорта, в разных странах Мира.

Таблица 1

Первые пять мест итогового командного зачета в плавании на Паралимпийских Играх 2016 в Рио-де-Жанейро

Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего медалей
1	Китай	37	30	25	92
2	Украина	25	24	25	74
-	<i>Россия</i>	17	12	15	44
3	Великобритания	16	16	15	47
4	США	14	14	9	37
5	Австралия	9	10	10	29

Российские пловцы, выступив на Открытых Всероссийских Спортивных Соревнованиях по Видам Sports, Включенных в Программу Летних Паралимпийских Игр, превзошли результаты 17 первых, 12 вторых, 15 третьих мест участников Паралимпийских игр. Интересно, что больше всего «выиграли» от отсутствия Российских пловцов представители Кореи, из 4 золотых медалей, завоеванных представителями этой страны, 3 медали в очной борьбе должно было бы достаться Россиянам. Так же наши пловцы забрали бы 3 первых места у сборной Китая, по 2 золотых медали у сборных Великобритании и Украины, по одной «потеряли» бы представители Швеции, Чехии, Беларуси, Испании, Гонконга, Италии и Нидерландов.

Примечание: для Российских пловцов учитывались результаты всероссийских соревнований в сопоставлении с результатами ПИ-2016

Безусловно, прямо сравнивать результаты домашних соревнований, которые проводились в 2 дня с результатами Паралимпийских Игр в Рио-Де-Жанейро, проведенными в 10 дней, не совсем объективно. Но даже такие сжатые сроки и отсутствие соперников из других стран не помешали превзойти нашим пловцам 11 рекордов Мира, действовавших на момент проведения Открытых Всероссийских соревнований. Кроме того, не вызывает сомнения, что в реальной атмосфере крупнейших соревнований четырехлетия наши пловцы показали бы еще более высокие результаты. Исходя из вышесказанного, можно утверждать, что паралимпийская сборная Российской Федерации по плаванию была бы как минимум третьей в командном зачете, а при полной реализации своего потенциала могла бы превзойти по золотым медалям сборную Украины.

Плавание является видом спорта с довольно стабильными результатами. Отдельные спортсмены и сборные команды сохраняют высокие места довольно продолжительное время с минимальными колебаниями результатов на дистанции. Так же стоит отметить, что нарастает преимущество первой тройки стран с высокоразвитым паралимпийским плаванием над представителями остального Мира. Так, если на Играх в Лондоне 2012 года сборные Китая, Австралии и Украины вместе завоевали 59 золотых медалей, что составило 40% от общего количества, то в Рио-Де-Жанейро сборные Китая, Украины и Великобритании (или России) совместно собрали 78 золотых медалей или 51% от общего количества. За 4 года доля общего количества медалей сильнейшей тройки стран выросла с 31% до 46%.

Особого внимания достойна сборная Китая, так как спортсмены из этой страны в общей сумме завоевали 92 медали. Практически каждому китайскому пловцу удалось побывать на пьедестале почета, а некоторым даже и не один раз. Здесь, конечно, следует учитывать особенности паралимпийского плавания, когда многие пловцы и страны, истинные силы показывают только на Паралимпийских Играх, когда контроль классификационной комиссии за достоверностью класса спортсмена несколько ослаблен.

В заключении, хотелось бы сказать, что российские спортсмены паралимпийцы невероятно сильны духом, ни какие обвинения и дисквалификации не смогли сломать

их психологически или как-то еще. Тренировки идут по плану, и Россия готова доказывать свою состоятельность на плавательных дорожках любых бассейнов и соревнованиях любого уровня.

Литература.

1. Назаренко, Ю.А. Мировой рейтинг индивидуальных результатов как основа прогнозирования итогов командного зачета среди сборных команд в паралимпийском спорте / Ю.А. Назаренко, А.С. Франченко // Инновационные технологии в системе подготовки спортсменов-паралимпийцев. Мат. Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (29-30 июня 2016 года). / «НИИФКСПб». – СПб, – С. 102-107.

**ИНТЕГРАЦИЯ ПРИНЦИПОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,
КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА
ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

И.Г. Ненахов

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

Аннотация. В настоящее время процесс физической реабилитации необходимо рассматривать как медико-педагогический процесс. При этом существенную роль в выборе средств, методов, методических приёмов отводится педагогической составляющей данного мероприятия. Учитывая внедрение новых профессиональных стандартов, то специалист в области адаптивной физической культуры обладает необходимым набором профессиональных компетенций, позволяющих осуществлять успешную деятельность в данной области.

Ключевые слова: физическая реабилитация, повреждение спинного мозга, принципы спортивной тренировки, двигательная функция.

Введение. Ежегодно в мире от 250 000 до 500 000 человек получают повреждение спинного мозга (Информационный бюллетень ВОЗ № 384 от ноября 2013г.). Причинами таких повреждений являются дорожно-транспортные происшествия, акты насилия, неблагоприятные факторы окружающей среды и т.д. Следствием нарушения спинного мозга являются грубые нарушения работы внутренних органов и потеря двигательных функций, развитие глубокой депрессии, что ведёт к тяжёлой инвалидизации человека. Повреждение спинного мозга могут являться причиной развития вторичных нарушения, которые приводят к усугублению состояния здоровья, а так же угрожают жизни человека, например к тромбозу глубоких вен, инфекции мочевыводящих путей, мышечным спазмам, остеопорозу, пролежням, хронической боли и осложнениям дыхательных путей [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Рассматривая процесс восстановления лиц после травмы спинного мозга как педагогический процесс необходимо учитывать общепедагогические принципы, а так же принципы спортивной тренировки, как наиболее приемлемые требования к построению занятия.

Объектом исследования является физическая реабилитация при повреждении спинного мозга.

Предметом исследования являются принципы спортивной тренировки и их влияние на процесс физической реабилитации при повреждении спинного мозга.

Гипотеза исследования: предполагается, что интеграция принципов спортивной тренировки, позволит адекватно подобрать средства и методы развития физических качеств, а также методы обучения двигательному действию, обеспечивая при этом необ-

ходимый уровень нагрузки, что в конечном результате повысит эффективность физической реабилитации.

Цель исследования – повышение эффективности физической реабилитации лиц с повреждением спинного мозга путём интеграции принципов спортивной тренировки в процесс восстановления двигательных функций.

Рассмотрение процесса физической реабилитации как тренировочного процесса предполагает использование методов развития физических качеств (повторный, интервальный, максимальных нагрузок и т.д.), средств и методов обучения двигательному действию (система подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного выполнения, метод имитации и страховки), а так же соблюдение принципов спортивной тренировки, к которым относятся:

1. Направленности к высшим достижениям;

В контексте физической реабилитации – максимально возможное восстановление двигательных функций лиц с повреждением спинного мозга.

2. Углубленная специализация;

Максимально возможная компенсация и адаптация к условиям, детерминированными анатомо-функциональными особенностями лиц с повреждением спинного мозга.

3. Волнообразности и вариативности нагрузок;

Так как последствиями повреждения спинного мозга являются грубые нарушения движения и чувствительности, то необходимо уделять большее внимание координационным упражнениям и развитию силовых способностей. Использовать методы обучения двигательным действиям.

4. Непрерывность тренировочного процесса;

Данный принцип может быть реализован в установлении тренировочного режима и регулярности занятий

5. Постепенности и тенденции к предельным нагрузкам;

6. Цикличности процесса подготовки

Данный принцип должен учитываться в физической реабилитации с целью построения стратегии возврата утраченных функций (постановка и достижение этапных целей), а так как процесс восстановления лиц с поражением спинного мозга может проходить достаточно длительное время, то необходимо учитывать восстановительные, тренировочные, «пиковые» периоды – временные интервалы, в которых наблюдается функциональный прогресс (соответствуют соревновательному периоду).

Так же необходимо учитывать, что развитие только силовых способностей, например силы мышц рук, не является гарантом успешной реабилитации, так как основной упор нужно делать на тренировку центральной нервной системы – развитие координационных способностей, обеспечение контроля за телом. Создание центральной стабилизации (постурального контроля туловища) позволяет «навешивать» на него различные двигательные функции – моторный контроль.

Техника движения, то есть соблюдение правильного выполнения всех фаз двигательного действия, является одним из ключевых положений в физической реабилитации, так как основывается на физиологичном и биомеханически верном движении.

Движения человека сложный двигательный акт, в котором участвуют внутренние, внешние и реактивные силы. Н.А.Бернштейн в своих работах по психофизиологии, биомеханике и кибернетике утверждал, что движение человека – это не простая ответная реакция на раздражитель, что было предложено Павловым Н.П., а комплекс психических и биомеханических характеристик, отвечающих за качество движения. Вообще, вопросом правильности занимались многие учёные: Лесгафт П.Ф., Ухтомский А.А.,

Анохин П.К., Крестовников А.Н., Бернштейн Н.А., Павлов Н.П., Фарфель В.С. и др. Все они по-разному смотрели на природу обучения двигательным навыкам.

Некоторые нейрореабилитологи (В.А. Качесов, М.А. Леонтьев и др.) рассматривают восстановление функции как процесс схожий с некоторыми этапами онтогенеза: обучение ребёнком удержание головы, поворотов на спине и животе, присаживание, ползание на животе и на четвереньках, вставание и ходьба. В процессе возврата двигательных функций человек с повреждением спинного мозга должен пройти эти же этапы, так как достижение одной ступени является предпосылкой для освоения другой. Поэтому реализация принципов цикличности тренировочного процесса и направленности к высшим достижениям могут быть полезными в освоении двигательных навыков [1, 2, 7, 8, 9, 10, 11, 12].

В данный период времени получило широкое распространение медико-педагогическое наблюдение пациента: назначение и стратегия медикаментозного лечения совместно с учебно-тренировочными мероприятиями. В этой связи целесообразно применение инструктором по адаптивной физической культуре или физической реабилитации знаний о средствах и методах спортивной тренировки, а так же требованиях к её организации и проведению.

Литература.

1. Бернштейн, Н.А., Биомеханика и физиология движений. - 2-е изд. - М.: Воронеж: НПО "МОДЭК", 2004. - 688 с.

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. -616 с.

3. Евсеев, С.П. Определение и оценка выносливости инвалидов / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова, А.В. Шевцов, А.В. Аксенов // Адаптивная физическая культура. -2016. -№ 1 (65). - С. 25-27.

4. Евсеева, О.Э. Определение и оценка силы и гибкости инвалидов / О.Э. Евсеева, А.И. Черная, Н.В. Никифорова, В.И. Ивлев // Адаптивная физическая культура. - 2016. -№ 1 (65). - С. 28-30.

5. Качесов, В. А., Основы интенсивной реабилитации. Травма позвоночника и спинного мозга. Книга 1. М.: 2002. – 126 с.

6. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с., ил.

7. Леонтьев, М.А., Лечение и реабилитация пациентов с травматической болезнью спинного мозга / М.А. Леонтьев // Реабилитация инвалидов с нарушением функций опоры и движения / Под ред. Л.В. Сытина, Г.К. Золоева, Е.М. Васильченко. — Новосибирск, 2003. —335 С.

8. Шевцов, А.В. Физиологическое обоснование механизмов снятия миофасциальных болей вертеброгенного происхождения: Дис.... канд. биолог. наук. -Челябинск: ЧГПУ. -2000. -158 с.

9. Шевцов, А.В. Коррекция биомеханических нарушений в позвоночно-двигательных сегментах как способ регуляции церебрального кровотока у спортсменов-кикбоксеров /А.В. Шевцов, В.В. Королева //Мануальная терапия. -№1. -Обнинск, 2007. - С. 67-73.

10. Шевцов, А.В. Факторы, лимитирующие адаптационные и компенсаторные возможности к двигательной деятельности при занятиях АФК лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата / А.В. Шевцов, В.Д. Емельянов, Л.Н. Шелкова, Т.В. Красноперова // Адаптивная физическая культура. -2013. -№ 1. - С. 14-15.

11. Шевцов, А.В. Функциональное состояние висцеральных систем организма спортсменов при немедикаментозном способе коррекции мышечно-тонической асим-

метрии паравертебральной зоны: автореф. дис. ... д-ра биол. Наук / Шевцов А.В. - Челябинск, 2012. -38 с.

12. Korotkov, K. Stress reduction with osteopathy assessed with GDV electrophotonic imaging: effects of osteopathy treatment / K. Korotkov, O. Shelkov, A. Shevtsov, E. Labkovskaya, D. Mohov, D. Mirosnichenko, S. Paoletti, L. Robertson // Journal of Alternative and Complementary Medicine. – 2012. – Т. 18 № 3. С. 251-257.

ТРУДНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ РОК-Н-РОЛЛА ДЕТЕЙ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

К.И. Николаева

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

Аннотация. В научной статье рассмотрен вопрос о трудностях, которые могут возникнуть при проведении занятий по адаптивному физическому воспитанию или ритмике с использованием элементов рок-н-ролла с незрячими и слабовидящими детьми младшего школьного возраста. В статье предлагается возможный путь решения проблемных ситуаций, сопровождающих процесс подготовки танцевальных пар младших школьников с депривацией зрения к соревнованиям или показательным выступлениям с композицией в стиле «рок-н-ролл».

Ключевые слова: дети с депривацией зрения, дети младшего школьного возраста, рок-н-ролл, трудности обучения.

В период с 2011-2015 гг. в ГБСКОУ «Школа-интернат №1 им. К.К. Грота» для слепых и слабовидящих детей был проведен педагогический эксперимент младшими школьниками с депривацией зрения по обучению их элементам рок-н-ролла, адаптированным к их физическим возможностям. Была разработана и внедрена в практику коррекционно-развивающая программа с использованием элементов рок-н-ролла с целью развития их специфических координационных способностей. Проведено 60 учебно-тренировочных занятий по 40 минут в течение одного учебного года. Занятия строились на основе разработанного графика-планирования учебно-тренировочных занятий, этапов обучения элементам рок-н-ролла и практических рекомендаций по их использованию.

Основные результаты проведенного эксперимента заключались в следующем:

1. Определены содержание, принципы, средства, методы и методические приемы индивидуально-дифференцированного подхода в процессе коррекционно-развивающего воздействия на детей с депривацией зрения.

2. Доказано, что применение коррекционно-развивающей программы с использованием элементов рок-н-ролла в процессе адаптивного физического воспитания младших школьников с депривацией зрения оказывает позитивное влияние на развитие их специфических координационных способностей.

3. Дети с депривацией зрения получили возможность участия в соревнованиях по рок-н-роллу на равных условиях со здоровыми спортсменами в соответствии с правилами соревнований в категории «Е класс-микст» юноши и девушки. Технические требования к этой соревновательной категории учитывают противопоказания детей с депривацией зрения к физическим нагрузкам.

В процессе проведения педагогического эксперимента были выявлены трудности обучения младших школьников с депривацией зрения элементам рок-н-ролла. Возникшие трудности обусловили поиск путей их решения, которые представлены в таб-

Секция № 6. Теория и методика адаптивной физической культуры

лице 1. Кризисные ситуации возникали на протяжении всего педагогического эксперимента и требовали незамедлительного принятия решений по их преодолению. Бездействие педагога в кризисных ситуациях могло спровоцировать отказ детей от участия в занятиях или запрет на участие в эксперименте от родителей [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Таблица 1

Трудности обучения элементам рок-н-ролла детей с депривацией зрения и пути их преодоления

№ п/п	Трудности	Пути преодоления
1.	Негативное отношение к танцам в паре	Переубеждение, рассказ о выдающихся танцевальных парах – паралимпийских чемпионах. Предоставление возможности сольного танца.
2.	Хореографические движения не вызывают интерес	Чередование общеразвивающих и хореографических упражнений.
3.	Партнер отказывается надеть танцевальный костюм	Переубеждение, объяснение, что костюм в танцевальной программе – это единый образ восприятия композиции. Использование suggestивных методов педагогического воздействия.
4.	Невозможность адекватного восприятия и воспроизведения танцевального движения вызывает неудовлетворенность, агрессию	Похвала, переключение внимания на упражнения, успешно освоенные ранее. Упрощение дидактического материала.
5.	Не нравится партнер	Предоставление права выбора партнера.
6.	Не вызывает интерес музыка в стиле «рок-н-ролл»	Использование популярной музыки с адаптированным ритмом.
7.	Неосведомленность родителей о значимости использования элементов рок-н-ролла в процессе АФВ	Консультативно-просветительская работа с родителями.
8.	Страх перед выступлением на сцене	Включение соревновательного метода в учебный процесс, демонстрация достижений в кругу одноклассников, родителей, учителей.
9.	Нарушение темпа воспроизведения комбинации приводит к отказу от деятельности	Дополнительные занятия по развитию слухового ритмического восприятия. Регулирование темпа музыки в зависимости от возможностей ребенка.
10.	Наступление быстрого утомления и снижение интереса к занятию	Частая смена заданий, увеличение пауз отдыха, использование элементов новизны, создание коррекционно-развивающих условий, психолого-педагогическое сопровождение, дыхательная и зрительная гимнастика.

Приведенные в экспериментальной работе наблюдения позволили сделать следующие выводы:

1. Проблемы обучения детей в большинстве случаев были связаны со снижением уровня мотивации к занятиям, нарушением взаимоотношений между партнерами, комплексами неполноценности.

2. При обучении детей элементам рок-н-ролла больше кризисных ситуаций возникло у слабовидящих участников эксперимента, нежели - незрячих.

3. Незрячие ученики с интересом выполняли упражнения в контакте с партнером, испытывали удовольствие от прослушивания музыки в стиле «рок-н-ролл» и участия в показательных выступлениях. В то же время, незрячие дети быстрее утомлялись, испытывали трудности в адекватности восприятия и воспроизведения танцевальных движений, нуждались в индивидуально-дифференцированном подходе.

4. Для слабовидящих учеников препятствиями к выполнению задач коррекционно-развивающей программы явились: выбор партнера и взаимодействие с ним, снижение уровня мотивации, страх перед выступлением на сцене.

5. Мальчики в большинстве случаев отрицательно реагировали на необходимость выполнения хореографических упражнений, ношения танцевального костюма и установления контакта с партнершей.

Итогом педагогического наблюдения стало заключение о том, что своевременное выявление и решение проблемных ситуаций позволяет продолжать выполнение задач коррекционно-развивающего обучения в соответствии с графиком - планирования учебно-тренировочных занятий, избегая снижения их эффективности.

Литература.

1. Аксенов, А.В. Повышение эффективности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования: Дис.... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, -2011. -198 с.

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник/С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. -616 с.

3. Евсеева, О.Э. Социальное партнерство в теории и практике АФК / О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов //Адаптивная физическая культура. -2011. -№ 3 (47). - С. 11.

4. Евсеева, О.Э. Инклюзивные занятия спортом / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев, А.В. Аксенов //Адаптивная физическая культура. -2017. -№ 1 (69). - С. 1-6.

5. Емельянов, В.Д. Особенности физического развития и обеспечения локомоторных функций двигательной деятельности лиц с сенсорными нарушениями с учетом возрастных и гендерных различий /В.Д. Емельянов, Т.В. Красноперова, А.В. Шевцов, Л.Н. Шелкова //Адаптивная физическая культура. -2014. -№1 (57). -С. 2-5.

6. Николаева, К.И. Использование элементов рок-н-ролла в развитии специфических координационных способностей младших школьников с депривацией зрения :дис. ... канд. пед. наук / Николаева Ксения Игоревна ; Санкт-Петербург. Гос. Ун-т физ. Культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2016. – 209 с.

**ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ И
АНТИСТРЕССОВОЙ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ
НА СТАЦИОНАРНОМ ЭТАПЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ,
ПЕРЕНЕСШИХ ИНФАРКТ МИОКАРДА**

А.Ю. Рябчиков

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

Аннотация. Статья посвящена проблеме физической реабилитации лиц, перенесших инфаркт миокарда. Предлагается путь повышения эффективности стационар-

ного этапа кардиореабилитации, используя элементы ритмической гимнастики и антистрессовой пластической гимнастики.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, физическая реабилитация, лечебная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, ритмическая гимнастика.

Сердечно-сосудистая патология остается наиболее актуальной медико-социальной проблемой современности поскольку многие годы остается главной причиной смертности населения во многих странах мира, в том числе в России, и занимают первое место в структуре общей смертности. Установлено, что в этом классе заболеваний значительно преобладает инвалидизирующая роль ишемической болезни сердца (ИБС) и ее осложнения – инфаркта миокарда (ИМ). Социальная значимость ИМ связана с тем, что это заболевание поражает лица трудоспособного возраста и, в связи с необходимостью проведения пожизненного лечения, требует больших финансовых затрат. Кроме того, в последнее время наблюдается тенденция к «омоложению» ИБС. Удельный вес ИБС в структуре смертности и первичной инвалидности населения с годами только увеличивается.

В последние десятилетия достигнуты определенные успехи в лечении и профилактике ИБС. Выработаны такие методы как: профилактика тромбоза и атеросклероза, трансплантация целого органа или подключение механического искусственного левого желудочка, ограничение зоны повреждения и сохранение того, что еще не уничтожено (тромболитическая терапия при ИМ), чрескожная транслюминальная ангиопластика и оперативное лечение - аорто-коронарное шунтирование, а также лечение стволовыми клетками.

В результате, показатели смертности от сердечно-сосудистых заболеваний уменьшились. Но, несмотря на достигнутые успехи в диагностике лечения и профилактике ИМ, частота осложнений и летальность при этом заболевании остается по-прежнему высокой. При этом очевидна необходимость создания более эффективных способов лечения и профилактики ИМ, поиск более эффективных средств и методов в реабилитации лиц этого контингента.

В соответствии с данными современной научной литературы, восстановительное лечение больных ИБС в последние годы приобретает все большее, а главную роль в реабилитационных программах играют не фармакологические препараты, а немедикаментозные методы лечения. Особенно важны для больных ИБС занятия лечебной физической культурой.

В нашей стране научные основы восстановления здоровья и трудоспособности больных с ИБС разрабатывались еще первой половине XX века. В результате была создана новая отрасль кардиологии – сердечной реабилитации. По инициативе Е.И.Чазова в 80-х годах была создана государственная система поэтапной реабилитации больных ИБС и перенесших ИМ. Реабилитация больных, перенесших ИМ, была построена на трех этапах и включает физический, психологический, профессиональный и другие аспекты.

Физический аспект занимает центральное место в программе реабилитации больного с ИМ на стационарном этапе. Вместе с тем именно на стационарном этапе отмечаются нестабильность функции сердечно-сосудистой системы и организма в целом, динамизм течения заболевания, возможность развития осложнений. Выделяют 4 вида программ физической реабилитации (ФР) на стационарном этапе в зависимости от принадлежности больного к одному из 4-х классов тяжести.

Разработанные в 70-80 гг. программы стационарного этапа ФР, используются в стационарах по сей день. Вместе с этим ведется научный поиск повышения эффективности реабилитации лиц, перенесших ИМ. Однако, основная работа осуществляется на

более поздних этапах восстановления после ИМ. Подтверждением тому служит почти полное отсутствие диссертационных работ, посвященных проблеме повышения эффективности стационарного этапа ФР.

На наш взгляд, для повышения эффективности ФР лиц, перенесших ИМ, необходима совместная работа ученых в областях медицинских наук и физической культуры, спорта, адаптивной физической культуры. Специалистами в области адаптивной физической культуры накоплен большой опыт применения различных средств, методов и технологий физкультурно-спортивной деятельности для лиц с ограниченными возможностями, включая инвалидов. Используя эти знания, представляется возможным повысить эффективность реабилитации лиц, перенесших ИМ, снизить роль этого инвалидизирующего фактора, положительно повлиять на продолжительность жизни населения России.

Перспективным направлением повышения эффективности кардиореабилитации являются: качественное преобразование содержания лечебной гимнастики, активное вовлечение в процесс психики занимающихся и использование технических средств, таких как ритмическое сопровождение. Результатом слияния вышеперечисленного явилась разработка технологии стационарного этапа ФР с применением элементов ритмической гимнастики и антистрессовой пластической гимнастики.

Пластичное выполнение простых физических упражнений, объединённых в серии, поточным способом в соответствии с ритмическим сопровождением, использование мыслеобразов способствует щадящему воздействию на кардиореспираторную систему, плавному переходу от щадящего к тренирующему воздействию, позволяет не только безопасно, рационально дозировать физические нагрузки, но и создавать эмоциональный фон, благоприятствующий занятиям лечебной гимнастикой, отвлекая человека от болезни, направляя на самовыздоровление, формируя мотивацию к занятиям.

Разработанная экспериментальная технология была апробирована на базе Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Городская Мариинская больница» и показала свою эффективность. Так, в экспериментальной группе ($n=30$) наблюдались достоверно ($p<0,05$) более высокие показатели центральной гемодинамики (фракция выброса, минутный объем кровообращения), работоспособности и толерантности к физическим нагрузкам (по данным теста с шестиминутной ходьбой), качества жизни (по данным Миннесотского опросника качества жизни пациентов с хронической сердечной недостаточностью).

Литература.

1. Потребность в хирургических и эндоваскулярных методах лечения при ишемической болезни сердца / Л.А. Бокерия [и др.] // Медицинский вестник. – 2008. – № 34. – С. 7–8.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура : учеб. пособие : для студентов медицинских вузов / В.А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 567 с. : ил.
3. Шевцов, А.В. Вариабельность сердечного ритма у легкоатлетов-паралимпийцев, специализирующихся в беге на короткие дистанции в подготовительный тренировочный период до и после восстановительных мероприятий / А.В. Шевцов, Ю.Ю. Жуков, А.В. Аксенов, В.И. Ивлев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. -№ 4 (134). - С. 306-311.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОНКОПАТОЛОГИЕЙ ПОСЛЕ ТРАНСПЛАНТАЦИИ КОСТНОГО МОЗГА

*Ф.В. Терентьев, А.А. Потапчук
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. Данная статья посвящена возможностям включения средств физической реабилитации в процесс реабилитации детей с онкопатологиями в постоперационный период.

Ключевые слова: физическая реабилитация, рак, дети, онкология, генетические заболевания.

Физическая нагрузка является очень мощным фактором в профилактике и лечении онкологических заболеваний, поскольку способствует росту клеточного иммунитета. К факторам, повышающим общую сопротивляемость организма, относится физическая культура, поддерживающая организм человека в оптимальном состоянии. Известно, что злокачественные опухоли редко возникают в активно работающих органах. Появление новообразований связано во многих случаях со снижением их функциональной активности. Общая заболеваемость, а также и онкологическая существенно снижены у лиц, занимающихся активным физическим трудом. В настоящее время уже признана необходимость лечебной гимнастики для реабилитации онкологических больных. Так, для больных с некоторыми опухолями костей необходима определенная двигательная активность. Усиленная дыхательная гимнастика признается действенным средством в комплексном лечении больных раком легкого. При использовании лечебной физкультуры отмечается значительное уменьшение числа послеоперационных осложнений, более быстрое заживление раны, а в дальнейшем - снижение вероятности летальных исходов.

Непременным условием при назначении и дозировании физической нагрузки является строго индивидуальный подход в каждом отдельном случае – с учетом формы, стадии новообразования, возрастных особенностей организма больного и сопутствующих заболеваний. При назначении пациенту курса лечебной физической культуры необходимо учитывать следующие факторы: ограниченность времени предоперационной подготовки онкологического больного; опасность стимуляции опухолевого процесса и метастазирования вследствие большой физической нагрузки — при наличии нелеченного новообразования или прогрессирования процесса на фоне лечения; психическое состояние больного в связи с характером заболевания. Эти обстоятельства требуют учета особенностей проведения физкультуры в различные периоды пребывания онкологического больного в стационаре.

Непосредственному обучению предшествует беседа, в результате которой пациентов информируют о целях, задачах и примерном характере нагрузки в предстоящих занятиях. Это делается для положительного психологического воздействия, а также для активного и сознательного участия человека в своем лечении. Учитывая стимулирующее воздействие физической нагрузки на новообразование и возможность метастазирования, главную задачу предоперационного периода приходится ограничивать психологической подготовкой больного [1].

Процесс работы с онкобольными детьми может быть более сложным и многоплановым в силу их возраста и сопутствующих с этим проблем. Специалист работающий с детьми больными онкологией должен обладать не только медицинскими, но и педагогическими знаниями и навыками, именно подобная совокупность может позволить сделать его работу наиболее эффективной.

На данный момент идет работа над разработкой методики физической реабилитации детей с онкопатологией после трансплантации костного мозга. Построение мето-

дики основывается на соблюдении следующих педагогических принципов: доступность и индивидуальность; принцип постепенного увеличения длительности и интенсивности нагрузок; активность и сознательность процесса; непрерывность в процессе физ.восстановления; дифференцированный подход к средствам физ.культуры; оздоровительная направленность.

Если мы исходим из данных принципов, то организуя и методически сопровождая занятия с детьми, мы ставим акцент на следующих составляющих: соблюдение режима; форма проведения занятий физ.упражнениями; приживаемость импланта; обучение и подготовка к переходу к новому этапу восстановительных мероприятий, высококачественному самостоятельному выполнению физ.упражнений; профилактика осложнений, которые связаны с низкой двигательной активностью.

Методика содержит 9 вариативных комплексов для детей от 12 до 17 лет на постельном, палатном и свободном режимах. Комплексы состоят из двух основных компонентов:

1. Игротерапия:

Игры, направленные на коррекцию и развитие сенсорно-перцептивной сферы; психомоторной сферы; развитие эмоционально-волевой сферы; произвольного внимания и памяти; коммуникативных навыков.

2. Физические упражнения:

упражнения общеукрепляющего типа, в которых имеются элементы растяжки и статические напряжения, а также дыхательные и корригирующие

В вводной части занятия используются 1-2 упражнения на дистальные отделы конечностей, цель - улучшение кровообращения периферии в начале занятия, выполнять их следует в среднем темпе.

В базовую часть занятия входят упражнения на дыхание в статическом положении, которые идут с сопровождающим обучением детей диафрагмальному (контролируя руки) типу дыхания и упражнения общеразвивающего типа

В заключительной части занятия использовали упражнения с элементами «глазодвигательной гимнастики», в медленном темпе.

Данная методика предположительно будет внедрена в реабилитационный процесс Клиники «НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р.М.Горбачевой»

Литература.

1. Грушина, Т.И. Реабилитация в онкологии: физиотерапия. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. — 240 с.

ЦВЕТОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

И.Г. Терентьева

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

Аннотация. Данная статья посвящена возможностям применения цветового сопровождения в процессе проведения подвижных игр для детей с интеллектуальными нарушениями для развития эмоциональной сферы.

Ключевые слова: подвижные игры, цветовое сопровождение, интеллектуальные нарушения, эмоциональная сфера.

Цветотерапия – наука, основанная на свойствах цвета, на использовании организмом на разных уровнях самоконтроля цветов в определенном балансе. Цветотера-

пия добавляет в организм не столько что-то внешнее, сколько позволяет активизировать и направить в нужное русло его внутренние резервы. Известно, что цвет влияет на эмоции и настроение, с его помощью можно управлять состоянием всех органов и систем организма.

Эмоции помогают ребенку с ограниченными возможностями в состояниях приспособиться к той или иной ситуации. Благодаря развитию эмоциональной сферы, ребенок сможет регулировать свое поведение, избегая тех поступков, которые мог бы совершить под влиянием случайных обстоятельств и мимолетных желаний. Поэтому мы считаем необходимым не только изучать, но и развивать эмоциональную сферу ребенка, так как эмоции «рассказывают» окружающим его взрослым о состоянии и внутреннем мире ребенка. Отсутствие же эмоций ведет не только к пассивности мыслительных процессов, но и к двигательной пассивности [1].

Знакомство с цветом проводится в интересной для детей форме. Примером может являться игра «Расселяем в домики» - дети под соответствующую для цвета музыку подбирают игрушки, предметы одного цвета. Подвижная игра, физкультминутка на выбранный цвет. Для закрепления подбираются дидактические игры и упражнения на данный цвет. В групповой и индивидуальной форме применяется прием погружения в цвет: обертывание полотном, релаксационные упражнения, «Собери картинку». Данные игровые задания помогают детям закрепить основные цвета, регулируют настроение ребенка с нарушением интеллекта, повышают эмоциональную отзывчивость. У детей развиваются: память, восприятие, внимание, речь, воображение, мышление [2].

Работа с цветом способствует решению многих задач:

- 1) повышает уровень коммуникативности детей с нарушением интеллекта, их эмоциональную отзывчивость;
- 2) обогащает сенсорный и эмоциональный опыт детей;
- 3) знакомит с приемами управления своими чувствами, формирует навыки самоконтроля.

Цвет может вызвать приятные воспоминания о наиболее счастливых моментах в жизни или напомнить о чем-то грустном, настроить на позитивный лад. На занятиях в зависимости от настроения и поведения ребенку с нарушением интеллекта предлагается выполнить задание связанное с определённым цветом: малоактивному – красный или оранжевый, возбужденному ребенку – голубой, зеленый. Для активных физкультминуток и подвижных упражнений используется ковер в красных тонах. Прохладу стен кабинета скрашивает инвентарь в спокойных теплых тонах. Интерьер кабинета благотворно и комфортно действует на детей, они с желанием посещают занятия. В зависимости от заболевания, нарушения в развитии, динамики обучения, у детей с нарушением интеллекта выявляются положительные результаты в учебной деятельности. Так в условиях в условиях подвижной игры цвет используется не только как зрительный стимулятор и раздражитель, но и как наполнитель пространственной среды. Это позволяет условно вносить разнообразие в традиционные виды деятельности, усиливает смысловое значение изучаемого [3].

Можно сказать, что подобная система игр для детей с нарушениями интеллекта, оказывает влияние на эмоциональную сферу детей, вследствие чего они становятся более дружелюбными, внимательными друг к другу.

Литература.

1. Данилина, Т.А., Задгенидзе, В.А., Степина, Н.Н. В мире детских эмоций: Пособие для практических работников ДОУ – М.: Айрис – пресс. 2004 – 160с.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник/С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. -616 с.

3. Смирнов, Е.О. Детская психология: Учебн. Для студ. Высш.пед. учеб. заведений – м.: Владос., 2003–368 с.

КОРРЕКЦИЯ МЫШЕЧНО-ТОНИЧЕСКОЙ АСИММЕТРИИ ПРИ МИОФАСЦИАЛЬНОМ БОЛЕВОМ СИНДРОМЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

*А.В. Шевцов, В.И. Ивлев
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. Разработанная комплексная программа физической реабилитации при мышечно-тонической асимметрии и миофасциальном болевом синдроме обеспечивает снятие болевого синдрома вертеброгенного происхождения и создает условия для профилактики двигательных и вегетативных расстройств при дальнейшем использовании средств для формирования мышечного корсета специальными стабилизирующими физическими упражнениями.

Ключевые слова: физическая реабилитация, мышечно-тонические асимметрии, миофасциальный болевой синдром, паравертебральные мышцы, армос, постуральная гимнастика.

В ряду актуальных проблем физической реабилитации особое место занимает изучение феноменологии и механизмов возникновения и снятия миофасциального болевого синдрома, коррекция мышечно-тонической асимметрии опорно-двигательного аппарата и с учетом результатов современных исследований формирование эффективных программ физической реабилитации [1, 5]. Они должны носить научно-обоснованную физиологичную основу воздействия на организм, что даст возможность решить проблему физической реабилитации и профилактики миофасциального болевого синдрома.

Существуют различные теории, которые объясняют причины возникновения и развития миофасциального болевого синдрома. Современный человек отличается малоподвижным образом жизни, низким уровнем двигательной активности, либо неоптимальными спортивными и производственными перегрузками опорно-двигательного аппарата без системных средств восстановления. Хроническое перенапряжение постуральной мускулатуры приводит к ухудшению гемодинамики и обменных процессов в паравертебральных мышцах, снижению их функций, а в дальнейшем к дегенеративно-дистрофическим изменениям [2, 3].

Консервативное лечение миофасциального болевого синдрома, включающее многочисленные сочетания медикаментов для наружного и внутреннего применения, физиотерапевтических процедур, скелетного вытяжения, устаревшие методики лечебной физической культуры и массажа не всегда дают хорошие результаты. Оперативное лечение также не всегда является эффективным, у некоторых больных сохраняется болевой синдром, наблюдаются изменения чувствительности, двигательные нарушения и возникают осложнения. Следовательно, необходимо пересмотреть подходы к этому виду реабилитационных мероприятий. Они должны носить научно-обоснованную физиологичную основу воздействия на организм, что даст возможность решить проблему физической реабилитации и профилактики миофасциального болевого синдрома [4].

Исследования проводились на базе реабилитационного центра Института спортивной и восстановительной медицины. В исследовании было занято 42 человека мужского пола в возрасте 45 – 50 лет, имеющих постоянные или периодические возникающие боли в спине. Обследуемые были разделены на две группы - основную (22 челове-

ка) и контрольную (20 человек). Состав группы по характеру проявления миофасциального болевого синдрома был примерно одинаковым.

В основной группе программа физической реабилитации людей с болями в спине проводилась с применением реабилитационного тренажера «Армос», глубокого послойного миофасциального массажа и комплекса постуральной стабилизационной гимнастики «Стаби-Тон» на надувных силиконовых камерах разного диаметра. В контрольной группе применялась аналогичная программа, но без применения реабилитационного тренажера «Армос».

В основе механизма физической реабилитации тренажером «Армос» положен принцип сочетанного выполнения физических упражнений релаксационного, ротационного и растягивающего характера с одновременным воздействием со стороны спины глубокого проникновения выступов тренажера в мышечно-фасциальные ткани позвоночной системы, растягивания укороченных мышц и открытия дугоотростчатых суставов, тем самым, восстанавливая подвижность поочередно в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночно-двигательных сегментов.

В реабилитационной программе применялась разработанная нами постуральная стабилизационная гимнастика «Стаби-Тон», где упражнения выполняются на балансировочных силиконовых платформах кругообразной формы разного диаметра 1500 мм и 500 мм. Комплекс упражнений на балансировочной платформе разработан с целью укрепления и стабилизации тонуса постуральной мускулатуры. Стабилизационная гимнастика «Стаби-Тон» позволяет вовлекать в поддержание во время неустойчивых положений тела глубокие мышцы позвоночника в процессе выполнения гимнастических упражнений. Программа состоит из физических упражнений с нарастающим уровнем сложности.

Для исследования состояния ведущих мышц нами проводилась интерференционная электромиография (ЭМГ) с помощью электронейромиографа «Нейро МВП Микро» («Нейрософт»). Данное исследование позволило дать характеристику общего состояния нервно-мышечной системы (оценить паттерн ее активности), проанализировать влияние на нее кратковременной статической нагрузки, выявить изменения мышечных потенциалов различных мышечных групп, обусловленных не только особенностями образа жизни, но и различными перегрузками.

Объектом исследования явились амплитудно-частотные характеристики, отражающие изменения функционального состояния нервно-мышечного аппарата в условиях относительного покоя (лежа) и при выполнении максимального статического напряжения.

Для оценки эффективности системного дифференцированного реабилитационного воздействия мы использовали динамику выраженности изменений показателей повторной электромиографии.

Выявлено, что наибольшее напряжение испытывают мышцы шейного, грудного отделов позвоночно-двигательных сегментов и дельтовидные мышцы. Установлено, что исходная максимальная амплитуда потенциала действия мышц показала наличие различного тонуса мышц с правой и с левой стороны во всех обследованных группах мышц, наиболее существенный дисбаланс наблюдался в шейном, грудном отделах, мышцах передней поверхности бедра, дельтовидных мышцах.

Таблица 1

Динамика показателей амплитуды сокращения мышц туловища и мышечного дисбаланса обследуемых после физической реабилитации, мкВ ($M \pm m$)

Показатели	Основная группа (n = 22)			Контрольная группа (n = 20)		
	до реабилитации	после реабилитации	P	до реабилитации	после реабилитации	P
Трапецевидная мышца						
Амплитуда справа	786 ± 61	698 ± 27	< 0,05	754 ± 43	745 ± 37	> 0,05
Амплитуда слева	826 ± 53	726 ± 29	< 0,05	795 ± 37	724 ± 26	> 0,05
Дисбаланс амплитуды	49,30 ± 8,50	5,50 ± 0,90	< 0,05	45,40 ± 0,90	42,90 ± 0,40	> 0,05
Эректор туловища T4-5						
Амплитуда справа	3121 ± 193	2845 ± 129	< 0,05	3434 ± 256	3018 ± 205	> 0,05
Амплитуда слева	3348 ± 205	2882 ± 145	< 0,05	3200 ± 219	3187 ± 245	> 0,05
Дисбаланс амплитуды	38,80 ± 6,50	5,40 ± 0,50	< 0,05	37,30 ± 2,40	35,50 ± 2,60	> 0,05
Эректор туловища T12						
Амплитуда справа	1960 ± 100	2087 ± 94	< 0,05	2185 ± 110	2100 ± 110	> 0,05
Амплитуда слева	2039 ± 87	2057 ± 86	< 0,05	2214 ± 116	2111 ± 101	> 0,05
Дисбаланс амплитуды	23,40 ± 2,40	6,30 ± 0,80	< 0,05	21,30 ± 1,70	20,50 ± 2,60	> 0,05

Комплексная программа физической реабилитации с использованием реабилитационного тренажера «Армос», глубокого послыного миофасциального массажа и постуральной стабилизационной гимнастики «Стаби-Тон» достоверно оказала свою эффективность, которая выразилась в снижении амплитуды потенциала действия в покое (лежа) и устранении мышечного дисбаланса. В ответ на статическую нагрузку наблюдалось снижение максимальной амплитуды и средней частоты, что также отразило эффективность физических методов восстановления не только в состоянии мышечного покоя, но и при выполнении статической нагрузки.

Разработанная комплексная программа физической реабилитации при мышечно-тонической асимметрии и миофасциальном болевом синдроме обеспечивает снятие болевого синдрома вертеброгенного происхождения и создает условия для профилактики двигательных и вегетативных расстройств при дальнейшем использовании средств для формирования мышечного корсета специальными стабилизирующими физическими упражнениями.

Литература.

1. Исаев, А.П. Теория функциональных систем и состояний. Современные проблемы адаптации и стресса / А.П. Исаев, А.В. Шевцов А.В., С.А. Личагина, Р.У. Гаттаров, О.В. Ершова // Вестник ЮУрГУ. -2005. -№ 4. - С. 6-13.

2. Поварещенкова, Ю.А. ЭНМГ исследования влияния приемов массажа на нервно-мышечный аппарат / Ю.А. Поварещенкова // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 9. – С. 17-19.

3. Шевцов, А. В. Электронеумиографическая характеристика состояния нервно-мышечной системы у кикбоксеров /А. В. Шевцов, С. Л. Сашенков, П.А. Байгужин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. -2009. -№ 7. - С. 305-314.

4. Шевцов, А.В. Функциональное состояние висцеральных систем организма спортсменов при немедикаментозном способе коррекции мышечно-тонической асимметрии паравerteбральной зоны: дис. ... д-ра биол. Наук / Шевцов А.В. -Челябинск, 2012. -323 с.

5. Шевцов, А.В. Физиологическое обоснование механизмов снятия миофасциальных болей вертеброгенного происхождения: Дис.... канд. биолог. наук. -Челябинск: ЧГПУ. -2000. -158 с.

СРЕДСТВА РОДИТЕЛЬСКОГО КОНТРОЛЯ ЗА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ РЕБЁНКА С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

А.А. Шелехов

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

Ключевые слова: дети, нарушение интеллекта, родители, физическое воспитание.

В настоящее время в нашей стране наблюдается стойкая тенденция к увеличению числа семей, воспитывающих ребёнка с нарушением интеллектуального развития. Данные семьи часто сталкиваются с проблемами, связанными с организацией воспитательного процесса своего ребёнка и выбора конкретных коррекционных, реабилитационных и рекреационных мероприятий [1,2,3,5].

Выбор зависит от:

- компетентности родителей в вопросах реабилитации, физического воспитания и т.д.
- личного опыта
- информации и рекомендаций, полученных от людей, которые входят в их референтную группу
- и др. субъективных факторов.

Нарушение интеллекта у людей, как правило сочетается с аномальным развитием двигательной сферы. Одной из ведущих причин, затрудняющих формирование у лиц данной нозологической группы двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики. Уровень развития физических качеств находится в прямой зависимости от интеллектуального дефекта. Так, в развитии выносливости дети с легкой умственной отсталостью уступают здоровым сверстникам на 11%, с умеренной умственной отсталостью – на 27%, с тяжелой – около 40% [4,6,7].

Адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. С.П. Евсеев так определяет цель АФК- максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имею-

шего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счёт обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющих в наличии его телесно-двигательных характеристик, и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной актуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта [1].

Целью воспитания и обучения подобных детей является приобретение ими знаний, умений и навыков такого уровня, который позволил бы им адаптироваться к социальным нормам и самостоятельной жизни. Однако достижение данной цели видится проблематичным, ввиду сниженной потребности детей к двигательной активности.

Все выше написанное подтверждает актуальность и необходимость поисков новых путей решения проблемы усиления педагогической помощи детям с нарушениями интеллекта. Одним из актуальных способов решения данной проблемы является поиск новых форм вовлечения родителей в образовательный процесс.

Формирование потребности в двигательной активности и её рациональный объём является одним из важнейших условий эффективности процесса адаптивного физического воспитания детей с нарушением интеллекта. Однако, зачастую родители не имеют возможности объективно оценить объём двигательной активности своего ребёнка и сопоставить его с нормальными показателями.

В ходе исследования роли семьи в физическом воспитании детей с интеллектуальными нарушениями нами был опробован метод фиксации суточного объёма движения ребёнка с помощью фитнес-трекера XiaomiMi-Band со встроенным шагомером. Данный способ отлично зарекомендовал себя в ходе эксперимента по следующим причинам:

- он удобен для родителей, т.к. программное обеспечение автоматически обрабатывает информацию с фитнес-трекера, который в течение дня носит ребёнок, и предоставляет проанализированную информацию на смартфон родителя;
- зная рекомендуемый показатель в 10000 локомоций, родителям легко сделать вывод о дефиците суточного объёма движений или его отсутствии;
- анализируя информацию программное обеспечение демонстрирует раскладку объёма движения в течение дня, что позволяет родителям оценить какой объём их ребёнок получает в образовательном учреждении, а какой вне его.

Несмотря на тот факт, что программное обеспечение устройства проводит анализ данных и сохраняет их для анализа, мы разработали дневник, который предложили родителям для заполнения. В качестве примера ниже приведена таблица 1. Данная мера была предпринята для побуждения рефлексии родителей об объёме, двигательной активности который получает их ребёнок.

Число	День недели	Суточной объём движений	Объём движений полученный в ГБДОУ	Объём движений полученный вне ГБДОУ	Вывод о суточном объёме движений. (достаточен, недостаточен)
31.10.16	Пн	6575	4518	2057	Недостаточен
01.11.16	Вт	6643	4731	1912	Недостаточен
02.11.16	Ср	6785	5230	1555	Недостаточен
03.11.16	Чт	6814	4890	1924	Недостаточен
04.11.16	Пт	6764	4593	2171	Недостаточен
05.11.16	Сб	6273	-	6273	Недостаточен
06.11.16	Вс	6078	-	6273	Недостаточен

В ходе педагогического эксперимента, данный метод зарекомендовал себя не только как эффективный вариант вовлечения родителей в процесс адаптивного физического воспитания ребёнка с нарушением интеллекта, но и как эффективный и полноценный экспериментальный метод для получения объективных данных суточной активности.

Литература.

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / под общ. Ред. Проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2014. -298с.
2. Евсеев, С.П. Определение и оценка выносливости инвалидов / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова, А.В. Шевцов, А.В. Аксенов //Адаптивная физическая культура. -2016. -№ 1 (65). - С. 25-27.
3. Евсеева, О.Э. Социальное партнерство в теории и практике АФК / О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов //Адаптивная физическая культура. -2011. -№ 3 (47). - С. 11.
4. Евсеева, О.Э. Инклюзивные занятия спортом / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев, А.В. Аксенов //Адаптивная физическая культура. -2017. -№ 1 (69). - С. 1-6.
5. Шелехов, А.А., Евсеева О.Э. /«Современные проблемы теории и методики адаптивной физической культуры» : материалы Всероссийской научно-практической конференции,(29 марта 2016 года) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б.и.], 2016. 75-78 с.
6. Евсеева, О.Э. Совершенствование двигательных способностей у лиц с нарушениями интеллекта средствами физической культуры и спорта / О.Э. Евсеева, А.А. Шелехов // Материалы итоговой научно- практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2015 г., посвященной 120-летию университета Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2016. С. 104-105.
7. Шевцов, А.В. Факторы, лимитирующие адаптационные и компенсаторные возможности к двигательной деятельности при занятиях АФК лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата / А.В. Шевцов, В.Д. Емельянов, Л.Н. Шелкова, Т.В. Красноперова // Адаптивная физическая культура. -2013. -№ 1 (53) - С. 14-15.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЕЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

М.А. Ярыгина

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

Аннотация. По данным ВОЗ, каждый десятый человек на Земле – инвалид. По данным Федеральной службы Государственной статистики в Российской Федерации на 1 января 2016 года численность инвалидов составляет 12751 тыс. человек. Из них 617 тыс. – дети-инвалиды. Явление гипокинезии широко распространено среди детей с отклонениями в состоянии здоровья.

Недостаток двигательной активности, в свою очередь, негативно сказывается на состоянии и развитии основных систем организма. Положительное влияние от занятий

в условиях водной среды на функциональное состояние кардиореспираторной системы организма человека общепризнано [1, 2]. Таким образом, гидрореабилитация может выступать эффективным средством профилактики и коррекции вторичных отклонений у детей с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось сентября 2015 года на базе ГБОУ школы №131 Красносельского района Санкт-Петербурга и ГБОУ СОШ №285 Красносельского района Санкт-Петербурга.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы группы испытуемых.

Контрольная группа: дети младшего школьного возраста с функциональными поражениями ОДА, занимающихся оздоровительной физической культурой по авторской программе с использованием тренажерно-информационного комплекса ТИСА в ГБОУ СОШ №285. Количество: 15

Экспериментальная группа: дети младшего школьного возраста с функциональными поражениями ОДА, занимающихся гидрореабилитацией по авторской программе в ГБОУ школе №131. Количество: 15

МЕТОДИКА



Рисунок 1. Структура системы гидропедагогической коррекции

Особое внимание уделялось обучению и совершенствованию техники элементов основных стилей плавания.

Использовались следующие группы упражнений, направленные на коррекцию психофизического развития детей:

-Общеразвивающие упражнения (статические и динамические). Выполняются на суше.

-Корректирующие положения. Применяются в воде.

-Корректирующие упражнения. Применяются в воде и на суше.

-Упражнения релаксационного характера.

- Дыхательные упражнения.

Секция № 6. Теория и методика адаптивной физической культуры

-Упражнения для развития и коррекции основных психических качеств занимающихся (восприятия, внимания, памяти, мышления).

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма использовались следующие методы:

1. Измерение АД и ЧСС
2. Спирометрия

РЕЗУЛЬТАТЫ

Для оценки функционирования сердечно-сосудистой системы у детей младшего школьного возраста с функциональными поражениями опорно-двигательного аппарата проводилось вычисление коэффициента выносливости, а так же оценивались показатели variability ЧСС до и после эксперимента.

До эксперимента у большинства детей наблюдался коэффициент выносливости выше 26, что указывало на слабость функционирования сердечно-сосудистой системы. После эксперимента значения коэффициента выносливости у некоторых детей снизились и достигли средних и высоких значений развития сердечно-сосудистой системы. Наблюдалась стойкая тенденция к снижению значений коэффициента выносливости после эксперимента, что указывает на развитие сердечно-сосудистой системы у испытуемых. (Табл. 1)

Таблица 1

Уровень развития сердечно-сосудистой системы организма

№	Группа	N	Оцениваемые характеристики	
			Коэффициент выносливости	
			До	После
			X±Sx	X±Sx
2	ЭГ	15	29,95±12,77	22,84±10,60
3	P-value		P-Value = 0,175861	
4	Статистический вывод		P-value>0,05	

Анализ variability сердечного ритма является методом оценки адаптационных возможностей организма, состояния механизмов регуляции физиологических функций, нейрогуморальной регуляции сердца, что, несомненно, является важным прогностическим критерием разработки индивидуальной программы двигательной реабилитации [3, 4, 5, 6]. В показателях variability частоты сердечных сокращений (реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку) до и после эксперимента наблюдалась тенденция к снижению ЧСС после занятия, что указывает на увеличение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы детей. (Табл. 2)

Таблица 2

Уровень развития сердечно-сосудистой системы организма в экспериментальной группе

№	Измерение	N	Оцениваемые характеристики	
			ЧСС	
			До	После
			X±Sx	X±Sx
	Пульс 1	15	94,25±4,33	95,8±6,06
2	Пульс 2		96,5±4,89	94,8±5,57
3	P-value		P-Value = 0,621918	P-Value = 0,13057
4	Статистический вывод		P-value>0,05	P-value>0,05

Результаты спирометрии детей выявили статистически достоверное увеличение показателей (на 9 %) развития дыхательной системы в экспериментальной группе III. (Табл. 3).

Таблица 3

Уровень развития дыхательной системы организма

№	Группа	N	Оцениваемые характеристики	
			Спирометрия	
			До	После
			X±Sx	X±Sx
1	КГ	15	216,33±8,78	225,41±13,9
2	ЭГ	15	205±6,51	246,62±9,46
3	P-value		t = -0,939883 P-value = 0,359721	t = 1,86682 P-value = 0,0391967
4	Статистический вывод		P-value>0,05	P-value≤0,05

Результаты тестирования и педагогического наблюдения показали значительные положительные сдвиги в развитии кардиореспираторной системы детей, занимающихся гидрореабилитацией.

Литература.

1. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев // Под редакцией С.П. Евсеева: учебник. Издательство Советский спорт, 2013. – 388 с.
2. Таишева, М. М. Оценка физического развития детей дошкольного возраста по средним значениям коэффициента выносливости / М.М.Таишева, Яковлева А.И., Мосунова М.Д. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1 (59). – С. 114-117.
3. Литвинов, А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко . — М.: Академия, 2013. — 272 с.
4. Малышев, А.И. Анализ variability сердечного ритма детей с церебральным параличом / А.И. Малышев, И.К. Яичников, А.А. Потапчук / Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Санкт-Петербургского государственного университета физической культуры имени П.Ф. Лесгафта за 2005 год / СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.2006. – 149 с.)
5. Потапчук, А.А. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом: Методическое пособие. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 228 с.
6. Сабирьянов, А.Р. Особенности динамики показателей кардиореспираторной системы и физической подготовленности у детей школьного возраста в условиях летнего оздоровительного центра /А.Р. Сабирьянов, С.А. Личагина, А.В. Шевцов, Е.С. Сабирьянова, С.Г. Устюжанин, Н.В. Сергеева //Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского. -2004. -Том 83, № 5. - С. 98-101.

Секция № 7. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта

НАБЛЮДЕНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ УВР НА ФС ОРГАНИЗМА

*С.Ю. Агафонов, А.И. Степаненко
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. В работе дана оценка средством объективного контроля эффекта от одновременного воздействия на организм со стороны устройства виртуальной реальности (УВР) в сочетании с резкими опрокидывающими произвольными движениями тела.

Ключевые слова: устройство виртуальной реальности, позно-тоническая система.

Смысл одновременного воздействия на организм со стороны устройства виртуальной реальности (УВР) в сочетании с резкими опрокидывающими произвольными движениями тела [1, с.264] интерпретируется в терминах промышленной кибернетики как наброс нагрузки на устройство (в данном случае – на вегетативную нервную систему). Позно-тоническая система (периферия вегетативной нервной системы) отвечает за надёжное поддержание равновесия в пространстве автоматически, минуя сознание. Потеря равновесия телом всегда и в нашем случае в частности приводит к мгновенному отключению позно-тонической двигательной системы.

Секция № 7. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта

В отключённом состоянии эта система остаётся в ожидании (примерно 0,1с) стабилизации курса движения или остановки опрокидывания, достижения его конечной точки.

В условиях нашего опыта происходит более сложное, не имеющее аналогов в природе, воздействие внешней среды, точнее – двух внешних сред, реальной, ощущаемой опорно-двигательной системой, и виртуальной, ощущаемой зрением и соответствующими отделами мозга.

Вегетативная нервная система такой кульбит реальности воспринимает как форс-мажор и бросает все имеющиеся ресурсы для выработки адекватной реакции. Но виртуальная реальность и бессистемные движения тела продолжают длиться (до нескольких минут), подчиняясь воле оператора тренажёра. За это время происходит истощение гуморальной начинки (биохимической энергетике) медиаторных систем нервных окончаний. «Это приводит в свою очередь к стабильному снижению мышечного тонуса (прежде всего в осевой мускулатуре). Тело получает мощную (распределённую – С.А., А.С.) нагрузку в шадящем режиме и как бы «разогревается»» [1, с.265].

Данная нагрузка, как и всякая другая, находит отклик в механизме саморегуляции функциональных систем организма [2, 3].

Замеры параметров механизма саморегуляции до и после «кульбита реальности», проведённые с помощью диагностической экспертной системы «КСИ-мед» на случае рассеянного склероза показали (рис.1,2), что согласованность работы функциональных систем организма улучшилась:

- Уменьшилось количество функциональных систем, работающих на грани устойчивости (с 8 до 4-х);
- Снизилась разница потенциалов ряда функциональных систем;
- Условная средняя линия серии замеров «функции Козлова» приблизилась к идеальному значению;
- Достигнут рост энергетике (резервов жизненных сил) примерно в два раза по отношению к их начальной величине.

Вывод. Полученные результаты объективной диагностики подтверждают допустимость применения дестабилизирующих нагрузок на положение тела человека с одновременным воздействием на мозг через устройство виртуальной реальности. Целесообразно применять метод при решении широкого спектра задач подготовки спортсменов, требующих надёжных резервов жизненных сил, а также использовать метод в спортивно-адаптивной практике.

ПРОБЛЕМЫ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

*Д.А. Антипова, И.В. Иванов
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы методики обучения базовой технической подготовки по принципам "гармоничной симметрии" и равноправной работе обеими руками на этапе начальной спортивной специализации, что снижает (или совсем исключает) функциональную моторную (двигательную) асимметрию; позволяет симметрично и гармонично развивать тело, основные группы мышц, суставов и связок, а, следовательно, многократно увеличивает физические (большой диапазон двигательной активности) и интеллектуальные способности и возможности человека, особенно в детском возрасте; приводит к гармоничному физиологическому развитию человека. Из-

Секция № 7. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта

за активизации работы менее развитой руки, по принципу биообратной связи, происходит активизация работы и соответствующего полушария мозга человека. Включаются незадействованные ранее нервные центры и каналы, перепрограммируется центральная нервная система, расширяются функциональные возможности организма. С первых шагов идет ориентация на достижения технического универсализма, что позволяет многократно увеличивать арсенал технических приемов, а соответственно и тактических возможностей, повышать качество, надежность и зрелищность соревнований, снижать сроки обучения.

Ключевые слова: двигательная активность, асимметрия, универсализм, мозг, соревнования, обучение.

Еще П.Ф. Лесгафтом обоснована идея о «гармоническом всестороннем развитии деятельности человеческого организма», но не каждый вдумывается в смысл этих слов. Именно так звучит фраза, что физическое воспитание и спорт являются средством всестороннего и гармонического развития личности. Но так ли это на самом деле?

Как много негармоничного и несимметричного в физическом воспитании и спорте сегодня. Почему в XXI веке еще существуют асимметричные виды спорта, такие как бадминтон, баскетбол, теннис, теннис настольный, стрельба из лука, легкая атлетика (метание), пулевая стрельба и другие, когда известно понятие амбидекстрия? И корни этого понятия тянутся с Руси. Амбидекстрами (одинаково владеющие обеими руками) называли тех воинов, которые могли сражаться, имея оружие в каждой руке. Техникой владения двумя мечами обладали только воины-ведрусы [1].

Человек рождается гармоничным (обе руки до 1,5-2 лет развиты одинаково), и только «если обстоятельства, в которых живет этот индивид, - пишет К. Маркс, - делают для него возможным лишь одностороннее развитие одного какого-либо свойства за счет остальных, если они дают ему материал и время для развития одного только этого свойства, то этот индивид не может пойти дальше одностороннего, уродливого развития» [2].

Еще древнегреческий философ Платон, основатель первой в мире академии, считал, что по глупости матерей и нянек, приучающих нас все делать правой рукой, мы приобретаем эту скверную привычку и из гармонически развитых людей, какими появляемся на свет, превращаемся в калек. И такая же тенденция просматривается в массовом спорте ранней начальной специализацией с асимметричной нагрузкой [3].

Стоит отметить, что во время упражнений совершенствуются не конечности, а наш мозг. Научившись координировать работу мышц, он делает движения точными и пластичными. Слаженность работы мышц целиком зависит от совершенства командных центров мозга. Правильнее говорить не о ведущей руке, а о ведущем полушарии мозга. Здесь следует помнить о функциональной организации нашего мозга – перекрестное управление мышечным аппаратом, т.е. работой правых мышц человеческого тела управляет левое полушарие, а работой левых мышц – правое полушарие.

За асимметрией конечностей скрывается куда более важное свойство человека, асимметрия нашего мозга, функциональная специализация его правой и левой половин. И асимметричными видами спорта эта «болезнь» усугубляется, выставляется на показ недоразвитость человеческого организма.

Амбидекстрия - отсутствие асимметрии головного мозга - может быть, как врожденной, так и выработанной постоянными тренировками. Этот навык можно развивать и совершенствовать.

Самым известным представителем амбидекстром является Леонардо да Винчи, а в спорте это: теннисистка Мария Шарапова, чешка Мартина Навратилова (первая ракетка мира 1978-87 гг.), Моника Селеш, Евгения Куликовская, Рафаэль Надаль и др. Это творческие разносторонние люди, с образным мышлением.

Секция № 7. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта

Преимущество амбидекстров в спорте является то, что у них нет уязвимых мест, так называемых «слабой ноги», «неудобной руки». В спорте сейчас обозначилась интересная тенденция: тренеры понимают, что леворукость дает преимущество, и переучивают правшей на левшей. Но что, если развивать обе стороны одинаково? Наука доказала, что левши в спорте, лучше правшей [4]. А если науке обратиться к понятию амбидекстрия в спорте? Праворукость или леворукость – одна из глубочайших загадок неврологии.

На вопрос, как может повлиять на мозг тренировка недоминирующей руки, нет простого ответа. И эта тема становится предметом для исследования.

Литература.

1. Саврасов, А.Б. Семья – космическая единица. Книга вторая. Серия «Знания Первоистоков». Издание третье, дополненное и переработанное. – Челябинск, 2012. - 136с.(67с.)- первоистоки.рф
2. Маркс, К. и Энгельс, Ф. Соч., т.3, с.259
3. Егоров, Г.Е. Классификация видов спорта по характеру их влияния на опорно-двигательный аппарат спортсмена и некоторые рекомендации по рациональной ориентации детей в спорте. // В сб.: Актуальные вопросы травматологии и ортопедии. - Л., 1983. - С. 105 - 107.
4. <http://kp.ua/sport/239301-nauka-dokazala-levshy-v-sporte-luchshe-pravshei>

ОЦЕНКА ГОТОВНОСТИ ТРЕНЕРОВ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ К РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА В СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМИ СТАНДАРТАМИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА

К.А. Бирюкова

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

Аннотация. В настоящее время Министерством спорта Российской Федерации реализуется политика целью которой является сохранение и развитие спортивного резерва для спортивных сборных команд России, создание условий для подготовки высококвалифицированных спортсменов, способных показывать высокие результаты на соревнованиях различного уровня.

В субъектах Российской Федерации осуществляется комплекс необходимых мероприятий по переводу детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ из учреждений дополнительного образования в учреждения спортивной подготовки, реализующие программы в соответствии с федеральными стандартами.

В Санкт-Петербурге сегодня обеспечивают подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд города и страны 87 учреждений физкультурно-спортивной направленности:

- 2 учреждения среднего профессионального образования;
- 1 центр олимпийской подготовки;
- 51 детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва;
- 23 детско-юношеских спортивных школ;
- 3 школы - интерната;
- 2 образовательных центра физической культуры спорта и здоровья;
- 5 иных УФСН.

Секция № 7. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта

Все вышеуказанные учреждения до 01.01.2017 реализовали программы дополнительного образования детей, разработанные на основе примерных типовых программ, рекомендованных Госкомспорта РФ.

В соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» подготовка спортивного резерва должна осуществляться по программам спортивной подготовки в соответствии с Федеральными стандартами по видам спорта.

В соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки организация, осуществляющая спортивную подготовку, разрабатывает и утверждает программу спортивной подготовки по виду спорта, определяющую основные направления и условия тренировочной работы на каждом этапе многолетней подготовки спортсменов. Основным звеном в процессе разработки этой программы и ее реализации в тренировочном процессе является тренер. Поэтому для успешного внедрения программ спортивной подготовки необходимо знать отношение этой категории работников спортивной школы к организационно-правовой стороне разработки этих документов.

Цель исследования – изучение готовности тренеров спортивных школ к разработке программ спортивной подготовки по видам спорта.

Для достижения поставленной цели был проведен анкетный опрос. Всего в опросе приняло участие 130 тренеров различных спортивных школ

Санкт-Петербурга. Опрос проводился в июне-сентябре 2016 года. После обработки годных для анализа осталось 114 анкет.

Необходимость изучения правового обеспечения процесса разработки программ спортивной подготовки объясняется тем, что, начиная с декабря 2011 года, когда был принят федеральный закон [1], положивший начало преобразований в системе подготовки спортивного резерва, было принято большое количество нормативно-правовых документов разного уровня, регулирующих отношения в области подготовки спортивного резерва.

Результаты анкетного опроса респондентов по вопросам правового обеспечения представлены в Таблице 1.

Оценивая степень знания правовых документов по организации спортивной подготовки, следует указать на определенную осведомленность тренеров об этих документах – 78,7 % респондентов знают правовые документы или знакомы с некоторыми из них. Вместе с тем, обращают на себя внимание результаты опроса, свидетельствующие о том, что 20,3 % респондентов не знают об этих документах. То есть каждый пятый опрошенный тренер не владеет данной информацией.

Таблица 1

Оценка тренерами степени знания правовых документов по организации спортивной подготовки(%)

Вариант ответа	К-во опрошенных
Степень знания нормативных документов по организации спортивной подготовки	
Знаю эти документы	27,2
Знаю их частично	53,5
Не знаю	20,3
Каналы информирования о нормативных документах по организации спортивной подготовки	
В своей спортивной школе	72,8
У коллег из других спортивных школ	17,5
На совещаниях в спорткомитете	12,3
Другие варианты	14,0
Не знакомы	10,5

Секция № 7. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта

Варианты накопления нормативных документов по организации спортивной подготовки	
На персональном компьютере	65,8
Собираются копии нормативных документов	61,4
Используются правовые системы «Кодекс», «Консультант +», «Гарант»	24,6
Другой вариант	14,0
Не накапливаются	1,8
Степень понимания текстов нормативных документов по организации спортивной подготовки	
Содержание этих документов понятно	35,1
Содержание документов понятно частично	57,9
Содержание документов не понятно	7,0

В этой связи представляют интерес ответы на вопрос о каналах информирования специалистов спортивных школ о нормативных документах. Данные, приведенные в таблице, свидетельствуют о том, что, во-первых, респонденты для получения информации о нормативных документах используют несколько каналов. Во-вторых, наиболее значимым каналом информирования тренеров являются мероприятия в собственной школе. В-третьих, каждый десятый опрошенный тренер не получает необходимой информации о нормативно-правовых документах.

Важной практической стороной правового обеспечения является накопление рассматриваемых документов, чтобы их можно было оперативно найти и использовать. Наиболее используемым способом накопления правовой информации явилось, по мнению респондентов, хранение ее в компьютере и в копиях документов. Необходимо отметить, что четверть респондентов для этой цели использует популярные правовые системы «Кодекс», «Консультант +», «Гарант».

При всей значимости рассмотренных выше сторон правового обеспечения разработки программ спортивной подготовки ключевым вопросом является степень понимания текстов правовых документов. В отличие от других документов, используемых в спортивной школе, правовые акты обладают специфическим содержанием, достаточно трудным для понимания, и требуют определенной подготовки читателя. Эти аспекты нашли отражение в ответах респондентов. Так, только 35,1 % тренеров понимают содержание указанных документов, а 57,9 % их содержание понятно только частично. Решение этой проблемы может быть найдено с помощью различного рода юридических консультаций.

Результаты исследования организационно-правовых аспектов отношения тренеров спортивных школ к разработке программ спортивной подготовки показали следующее. Респонденты продемонстрировали определенную осведомленность в знании основных правовых документов, регулирующих процессы разработки, понимания содержания этих документов. Обобщенные результаты исследования позволяют констатировать, что тренеры обладают потенциалом для успешной разработки программ спортивной подготовки.

Литература.

1. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ [Электронный ресурс] // URL :<http://base.garant.ru/70103058/>. – Дата обращения 18.03.2017.

2. Федеральный закон «О внесении изменения в статью 34.3. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 3 ноября 2015 г. № 308-ФЗ [Электронный ресурс] // URL :<http://base.garant.ru/71237756/>. - Дата обращения 18.03.2017.

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // URL :<http://base.garant.ru/70291362/>. - Дата обращения 18.03.2017.

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

И.В. Иванов

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

Аннотация: В статье рассмотрены вопросы эффективности систем управления физической культурой и спортом. В условиях современного развития физической культуры и спорта существует необходимость корректировки оценок эффективности системы управления физической культурой и спортом на уровне страны и регионов. Современная ситуация требует введения нового комплекса критериев и индикаторов позволяющих привести в соответствие с темпами развития общества эффективное функционирование физической культуры и спорта. С ростом экономических показателей образа жизни, изменившимися представлениями о предоставлении услуг, старые показатели условий занятий физической культурой и спортом, техническое оснащение в рамках оказания услуг в этой сфере, на которые ещё несколько лет назад не обращали внимания, на данном этапе составляют один из важных мотивационных факторов. Оценкой деятельности специалистов физической культуры и спорта непременно должны быть индексы популярности, востребованности и коммуникативности.

Ключевые слова: гуманистические принципы, здоровье, мотивация, телесность, наука, обучение, саморазвитие, соматическое воспитание.

Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. № 1662-р, определена роль физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России.

Цель разработки Стратегии – определение путей и способов обеспечения в долгосрочной перспективе (2009 – 2020 годы) устойчивого и динамичного развития физической культуры и спорта, формирования здорового образа жизни и потребностей у населения к регулярным занятиям спортом, повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья и воспитании подрастающего поколения, профилактики негативных социальных проявлений, повышения конкурентоспособности российского спорта, что в целом будет способствовать социально-экономическому развитию и улучшению качества жизни и благосостоянию россиян.

Вместе с тем, уровень развития физической культуры и спорта в стране на сегодняшний день не соответствует тем задачам, которые решаются по социально-культурному преобразованию общества, улучшению здоровья и воспитанию подрастающего поколения, повышению качества жизни и благосостоянию россиян.

Перед сферой физической культуры и спорта стоят глобальные вызовы и задачи, решение которых требует новых современных подходов не только на краткосрочную, но и на долгосрочную перспективу. В частности в стратегии отмечено: «.большинство граждан страны не занимаются регулярно физической культурой и спортом и не ведут здоровый образ жизни», а так же приводится расчет предполагаемого улучшения здоровья населения при условии увеличения численности систематически занимающихся физической культурой. Не совсем понятно, что имеется в виду под физической культу-

Секция № 7. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта

рой, ибо все в конечном итоге сводится к механическому упрощению и акценту только на улучшение физических качеств человека.

На данном этапе эффективность государственного органа, осуществляющего управление физической культурой и спортом в Российской Федерации, оценивается на основе ряда показателей, заложенных в соответствующую методику еще в 1930-х гг. В отчетах публикуются цифры отражающие наличие спортивных площадок, количества занимающихся, и эти показатели непреклонно увеличиваются, вводя нас в заблуждение. На самом деле мы видим, что, несмотря на улучшение этих показателей, здоровых детей становится все меньше, а число освобожденных от физкультуры в вузах приближается к числу студентов допущенных до занятий физическим воспитанием.

Такой подход в данный момент не отвечает требованиям современного положения дел. В нем присутствуют серьезные противоречия, которые маскируются общими, обобщенными данными, неадекватными новым реалиям. Наиболее существенными ошибками нам видится разнонаправленность управленческих целей и способов их достижения. Однако результаты эффективности работы государственного органа по управлению физической культурой и спортом проводятся не по показателям здоровья, динамике изменения числа курящих, злоупотребляющих спиртным, избыточным весом и т.д., а по условно подсчитанному количеству «регулярно» занимающихся, количеству штатных сотрудников, занятых в отрасли, численности спортивных сооружений и приспособленных к спортивным занятиям площадок.

Исходя из целей и задач спорта, можно предположить, что основными критериями оценки должна быть видимая глазу победа. В любом спортивном соревновании результат не должен зависеть от субъективной позиции или ошибок судей. Главный девиз спорта «быстрее-выше-сильнее» добавленный конкретными показателями «дальше-выше-умнее» и т.п. показывает наглядное превосходство в состязаниях. В современном прочтении мы уже практически не видим этого, а во многих видах полагаемся на чье то мнение, которое, зачастую вызывает недоумение справедливостью оценки. Наверно нет смысла говорить о том, что в истинных спортивных состязаниях нет необходимости оценивать технику выполнения упражнения, ибо неважно каким способом прыгает спортсмен в длину или в высоту, главным является показанный результат в метрическом измерении. Назревает необходимость разделения спортивной деятельности на истинный спорт и спортивные искусства. В таком случае будут проводиться равнозначные и конкретные соревнования (спорт) и фестивали (спортивные искусства), что позволит конкретизировать философию и не смешивать терминологические понятия в методологии физической культуры и спорта.

Проводимые исследования по определению факторов влияющих на увеличение количества регулярно занимающихся физической культурой в молодежном, старшем и зрелом возрасте показывают, что независимо от создания условий для занятий, количество занимающихся увеличивается незначительно, так как главный индикатор - мотивационно-ценностная позиция человека не сформирована на ранних этапах жизни. Таким образом, изменение условий жизни и системы ценностных отношений требует кардинального пересмотра не только требований к образовательному процессу, но и к системе мер и квалификации понятий и приоритетов физической культуры и спорта.

Литература.

1. Иванов, И.В. Предпосылки необходимых изменений в системе физкультурного образования с позиции соматического воспитания. «Профессиональное образование в современном мире», № 4 (7), 2012. - с.140-146.

2. Иванов, И.В. Здоровье как профессионально-педагогическая проблема человеческого капитала в контексте социокультурной и геополитической ситуаций. Журнал «Философия образования» № 2 (47), 2013. – С. 216-220с.

3. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы".

ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННОГО МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ

*С.Н. Комаров, Н. Г. Василевская
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. Международное спортивное движение объединяет людей разных мировоззрений, политических взглядов, религиозных вероисповеданий, различного имущественного положения и расового происхождения. Всё это многообразие факторов необходимо учитывать в повседневной деятельности Международного спортивного движения. В развитии МСД участвуют и неспортивные организации: ЮНЕСКО, ООН, ЮНЕП, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), Всемирная организация труда и другие. Существуют, например, Международная федерация спортивной прессы, спортивной медицины, психологии спорта, истории и социологии и другие.

Ключевые слова: спорт, объединения, международные контакты, олимпизм.

Международное спортивное движение (МСД) выступает как наиболее яркая форма международного общения на неправительственном уровне. МСД – это общественное объединение спортсменов и различных спортивных организаций, основанных на общности интересов, целей и принципов деятельности по развитию спорта.

Международное спортивное движение представлено основными структурами – МСО (международными спортивными объединениями) и НСО (национальными спортивными объединениями), которые призваны способствовать использованию возможностей спорта и способствуют установлению тесных контактов между различными странами. На сегодняшний день таких объединений в МСД насчитывается свыше пяти-сот. В свою очередь, МСО (НСО) подразделяются на:

а) универсальные и специальные общего характера: Международный олимпийский комитет (МОК), Международный Совет физического воспитания и спорта (СИЕПС), Ассоциация национальных олимпийских комитетов (АНОК), Ассоциация международных спортивных федераций (ГАИСФ) и Международная олимпийская академия (АИД);

б) по видам спорта – это международные спортивные федерации;

в) по отраслям знаний и деятельности – это МСО (НСО), имеющие непосредственное отношение к физической культуре и спорту. Например, Международная федерация спортивной медицины (ФИМС), Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), Международное общество психологии спорта (ИССП), Международная ассоциация высших школ физического образования (АИЕСЕП), Международная ассоциация спортивной прессы (АИПС) и др.;

г) объединяющие спортсменов по какой-либо принадлежности: профессиональной – Международный спортивный союз железнодорожников (УСИК), Международная федерация университетского спорта (ФИСУ), Международный рабочий спортивный комитет (КСИТ) и др.; религиозной – Международная ассоциация молодых христиан, Международный католический союз физического воспитания и спорта и др..

В развитии МСД участвуют и неспортивные организации: такие международные организации, как ООН, ЮНЕСКО, ЮНЕП, ВОЗ. Они принимают участие в спортивных форумах, принимают совместные международные документы.

Секция № 7. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта

В системе МСД олимпийское движение — самое мощное и популярное в мире, с хорошо отлаженной управленческой основой. Двести Национальных Олимпийских комитетов (НОК) государств планеты входят в состав Международного Олимпийского Комитета (МОК) (положение на 2001 г.). В последние десятилетия олимпийское движение в недостаточной степени способствовало развитию дружбы и взаимопонимания между народами, а это идет вразрез с его исходными целями.

Управленческие отношения между МОКом, НОКами и спортивными объединениями в МСД регулируются двумя видами социальных норм: а) юридическими (правовыми) нормами и б) общественными (неправовыми) нормами. МОК в системе МСД на сегодняшний день - высшая инстанция при решении всех вопросов олимпийских игр и олимпийского движения. Руководство олимпийским движением и контроль над олимпийскими играми - право МОКа.

Существенную роль в МСД играют три организации: МОК, Генеральная Ассамблея НОК (ГА НОК) и Генеральная Ассоциация Международных Спортивных Федераций (ГАИСФ). Однако МОК является высшим руководящим органом только в олимпийском движении, а не в МСД, и юридически ни ГА НОК, ни ГАИСФ. Международная спортивная жизнь убедительно показала, что только единство всех трех организаций (МОК, ГА НОК и ГАИСФ) способно обеспечить прогрессивное развитие международного спортивного олимпийского движения, но для этого необходимо объединение усилий всех спортивных организаций, имеющих в мировом спортивном сообществе.

В настоящее время МСД осуществляется под руководством международных и национальных федераций по видам спорта и под эгидой олимпийского движения. Важную роль играют также объединения, не связанные напрямую со спортом, например, Международная ассоциация спортивной прессы, Международный комитет «Честная игра» и др. МОК поддерживает распространение массового спорта, являющегося одной из основ спорта высших достижений, который, в свою очередь, способствует развитию массового спорта. В олимпийском движении и в развитии мирового спорта важную роль играют международные федерации по видам спорта, признанные МОК в качестве олимпийских и включаемых в программы Олимпийских игр. Международное спортивное движение – это общественное объединение спортсменов и различных спортивных организаций, основанных на общности интересов, целей и принципов деятельности по развитию спорта.

Литература.

1. Комаров, С.Н. История физической культуры [Текст]/ С.Н. Комаров, К.А. Цатурова, Ю.Ф. Курамшин, Т.М. Антонова, Н.Г. Василевская. -М.:Изд.центр «Академия»,2013.
2. Олимпийская хартия [Текст]/Пер. с англ.-М.:Советский спорт,1996.-С.96.
3. Платонов, В.Н. Феминизм и программа Олимпийских игр [Текст] / В.Н. Платонов, М.М. Булатова, Е.С. Космина // Физическая культура и здоровье. – 2012. - №3(39) – С.12-19.
4. Родиченко, В.С. Многомерные Олимпийские ценности – не только ценности Олимпизма[Текст]/В.С. Родиченко. – М.,2010.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К КЛАССИФИКАЦИИ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Ю.Ф. Курамыин

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

Аннотация. В статье рассматриваются различные признаки, лежащие в основе выделения и классификации методов физического воспитания на отдельных этапах развития теории и практики физического воспитания. Обоснована и представлена современная иерархическая классификация методов физического воспитания на основе целостно-деятельностного подхода.

Ключевые слова: физическое воспитание, методы физического воспитания, классификация методов.

Постановка проблемы. Методы физического воспитания являются важной составной частью учебного процесса в дошкольных, школьных и высших учебных заведениях по предмету «Физическая культура». Без соответствующих методов педагогической деятельности невозможно реализовать цели и задачи обучения, воспитания и развития, достичь усвоения занимающимися определенного содержания учебного материала.

В научно-методической литературе нет общепринятой концепции классификации методов, используемых в процессе физкультурных занятий. Существуют различные взгляды на сущность и номенклатуру методов, их наименования. Для выделения методов физического воспитания используется различный набор оснований для классификации. Ряд авторов отмечают некорректность традиционной номенклатуры методов и их классификации.

Необходимо подчеркнуть также то, что многие методы, используемые в области физического воспитания и спортивной тренировки и считавшиеся в течение многих лет хрестоматийными, в действительности далеки от совершенства [2].

Бурный прогресс в последние годы в ряде спортивно-педагогических дисциплин – гимнастике, плавании, легкой атлетике и др. – был обусловлен появлением новых методов, истолкование которых с позиции современной теории методов затруднительно. До сих пор некоторые из них не получили должного освещения в учебной литературе.

Недостаточная разработанность вопроса о путях определения той или иной системы методов физического воспитания, неопределенность и неоднозначность их изложения в учебниках и учебных пособиях осложняет освоение будущими специалистами соответствующего учебного материала. И, в конечном итоге, сказывается на качестве учебно-воспитательного процесса в области физической культуры и спорта.

Одной из причин, обуславливающих многообразие взглядов на номенклатуру и классификацию методов, является отсутствие единого теоретико-методологического подхода к их типологизации и систематизации.

Цель данной работы – теоретико-методологическое обоснование целостно-деятельностной концепции классификации методов физического воспитания. Для ее решения использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, историко-логический анализ, системный подход, аналогия и сопоставление.

Полученные результаты и их обсуждение. Историко-логический анализ развития научных знаний о методах физического воспитания показывает, что в настоящее время существуют различные подходы к их классификации. При этом классификация методов осуществляется на разных уровнях рассмотрения: 1) общенаучном, который предусматривает необходимость упорядочивания методов для реализации всей совокупности задач, свойственных любому процессу физического воспитания независимо от специфики и предметного содержания; 2) специально-научном, позволяющем анализировать

Секция № 7. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта

и систематизировать методы в профильных направлениях физического воспитания (базовые, профессионально-прикладные, адаптивные); 3) частно-научном, обеспечивающем систематизацию методов применительно к отдельным сторонам процесса физического воспитания (обучению двигательным действиям, развитию физических способностей), а также во взаимосвязи его с другими видами воспитания.

В учебной литературе и научных публикациях по данному вопросу наиболее широко встречаются следующие классификации [1, 3, 4, 5]: по характеру учебно-познавательной деятельности: теоретические и практические; по источнику передачи и характеру восприятия учебной информации: словесные, наглядные, практические (упражнения); по отдельным сторонам процесса физического воспитания: обучения двигательным действиям, развития физических качеств, воспитания личности; по специфике воздействующих факторов (сенсорного, моторного, физиологического и психологического воздействия); по предмету упражняющихся воздействий (воспитания физических качеств, обучения движениям, совершенствования органов чувств, формирования психических черт личности и поведения); по взаимосвязи с другими методами: неспецифические (общепедагогические) и специфические (практические); по характеру решаемых задач: формирования знаний и двигательных умений и навыков; совершенствования двигательных навыков и развития физических способностей, воспитания личности; по характеру познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, проблемного изложения, частично-поисковые (эвристические), исследовательские.

На наш взгляд, ни одна из данных классификаций не свободна от недостатков, так как в каждой классификации, как правило, не отражены и другие группы методов, имеющих отношение к профессиональной педагогической деятельности специалистов по физическому воспитанию.

Опираясь на концептуальные схемы строения педагогической деятельности учителя, преподавателя, тренера было установлено, что в целостной педагогической деятельности при решении ими педагогических задач выделяют три основных, тесно связанных друг с другом этапа: подготовительный, исполнительный и контрольный. На первом этапе деятельность направлена на проектирование учебно-воспитательного процесса и обеспечение условий его существования. На втором – на реализацию запланированного, непосредственное воздействие на личность занимающихся в ходе системы занятий, а на третьем – на анализ и оценку результатов педагогического процесса.

На основе исследований, проведенных под руководством автора статьи [4], было предложено выделять три группы методов, используемых в физическом воспитании: методы проектирования процесса физического воспитания; методы педагогических воздействий; методы контроля за процессом и результатами физического воспитания. В свою очередь, в каждой из этих групп методов можно выделить отдельные подгруппы, виды и разновидности методов.

В зависимости от целей и содержания проективной деятельности все методы можно подразделить на три типа: методы моделирования, программирования, прогнозирования и планирования. По признаку «предмет проектирования» в каждой группе необходимо различать методы, используемые для проектирования состояния занимающихся и самого процесса воспитания (его целевых результатов, содержания, форм построения занятий). По признаку «форма проявления метода» при моделировании в научно-методической литературе встречаются такие методы, как системный анализ, исторический экскурс, изучение тенденций, накопление опыта, наблюдение, опрос, тестирование, рейтинг, формализация, измерение, описание, биомеханический анализ – количественный и качественный, механико-математический и логико-математический анализ, эвристический поиск, предметно-модельная демонстрация, компьютерная ими-

Секция № 7. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта

тация, компьютерная и обычная графика, компьютерный видеоанализ, рефлексивно-смысловое (ментальное) описание и построение двигательных действий.

Методы, входящие в группу методов педагогических воздействий, направленных на обучение двигательным действиям и развитие физических качеств, предлагается классифицировать по следующим видам. В зависимости от специфики воздействий все методы можно подразделить на методы вербального (речевого), невербального, сенсорно-перцептивного и моторного воздействия. По признаку ведущий вид деятельности педагога и занимающихся в процессе обучения двигательным действиям и развития физических способностей вербальные методы могут быть на основе использования внешней (устной или письменной) и внутренней речи или комбинированные; невербальные – на основе телодвижений и поз; сенсорно-перцептивного воздействия – на основе избирательного или комплексного использования зрительных, слуховых, двигательных и других ощущений, восприятий и представлений; методы моторного воздействия – на основе регламентации программы двигательных действий и нагрузки в ходе выполнения физических упражнений (строго регламентированного и частично регламентированного упражнения) в естественных условиях и на основе создания искусственных внешних условий, обеспечивающих воспроизведение действий с заданным результатом.

Все эти методы, в свою очередь, могут быть классифицированы по форме проявления им назначению.

Систематизацию методов контроля в физическом воспитании можно проводить на различных уровнях: на уровне объекта контроля, на уровне параметров объекта контроля, на уровне специфики контролируемых показателей, на уровне форм организации контроля. В соответствии с этим все методы контроля по источнику получения информации можно подразделить на методы опроса, наблюдения, анализа документов, инструментальные, тестирование. В зависимости от средств и способов получения информации, формы применения и целевого назначения можно выделить отдельные их виды и разновидности.

Заключение. Таким образом, исходя из идеи профессионально-деятельностного подхода, предложена новая номенклатура и классификация методов физического воспитания. В ее основе лежит выделение основных структурных компонентов и этапов профессиональной деятельности специалистов по физической культуре. Основываясь на структуре и содержании педагогической деятельности учителя, преподавателя физической культуры, предлагается три группы общих методов: проектирования, педагогических (образовательно-воспитательно-развивающих) воздействий и контроля, – целостно охватывающих все основные стороны учебно-воспитательного процесса в области физической культуры.

Литература.

1. Ашмарин, Б.А. Педагогика физической культуры / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин. – СПб.: [б. и.], 1996. – 253 с.
2. Гавердовский, Ю.К. Методы обучения гимнастическим упражнениям в свете понятия адаптивности / Ю.К. Гавердовский, Ф.П. Мамедов // Гимнастика. Вып. 1. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 26-33.
3. Дмитриев, С.В. Проектно-двигательное и рефлексивное мышление: концептуальные схемы и методы в спортивной педагогике и адаптивной физической культуре // Адаптивная физическая культура. – 2007. – № 2. – С. 2-9.
4. Курамшин, Ю.Ф. Профессионально-деятельностный подход к систематизации методов физического воспитания : монография / Ю. Ф. Курамшин, И. А. Грец, Мин ХеЧжин. – Смоленск : [б. и.], 2010. – 267 с.

5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.

6. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю.Ф. Курамши-на. – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ КАК СФЕРА ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСКУРС О НАУЧНОЙ ПРОБЛЕМЕ

Д.А. Михайлова

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

Аннотация. В статье рассматривается проблематика спорта высших достижений в ретроспективе российских научных исследований, касающаяся представления спорта высших достижений как сферы творческой деятельности. Раскрыты следующие аспекты научной проблематики исследований: изобретательское творчество как объект российских спортивно-педагогических научных исследований, искусство как объект российских спортивно-педагогических научных исследований, одарённость как объект российских спортивно-педагогических научных исследований, общие аспекты формирования творческого потенциала как объект российских спортивно-педагогических научных исследований, педагогическое творчество как объект российских спортивно-педагогических научных исследований, частные методики формирования творческого потенциала как объект российских спортивно-педагогических научных исследований. Актуализированы исследования И.В. Попова (1994), В.И. Самусенковой (1996), В.В. Гожина (1998), О.М. Гребенниковой (1998), Г.К. Ивановой (1998), А.В. Мотыля (1998), И.Ю. Соколик (1998), О.В. Голубова (2000), Г.Л. Драндрова (2002), Г.Е. Кабельского (2002), С.Е. Аверьянова (2003), А.И. Кычкиной (2005), Е.Н. Скаржинской (2005), В.К. Геберта (2006), А.И. Осипенко (2006), Т.В. Заячук (2007).

Ключевые слова: искусство, одарённость, спорт высших достижений, творчество, теория и методика спорта.

Спорт высших достижений – направление в социальной практике спорта, ориентирующее спортсменов на абсолютные спортивные результаты и неуклонное повышение их уровня при условии повседневных многолетних затрат времени и сил на спортивную деятельность и при условии незаурядной спортивной одарённости занимающихся [1, 4].

Творчество – деятельность, целью которой является продуцирование максимально адекватного рассматриваемому этапу и, соответственно, праксиологически верного (оптимального) решения актуальной проблемы, к вариантам реализации которого могут быть отнесены: создание принципиально нового продукта; принятие оригинального или выявление неявного (нестандартного – неочевидного для стереотипного мышления) решения; преобразование известного в неординарное за счёт применения нехарактерного для данного случая подхода (деятельность носит оптимизирующий характер) [2, 3].

Наличие в формулировке понятия «спорт высших достижений» понятия «спортивная одарённость» в качестве определяющего фактора успешности рассматриваемой деятельности, то есть фактора уровня спортивных достижений и предпосылки масштаба спортивных рекордов, позволяет утверждать, что спорт высших достижений – сфера

Секция № 7. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта

творческой деятельности в связи с тем, что одним из ключевых понятий теории творческой деятельности является одарённость (наследственный фактор, рассматриваемый генетикой).

На настоящий момент выявлено, что представления о генетических маркерах в спорте, в олимпийском спорте в первую очередь, обуславливают новые принципы подхода к проблемам спортивного отбора и спортивной ориентации. Новым подходом к решению данных проблем является применение генетических маркеров (именно в этом направлении следует искать те 2–3% наиболее одарённых детей, которые составляют крайнюю правую долю общей популяционной кривой распределения людей с различными морфологическими и функциональными качествами). Важно и то, что многие физические качества и спортивные способности определяются целым комплексом генетических задатков и отражающих их генетических маркеров, что требует выделения ведущих задатков и соответственно ведущих генетических маркеров [5].

Контекстный анализ диссертационных исследований на соискание учёной степени доктора наук, касающихся проблематики спорта высших достижений как сферы творческой деятельности показал, что основными научными проблемами, решение которых привлекало исследователей в данной сфере, являются следующие:

- проблема уточнения правильного понимания содержания и использования в теории физического воспитания и спорта понятий – вариативность, двигательная одарённость и способности, а также разработки новой концепции управления тренировочным процессом, используя понятия двигательного задания и его характеристик (В.В. Гожин);

- проблема структуры и содержания спортивного отбора и её составляющей – диагностики спортивной одарённости, а также рационального планирования физического воспитания каждого подростка в соответствии с его индивидуальными склонностями и природными возможностями, проявляющимися в характеристиках одарённости к определенному виду спорта (И. Ю. Соколик);

- проблемы: 1) определения сущности и содержания готовности к творческому обучению двигательным действиям, являющемуся стратегическим целевым ориентиром обучения спортивно-педагогическим дисциплинам; 2) формирования этой готовности в процессе обучения спортивно-педагогическим дисциплинам; 3) совершенствования педагогической системы обучения технике соревновательных упражнений, входящих в содержание различных видов спорта (Г.Л. Драндров).

Литература.

1. Курамшин, Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа: монография / Ю.Ф. Курамшин. – 2-ое изд., доп. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2002. – 148 с.

2. Михайлова, Д.А. Спорт высших достижений как сфера творческой деятельности [Текст] : учебное пособие для студентов, обучающихся по образовательной программе «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в ИВС» направления подготовки 49.04.01 – Физическая культура / Д.А. Михайлова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б. и.], 2014. – 244 с.

3. Михайлова, Д.А. Спорт высших достижений как сфера творческой деятельности в ретроспективе российских научных исследований [Текст] : учебное пособие для студентов, обучающихся по профилю «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в ИВС» направления подготовки 49.04.01 – Физическая культура / Д.А. Михайлова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б. и.], 2015. – 132 с. : ил. – Библиогр.: С. 131–132.

Секция № 7. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2005. – 820 с. – ил. 522. – табл. 206. – Библиогр. : С. 800–820.

5. Сологуб, Е.Б. Спортивная генетика : учебное пособие / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 127 с. – ил.

СОВРЕМЕННАЯ ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРВОЙ ТРЕТИ XXI ВЕКА

Ю.М. Николаев

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

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с формированием современной теории физической культуры. Показано, что именно кардинальная смена парадигм теоретического знания о её сущности определяет самостоятельный научный статус данной теории. Раскрыты реалии её становления и развития, связи с физкультурно-спортивной практикой.

Ключевые слова: современная теория физической культуры как «теория-образец», реалии её становления и развития, связь с физкультурно-спортивной практикой.

Введение. В 80-е – 90-е гг. XX века в сфере физкультурного образования скопился большой объем дифференцированного материала – концептуального, методологического, методического, фактологического. Поэтому сегодня надо создавать новое теоретико-интегративное знание, не отвергая всего лучшего старого. Ведь в первой трети XXI века в их сферах должна найти свое место новая политика – с новой методологией, гуманистическими смыслами и идеями, позволяющими вывести их на новый более высокий уровень теоретического осмысления. И главенствующую роль в этом должна сыграть «теория-образец» (Г. Кун, 1975), как некая концепция, определяющая развитие теорий в сфере физической культуры, «навязывающая» им свой стиль мышления.

Длительное время (в 50-70-ые гг. XX века) такой «теорией образцом» в сфере физической культуры могла остаться теория и методика физического воспитания (ТиМФВ), как единственная, на тот момент времени в её пространстве, базировавшаяся на системе физического воспитания и взаимосвязи его с другими видами воспитания. Но обозначенный волевым решением в 1979 году переход от ТиМФВ к теории и методике физической культуры (ТиМФК) упразднил первую и лишил ТиМФК (в силу неразработанности её культуросообразного содержания) роли лидера («теории-образца»), для быстро развивающегося теоретико-образовательного пространства физической культуры. Ибо она фактически дублировала материал бывшей ТиМФВ, носила совокупно-суммарный, методический характер, базировалась на методологии познания явления «от частей к целому» (т.е. взгляда на неё «снизу-вверх», от практики), характерной для середины XX века.

Однако теоретическая мысль с 80-х гг. XX века не стояла на месте и подготавливала материал для появления в сфере физической культуры действительно «теории-образца».

Современная ТФК первой трети XXI века – есть «теория-образец» для преобразования теоретико-образовательного пространства физической культуры. Это следующая, необходимейшая ступень исторического развития науки о физическом воспитании (ТФВ). Она (в отличие от ТиМФК) построена на принципиально иной методологии

Секция № 7. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта

изучения физической культуры – «от целого к частям» (что является определяющим в педагогических исследованиях конца XX начала XXI веков), то есть на взгляде на неё «сверху-вниз» - от культуры, в эпицентре которой должен стоять целостный человек.

Современная ТФК – это самостоятельная, культуросообразная, интегративная (а не суммарно-совокупная) теория, работающая через своё содержание, прежде всего, с «внутренним – духовным» миром человека, изменяющая в первую очередь его сознание. Она базируется на обновленной концептуально-методологической базе, представленной концепциями как философско-культурологического уровня знания, так и специфическими социокультурными концепциями добытыми непосредственно в сфере физической культуры [1], анализ взаимосвязи которых вычленяет культуросообразный взгляд на нее как на явление «духовно-физическое» (можно сказать и «физически-духовное») и понимания человека как целостности, как биосоциокультурного, деятельного существа.

Поэтому сегодня только на кардинальной смене парадигм теоретического знания о сущности физической культуры, связанной с развитием в её сфере ФС человека, формированием его ДУ и ДН (что свойственно существующей ТиМФК), к другой, где во главу угла поставлено воспитание (производство) целостного человека, в единстве его соматопсихического (телесного) и социокультурного (духовного) компонентов при ведущей роли последнего, её человекотворческий характер, возможно полноценное построение современной ТФК. Это полностью соответствует сути общей культуры, где духовное всегда является определяющим по отношению к материальному (Андреев А.Н., 1998).

При этом, именно «физически-культурная» деятельность (ибо в культуре определяющей в формировании человека является её деятельная сторона), направленная на физическое совершенствование человека и будет тем общим основанием, определяющим формирование физической культуры человека в его телесно-духовном единстве, интегрирующей её различные формы (компоненты) и виды.

Культурологический ракурс рассмотрения физической культуры позволяет совершенно иначе (через человеческое измерение) выразить всё содержание современной ТФК, которая как «теория-образец» учит мыслить по новому, понимая физкультурное образование как трансляцию культуры, направленную на творение человека, а не просто формирование у него определенных физических кондиций.

Современная ТФК – это итог длительного развития теоретического знания о данном виде культуры, начиная с 60-х гг. XX века по настоящее время, прошедшего ряд временных вех (этапов) в её становлении: «предпосылочно-ориентировочный» (1971-1980 гг.); «углубленно-поисковый» (1981-1990 гг.); «методолого-развивающий» (1991-2000 гг.); «конструктивно-формирующий» (2001-2010 гг.); «системно-реализационный» (2011 - ...) [2]. В них условно можно выделить два взаимосвязанных содержательных направления: теоретическое (связанное с дискуссионными поисками подходов к её построению) и междисциплинарное (связанное с изучением физической культуры с позиции многообразных аспектов знания о ней – начиная с медико-биологического ... вплоть до философского), сущностно раскрываемых в работе.

Рассмотрение физической культуры с позиции общей теории культуры, теоретического и междисциплинарного направления её развития показало, что в её сфере назревал переход от «теории воспитания физического» в человеке, прежде всего в рамках системы физического воспитания (что было свойственно ТиМФВ и фактически дублирующей её ТиМФК), к «теории культуры физического» в нем (в контексте уже системы физической культуры, базирующейся уже на деятельностном подходе и взаимосвязи её со всеми видами культуры), что и вылилось в формирование философско-культурологических представлений о физической культуре. А это требовало предъяв-

Секция № 7. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта

ления к ней таких же всесторонних требований по «очеловечиванию», «возвышению», «одухотворению» её, как и к другим видам культуры. Только в таком «духовно-физическом» видении физическая культура (с её современной концептуально-методологической базой) может считаться действительно частью (видом) общей культуры, а её теории перспективу своего дальнейшего развития.

Роль современной ТФК в физкультурно-спортивной практике проявляется в двух основных направлениях мировоззренчески-познавательном (ибо она, с одной стороны, изменяет систему мышления (сознания) людей о физической культуре, спорте - обосновывая понимание этих явлений как духовно-физических, несущих человеко-творческую функцию, с другой существенно расширяя объем их знаний – за счет раскрытия детерминированного характера их связей с общей культурой) и непосредственно практически деятельном (показывая, что реализация социокультурного (духовного) компонента физической культуры, спорта в реальной физкультурной и спортивной деятельности, является мощнейшим фактором их эффективного выполнения).

В контексте вышеизложенного возникает вопрос: «А как же быть с существующей ТиМФК»? Для ответа на него в работе относительно её рассматривается ряд положений – причины появления, недостатки и достоинства, пути её дальнейшей реализации.

Заключение. В настоящее время на сферу физической культуры, спорта необходимо взглянуть «по другому», с позиции методологии исследований «от целого к частям», то есть «сверху-вниз» - от культуры. В реализации этого велика роль современной ТФК, дающей основу для преобразования всего теоретико-образовательного пространства физической культуры.

Литература.

1. Николаев, Ю.М. Теория физической культуры : базовые концепции и основополагающий категориальный аппарат / Ю.М. Николаев // Теория и практика физ. культуры. – 2002, - № 3 – С. 15-20.
2. Николаев, Ю.М. Теория физической культуры : становление и развитие культурологического подхода / Ю.М. Николаев // Теория и практика физ. культуры. – 2009, - № 12 – С. 3-8.

ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОЙ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.А. Сафронова

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

Аннотация. В статье рассматриваются особенности динамики развития современной теории физической культуры. Показано, что в отличие от существующей теории и методики физической культуры, которая уже многие годы носит инертный статичный характер, данная теория является знанием развивающимся. Раскрыты наиболее значимые характеристики движения современной теории физической культуры.

Ключевые слова: современная теория физической культуры, характеристики динамичности развития.

Перед человеком и обществом в последние десятилетия ставятся всё более сложные глобальные задачи, требующие инновационных творческих решений, и современная теория физической культуры (ТФК) должна отвечать этим возрастающим требованиям (ибо существующая ТиМФК, функционирующая фактически сегодня на уровне бывшей ТФВ, уже не отвечает им в полной мере). Недооценка действительных

Секция № 7. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта

возможностей сущностного потенциала физической культуры, недопонимание её роли в процессах развития человека как целостности выражается и в том, что уровень функционирования культуры физического в нашей стране в настоящее время крайне низок.

Прежде всего, любая теория является постоянно развивающимся знанием, стремится к наиболее высокому уровню его отражения. ТФК в этом отношении не является исключением. Она развивается и обогащается (как в компонентном, так и содержательном плане: увеличение числа компонентов, видов физкультурной деятельности и физической культуры; расширение возможностей для проявления в сфере физической культуры видов деятельности, составляющих структуру личности; возрастание числа групп функций и ценностей и т.д.) в результате творческого отношения к новым фактам, позволяющим более глубоко проникнуть в её сущность. Ведь взаимосвязь деятельности в её самых разнообразных видах с возникающими потребностями и возможностью их удовлетворения человеком в сфере физической культуры являются постоянно действующим фактором.

В связи с этим можно выделить следующие характеристики динамичности развития современной ТФК: темп, векторность, интенциональность, незавершенность, постоянное становление, стремящееся к абсолютной абстракции и др. [1]. Рассмотрим, как нам видится, наиболее важные из них.

- ускорение темпов развития теории физической культуры. Ярко выраженной тенденцией современности можно считать ускоренное развитие процессов (как конструктивных, так и деструктивных), характерных для техногенной цивилизации, в том числе и динамичные социокультурные изменения – углубление глобализации, дифференциация социальных индивидуумов, возрастание роли инноваций, динамичное развитие информационно-коммуникационных технологий и другие [2, 3]. Это диктует тенденцию ускорения и постоянной доработки направлений развития современной ТФК, что должно проявиться не только в познании, дальнейшем обосновании и верификации глубинной сущности самого явления в контексте содержательно-структурного развития, но и в движении «в ногу» с общим философско-культурологическим и методологическим вектором развития науки в целом, изменениями в картине мира. Ибо на сегодняшний день, существующая ТиМФК с каждым годом всё больше отдаляется от современных реалий.

Актуализируется уточнение векторов направления движения и путей развертывания знания в сфере физической культуры как научной и учебной дисциплины. Динамичность развития современной ТФК может быть охарактеризована такими понятиями как интенциональность и векторность. Первое характеризует стремление и направленность развития данного феномена, идущее из внутренних, глубинных её оснований, которым является, прежде всего, физически культурная (культуросообразная) деятельность, её «духовно-физическая» сущность, тогда как второе отражает наиболее ярко выраженные направления движения (целенаправленность) и пути развертывания знания о ней. И в первую очередь этот вектор – общекультурный. Гуманистическая направленность и осмысление физической культуры как явления «духовно-физического», осуществление ею своей человекотворческой функции при целостности био-социокультурной сущности личности, возвышает ТФК на методологическом уровне, в контексте её значимости как научной и учебной дисциплины для формирования человека и общества в целом. Это направление должно всё более усиливаться в теоретических конструкциях самой современной ТФК, а также являться мощнейшим фактором переориентации практической деятельности в её сфере, с целью эволюции мировоззрения людей о сущности культуры физического, в котором всё ещё преобладающей является её материальная, а не духовная сторона.

Секция № 7. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта

- постоянное становление, протекание, движение, незавершенность как одно из атрибутивных качеств динамики развития знания в сфере физической культуры. Теория физической культуры и её компоненты - это самоорганизующиеся, динамические системы, открытость которых диктует требование постоянной согласованности их как с внешней изменяющейся средой в виде общей картины мира и гуманитарного знания (гуманитарной парадигмы), так и внешней среды с внутренней, сохраняя при этом ее целостность и упорядоченность. Динамика современной физической культуры как сверхсложной системы проявляется в том, что координационные и субординационные связи элементов (компонентов) в неё входящих, до сих пор не имеют однозначного толкования. Размытость картины внутреннего строения современной физической культуры, сегодня является достаточно сильным фактором, затрудняющим её дальнейшее развитие.

Однако в структуре научного знания о физической культуре более ясно стала вырисовываться современная методология её осмысления, которая дает представление о целостной системе знаний данной научной дисциплины, выступает систематизирующим звеном теоретических и эмпирических наработок, образующих эту отрасль науки.

Это позволяет говорить о стремлении уйти от гомеостатичности (то есть от «теории и методики физической культуры» на уровне бывшей «теории физического воспитания», от «линейного мышления», рассматривающего её как конгломерат различных теорий), к модификации ее методологической структуры (ТФК как интегрированное знание – в соответствии с методологическими уровнями – философским, общенаучным, частнонаучным, отдельного исследования).

Таким образом, к настоящему времени стало возможным реально выйти на новый методологический уровень развития знания в сфере теории физической культуры, поднять её статус как научной и учебной дисциплины, более конкретно определить её внутреннюю методологическую иерархию, уйти от режима функционирования к режиму активного развития (столь важного сейчас), что должно быть реализовано в ближайшее время.

Литература.

1. Листвина, Е.В. Социокультурная ситуация: динамика и статика / Е.В. Листвина // Теория и методология современной культурологии; ред. Д. Д. Спивак [и др.]. – 2009, С.159-167.

2. Суконкин, А.В. Формирование культурных ценностей молодежи в условиях развития информационного общества / А.В. Суконкин // Культура России, 2009: информ.-аналит. сб. - М.: ГИВЦ Роскультуры, 2009. - С.149-163.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

О.Н. Титорова

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

Аннотация. Современные условия избыточности и легкой доступности информации снижают качество самостоятельной учебно-познавательной деятельности студентов. В статье рассматриваются преимущества технологии проектной деятельности при выполнении курсовой работы по теории и методике физической культуры.

Ключевые слова: теория и методика физической культуры, самостоятельная научно-методическая работа студентов, проектная деятельность.

Секция № 7. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта

Теория и методика физической культуры (Т и М ФК) является дисциплиной, отнесенной к базовой части основных образовательных программ подготовки бакалавров всех сфер физической культуры и спорта. Одним из важнейших результатов освоения данной дисциплины является формирования компетенции к проявлению способности проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

Одним из видов учебной деятельности по этой дисциплине является выполнение курсовой работы - самостоятельной научно-методической работы студентов, выполняемой под руководством преподавателя и направленная на освоение технологии исследовательской деятельности для углубленного изучения одного из вопросов, изучаемых в рамках дисциплины [4].

Особенность курсовой работы по Т и М ФК заключается в том, что студенты, осваивая дисциплину на втором курсе, еще не готовы к полноценной самостоятельной научно-исследовательской работе. Ими еще не изучены многие дисциплины, знания которых интегрированы в понимание закономерностей, которые лежат в основе изучаемых явлений. Зачастую, представляемые работы являются простой компиляцией различных статей и книг. Поэтому назрела необходимость пересмотреть технологию выполнения курсовой работы по Т и М ФК.

Еще одной из причин необходимости модификации технологии выполнения курсовой работы является особенность современных условий доступности информации. Большое количество разнообразных источников сведений, порою предоставляющих возможность получить готовый «продукт», создает иллюзию достаточности и адекватности познавательной деятельности, что, порою, совсем уничтожает смысл данного вида деятельности и лишает студента возможности проявить поисковую, творческую деятельность, а преподавателю ее оценить.

Одним из путей выхода из сложившейся ситуации нам видится применение метода проектов (проектное обучение). В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков обучающихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления [1]. Проектная деятельность – интерактивный творческий вид созидательной деятельности, обладающая объективной и субъективной новизной [3]. Проектирование позволяет воспринимать изучаемое явление или процесс как реальный, практически значимый в конкретных условиях будущей профессиональной деятельности [1]. Суть проекта по Т и М ФК позволяет преобразовать студента из объекта в субъект обучения, и создать для него условия активного влияния на содержание собственного образования.

Методика организации проекта предполагает несколько этапов [2]:

- этап планирования работы над проектом;
- поисковый этап;
- этап обобщения;
- этап анализа исследовательской деятельности;
- защита проекта.

Технология выполнения проекта по Т И М ФК включает:

1. Определение руководителя курсового проекта. Определяется самостоятельно студентом на основе информации о научных интересах преподавателей, опубликованной на сайте Университета.

2. Выбор направления (проблемы) из определенной тематики, разработанной в рамках рабочей программы по Т и М ФК или в соответствии с интересами студента по согласованию с руководителем.

3. Разработка плана исследования, постановка цели и задач.

Секция № 7. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта

4. Поиск информации в публикациях не более чем пятилетней давности об апробированной методике по изучаемой проблеме.
5. Уточнение темы работы, формулирование объекта и предмета исследования.
6. Поиск информации по научному обоснованию тех явлений и процессов, которые являются предметом и объектом исследования.
7. Анализ изучаемой методики на предмет полноты ее содержания. При недостаточности информации - поиск и дополнение недостающих компонентов.
8. Формулирование заключения, включающего выводы и рекомендации, позволяющие актуализировать представленную в проекте информацию.
9. Оформление работы с учетом установленных требований.
10. Разработка тезисов по материалам проекта для доклада на защите.
11. Разработка мультимедийной презентации проекта.
12. Выступление с сообщением на конференции студентов учебной группы (курса).

Применение представленной технологии позволит обеспечить ясность и перспективность действий студента. Руководитель проекта может осуществлять объективный контроль над проектом, своевременно корректировать деятельность студента, позволяя поддерживать у него чувство успеха. Разработанный проект может быть включен в содержание работы студента в процессе учебной практики, которая проводится в учреждениях общего образования, где активно внедряется проектная деятельность учащихся, в том числе и по физической культуре.

Литература.

1. Матяш, Н.В. Инновационные педагогические технологии. Проектное обучение [Текст] : учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / Н.В. Матяш. - 2-е изд., доп. - Москва : Академия, 2012. – 156 с.
2. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования : учеб. пособие для студ. пед. вузов и системы повышения квалификации пед. кадров / под ред. Е.С. Полат. - М. : Академия, 2002. - 271 с.
3. Панфилова, А.П. Инновационные педагогические технологии. Активное обучение [Текст] : учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.П. Панфилова. - 3-е изд., испр. - Москва : Академия, 2012. – 191 с.
4. Попов, Г.И. Научно-методическая деятельность в спорте [Текст] : учебник для студентов, обучающихся по направлению "Физическая культура" (квалификация "бакалавр") / Г. И. Попов. - Москва : Академия, 2015. – 188 с.

КЛАССИФИКАЦИЯ КЛУБНЫХ ТАНЦЕВ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.А. Шанина, Т.А. Шанина

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

Аннотация. В статье рассматривается проблема, касающаяся необходимости исследований, направленных на классификацию клубных танцев как перспективной оздоровительной технологии физкультурно-рекреационной активности в системе социально-культурной деятельности.

Представленный краткий анализ имеющихся публикаций позволяет констатировать, что на сей день отсутствует единая классификация клубных танцев. Ни одна из рассмотренных классификаций, носящих общий или частный характер, далеко не абсолютна, не совершенна и не может претендовать на лидерство. Тем не менее, несмотря

Секция № 7. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта

на некоторую их условность, фрагментарность и порой противоречивость, каждая из них в современных условиях в той или иной мере отвечает запросам практики. Следовательно, существование ряда классификаций, составляемых на основе разных признаков, имеющих важное научное и практическое значение, дополняют друг друга и в своей совокупности помогают ориентироваться в системе социально-культурной деятельности и целесообразно ее упорядочивать. При этом следует учесть, что система социально-культурной деятельности непрерывно обогащается и поэтому классификации клубных танцев не могут оставаться неизменными.

Ключевые слова: социально-культурная деятельность, клубный танец, классификация, физкультурно-рекреационная деятельность, инновационные здоровьесберегающие технологии.

Возросший интерес в России и за ее пределами к явлению клубного танца, который в современных условиях выделившись из широко распространенного в сфере досуга и культуры социального (общественного или бытового) танца во всех своих организационных и жанровых проявлениях превратился в синтез более сорока танцевальных стилей и направлений, вызвал острую необходимость их классификации. Из всего наличия опубликованных на сей день современных классификаций клубных танцев наибольший интерес вызывают некоторые из них.

Так по данным Международной танцевальной организации - IDO (1984) к числу основных танцевальных дисциплин относятся три большие группы социальных (или клубных) танцев: Сценические виды (театрализованный танец), Стрит-данс / поп (уличные танцы) и Парные танцы [6].

Достаточно подробная классификация наиболее популярных в настоящее время современных танцевальных направлений была рассмотрена на 4-м Международном обучающем Конгрессе «Танцевальная трилогия» (2006). В данной классификации все танцы разделены на четыре большие группы: Классические, Современные, Народные и Другие. Перечень клубных танцев представлен в группе «Другие» и в группе «Современные», где помимо подробного их перечня даются спортивные танцы. Хотя данная классификация и не является официально утвержденной в Танцевальных Федерациях, она опирается на реально сложившуюся картину танца на территории нашей страны [2].

Исходя из исторических этапов формирования системы современного клубного танца, его видовой структуры, И.Н. Мордовиной (2005) предложена авторская классификация, в которой совокупность всех его видов и направлений в России условно разделены на три группы:

1-я группа - Характерные (этнические) танцы, особенностью которых является наличие народной характерности, обогащенной современной музыкальной палитрой.

2-я группа - Молодежные танцевальные направления, связанные с высокой степенью ритмичности, технической сложности и координации движений. Они дают широкие возможности для самовыражения и самореализации танцоров за счет заложенной в их основе импровизационной техники.

3-я группа - Клубная латина, отличающаяся общедоступностью в освоении техники танцев, ярко выраженной латиноамериканской ритмопластической структурой и эмоциональностью [3].

В классификации наиболее известных во всем мире современных танцев разработанной американским автором П. Боттомером (2006), группа клубных танцев поставлена на первое (из трех) место, чем подчеркивается их актуальность с позиции сегодняшнего дня. Второе и третье место в классификации отведены латиноамериканским и европейским танцам [1].

Секция № 7. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта

В своеобразной классификации современного танца, разработанной В.Ю. Никитиным (2006), подгруппа клубного танца отнесена ко второй (из двух) группе - «Танец как социально-культурный феномен». В ней автором предусматриваются все направления социального танца, которые существуют начиная с XX века, являясь неотъемлемой частью повседневной жизни общества. В эту же группу он включает еще две подгруппы танцевальных направлений: танец в спорте и танцетерапия. Первую группу - «Танец как вид искусства» - составляют также две подгруппы: танец как вид развлекательного искусства и танец как определенная философия [4].

Учитывая, что из всего обилия клубных танцев на сей день наиболее популярными и востребованными являются латиноамериканские, есть смысл остановиться на классификации танцев именно этого направления. Согласно классификации, разработанной Гвидо Регацони с соавт. (2001), все танцы Латина он разделяет на 3 группы: «Латина-соло», «Клубная латина» (Антильские танцы) и «Основные танцы 60-х годов». Деление танцев на «Латина-соло» и «Клубную латину», с точки зрения автора, несколько условно, так как в процессе исполнения элементы из этих танцев могут смешиваться и комбинироваться, представляя собой компактную версию латиноамериканской программы балльных танцев, адаптированную под современные тенденции танцевальной моды [5].

В целом, результаты исследования свидетельствуют, что классификацию клубных танцев изначально затрудняло отсутствие общепринятой классификации танца как такового во всех его жанровых проявлениях, а также отсутствие общепринятой терминологии в названии видов, разновидностей, стилей и направлений танцев. Соответственно, несовершенство всех имеющихся классификаций клубных танцев создает определенные сложности в практической деятельности и затрудняет взаимопонимание специалистов в рассматриваемой системе социально-культурной деятельности.

Литература.

1. Боттомер, П. Танец современный и классический. Большая иллюстрированная энциклопедия / П. Боттомер / пер. с англ. К. Молькова. – М.: изд-во Эксмо, 2006. – 256 с.
2. В Москве состоялся 21 потрясающий урок! 4-й Международный обучающий конгресс «Танцевальная трилогия» // World Dance. – 2006. - №4. – С. 26-28.
3. Мордовина, И.Н. Современные направления танцевального искусства / И.Н. Мордовина // Сборник примерных программ и методических материалов по специальности 050700 «Педагогика балета», - СПб.- Тамбов: Першина, 2005. – С. 60-75.
4. Никитин, В.Ю. Современный танец с эстетической точки зрения / В.Ю. Никитин: Коллективная монография // Культурная традиция и современный танец в образовательном хореографическом пространстве Сибирского региона / под ред. Г.В. Бурцевой. – Барнаул: Изд-во АлтГАКИ, 2006. – С.59-61.
5. Регацони, Гвидо Латиноамериканские танцы / Гвидо Регацони, Массимо Анджело Росси, Алессандро Маджони / пер. с франц. – М.: БММ АО, 2001. – 192 с.
6. Организации. Танцевальный спорт - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.dance-sport.ru/organization.phtml>. - (Дата обращения: 03.03.2017).

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ И ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ КАК НЕОБХОДИМЫЙ ЭЛЕМЕНТ ИНТЕГРИРОВАННОЙ СИСТЕМЫ (ПРИ ИЗУЧЕНИИ КОМПЛЕКСА ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН)

*М.Ю. Бакланова, А.Ю. Тюличева
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. Статья посвящена проблеме применения интегрированной системы обучения, суть которой заключается в комбинации учебных занятий и спортивной практики. Особое внимание уделено рассмотрению проблемы целеполагания и детальной проработки организации как учебного, спортивного, так и свободного времени студентов. Представлены результаты исследований по вопросам влияния целеполагания и навыков тайм-менеджмента на успешность становления спортивного мастерства студентов.

В статье представлены практические рекомендации, в области составления рабочих программ, а также по организации свободного времени, учебной и спортивной деятельности студентов.

Ключевые слова: тайм-менеджмент, целеполагание, интегрированная система обучения, студент, учебное занятие, физкультурно-спортивная дисциплина, учебная программа, спортивная практика, свободное время, спортивное мастерство.

Особенностью обучения в НГУ им. П.Ф.Лесгафта, отличающей образовательный процесс в данном ВУЗе от большинства других учебных заведений является применение интегрированной системы обучения, суть которой заключается в комбинации учебных занятий и спортивной практики. Данная система, эффективна для овладения будущей профессией, но в то же время порождает проблемы в становлении профессионального мастерства. В студенческом возрасте необходимо прививать потребность в занятиях спортом, более того, эта задача должна выходить на первый план в профессиональной подготовке, учитывая специфику ВУЗа. Предполагается, что решить эту проблему можно при верном целеполагании и детальной проработке организации как учебного, спортивного, так и свободного времени студентов. Для того, чтобы, без ущерба для учёбы, включать в график студентов спортивные занятия, необходимо сформировать у них навыки рационального планирования своего времени, с одной стороны, и создавать необходимые условия для минимизации временных затрат, с другой. В этой связи, было бы целесообразно в учебный процесс включать теоретические занятия по «тайм-менеджменту», направленные на обучение планированию своего времени и формирование умений выполнять максимальный объём работы за минимальный промежуток времени. При постоянно растущем темпе современной жизни, и особенностях тренерской деятельности, где основой профессионального мастерства является способность принимать верные решения в ограниченное время, данное качество даст специалисту существенное преимущество на рынке труда. Практическая отработка данных навыков может эффективно проводиться в условиях интегрированной системы, когда в течении дня студент должен успеть выполнить учебную нагрузку, а также провести тренировочное занятие.

Нами было проведено исследование, с целью выявления степени влияния навыков тайм-менеджмента и целеполагания на успешность становления спортивного мастерства.

Секция №8. Совершенствование системы профессионального образования в области физической культуры и спорта

Студентам 2 курса была предложена схема тайм-менеджмента, по которой они должны были определить свои цели, затем, через год схема тайм-менеджмента предлагалась снова этим же студентам, уже на 3 курсе.

По результатам исследования наиболее успешными студентами стали те, которые удовлетворив свои спортивные амбиции, вывела на первое место учёбу. Часть студентов, отметивших важность саморазвития (как физического, так и умственного), характеризовалась высоким уровнем способности применять полученные знания для решения практических задач.

Самый низкий уровень, с точки зрения, становления профессионального мастерства, был выявлен у студентов, которые ставили в однозначное преимущество спорт или учёбу. Они отстали по показателям интеграции знаний и практики.

Из результатов исследования, можно вывести следующие практические рекомендации, в области составления рабочих программ:

1. Необходимо вводить в программу раздел об основах тайм-менеджмента, направленного на формирование навыков ранжирования спортивной деятельности и учёбы.

2. Для повышения значимости теоретических знаний у студентов занимающихся практической спортивной деятельностью, важно выявлять недостатки в уровне их компетенций, необходимых для решения профессиональных задач тренера.

3. С начальных курсов необходимо предъявлять повышенные требования к самостоятельной работе студентов. Процесс самообразования, как один из главных компонентов профессионального мастерства, должен сформироваться у студентов за время обучения в ВУЗе на уровне навыка.

4. При вступительных испытаниях необходимо оценивать не только уровень теоретической и практической подготовки абитуриента, но и его способности к аналитической работе и мотивацию на будущую профессию.

Кроме этого, для выработки умения управлять своим временем, студентам можно предложить моделирование учебной и спортивной деятельности, которое должно удовлетворять следующим условиям:

1. Дефицит времени и напряжённость учебного графика должны расти постепенно, сначала путём моделирования ситуаций, а затем в реальных условиях учебного дня.

2. Перерывы на отдых не должны быть меньше нормативных значений, уплотнение графика достигается за счёт сокращения времени выполнения организационных действий предшествующих основным (например, переодевания, построений на тренировочном занятии и т.д.).

3. Студентам должны создаваться соответствующие условия для минимизации потерь времени. Для включения тренировочных занятий по лыжному спорту необходимо наличие условий для занятий в непосредственной близости от места прохождения практических и учебных занятий.

4. Дни с напряжённым графиком должны сменяться днями с более свободным графиком.

5. Необходимо создавать мотивацию для самостоятельного планирования своей деятельности и самостоятельного включения дополнительных видов деятельности в свой учебный день.

Подводя итоги, можно отметить важность умения планировать своё время, от рациональности использования которого зависит успешность любой деятельности, в том числе возможность заниматься избранным видом спорта. На заключительном этапе необходимо создать потребность во включении в учебный график спортивных занятий. Студенты должны осознать и почувствовать, что их самочувствие, работоспособность,

Секция №8. Совершенствование системы профессионального образования в области физической культуры и спорта

а соответственно эффективность деятельности и возможность «успевать больше», напрямую зависит от уровня их физической активности и включения занятий спортом в свою жизнь.

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ КУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ КАК ПРИМЕР ОРГАНИЗАЦИОННОГО И МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В КОЛЛЕДЖЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

*С.Н. Бекасова, С.В. Клейменова
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 – Физическая культура показывает, что в междисциплинарный курс 03.01. «Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту» профессионального модуля 03. «Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности» входят разделы: «Методика проведения занятий физической культурой и спортом», «Психология физической культуры», «Педагогика физической культуры», «Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований», «Основы научно-методической деятельности» и «Педагогическая практика», содержание которых способствует повышению профессиональной, методической, методологической, учебно-исследовательской компетентности, развитию информационного потенциала будущих педагогов по физической культуре. Базой для изучения разделов междисциплинарного курса является освоение содержания общепрофессиональных дисциплин, таких как «Психология» и «Педагогика», которые изучаются студентами на втором году обучения в Колледже олимпийского резерва №1.

В настоящее время система среднего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта, как и вся образовательная система России, претерпевает существенные изменения. Современные тенденции, сложившиеся в области образования (гуманизация, гуманитаризация, стандартизация, многовариативность, фундаментализация, технологизация, информатизация) протекают с использованием организации сопутствующего отслеживания, педагогической поддержки, психолого-педагогического сопровождения, коррекции результатов учебной деятельности, оценки и самооценки учебно-исследовательской работы обучающихся. Основными целями образования провозглашаются:

- подготовка квалифицированного работника, конкурентоспособного на рынке труда, готового к постоянному профессиональному росту;
- создание условий для максимального развития и реализации потенциала личности.

Вместе с тем в научной и научно-методической литературе отмечается, что большинство образовательных организаций до сих пор работают в традиционном режиме обучения и воспитания обучающихся, несмотря на то, что необходимость развития физической культуры и спорта продиктована новыми требованиями государства к современному среднему специальному профессиональному образованию. Это приводит к обострению противоречия между требованиями к образованию и уровнем профессионально-педагогической и методической компетентности будущих педагогов по физической культуре.

Секция №8. Совершенствование системы профессионального образования в области физической культуры и спорта

Актуальность проблемы овладения профессиональной, учебной и учебно-исследовательской работой, а также видами деятельности определяется противоречиями, проявляющимися на следующих уровнях;

□ социально-педагогическом: между возросшими требованиями государства, связанными с обновлением образования в сфере физической культуры и спорта в соответствии с потребностями обучающихся и уровнем развития их профессионально-педагогической и методической компетентности;

□ научно-педагогическом: между наличием научных подходов к организации деятельности образовательных организаций в сфере физической культуры и спорта, существующей нормативно-правовой базой и недостаточной возможностью обучающихся воспользоваться этими ресурсами;

□ научно-методическом: между традиционным обучением и потребностями современного общества и образовательных организаций в области физической культуры и спорта в педагоге по физической культуре, обладающем профессионально-педагогической и методической компетентностью, нравственным, творческим и информационным потенциалом.

Выявленную востребованность компетентных педагогов по физической культуре, можно обеспечить за счет совершенствования организации методической и научно-исследовательской деятельности образовательных организаций, внедрения в учебный процесс новых педагогических технологий, обновления содержания обучения, партнерства преподавателей междисциплинарного курса профессионального модуля, непрерывного повышения квалификации и профессионального мастерства преподавателей Колледжа олимпийского резерва.

Самым главным и существенным моментом в организации учебной и учебно-исследовательской работы обучающихся является оказание реальной помощи будущим педагогам по физической культуре в формировании и развитии их профессиональных знаний, умений и опыта, необходимых для современного педагога качеств личности, помощи в ориентации будущего педагога по физической культуре на многообразие методов, методических приемов, средств, технологий, проектов спортивно-педагогической науки и практики. В современных условиях развития образовательной системы общества учебная и учебно-исследовательская деятельность обучающихся рассматривается как неотъемлемая часть системы непрерывного образования педагогов по физической культуре.

В решении этих задач особое место отводится разделам междисциплинарного курса профессионального модуля. Положительный опыт решения выделенных проблем аккумулируют разделы «Методика проведения занятий физической культурой и спортом», «Психология физической культуры», «Педагогика физической культуры», «Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований», «Основы научно-методической деятельности» и «Педагогическая практика» междисциплинарного курса 03. «Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности».

Образовательная цель разделов междисциплинарного курса состоит в формировании учебной, учебно-исследовательской и методической компетентности у обучающихся Колледжа олимпийского резерва, которые позволят овладеть представлениями о специальности педагога по физической культуре, профессиональной, научно-исследовательской и научно-методической деятельности. Организационно-педагогическая цель разделов междисциплинарного курса видится в выстраивании индивидуального образовательного маршрута личностно-профессионального развития педагога по физической культуре. Для активного и глубокого овладения видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями,

Секция №8. Совершенствование системы профессионального образования в области физической культуры и спорта

обучающиеся в ходе освоения профессионального модуля должны иметь практически опыт анализа учебно-методических материалов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс и руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта, организацию физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий, планирования и подготовки спортсменов в избранном виде спорта на различных этапах подготовки, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий, подготовки спортсменов и физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий, разработки методических материалов, изучения и анализа профессиональной литературы.

Таким образом, междисциплинарный курс 03.01. «Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту» профессионального модуля 03. «Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности», в который входят разделы: «Методика проведения занятий физической культурой и спортом», «Психология физической культуры», «Педагогика физической культуры», «Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований», «Основы научно-методической деятельности» и «Педагогическая практика», с одной стороны, помогает усваивать обучающимся систему теоретических знаний о профессиональной деятельности педагога по физической культуре, формировать готовность к спортивно-педагогической деятельности, развивать умения, связанные с будущей профессиональной деятельностью, выстраивать индивидуальный образовательный маршрут личностно-профессионального развития педагога по физической культуре, а с другой – эффективно реализовать образовательные, исследовательские и методические задачи в будущей профессиональной деятельности.

ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

О.И. Дранюк

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

Аннотация. В статье раскрывается актуальность проблемы формирования универсальных и профессиональных компетенций у студентов в процессе обучения педагогическим дисциплинам. Описаны пути формирования универсальных и профессиональных компетенций у студентов в учебном процессе вуза физической культуры.

Ключевые слова: универсальные и профессиональные компетенции, этапы формирования компетенций, процесс обучения педагогическим дисциплинам, средства, методы и формы организации обучения.

Одной из актуальных проблем совершенствования учебно-воспитательного процесса по педагогическим дисциплинам в условиях стандартизации высшего образования в сфере физической культуры и спорта является формирование у студентов универсальных и профессиональных компетенций.

С целью формирования универсальных и профессиональных компетенций у студентов в учебном процессе по педагогическим дисциплинам применяются разные виды самостоятельной работы, инновационные методы и формы организации обучения. [1, 2, 3]. Определены следующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины: мотивационный (формирование мотивов учения и поведения), когнитивный (овладение знаниями), деятельностный (формирование умений, качеств и свойств личности), оценочно-результативный.

Секция №8. Совершенствование системы профессионального образования в области физической культуры и спорта

С целью формирования универсальной компетенции УК-1 – «способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач» в процессе освоения дисциплины «Научно-методическая деятельность» студентам предлагается написать реферат, подготовить доклад и презентацию по согласованной с преподавателем теме.

В процессе освоения дисциплины «История педагогики и образования» формирование данной компетенции осуществляется через участие студентов в предметной учебной конференции. Предметная учебная конференция является одной из действенных форм организации педагогического процесса. Она способствует установлению педагогического взаимодействия преподавателя со студентами, максимальному проявлению самостоятельности, инициативы, активности у студентов, участвующих в учебной конференции по изучаемой дисциплине. В процессе подготовки и участия в учебной конференции у студентов формируются умения работать с литературными источниками, анализировать факты и делать обобщения, высказывать собственные суждения и критически оценивать мнения других, они приобретают практический опыт публичных выступлений. Предметная учебная конференция приближает обучение к научным формам деятельности. Руководящая роль педагога состоит в оказании помощи студентам в выборе темы, литературы, определении плана доклада, в организации выступлений студентов, в дополнении и уточнении излагаемого вопроса, в обобщении результатов, в подведении итогов учебной конференции. Воспитательные возможности учебной конференции проявляются через систему общения и организацию коллективной познавательной деятельности, где формируются установки личности, ее позиция, убеждения, профессиональное мышление [2].

Целью учебной конференции по дисциплине «История педагогики и образования» явилось обобщение учебного материала по ее разделам. В учебной конференции приняли участие студенты 2 курса 221 группы факультета единоборств и неолимпийских видов спорта.

Студенты, участвующие в учебной конференции, отметили следующие преимущества данной формы организации обучения: приобретение опыта выступлений с докладом; подготовка презентации доклада, что способствует реализации принципа наглядности обучения; глубокое изучение учебного вопроса; возможность проявить себя, раскрыть свой творческий потенциал; присутствует элемент состязательности; возможность получить баллы.

«На учебных занятиях по дисциплине «История педагогики и образования» у студентов есть уникальная возможность выступить с докладом и презентацией. Это очень полезная практика для будущих специалистов» (студент 221 группы В.Политов).

«Считаю, что подобные уроки всегда положительно влияют на учебную деятельность, так как каждый студент может продемонстрировать свои способности и раскрыться как личность» (студентка О. Романькова).

«Такая форма организации обучения является очень продуктивной. Студенты, выступающие с докладом, учатся самостоятельно добывать информацию, ее анализировать, правильно строить свою речь...; студенты-слушатели совершенствуют такие умения, как слушать, слышать и воспринимать информацию» (студентка В. Полканова).

С целью формирования и оценки общепрофессиональной компетенции ОПК-4 – «Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения» у студентов направления подготовки 49.04.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК) в процессе освоения дисциплины Педагогика физической культуры применяются проблемные лекции, беседы, тестовые задания с целью самоконтроля

Секция №8. Совершенствование системы профессионального образования в области физической культуры и спорта

знаний, а также студенты самостоятельно выполняют учебное задание «Анализ педагогической ситуации. Решение воспитательных задач». Предварительно студентам раскрывается технология выполнения учебного задания, они знакомятся с образцами его выполнения. Студентам предлагается описать педагогическую ситуацию (не выполнение учениками требований, предъявляемых педагогом), которая имела место на педагогической практике в школе. Определить мотивы данного поведения учеников. Сформулировать воспитательные задачи (общую и частные). Определить пути их решения: средства и методы воспитания. На семинарском занятии идет обсуждение выполненных студентами заданий, отмечаются достоинства и недостатки, вносятся коррективы.

Таким образом, процесс формирования универсальных и профессиональных компетенций в процессе освоения студентами учебной дисциплины характеризуется этапностью; с целью их формирования студенты выполняют разные виды самостоятельной работы, участвуют с докладами в предметной учебной конференции.

Литература.

1. Сорокопуд, Ю.В. Педагогика высшей школы/ Учебное пособие/Ю.В.Сорокопуд.- Ростов Н/Д: Феникс, 2011.- 541 с.
2. Дранюк, О.И. Роль предметной учебной конференции в реализации компетентностного подхода в процессе обучения студентов педагогическим дисциплинам/ О.И. Дранюк // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург за 2015г., посвященной 120-летию Университета.- СПб.: [б.и.], 2016.- С.119.
3. Дранюк, О.И. Развитие познавательной активности студентов университета физической культуры в процессе обучения педагогическим дисциплинам/ О.И. Дранюк, П.Г. Суворкова// Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16-18 декабря 2016г. Санкт-Петербург. Россия: Материалы конгресса: [в 2 ч.] – Ч.1.- СПб.: Изд.-полиграфический центр Политехнического университета, 2016.- С.334-337.

О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НИИ СПОРТИВНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ В 2016 ГОДУ

*К.В. Климов, В.В. Рябчиков
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые аспекты деятельности НИИ спортивных, оздоровительных технологий и социально-экономических проблем в 2016 году. Намечаются пути совершенствования деятельности института, направленные на расширение спектра научно-исследовательских работ.

Ключевые слова: научно-исследовательские работы, результаты интеллектуальной деятельности, научно-методическое обеспечение

Научно-исследовательский институт спортивных, оздоровительных технологий и социально-экономических проблем (НИИ СОТ и СЭП) является одним из структурных подразделений НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Характеризуя деятельность НИИ СОТ и СЭП в 2016 году необходимо отметить следующее.

В 2016 году в рамках выполнения государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) в соответствии с приказами Министерства спорта Российской Федерации осуществлялись научно-исследовательские работы по следующим темам:

Секция №8. Совершенствование системы профессионального образования в области физической культуры и спорта

- «Разработка модельных характеристик специальной подготовленности спортсменов на этапах годового цикла и совершенствования системы педагогического контроля (на примере видов спорта: футбол, спортивная гимнастика, бокс, тхэквондо)»;
- «Совершенствование системы профессионального образования в области физической культуры и спорта»;
- «Разработка современной системы подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта на примере вольной борьбы»;
- «Теория и практика адаптивной физической культуры и спорта (совершенствование двигательной деятельности, образование, воспитание и социализация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)»;
- «Повышение эффективности применения упражнений специальной силовой направленности в подготовке квалифицированных спортсменов циклических видов спорта и спортивных единоборств на основе биомеханического анализа стереотипности и состава двигательных действий соревновательного упражнения».

Научно-исследовательские работы в рамках выполнения государственного задания осуществлялись в тесном сотрудничестве с кафедрами университета. Позитивным результатом скоординированного взаимодействия научных сотрудников института и профессорско-преподавательского состава кафедр явилось то, что все промежуточные отчеты о выполнении научно-исследовательских работ по вышеперечисленным темам прошли успешную защиту в Министерстве спорта Российской Федерации в конце 2016 года. Результаты научно-исследовательских работ, выполняемых в рамках государственного задания, активно внедрялись в практику в различных организациях, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта. Количество использованных результатов интеллектуальной деятельности, подтвержденных актами внедрения – 17.

Необходимо отметить, что сотрудники НИИ СОТ и СЭП осуществляли и другие научно-исследовательские работы, выполняемые вне рамок государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ). Так, в январе 2017 года Федеральной службой РФ по интеллектуальной собственности принято положительное решение по заявке на изобретение «Способ повышения работоспособности человека», подготовленной сотрудниками института, и, соответственно, о выдаче патента. Способ повышения работоспособности человека относится к области физиологии спорта и может быть использован для экстренного повышения и восстановления работоспособности спортсменов, военнослужащих и людей других профессий, связанных со значительными физическими и умственными нагрузками.

Сотрудники НИИ СОТ и СЭП участвовали в разработке научно-методического обеспечения сборных команд по различным видам спорта (адаптивный парусный спорт, бокс, спортивная борьба, тхэквондо и др.). Общее количество золотых, серебряных и бронзовых медалей, полученных сборными командами, в которых осуществлялось научно-методическое обеспечение сотрудниками института – 28. Из них 6 медалей было получено на чемпионатах мира и Европы, 22 – на чемпионатах Российской Федерации.

В 2016 году значительно возросла публикационная активность научных сотрудников НИИ СОТ и СЭП. За отчетный период было подготовлено 39 публикаций, в том числе: 5 – в изданиях, индексируемых в базе Scopus; 12 – в российских изданиях, включенных в перечень ВАК. По результатам проведенных исследований была подготовлена и опубликована одна монография [1]. Сотрудники института приняли участие в 8 конференциях международного и всероссийского уровня, опубликовав статьи в сборниках материалов конференций.

Секция №8. Совершенствование системы профессионального образования в области физической культуры и спорта

В целях развития материально-технической базы института и расширения спектра научных исследований в 2016 году закуплены: компьютерный комплекс для проведения психофизиологического и психологического тестирования спортсменов с дополнительным оборудованием «Психотест»; аппаратно-программный комплекс «Валента» для проведения функциональной диагностики сердечно-сосудистой системы спортсменов; велоэргометр «Кеттлер» для проведения исследований физической работоспособности спортсменов; стабиланализатор компьютерный с биологической обратной связью «Стабилан-01-2» для регистрации, обработки и анализа траектории перемещения центра давления человека на плоскость опоры. В настоящее время завершилась подготовка вышеперечисленного оборудования к работе.

В заключение следует выделить основные пути совершенствования деятельности института:

- дальнейшее укрепление материальной базы для проведения научных исследований по актуальным проблемам в сфере физической культуры и спорта;
- определение и разработка перспективных тем научных исследований совместно с кафедрами университета и спортивными федерациями;
- укрепление кадрового состава института.

Разработка перспективных тем научных исследований базируется на использовании научного потенциала сотрудников института и профессорско-преподавательского состава кафедр. В частности, планируется изучение различных проблем взаимодействия в сфере физической культуры и спорта с учетом выявленных ранее закономерностей коммуникативного взаимодействия [2, 3, 4].

Литература.

1. Ашкинази, С.М. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в комплексных (смешанных) единоборствах / С.М. Ашкинази, К.В. Климов. – СПб.: Изд-во «Маматов», 2016. – 145 с.
2. Рябчиков, В.В. Диалогические основы публичной коммуникации: теоретические и прикладные аспекты / В.В. Рябчиков, Ю.Л. Воробьев. – Иркутск: Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2006. – 114 с.
3. Рябчиков В.В. Особенности и значение полемического взаимодействия в образовательном процессе / В.В. Рябчиков // Знание. Понимание. Умение. – 2008. – № 3. – С. 128 – 133.
4. Рябчиков, В.В. Умеет ли слушать современный студент? / В.В. Рябчиков, К.В. Климов // Экономика, политика, право, образование в современном информационном обществе: новые парадигмы: Всерос. науч.-практ. конф.: материалы. – Иркутск: Изд-во ИГУ, 2011. – С. 469 – 474.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В.В. Рябчиков

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

Аннотация. В статье обосновывается необходимость организации педагогического взаимодействия в учреждениях высшего образования. Рассматривается значение педагогического взаимодействия субъектов образовательного процесса в области физической культуры и спорта.

Секция №8. Совершенствование системы профессионального образования в области физической культуры и спорта

Ключевые слова: педагогическое взаимодействие, компетенции, физическая культура, спорт, логико-коммуникативные метазнания

В последние годы в педагогических исследованиях возобладал подход, согласно которому обучающийся является не объектом более или менее изолированного педагогического воздействия, а субъектом педагогического взаимодействия. В некоторых исследованиях педагогическое взаимодействие изучается опосредованно, в русле исследования связанных с ним проблем образования. Целый ряд исследований посвящен изучению непосредственно педагогического взаимодействия, в том числе его различных форм [1, 2, 5]. В трудах известных педагогов, психологов, философов убедительно обосновывается, что педагогическое взаимодействие выступает не просто средством достижения определенных образовательных целей, но и имеет самоценность, так как именно оно является основным способом контакта между субъектами образовательного процесса в условиях современного общества. Усилия исследователей в данном контексте направлены на формирование научной теории и обобщение имеющейся практики педагогического взаимодействия в образовательном процессе. При этом основной акцент во многих исследованиях делается на необходимость замены учебно-дисциплинарной модели взаимодействия в образовательном процессе личностно-ориентированной.

На наш взгляд, проблема организации педагогического взаимодействия имеет особую актуальность в учреждениях высшего образования, осуществляющих подготовку кадров в области физической культуры и спорта. Это связано, в частности, с тем, что от характеристик взаимодействия субъектов образовательного процесса в значительной степени зависит эффективность развития у обучающихся необходимых компетенций, например, следующих:

- способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;
- способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;
- способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни [3].

Следует отметить, что выпускник учреждения высшего образования не сможет успешно конкурировать на рынке труда в области физической культуры и спорта, реализовывать свои устремления, способности и возможности, если не будет способен продуктивно осуществлять взаимодействие в профессиональной и социокультурной среде.

Дефиниции педагогического взаимодействия встречаются в целом ряде работ исследовательского и методического характера. Одно из наиболее полных, по нашему мнению, определений педагогического взаимодействия дано Е.В. Коротаевой, рассматривающей его как детерминированную образовательной ситуацией особую связь субъектов и объектов образования, основанную на событийно-информативном, организационно-деятельностном и эмоционально-эмпатийном единстве и приводящую к количественным и/или качественным изменениям в организации педагогического процесса [1].

Многоуровневость, многоаспектность проявлений педагогического взаимодействия определяют существование в научной литературе многозначных, многоакурсных его определений, носящих, как правило, не взаимоисключающий, а взаимодополняющий характер. Сходство позиций исследователей, изучающих педагогическое взаимодействие, мы видим в том, что они трактуют данный процесс как двусторонний,

Секция №8. Совершенствование системы профессионального образования в области физической культуры и спорта

в основу которого положена собственная активность субъектов образовательной деятельности. Принципиально важно, что образовательное взаимодействие рассматривается не как самоцель, а как фактор личностного развития, способствующий изменению ценностно-мотивационной, интеллектуальной, волевой и других сфер.

Следует подчеркнуть, что педагогическое взаимодействие может осуществляться в различных формах, каждая из которых в силу своей специфики требует разработки определенных рекомендаций применительно к использованию в образовательном процессе. Так, в качестве одной из наиболее продуктивных форм педагогического взаимодействия рассматривается полемическое взаимодействие субъектов образовательного процесса [4, 6]. На наш взгляд, требуют проведения отдельных и самостоятельных исследований проблемы педагогического взаимодействия в сфере физической культуры и спорта.

Необходимо отметить, что эффективность педагогического взаимодействия в сфере высшего образования в значительной степени зависит от овладения студентами метазнаниями логико-коммуникативного характера. Речь идет о том, чтобы студенты уже на начальном этапе обучения в вузе получили достаточно детализированное представление о самом процессе взаимодействия, о его возможных целях, методах и стратегиях, их сравнительной эффективности в различных коммуникативных ситуациях, о результатах, которые можно прогнозировать и т.д.

Владение логико-коммуникативными метазнаниями, в частности, помогает студентам в ходе педагогического взаимодействия успешно моделировать смысловое поле партнеров по диалогу. Для того чтобы успешно взаимодействовать с партнерами по диалогу субъект образовательного процесса должен представлять себе их смысловое поле в момент взаимодействия и после него. То есть он должен представлять себе характер и направление тех изменений в смысловом поле партнеров по диалогу, которых он может добиться. Эффективность взаимодействия в образовательном процессе, таким образом, зависит и от адекватности представлений студентов о том, с кем и как они взаимодействуют, а для этого как раз и необходимы логико-коммуникативные метазнания. В заключение отметим, что создать условия для успешного овладения метазнаниями логико-коммуникативного характера целесообразно в процессе изучения студентами спецкурсов, имеющих четко выраженную коммуникативную направленность.

Литература.

1. Коротаева, Е.В. Педагогика взаимодействий в современном образовательном процессе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е.В. Коротаева. – Екатеринбург, 2000. – 40 с.
2. Никифорова, В.А. Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве в контексте педагогического взаимодействия / В.А. Никифорова, В.В. Рябчиков // Проблемы социально-экономического развития Сибири. – 2016. – № 2. – С. 175 – 184.
3. Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 935 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата)» // КонсультантПлюс: [Электронный ресурс]: справочная правовая система.
4. Рябчиков, В.В. Концептуальные основы полемического взаимодействия в процессе профессионального образования: монография / В.В. Рябчиков. – Иркутск: Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2007. – 159 с.
5. Рябчиков, В.В. Педагогические основы полемического взаимодействия в процессе вузовской подготовки специалистов: дис. ... д-ра пед. наук / В.В. Рябчиков. – М., 2009. – 348 с.
6. Рябчиков, В.В. Тезаурусный подход и педагогика взаимодействий / В.В. Рябчиков // Знание. Понимание. Умение. – 2015. – № 2. – С. 129 – 134.

ОБ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Н.Л. Стрельникова

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

Аннотация. Процесс профессионального становления – процесс многогранный, обусловленный и внешними, и внутренними факторами. Существует тесная взаимосвязь между овладением широтой и глубиной теоретических знаний и практических умений, которая отражается на качестве подготовки студентов к педагогической деятельности. К учителю, тренеру предъявляется все больше требований. Требуются знания не только своей узко предметной области, но и способность использовать и интегрировать знания на практике из других научных областей.

В настоящее время в процессе профессионального становления акцент делается на теоретическую подготовку студентов. За последние годы произошло кардинальное обновление ФГОС (Федерального государственного образовательного стандарта). Постоянно детализируются предъявляемые требования. Общей целью системы профессиональной подготовки является применение выпускниками теоретических знаний, практических умений в своей педагогической деятельности. Специалистами доказано, что мотивация к деятельности зависит от осознания и понимания целей, задач, перспектив этой деятельности. Для студентов НГУ им. П. Ф. Лесгафта в учебный план включена педагогическая практика в школе, которую они проходят на 3 курсе. После прохождения студентами практики было проведено педагогическое исследование, по результатам которого выяснилось:

1. Только после педагогической практики на 3 курсе 70% студентов поняли, что представляет собой профессия педагога (учителя физической культуры).

2. После педагогической практики 40% опрошенных студентов сказали, что, скорее всего, не будут работать учителями физической культуры или тренерами.

3. 20% опрошенных студентов отметили, что если бы была педагогическая практика на 1 и 2 курсах, то они бы поменяли профессиональную направленность.

4. 80% опрошенных студентов отметили, что хотели бы пройти педагогическую практику с разными возрастными группами, начиная с дошкольного возраста.

5. 60% опрошенных студентов сказали, что были бы заинтересованы в распределении на места работы (учителем физической культуры, инструктором физической культуры и др.) с зарплатой в среднем 25000-30000 рублей в месяц с предоставлением жилья.

6. 90% опрошенных студентов отметили, что возвращение военной кафедры в НГУ им. П. Ф. Лесгафта с возможностью получения звания младший лейтенант студентами было бы своевременным и обосновано не только с целью воспитания патриотизма, но и получения необходимых практических умений и навыков по защите своей жизни и жизни своих родных и близких.

Приведенный фрагмент результатов исследования подсказывает нам, преподавателям, о необходимости слушать и слышать наших студентов, чутко реагировать на изменяющиеся окружающие нас и наших студентов условия. Анализируя научно-практическую литературу, было выявлено, что многие ученые, педагоги-практики (Сластенин В. А., Сухомлинский В.А., Романова А. В., Дранюк О. И., Рустамов Л.Х., Белан Т. Г. и др.) акцентируют внимание на педагогической практике, на непрерывность этого процесса. Обеспечить непрерывность педагогической практики можно, если с первого курса (2 семестр) ввести педагогическую практику «Введение в педагогическую профессию» для студентов НГУ им. П. Ф. Лесгафта. Целью, которой было бы ознакомление студентов со структурой и системой дошкольного и школьного образо-

Секция №8. Совершенствование системы профессионального образования в области физической культуры и спорта

вания. В процессе практики студенты имели бы возможность побывать на уроках опытных педагогов и получить представление о профессии, которую выбрали. На втором курсе с 3 –го семестра было бы рационально ввести еженедельную педагогическую практику студентов как помощников учителя физической культуры, начиная с начальной школы и затем продолжая средней школой. Таким образом, курс дисциплины «Педагогика», читаемый для студентов второго курса (3-ий семестр), имел бы не только высокую теоретическую значимость, но и более высокую практическую эффективность. А значит, к педагогической практике на третьем курсе студенты не только имели бы представление о профессии педагога, но уже имели бы устойчивые мотивы для более глубокого освоения выбранной профессиональной деятельности.

Подводя итоги, акцентируя внимание на проблемах и предлагаемых способах их преодоления в процессе профессионального становления студентов, мы должны сохранять целостное восприятие личности современного студента и тех педагогических задач, которые будут объективно ставиться, а затем решаться каждым выпускником НГУ им. П. Ф. Лесгафта.

Секция №9. Проблемы подготовки спортивного резерва

ДЗЮДО КАК МНОГОГРАННЫЙ ФЕНОМЕН АДАПТАЦИИ РЕБЁНКА К ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ: МЕТОДИКИ РАННЕГО КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ

Д.А. Михайлова

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

Аннотация. В статье представлен взгляд на дзюдо как на многогранный феномен адаптации ребёнка к жизнедеятельности. Акцентируется внимание на необходимости адаптации детей в четырёхмерном дзюдо. Предложены методики раннего комплексного развития в дзюдо для детей от двух до десяти лет: методика проведения учебно-тренировочных занятий по безопасному дзюдо для детей 2–6 (7) лет [вариант построения занятий по «восточному» (ориентализирующему) типу] для дошкольных образовательных организаций, методика проведения учебно-тренировочных занятий по безопасному дзюдо для детей 2–7 (8) лет [вариант построения занятий по «западному» (косвенно ориентализирующему) типу] для детских развивающих центров и детских клубов, методика проведения учебно-тренировочных занятий по детскому фитнесу «Безопасное дзюдо» для детей 5–10 лет для физкультурно-оздоровительных комплексов.

Ключевые слова: адаптация, безопасность жизнедеятельности, методика раннего развития, четырёхмерное дзюдо.

Сегодня в педагогике нет однозначного отношения к методикам раннего развития. Есть специалисты, которые предпочитают, чтобы ребёнок развивался самостоятельно, а родителям советуют предоставить ребёнку свободу развития согласно его потребностям и желаниям [1, 2, 3]. С другой стороны, есть и такие педагоги, которые считают, что надо ценить время и уже с самых ранних лет формировать личность ребёнка, пользуясь для этого специальными методиками [4, 6, 7]. Впрочем, учёт обоих точек зрения при их дозированной реализации также возможен. Последнее актуально для заблаговременной актуализации в ребёнке задатков и способностей, определяющих успешность в сложных видах человеческой деятельности, к которым можно отнести,

например, государственную службу, в том числе дипломатическую и военную, спортивную деятельность, медицинскую службу, творческую деятельность в различных сферах искусства (музыка, живопись, скульптура, архитектура, театр, кино, цирк, литература).

Дзюдо – «мягкий / гибкий путь / способ / метод», олимпийский вид спорта, вид спортивной борьбы, противоборство в постоянном захвате за кимоно с целью достижения победы за счёт быстрого и сильного приведения соперника на большую часть спины [5, 6, 8, 9]. Дзюдо – наиболее стимулирующий эффективное проявление интеллектуальных способностей, то есть тактически гибкий / нестандартный, то есть творческий / неповторяющийся / избирательный, то есть адекватный ситуации вид спортивной борьбы. «Четырёхмерное дзюдо» – это терминологический вариант комплексной интерпретации понятия дзюдо, характеризующий синтез социально-психологического, культурно-гносеологического, интуитивного (собственно творческого) и телесного потенциалов его благотворного действия на практикующих адептов [7].

Дзюдо – механизм эффективного стимулирования адаптации (традиционных биологической и социальной, а также шире – духовной, душевной, физической и социальной) человека к усложняющимся условиям среды обитания, обеспечения безопасности его жизнедеятельности. Для эффективной адаптации ребёнка в дзюдо как виде человеческой деятельности нами лонгитудно апробированы, внедрены в практику работы и предлагаются специалистам для практики следующие методики раннего комплексного развития ребёнка в дзюдо:

- методика проведения учебно-тренировочных занятий по безопасному дзюдо для детей 2–4 лет [вариант построения занятий по «восточному» (ориентализирующему) типу] для дошкольных образовательных организаций – для детей первого и второго годов обучения;

- методика проведения учебно-тренировочных занятий по безопасному дзюдо для детей 4–6 (7) лет [вариант построения занятий по «восточному» (ориентализирующему) типу] для дошкольных образовательных организаций – для детей первого, второго и третьего годов обучения;

- методика проведения учебно-тренировочных занятий по безопасному дзюдо для детей 2–4 лет [вариант построения занятий по «западному» (косвенно ориентализирующему) типу] для детских развивающих центров и детских клубов – для детей первого и второго годов обучения;

- методика проведения учебно-тренировочных занятий по безопасному дзюдо для детей 4–7 (8) лет [вариант построения занятий по «западному» (косвенно ориентализирующему) типу] для детских развивающих центров и детских клубов – для детей первого, второго, третьего и четвёртого годов обучения (возможно пятого и шестого годов обучения при переходе из младшей группы в старшую);

- методика проведения учебно-тренировочных занятий по безопасному дзюдо для детей 2–7 (8) лет [вариант построения занятий по «западному» (косвенно ориентализирующему) типу] для детских развивающих центров и детских клубов – интегрированная методика для детей разной подготовленности;

- методика проведения учебно-тренировочных занятий по детскому фитнесу «Безопасное дзюдо» для детей 5–10 лет для физкультурно-оздоровительных комплексов – интегрированная методика для детей разной подготовленности.

Литература.

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М. : АСТ, 2008. – 240 с.

2. Гиппенрейтер, Ю.Б. Поведение ребёнка в руках родителей / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М. : АСТ, 2013. – 128 с.

3. Гиппенрейтер, Ю.Б. Продолжаем общаться с ребёнком. Так? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М. : АСТ, 2009. – 256 с.
4. Диксон, У. Двадцать великих открытий в детской психологии / У. Диксон. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. – 448 с.: ил. – (Психология – лучшее).
5. Кано, Д. Кодокан дзюдо / Д. Кано ; пер. с англ. Б. Заставной. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 448 с.
6. Левицкий, А.Г. Искусство дзюдо. От игры – к мастерству : книга для маленьких дзюдоистов, их тренеров и родителей с полезными советами и добрыми напутствиями / А.Г. Левицкий, А.Р. Ротенберг, Д.А. Черных. – М. : ОАО «ОЛМА Медиа Групп», 2015. – 224 с.
7. Михайлова, Д.А. Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений (дзюдо). Безопасное дзюдо для детей 2–6 (7) лет : монография / Д.А. Михайлова, А.Г. Левицкий ; Балтийская педагогическая академия. – СПб. : издательство «Олимп-СПб», 2014. – 128 с.
8. Путин, В.В. Гибкий путь : книга для чтения по истории и практике дзюдо / В.В. Путин, А.Р. Ротенберг. – М. : ОАО «ОЛМА Медиа Групп», 2015. – 104 с.
9. Путин, В.В. Дзюдо: история, теория, практика : учеб.-метод. пособие / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – Архангельск : издательский дом "СК", 2000. – 154 с. : ил.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕМИТЕЛЬНОГО НАПАДЕНИЯ ГАНДБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

А.А. Рамзайцева

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

Аннотация. Высокая интенсивность соревновательной деятельности предъявляет определенные требования к физической подготовке гандболисток. Развитие специальной выносливости гандболисток 14-15 лет способствует повышению эффективности стремительного нападения.

Ключевые слова: стремительное нападение, специальная выносливость, гандболистки 14-15 лет.

Стремительное нападение является неотъемлемым средством борьбы команд по гандболу на всех уровнях квалификации соревнований. К факторам, повышающим успех соревновательной деятельности, относятся: количество стремительных атак, их результативность, способ организации стремительной атаки, перехват и подбор мяча, уровень физической подготовленности команды [1].

Стремительное нападение включает в себя элемент неожиданности, нападающие действуют против неорганизованной защиты противника, что предъявляет определенные требования к специальной выносливости игроков, выполняющих приемы на большой скорости в течение длительного времени [2].

Развитие специальной выносливости в гандболе, несмотря на многочисленные исследования, до настоящего времени остается по-прежнему актуальной в связи с тем, что интенсивность соревновательной деятельности возрастает.

Цель исследования - совершенствование учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение эффективности стремительного нападения гандболисток 14-15 лет на основе развития специальной выносливости.

Для реализации цели были определены следующие задачи: 1. Выявить эффективность стремительного нападения гандболисток 14-15 лет в ходе соревновательной деятельности; 2. Определить уровень развития специальной выносливости у гандболисток 14-15 лет; 3. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие специальной выносливости гандболисток 14-15 лет, и экспериментальным путем проверить его эффективность.

Проводя педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью гандболисток 14-15 лет СДЮСШОР Приморского и Кировского района города Санкт-Петербурга, была определена эффективность стремительного нападения.

У обеих групп наибольший процент эффективности наблюдается при атаках, организованных после перехвата или потери мяча противником (69,2% у гандболисток Приморского района и 70% у гандболисток Кировского района). Наиболее часто контратаки организует вратарь, сразу передавая мяч игроку в отрыв (43,1% атак у гандболисток Приморского района и 50,9% у гандболисток Кировского района). При этом эффективность таких атак у команд составляет только 64% и 64,3% соответственно. Очень редко гандболистки используют розыгрыш мяча после быстрого начала (10,3% атак у гандболисток Приморского района и 7,2% у Кировского района).

С целью оценки специальной выносливости гандболисток 14-15 лет было проведено тестирование по трем контрольным упражнениям (челночный бег, быстрые отрывы, комплексное упражнение). Обе группы показали средние значения согласно программным требованиям, предусмотренным для групп ДЮСШ. Статистически достоверных различий не выявлено ($P > 0,05$).

Педагогический эксперимент проводился на базе СДЮСШОР Кировского района г. Санкт-Петербурга длительностью три месяца. Педагогические средства, направленные на развитие специальной выносливости, были представлены двумя блоками: первый блок, включал в себя упражнения направленные на развитие специальной выносливости в перемещениях, в выполнении передач и бросков мяча; второй блок включал в себя игры в гандбол без ведения мяча, с быстрым началом, гандикапом.

Далее было проведено повторное спортивно-педагогическое тестирование, которое выявило достоверный прирост уровня специальной выносливости гандболисток экспериментальной группы по всем тестам.

Анализируя показатели способов организации атак стремительного нападения гандболистками 14-15 лет и их эффективность после проведения эксперимента можно отметить следующее: атаки стремительного нападения в контрольной группе организуются не часто (в среднем 13 атак за игру) и общая эффективность их составляет 66,7%. В экспериментальной группе количество атак стремительного нападения выше, чем в контрольной и составляет в среднем 17 атак за игру, и общая эффективность выше, чем в контрольной группе, составляет 72,6%.

Динамика эффективности атак стремительного нападения контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента показывает, что в контрольной группе в процессе эксперимента повысился процент эффективности атак стремительного нападения после передачи непосредственно вратарем, на 1,4% и после передачи через левого игрока, на 4,4%, остался прежним при организации атак после быстрого начала и понизился после перехвата или потери мяча противником на 2,5%.

В экспериментальной группе по всем видам атак стремительного нападения наблюдается положительная динамика. Наибольший прирост эффективности отмечен при организации атак стремительного нападения после быстрого начала (на 21%). Полученные данные свидетельствуют о том, что разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие специальной выносливости, способствует повышению эффективности стремительного нападения.

Выводы:

1. Выявлено, что наибольший процент эффективности стремительного нападения гандболисток 14-15 лет наблюдается при атаках, организованных после перехвата или потери мяча противником. Очень редко гандболистки используют розыгрыш мяча после быстрого начала.

2. По результатам тестов установлено (челночный бег, быстрые отрывы, комплексное упражнение), что исходный уровень специальной выносливости исследуемых гандболисток СДЮСШОР Приморского и Кировского района оценивается как средний. Достоверных различий между группами нет.

3. После применения средств развития специальной выносливости в процессе эксперимента был выявлен достоверный прирост уровня специальной выносливости гандболисток экспериментальной группы по всем тестам. Наибольший прирост эффективности в экспериментальной группе после проведения эксперимента отмечен при организации атак стремительного нападения после быстрого начала (на 21%), после передачи непосредственно вратарем (на 9,2%), после передачи через полевого игрока (на 8,5%), после перехвата или потери мяча противником (на 5%). В контрольной группе подобных изменений выявлено не было.

Литература.

1. Гамаун, А. Эффективность атакующих действий в соревновательной деятельности гандболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Гамаун Анис ; Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2011. - 24 с.

2. Игнатьева, В.Я. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов / В.Я. Игнатьева – М.: Физическая культура, 2008. – 384с.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>С.М. Ашкинази</i> ИТОГИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ В НАЦИОНАЛЬНОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ ЗА 2016 ГОД И ЗАДАЧИ НА 2017 ГОД.....	3
Секция № 1. Педагогические проблемы физической культуры, спортивно-оздоровительного туризма и массовых спортивно-оздоровительных технологий различных возрастно-половых групп населения	
<i>И.В. Александрова</i> МОРАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ПЕДАГОГА.....	10
<i>Т.В. Горбунова</i> ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ГИМНАЗИИ.....	11
<i>Е.С. Карпенкова</i> О ПРИНЦИПАХ ВЫБОРА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ К ЗАНЯТИЯМ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ В РАЗЛИЧНЫХ ГРУППАХ.....	13
<i>А.К. Константинова</i> К ВОПРОСУ О ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ В СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО».....	15
<i>Г.М. Лаврухина</i> ПОТРЕБНОСТИ И ЦЕЛЕВЫЕ УСТАНОВКИ В СФЕРЕ ФИТНЕСА У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....	17
<i>Т.В. Платонова</i> ОПЫТ ОСВОЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ УЧАСТИЯ В ВЫЕЗДНЫХ ШКОЛАХ ЗОЖ.....	19
<i>В.Г. Федоров</i> СТРАТЕГИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	21
<i>Ю.Н. Федотов, Г.И. Куликова, В.С. Логвинов</i> АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ В АСПЕКТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО КАПИТАЛА.....	23
Секция № 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации	
<i>Т.А. Бородина, В.С. Куликов</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЯХТСМЕНОВ НА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ.....	25
<i>П.Г. Гуменников</i> АНАЛИЗ СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОКСУ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ.....	27
<i>Л.А. Егоренко, М.Г. Петров, К.Ю. Шубин, Е.А. Андреева</i> ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ СРЕДСТВ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ И СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ.....	29
<i>Т.И. Князева</i> ВЛИЯНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННО-ОРИЕНТИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ ТЕННИСИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	31
<i>А.А. Кочергина, А.А. Яковлев</i> ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	33
<i>А.Г. Левицкий</i> ИТОГИ СЕМИНАРА ТРЕНЕРОВ И СУДЕЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЗЮДО.....	35
<i>А.С. Маслов, А.Г. Биленко, Г.П. Иванова</i> О МЕТОДИКЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА БОКОВЫХ УДАРОВ НОГАМИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ.....	37
<i>Л.Н. Минина</i> НАДЕЖНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БАСКЕТБОЛЕ.....	39
<i>Н.Ю. Неробеев, Л.В. Неробеева</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН БОРЦОВ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТИ ИХ ОРГАНИЗМА.....	41

С.Н. Никитин, А.Ю. Чернов ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ САМБИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	43
М.А. Рогожников МОНИТОРИНГ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ТХЭКВОНДО «ХАНМАДАНГ»..	45
С.А. Руденко СУДЕЙСТВО ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ ПО КРИТЕРИЮ «АРТИСТИЗМ».....	47
Г.А. Сергеев, Д.И. Скосырев АСПЕКТЫ ИНТЕРВАЛЬНОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ	50
А.М. Симаков, А.В. Павленко НАПРАВЛЕНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АСПЕКТЕ ИЗМЕНЕНИЙ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ В ОЛИМПЕЙСКОМ ТХЭКВОНДО.....	51
Т.М. Скрипкина ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ И ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ.....	53
А.А. Соболев МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ СПОРТИВНОЙ ПРИГОДНОСТИ САМБИСТОВ.....	56
А.А. Толоманов, В.П. Сотников МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ЧЕМПИОНА ЕВРОПЫ-2016 В ГОНКАХ НА ТРЕКЕ ПАВЛА ЯКУШЕВСКОГО.....	58
Н.М. Томашев, И.В. Русакова ПАРУСНЫЙ СПОРТ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА.....	59
Л.Л. Ципин ДИНАМИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УПРАЖНЕНИЙ ГИРЕВОГО СПОРТА.....	61
А.С. Чуркина ОЦЕНКА ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ ПО КРИТЕРИЮ «ТРУДНОСТЬ».....	63
О.В. Шаламова, Н.А. Мердинова ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ.....	65
Г.Б. Шустиков, А.В. Деев, Ю.А. Сердюкова ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УКОЛОВ В ФЕХТОВАНИИ НА РАПИРАХ.....	66
Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, Е.А. Нечаева ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОМЕХ, ВЛИЯЮЩИХ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ – САБЛИСТОВ.....	68
Г.Б. Шустиков, И.В. Бондарев ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СУДЕЙ ПО ФЕХТОВАНИЮ.....	70
И.М. Щеглов РАЗЛИЧНЫЕ ПОДХОДЫ К ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ УДАРНЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ.....	72
Секция № 3. Экономические, правовые, управленческие, ресурсные и кадровые проблемы физической культуры, спорта и спортивного туризма	
П.А. Волков, К.С. Захаров, Е.И. Кузнецова ОРГАНИЗАЦИЯ ФИТНЕС-ТУРОВ КАК СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЛЮДЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	75
В.В. Ермилова, С.Г. Мальцева, О.Д. Швацкая МЕРОПРИЯТИЯ ПО ИНТЕГРАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	76

В.В. Ермилова, С.Г. Мальцева, О.Д. Швацкая ПЕРСПЕКТИВЫ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СЕВЕРО-КАВКАЗСКОМ РЕГИОНЕ.....	78
К.С. Захаров, П.А. Волков ОСОБЕННОСТИ ИНВЕСТИЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	80
Секция № 4. Социальные, психологические и философские проблемы физической культуры. Научно-методическое и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма	
Вит.В. Андреев УРОВНЕВАЯ МОДЕЛЬ ПРЕОДОЛЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	82
В.В. Андреев ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ СИТУАЦИЯХ.....	85
Н.Ю. Бердышева «СПОРТИВНЫЙ СТИЛЬ» В РОССИЙСКИХ СМИ.....	87
Н.Г. Закревская, Е.Ю. Колева ФОРМИРОВАНИЕ ДЕЛОВОЙ КОММУНИКАЦИИ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	88
В.В. Кузнецова РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЭТИКИ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ КОММУНИКАЦИИ КАК СРЕДСТВА ДОСТИЖЕНИЯ СОГЛАСИЯ В ГРУППЕ: ОПЫТ РАБОТЫ С ГРУППАМИ СПОРТСМЕНОВ.....	90
Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОНЯТИЯ «АГРЕССИЯ» В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ИГРОКОВ.....	92
Э.Г. Пулятова МЕЖДУНАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ МИГРАЦИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ИМИДЖА СТРАНЫ.....	95
Н.И. Распопова ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВОЙНОЙ КАРЬЕРЫ СПОРТСМЕНА.....	97
Н.И. Распопова ВОЗМОЖНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В СИСТЕМУ ОБРАЗОВАНИЯ.....	99
Н.И. Распопова ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ В РАМКАХ СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ.....	101
Е.Е. Хвацкая КОНЦЕПЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ.....	103
А.Л. Штуккерт ЗАКРЕПЛЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ ПОД ВЛИЯНИЕМ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	106
Секция № 5. Медико-биологические аспекты физической культуры	
И.Ю. Анненко, Э.А. Фактор ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АНТИОКСИДАНТОВ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ.....	109
С.М. Ашкинази, Г.С. Торшин, К.В. Климов ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ С РОСТОМ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	111
В.П. Башмаков, Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, И.А. Болотова СОСТАВ ТЕЛА, ПИЩЕВОЕ ЗНАНИЕ И ПОВЕДЕНИЕ УЧАЩИХСЯ УОР №2.....	114
П.И. Бегун Е.А. Иевлева, Э. Мбазумутима АЛГОРИТМ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ГИПЕРТРОФИИ МИОКАРДА.....	115
А.Н. Вётюш ПУЛЬСОКСИМЕТРИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ГИМНАСТИКЕ.....	118
Е.А. Кокорина МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЭЛИТНЫХ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ).....	120

<i>А.А. Кочергина, А.А. Яковлев</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗНАНИЙ О ГЕНЕТИЧЕСКИХ МАРКЕРОВ ДЛЯ ОПТИМАЛЬНОЙ КОРРЕКТИРОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	122
<i>А.Е. Левенков</i> ОЦЕНКА ИЗМЕНЕНИЙ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ В ОРТОПРОБАХ У СПОРТСМЕНОВ.....	124
<i>И.В. Левшин, А.Н. Поликарпочкин</i> МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ В ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	126
<i>В.Ф. Лутков, Г.И. Смирнов, Д.И. Шадрин</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫХ ИГР НА ЭЛЕКТРОННЫХ НОСИТЕЛЯХ В РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ.....	128
<i>Л.Л. Миллер</i> ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ.....	130
<i>Е.А. Олейник</i> ОСОБЕННОСТИ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ТИПОВ У СПОРТСМЕНОВ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА.....	132
<i>Ю.А. Поварещенкова, В.И. Пазушко</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО МАССАЖА С УЧЕТОМ АВТОНОМНОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНА.....	134
<i>В.С. Позняков</i> ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ МАССАЖИСТА.....	137
<i>В.С. Позняков</i> РОЛЬ ФИЛОСОФИИ ДРЕВНЕГО КИТАЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ И ВОССТА-НОВЛЕНИИ СПОРТСМЕНОВ.....	139
<i>С.В. Радько, С.В. Оковитый</i> ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.....	141
<i>С.В. Радько, И.А. Регеза, С.В. Оковитый</i> ВЛИЯНИЕ ПРОИЗВОДНОГО СУБСТРАТОВ ЦИКЛА ТРИКАРБОНОВЫХ КИСЛОТ И АМИНОЭТАНОЛА НА СКОРОСТНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЛАБОРАТОРНЫХ МЫШЕЙ.....	143
<i>В.В. Селиверстова, Д.С. Мельников</i> АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ МЕХАНИЗМОВ РЕГУЛЯЦИИ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА СПОРТСМЕНОВ – КЕРЛИНГИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	145
<i>А.А. Соболев</i> МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ СПОРТИВНОЙ ПРИГОДНОСТИ САМБИСТОВ.....	147
<i>А.И. Степаненко, И.А. Шарков, В.Н. Козлов, О.А. Степаненко</i> ТРЕНАЖЕР ПОЗНО-ТОНИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МЫШЦ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УСТРОЙСТВА ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ.....	149
<i>М.С. Страдина</i> ТИПОЛОГИЯ АДАПТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ТИМУСА ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ НА ФОНЕ ПРИЕМА ИММУНОМОДУЛЯТОРА....	152
<i>М.Г. Ткачук, А.А. Дюсенова</i> ДИМОРФИЗМ СОМАТОТИПА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	154
<i>Г.С. Торшин, С.В. Малинина, Т.И. Улицкая, Т.А. Маркова, Ю.Н. Королев</i> УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГИМНАСТОК С ПОМОЩЬЮ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ.....	156
<i>Р.Б. Цаллагова, Ф.К. Худалова</i> ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.....	158
<i>А.В. Шлейкина, В.В. Селиверстова</i> АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ В УСЛОВИЯХ ГИПОКСИИ У СПОРТСМЕНОВ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ.....	161

Секция № 6. Теория и методика адаптивной физической культуры	
Е.В. Брянцева, С.Ю. Калишевич СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРЕПОДАВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА».....	163
Д.В. Григорьева ТЕХНОЛОГИИ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ В УСЛОВИЯХ МАЛОГО БАССЕЙНА.....	165
О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА КОЛИЧЕСТВА ЗАНИМАЮЩИХСЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПО ДАННЫМ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАТИСТИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ (ФОРМА № 3- АФК).....	167
Ю.Ю. Жуков ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К РАВНОВЕСИЮ У БОРЦОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	171
Н.А. Задорожная, А.В. Кьергаард КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ СО ЗРИТЕЛЬНОЙ ДЕПРИВАЦИЕЙ С ЦЕЛЬЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ИХ В ОБЩЕСТВО ЗРЯЧИХ.....	172
А.А. Клочко ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ АДАПТИВНОГО СПОРТА.....	177
И.Г. Крюков ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПО УДЕРЖАНИЮ ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ.....	179
В.С. Куликов, А.В. Аксенов ФОРМИРОВАНИЕ ИНКЛЮЗИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В СПОРТЕ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА 18-30 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ЯХТИНГА.....	182
Е.Б. Ладыгина, О.Э. Евсеева, М.В. Томилова ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА И ОТДЫХА ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В КОМПЛЕКСНЫХ ЦЕНТРАХ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ.....	184
С.С. Матвеева, А.В. Шевцов ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФУНКЦИЙ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ СРЕДСТВАМИ АФК.....	187
Д.Ф. Мосунов НОВАЯ ПАРАДИГМА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА И ВОДЫ.....	189
М.Д. Мосунова ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ ПЕРЕНОС НАВЫКА НЫРЯНИЯ В РАННЕМ ПЛАВАНИИ.....	191
Ю.А. Назаренко, Д.Ф. Мосунов, К.Н. Павлюкевич, А.С. Франченко СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР В Рио-де-Жанейро И ВЫСТУПЛЕНИЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ПЛАВАНИЮ НАВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ в Москве, бассейн ТЦСК «Озеро Круглое», 7-9 сентября 2016.....	193
И.Г. Ненахов ИНТЕГРАЦИЯ ПРИНЦИПОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	195
К.И. Николаева ТРУДНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ РОК-Н-РОЛЛА ДЕТЕЙ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ.....	198
А.Ю. Рябчиков ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ И АНТИСТРЕССОВОЙ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА СТАЦИОНАРНОМ ЭТАПЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНФАРКТ МИОКАРДА.....	200

Ф.В. Терентьев, А.А. Потапчук ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОНКОПАТОЛОГИЕЙ ПОСЛЕ ТРАНСПЛАНТАЦИИ КОСТНОГО МОЗГА.....	203
И.Г. Терентьева ЦВЕТОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ.....	204
А.В. Шевцов, В.И. Ивлев КОРРЕКЦИЯ МЫШЕЧНО-ТОНИЧЕСКОЙ АСИММЕТРИИ ПРИ МИОФАСЦИАЛЬНОМ БОЛЕВОМ СИНДРОМЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	206
А.А. Шелехов СРЕДСТВА РОДИТЕЛЬСКОГО КОНТРОЛЯ ЗА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ РЕБЁНКА С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА.....	209
М.А. Ярыгина ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЕЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	211
Секция № 7. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта	
С.Ю. Агафонов, А.И. Степаненко НАБЛЮДЕНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ УВР НА ФС ОРГАНИЗМА.....	215
Д.А. Антипова, И.В. Иванов ПРОБЛЕМЫ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ.....	216
К.А. Бирюкова ОЦЕНКА ГОТОВНОСТИ ТРЕНЕРОВ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ К РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА В СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМИ СТАНДАРТАМИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА.....	218
И.В. Иванов СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	221
С.Н. Комаров, Н. Г. Василевская ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННОГО МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ.....	223
Ю.Ф. Курамшин ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К КЛАССИФИКАЦИИ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	225
Д.А. Михайлова СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ КАК СФЕРА ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСКУРС О НАУЧНОЙ ПРОБЛЕМЕ.....	228
Ю.М. Николаев СОВРЕМЕННАЯ ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРВОЙ ТРЕТИ XXI ВЕКА.....	230
М.А. Сафронова ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОЙ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	232
О.Н. Титорова САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ».....	234
А.А. Шанина, Т.А. Шанина КЛАССИФИКАЦИЯ КЛУБНЫХ ТАНЦЕВ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ...	236
Секция №8. Совершенствование системы профессионального образования в области физической культуры и спорта	
М.Ю. Бакланова, А.Ю. Тюличева ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ И ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ КАК НЕОБХОДИМЫЙ ЭЛЕМЕНТ ИНТЕГРИРОВАННОЙ СИСТЕМЫ (ПРИ ИЗУЧЕНИИ КОМПЛЕКСА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН).....	239

С.Н. Бекасова, С.В. Клейменова МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ КУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ КАК ПРИМЕР ОРГАНИЗАЦИОННОГО И МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В КОЛЛЕДЖЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА.....	241
О.И. Дранюк ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ.....	243
К.В. Климов, В.В. Рябчиков О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НИИ СПОРТИВНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ В 2016 ГОДУ.....	245
В.В. Рябчиков ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	247
Н.Л. Стрельникова ОБ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ.....	250
Секция №9. Проблемы подготовки спортивного резерва	
Д.А. Михайлова ДЗЮДО КАК МНОГОГРАННЫЙ ФЕНОМЕН АДАПТАЦИИ РЕБЁНКА К ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ: МЕТОДИКИ РАННЕГО КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ.....	251
А.А. Рамзайцева ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СТРЕМИТЕЛЬНОГО НАПАДЕНИЯ ГАНДБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.....	253

Научное издание

Св. план 2017

Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2016 г., посвященной 180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта и 120-летию Университета

Сдано в набор 05.2017 Подписано в печать 05.2017

Объем 19,4 печ. л. Тираж 150 экз. Заказ Цена свободная

Типография НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35.