

**Министерство спорта Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

**Сборник статей
по результатам итоговой научно-практической конференции
профессорско-преподавательского состава
Национального государственного
Университета физической культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2021 год,
посвященной Дню российской науки
(Санкт-Петербург, 18-29 апреля 2022 г.)**

Часть 2

**Санкт-Петербург
2022**

С23 Сборник статей по результатам итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2021 г., посвященной Дню российской науки : в 2 ч. Ч. 2 / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: [б. и.], 2022. – 320 с.

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

В сборнике представлены статьи ведущих ученых Университета, докторантов, аспирантов, соискателей, а также ученых России, в которых освещаются актуальные педагогические, медико-биологические, инновационные аспекты физической культуры и спорта, вопросы подготовки спортивного резерва, совершенствования системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации. Рассматривается теория и практика адаптивной физической культуры и физической реабилитации.

Статьи предназначены для широкого круга специалистов, интересующихся проблемами физической культуры и спорта.

Состав редакционной коллегии

Председатель редакционной коллегии – ректор НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург Петров С.И., канд. психол. наук, доцент.

Заместители председателя редакционной коллегии – проректор по науке, инновациям и цифровой трансформации Макаров Ю.М., д-р пед. наук, профессор; главный научный руководитель НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург Терехина Р.Н., д-р пед. наук, профессор.

Члены редакционной коллегии:

Закревская Н.Г., д-р пед. наук, проф.; Скок Н.С., канд. социол. наук, доцент; Улицкая Т.И., канд. физ.-мат. наук; Бавыкин Е.А., канд. пед. наук; Турянская В.А.

Секция 5. Задорожная Н.А., д-р мед. наук, проф.; Мельников Д.С., канд. биол. наук, доц.; Ткачук М.Г., д-р биол. наук, проф.; Миллер Л.Л., канд. мед. наук, доц.

Секция 6. Евсеев С.П., д-р пед. наук, проф.; Ладыгина Е.Б., канд. пед. наук, доц.; Шевцов А.В., д-р биол. наук, доц.; Евсеева О.Э., д-р пед. наук, проф.

Секция 7. Криличевский В.И., д-р пед. наук, проф.; Дранюк О.И., канд. пед. наук, доц.

Секция 8. Поляничко М.В., канд. пед. наук.

Секция 9. Никитин А.А., канд. пед. наук, доц.; Ашкинази С.М., д-р пед. наук, проф.

Секция 10. Петров А.Б., канд. пед. наук, доц.

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 5. Медико-биологические аспекты физической культуры.....	8
<i>Большова Е.В.</i> Исследование влияния кортексина на уровень биохимических показателей крови у спортсменов-пловцов в ходе тренировочного процесса.....	8
<i>Ваганова Е.Б., Валиуллин Р.М., Мостяков Д.В., Павлов С.Н.</i> Исследование вариабельности ритма сердца девушек 18-20 лет, специализирующихся в беге на 400 метров в подготовительном периоде.....	12
<i>Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е.</i> Механизмы срочной адаптации кардиореспираторной системы спортсменов при занятиях циклическими видами спорта.....	16
<i>Глазунова А.В., Кудрявцева Н.В.</i> Влияние значимости соревнований на выраженность предстартовых состояний в ездовом спорте.....	19
<i>Дьяченко Н.А., Озеркин А.Е.</i> Оценка отдельных компонентов специальной силовой подготовленности квалифицированных лыжников с использованием тренажеров.....	23
<i>Задорожная Н.А., Дубкова Н.В., Меркушев И.А., Доможилова А.А., Макоева Ф.К., Болотова И.А.</i> Исторические аспекты и перспективы развития кафедры профилактической медицины и основ здоровья.....	26
<i>Задорожная Н.А., Дубкова Н.В., Болотова И.А., Доможилков А.А.</i> Актуальные вопросы организации работы физкультурно-спортивных сооружений в связи с введением новых санитарных правил.....	30
<i>Калиновская Т.Н., Кучеренко В.С., Годз Л.А.</i> Повышение валеологической грамотности как один из аспектов развития компетентности педагога.....	34
<i>Красноруцкая И.С.</i> Параметры функции системы внешнего дыхания у юных спортсменов разных типов телосложения.....	38
<i>Меркушев И.А.</i> Результаты анализа заболеваемости детского населения в Санкт-Петербурге.....	43
<i>Олейник Е.А.</i> Морфологическая характеристика половых соматотипов у спортсменок в силовом виде спорта.....	46
<i>Селиверстова В.В., Налетов А.А.</i> Реакция механизмов регуляции на произвольную гипервентиляцию у спортсменов.....	50
<i>Селитреникова Т.А.</i> Здоровьесберегающие технологии на основе оптимизации образовательной деятельности и физической активности учащихся.....	52
<i>Смирнов Г.И., Лутков В.Ф., Шадрин Д.И.</i> Коррекция психического состояния беременных женщин средствами ЛФК.....	57
<i>Страдина М.С.</i> Морфологическая оценка применения иммуностропных средств в экспериментальном тренировочном процессе.....	59
<i>Ткачук М.Г., Дюсенова А.А., Кокорина Е.А.</i> Половые различия морфофункциональных показателей у представителей циклических видов спорта.....	62
<i>Ткачук М.Г., Соболев А.А., Горская Н.С.</i> Физическое развитие и соматотип спортсменов, занимающихся различными видами единоборств.....	65
<i>Чернозипунникова Е.В., Мельников Д.С.</i> Актуальные методы оценки функционального состояния в биатлоне.....	69

Секция 6. Теория и методика адаптивной физической культуры и физической реабилитации.....	73
<i>Аксенов А.В., Жуматов М.М.</i> Педагогическая модель сопровождения детей 6-8 лет с синдромом Дауна на спортивных объектах в процессе их подготовки к участию во ВФСК ГТО для инвалидов.....	73
<i>Амариани Ю.В., Вербицкая Н.О., Руденко С.Н.</i> Формирование личностных качеств подростков с нарушением слуха в процессе спортивной подготовки.....	77
<i>Борский Д.А., Уракова Е.А.</i> Развитие координационных способностей у детей с задержкой психического развития посредством подвижных игр.....	89
<i>Григорьева Д.В.</i> Особенности проведения практических занятий в условиях плавательного бассейна с детьми старшего школьного возраста с диагнозом сенсомоторная алалия.....	93
<i>Евсеев С.П., Грачиков А.А.</i> О разработке адаптированных образовательных программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на уровне среднего профессионального образования.....	96
<i>Евсеев С.П., Шелехов А.А.</i> О разработке адаптированных основных образовательных программ по адаптивной физической культуре на уровне дошкольного образования.....	99
<i>Евсеева О.Э., Мухина А.В., Матвеева С.С.</i> О разработке адаптированной основной образовательной программы по адаптивной физической культуре для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью на уровне высшего образования.....	102
<i>Жирнова А.Д., Грачиков А.А., Крюков И.Г.</i> Повышение мотивации у лиц с нарушением зрения трудоспособного возраста к занятиям по адаптивной физической культуре средствами гидрореабилитации.....	107
<i>Калугина К. С., Ковалева Ю. А.</i> Развитие координационных способностей у детей среднего школьного возраста с детским церебральным параличом в процессе адаптивного физического воспитания.....	110
<i>Киргетова Н.А.</i> Комбинированное использование стретчинга и элементов ЛФК в процессе физической реабилитации лиц с девиантным поведением.....	113
<i>Колчев А.И.</i> Профилактика суицидального поведения у лиц с ограниченными возможностями.....	116
<i>Ладыгина Е. Б., Новичкова М. А.</i> Развитие психомоторных способностей детей младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями в развитии с применением элементов спортивных игр.....	120
<i>Матвеева С.С., Куликов М. В.</i> Социализация инвалидов трудоспособного возраста средствами адаптивного спорта.....	128
<i>Мосунов Д. Ф., Мосунова М. Д., Любский Я.Д., Лебедева А.Л., Никитина А.А.</i> Итоги выступления сборной команды России по плаванию на XVI Паралимпийских играх – Токио – 2020.....	132
<i>Мосунова М.Д., Комарова О.В.</i> Виды водобоязни при обучении плаванию и гидрореабилитации.....	135
<i>Мышкин П.К., Ковалева Ю. А.</i> Развитие координационных способностей у totally blind подростков 14-15 лет на внеурочных занятиях карате.....	139

<i>Ненахов И.Г.</i> Коррекция патологических двигательных стереотипов у лиц с рассеянным склерозом.....	143
<i>Никифорова Н.В., Евсеев С.П.</i> О разработке адаптированной образовательной программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на уровне профессионального обучения	147
<i>Панкратова С.П., Заходякина К. Ю.</i> Развитие речевого дыхания у дошкольников с тяжелыми нарушениями речи в процессе адаптивного физического воспитания.....	151
<i>Терентьева И.Г., Алексеева С.И., Терентьев Ф.В.</i> Значение двигательной активности в социальной реабилитации лиц с нарушением интеллекта на примере практики работы психоневрологического диспансера.....	154
<i>Шевцов А.В., Ивлев В.И.</i> Коррекция и устранение постинсультных двигательных нарушений в паретичных конечностях в процессе физической реабилитации.....	157
<i>Яковлева О.А.</i> Коррекция стереотипа ходьбы у лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, посредством полудистанционной модели организации занятий.....	162
Секция 7. Педагогические проблемы физической культуры. Совершенствование системы профессионального образования в области физической культуры и спорта.....	167
<i>Белгородцева Э.И.</i> Формирование выразительных средств общения у студентов в процессе педагогической практики.....	167
<i>Белгородцева Э.И., Кожевникова Н.В.</i> Формирование педагогических умений у студентов на занятиях по педагогике физической культуры.....	172
<i>Булавченко К.В.</i> Роль новых видов физкультурно-спортивной деятельности в подготовке специалистов среднего звена в области физической культуры.....	175
<i>Гомзякова И.П.</i> Интересы современных подростков как предпосылки поведения и деятельности.....	179
<i>Дранюк О.И., Криличевский В.И.</i> Направления развития междисциплинарной интеграции в образовательном процессе по педагогическим дисциплинам в университете физической культуры.....	183
<i>Кожевникова Н.В., Криличевский В.И.</i> Изучение уровня сформированности этических знаний у студентов физкультурного вуза.....	187
<i>Крафт Н.Н., Баева Т.Е.</i> Междисциплинарная интеграция в образовательном процессе.....	190
<i>Крафт Н.Н., Баева Т. Е., Редькова М.Д.</i> Формирование умений научно-исследовательской деятельности у студентов.....	194
<i>Лигута А.В.</i> Физическое развитие, двигательная и функциональная подготовленность учащихся сельской местности Хабаровского края.....	199
<i>Макаров А.А., Гомзякова И.П.</i> Основы профессиональная этика как содержание аспектов воспитания студентов вуза физической культуры.....	203
<i>Петренко Е.В.</i> Контроль текущей успеваемости студентов при освоении учебного модуля «анатомия систем обеспечения и регуляции жизнедеятельности организма»	207
<i>Савельева Л.А.</i> Оценка умения проводить урок физической культуры с использованием средств гимнастики.....	211

Федоров В.Г. Проблематика оценивания оригинальности текста выпускных квалификационных работ в логике многоуровневого образования.....	216
Секция 8. Научный доклад на иностранном языке.....	221
<i>Manuylo K.A., Ragozina N.A., Sytnik G.V., Sytnik A.</i> International partnership against corruption in sports.....	221
<i>Oganyan K. K.</i> The students' critical thinking formation in the process of analyzing works classics of Russian philosophy by N.K. Mikhailovsky.....	225
<i>Polyanichko M.V.</i> The role of phonetics in studying English.....	230
<i>Serov S. V.</i> Directions of development of information technologies in the field of physical culture and sports.....	233
Секция 9. Современное состояние и перспективы развития неолимпийских видов спорта в Российской Федерации.....	237
<i>Ашкинази С.М.</i> Современное состояние и перспективы развития комплексного единоборства – «Универсальный бой»	237
<i>Белов А.В., Вальковский В.А.</i> История, современное состояние и перспективы развития спортивного ориентирования в России	240
<i>Вальковский В.А.</i> Психологические показатели спортсменов-ориентировщиков на этапе высшего спортивного мастерства.....	244
<i>Васильева А.С., Иванов Б.Г.</i> История, современное состояние, перспективы развития регби в России	246
<i>Виноградов Г. П.</i> История чемпионатов НГУ им. П.Ф. Лесгафта по бильярду среди профессорско-преподавательского состава: персоналии, статистика, рейтинг, системы проведения.....	248
<i>Гапонова А.Ю., Зиновьев М.Ю.</i> Городки-часть русской истории.....	253
<i>Давыдова А.Ю., Давыдова Т.Ю., Александров А.А.</i> Анализ перспектив, тенденций и проблем развития мужской художественной гимнастики в России.....	256
<i>Ломова И.А., Ширинян А. А.</i> Перспективы включения спортивного ориентирования в программу Олимпийских игр.....	260
<i>Миллер А.Н., Никитин А.А., Миллер Л.Л.</i> Индивидуализация тренировочного процесса бильярдистов с учетом типа нервной системы.....	267
<i>Нуралиев Б.К., Ашкинази С.М.</i> Необходимость применения подвижных игр в тренировочном процессе юных борцов	271
<i>Орехов М.Ю., Лукманов Ю.Х.</i> Ледовый марафон или как создавался новый вид автогонок.....	275
<i>Урвачёв А.А.</i> К вопросу о путях развития бильярда, как спорта для студентов ВУЗов Санкт-Петербурга.....	277
<i>Шафенкова Ю. В., Никитин А.А.</i> История, современное состояние и перспективы развития боулспорта в России	280
<i>Щеглов И.М.</i> Состояние и особенности развития неолимпийских видов тхэквондо.....	283

Секция 10. Проблемы массовой физкультурно-оздоровительной работы и спортивно-оздоровительного туризма различных возрастно-половых групп населения.....	288
<i>Аксенова Н.Н.</i> Производственная гимнастика в стационаре для медицинских работников в период SARS COV 19.....	288
<i>Бадрак К.А., Виноградов Г.П.</i> Анализ подходов к проблеме избыточного веса у женщин в России и за рубежом.....	291
<i>Горбунова Т.В., Брежнева В.В.</i> Пути повышения вовлеченности студентов профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования Санкт-Петербурга в деятельность спортивного клуба.....	296
<i>Гураль О.Н., Космина Е.А.</i> Оценка актуальности Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт».....	300
<i>Калиновская Т.Н., Кучеренко В.С., Годз Л.А.</i> Повышение валеологической грамотности как один из аспектов развития компетентности педагога.....	303
<i>Лаврухина Г.М., Вебер А.М.</i> К вопросу о развитии координационных способностей обучающихся в системе хореографического образования.....	307
<i>Лаврухина Г.М., Цзинь П.</i> Особенности развития физического воспитания в начальной школе в Китае.....	311
<i>Милюков А. И., Еремин М.В.</i> Оздоровительная ходьба для лиц пожилого возраста с использованием экзоскелета в процессе реабилитации.....	314

**СЕКЦИЯ 5
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

УДК: 616.1

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КОРТЕКСИНА НА УРОВЕНЬ БИОХИМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРОВИ У СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ В ХОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

*Большова Елена Валерьевна – ст. преп. каф. физиологии
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Некоторые лекарственные препараты, не входящих в список запрещенных препаратов, которые представлены в документах РУСАДА, обладают нежелательными побочными эффектами и оказывают негативное влияние, прежде всего, на обменные процессы, ЦНС, печень и почки, кровь, гормональную систему. Поэтому поиск современных методов и средств, повышающих физическую работоспособность и функциональное состояние организма спортсменов остается актуальным. На основании проведенного поиска фармакологических препаратов, рассмотрен новый класс низкомолекулярных пептидных биорегуляторов-аналогов естественных метаболитов организма. Отличие этих препаратов заключается в простоте введения в организм спортсмена (интраназально), эффективность, отсутствие токсических эффектов [2]. Использование нового для данных целей пути введения исследуемого препарата показало, что этот путь введения позволял снизить эффективную дозу без изменения типа действия вещества, характерного для системного введения. В результате исследований показано, что новый препарат из классов ноотропов кортексин, в той или иной мере обладали защитными эффектами в условиях обычной деятельности и в тренировочном процессе у спортсменов.

Ключевые слова: биохимические показатели крови, спортсмены-пловцы, тренировочный процесс, кортексин.

Известно, что фармакологическими препаратами, позволяющими повысить функциональные резервы организма спортсмена, являются нейропептиды. Одним из представителей данной группы препаратов является кортексин. Этот препарат при применении в микродозировке не имеет побочных эффектов и даёт выраженный корректирующий функциональное состояние эффект [3].

Для оценки эффективности применения кортексина как способа сохранения, повышения и восстановления работоспособности была отобрана группа пловцов высшей квалификации в количестве 14 человек, которые входили в сборную России по плаванию (КМС, МС, МСМК) возрасте от 20 до 23 лет. Эти спортсмены были разделены на две равнозначные, по изучаемым параметрам, группы по 7 человек в каждой. По завершении фонового обследования пловцы находились на тренировочном мероприятии, длительность которого составляла 21 день. Фоновое тестирование позволило получить исходные данные об уровне работоспособности в выборке. На втором этапе в течение 10 дней контрольной группе интраназально закапывалось плацебо – физраствор; экспериментальной группе аналогичным образом вводился нейропептид «Кортексин». Тренировочный процесс в обеих группах не различался по объему и интенсивности нагрузок, по завершении ТМ было проведено повторное тестирование.

В ходе исследования была изучена возможность использования кортексина для коррекции нарушений, связанных с длительной психоэмоциональной и физической нагрузкой,

возникающих у спортсменов-пловцов в процессе тренировки и подготовке к соревнованиям [4]. На рисунке 1 представлены данные о содержании общего белка в крови спортсменов экспериментальной и контрольной групп. Следует отметить, что уровень общего белка колебался в пределах нормальных значений в ходе всего эксперимента. Физическая нагрузка и введение препарата повышало концентрацию белка на уровне тенденций, более выраженную у спортсменов экспериментальной группы, что свидетельствовало об активации белкового обмена.

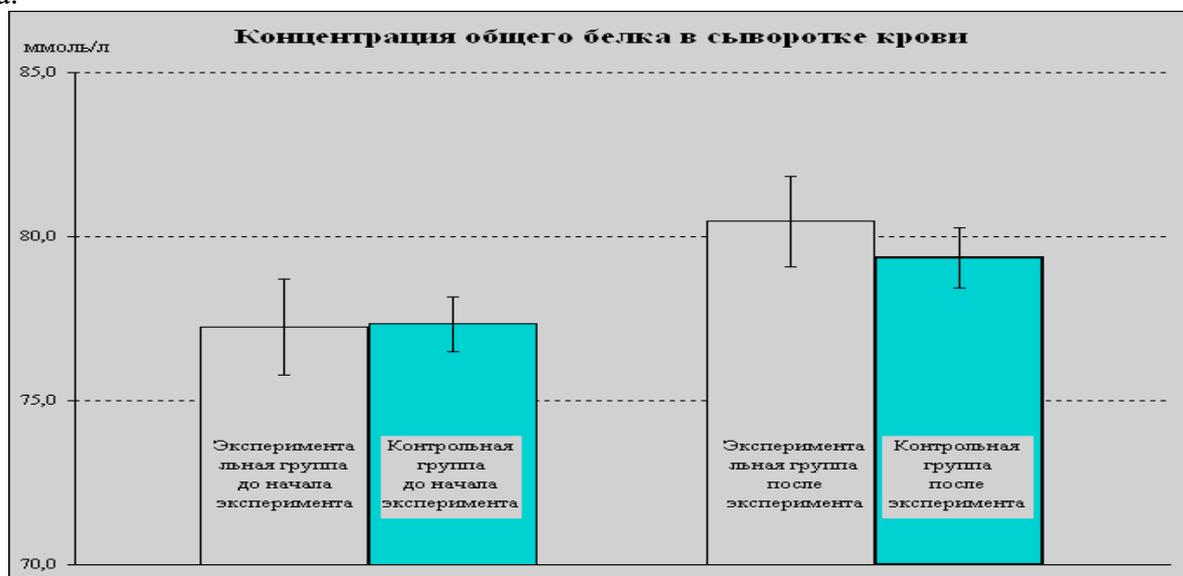


Рисунок 1 – Динамика биохимического показателя «общий белок крови» в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах перед и после эксперимента

Другим показателем белкового обмена является мочевина. Для получения объективной информации концентрацию мочевины определяют на следующий день после тренировки утром натощак, что позволяет сделать вывод об эффективности протекания восстановительных процессов. На рисунке 2 приведены данные по содержанию мочевины в крови у испытуемых. Очевидно, что несмотря на большие объемы физической нагрузки уровень мочевины в крови к ходе эксперимента достоверно снизился как в контрольной, так и в экспериментальной группах на 50% и 42% соответственно ($p < 0,001$, в соответствии с рисунком 2). Наблюдаемые изменения могут быть связаны с развитием адаптации к физическим нагрузкам в процессе тренировки.



Рисунок 2 – Динамика биохимического показателя «мочевина» в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах до и после эксперимента

В качестве оценки эффективности липидного обмена оценивалась динамика концентрации холестерина в сыворотке крови (рисунок 3).

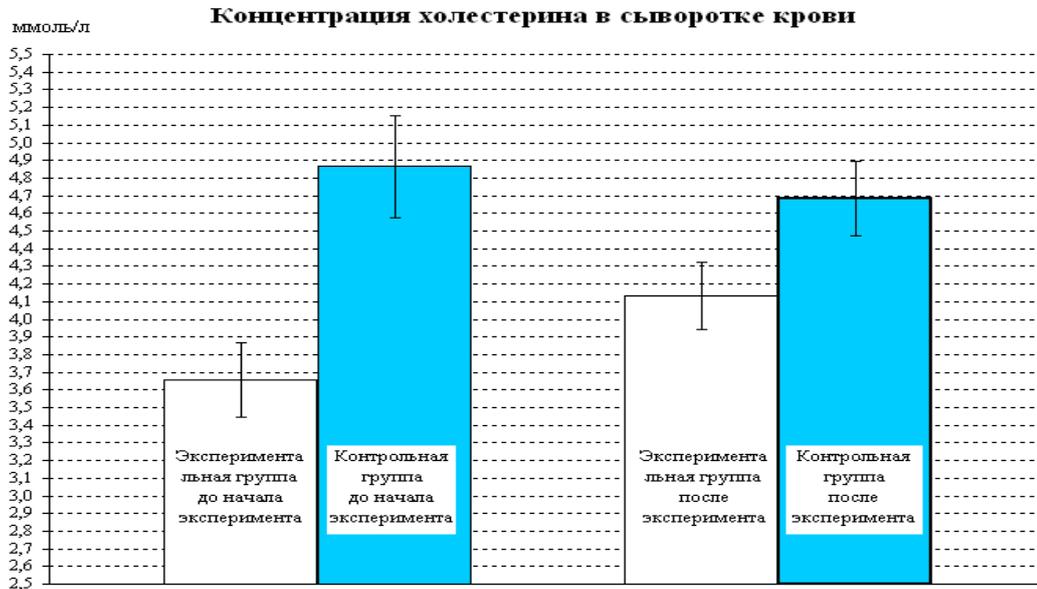


Рисунок 3 – Динамика биохимического показателя «холестерин» в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах перед и после эксперимента

Уровень холестерина в контрольной и экспериментальной группах колебался в пределах нормы, и физическая нагрузка не приводила к достоверным изменениям данного показателя. При этом можно отметить тенденцию к увеличению концентрации холестерина в пробах спортсменов экспериментальной группы, что указывает на повышение интенсивности липидного обмена.

Отдельно в спортивной диагностике рассматриваются тканевые ферменты, которые при различных функциональных состояниях организма поступают в кровь из скелетных мышц и других тканей. Именно изменение их концентрации позволяет сделать вывод о наличии повреждений клеточных мембран, связанных с воздействием на организм избыточных по объему или интенсивности физических нагрузок.

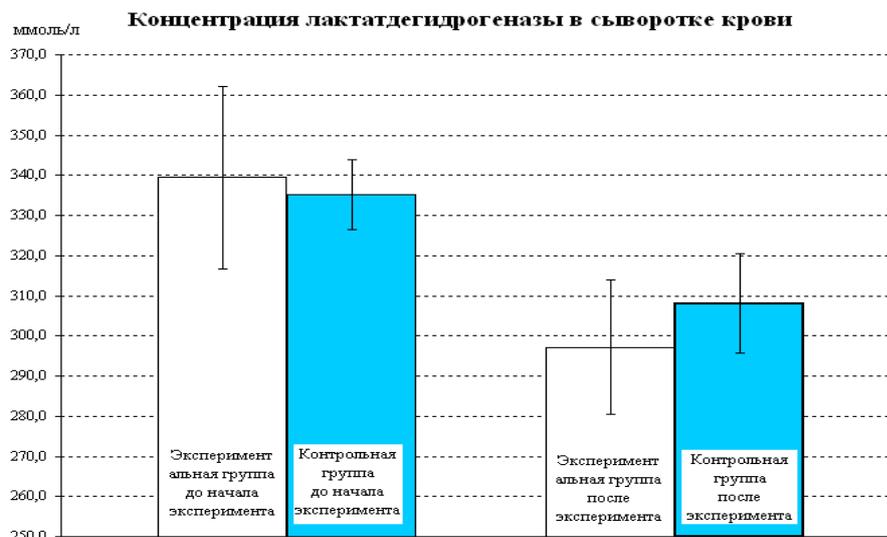


Рисунок 4 – Динамика биохимического показателя «лактатдегидрогеназа» в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах до и после эксперимента

Динамика изменения концентрации лактатдегидрогеназы (рисунок 4) позволяет сделать вывод о снижении исследуемого параметра в обеих выборках. При этом очевидна тенденция, согласно которой эти процессы в большей степени выражены в экспериментальной группе, чем в контрольной, что связано с большей адаптацией организма к физическим нагрузкам.

К показателям функционирования организма относится так же активность ряда гормонов, например, Т3, Т4. Эти гормоны оказывают значительное влияние на основной обмен организма.

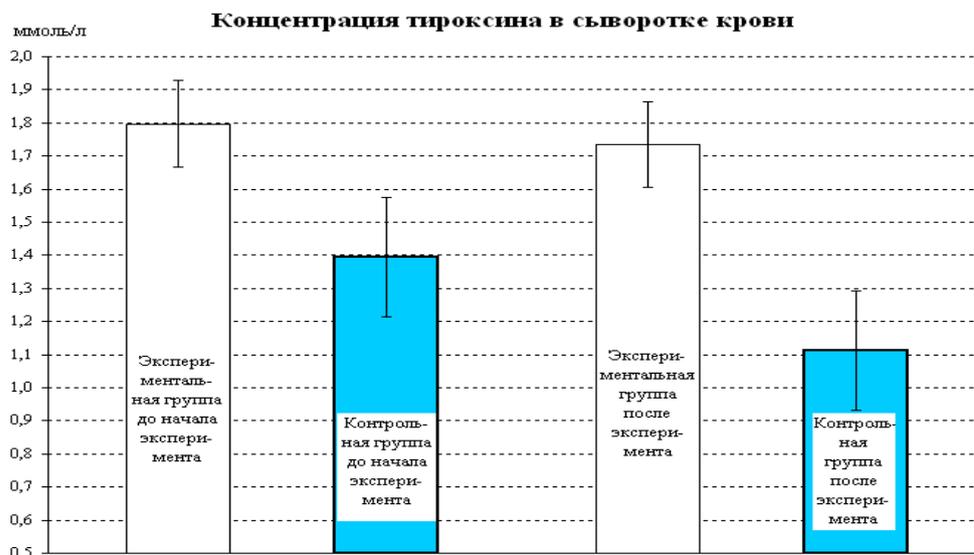


Рисунок 5 – Динамика биохимического показателя «тироксин» в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах до и после эксперимента

Из представленных данных, в соответствии с рисунком 5 заключение о том, что к концу эксперимента и у лиц экспериментальной группы, и у лиц контрольной группы концентрация тироксина не изменялась, хотя и имела тенденцию к снижению в обеих группах.



Рисунок 6 – Динамика биохимического показателя «трийодтиронина» в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах перед и после эксперимента

К концу эксперимента и у лиц экспериментальной группы, и у лиц контрольной группы концентрация трийодтиронина не изменялась (рисунок 6). В то же время, концентрация обоих гормонов в сыворотке крови оставалась выше к представителям экспериментальной группы.

Таким образом, введение кортексина при физической нагрузке приводит к увеличению концентрации общего белка. В экспериментальной группе усиливается также интенсивность липидного обмена. К концу исследования у лиц экспериментальной группы концентрация лактатдегидрогеназы в крови достоверно и значимо снизилась, что свидетельствует о развитии адаптации организма к физическим нагрузкам [5]. Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что применение кортексина по разработанному алгоритму приводит к повышению устойчивости организма пловцов к профессиональным нагрузкам.

Список источников

1. Ашмарин И.П. Нейропептиды в синаптической передаче [Текст] / И.П. Ашмарин, М.А. Каменская // Итоги науки и техники. Сер. «Физиология человека и животных». М.: ВИНТИ, 1988. Т. 34. 180 с.
2. Бойко С.С. Биодоступность ноопепта – нового ноотропного препарата дипептидной структуры [Текст] / С.С. Бойко, В.П. Жердев, Т.А. Гудашев, Р.У. Островская, С.А. Коротков, О.Ю. Кравцова // Химико-фармацевтический журнал. 2004. Т. 38, №12. С. 3-5.
3. Ганапольский В.П. Пептидные метеoadаптогены в обеспечении высокой работоспособности человека в условиях быстрой сменяемости климатических факторов [Текст] / В.П. Ганапольский, А.А. Власов, А.А. Елистратов, П.Д. Шабанов // Актуальные проблемы психиатрии и неврологии: материалы. Всероссийской юбилейной науч.-практ. конф. с международн. участием. СПб., 2007. С.45.
4. Ганапольский В.П. Разработка новых пептидных препаратов [Текст]: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / В.П. Ганапольский; ВМедА. СПб., 2008. 37 с.
5. Запрещенный список – 2009, Международный стандарт, ВАДА, М.- «Физкультура и Спорт», 2009. 17 с.
6. Коротков С.А. Экспериментальное изучение фармакокинетики и биотрансформации нового дипептидного ноотропа ноопепта [Текст]: Автореф. дис...канд. биол. наук/ С.А Коротков М., 2003. 23 с.

УДК 796.422.12

ИССЛЕДОВАНИЕ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ РИТМА СЕРДЦА ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА 400 МЕТРОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Ваганова Евгения Борисовна¹;

Валиуллин Ринат Маратович²;

Мостяков Дмитрий Владиславович³;

Павлов Сергей Николаевич⁴

^{1, 2, 3, 4}Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

¹Vaganova.zhenya02@bk.ru

Аннотация. Цель исследования заключается в определении функционального состояния девушек 18-20 лет, специализирующихся в беге на 400 метров в подготовительном периоде. С помощью анализа научно-методической литературы, провели функциональную диагностику и получили результаты. Выявили, что вариабельность ритма сердца дает воз-

возможность определить функциональное состояние девушек 18-20 лет в подготовительном периоде, скорректировать тренировочный план и улучшить показатели в беге на 400 метров.

Ключевые слова: Вариабельность ритма сердца, тренировочный процесс, бег на 400 метров, подготовительный период, функциональное состояние.

Актуальность. Актуальность исследования обусловлена тем, что при учёте функционального состояния у спортсмена можно предотвратить и решить проблемы перетренированности и спад результатов. Рост спортивных результатов в легкой атлетике обусловлен высокой конкуренцией на соревнованиях разного уровня. Поэтому повышение уровня достижений спортсменов требует постоянного контроля. В настоящее время для отслеживания функционального состояния используются различные методы, благодаря которым в подготовительном периоде можно определить в каком состоянии находится спортсменка, и скорректировать тренировочный план для улучшения показателей в беге на 400 метров. Поэтому принято решение исследовать, функциональное состояние организма девушек 18-20 лет в подготовительном периоде, для улучшения результатов и предотвращения перетренированности [1].

Цель исследования: исследовать вариабельность ритма сердца девушек 18-20 лет, специализирующихся в беге на 400 метров в подготовительном периоде.

Исследование вариабельности ритма сердца, определяет возможности функциональных резервов спортсменов, адаптивных способностей и прогноза его успешности. Поэтому зависимость достижения высоких спортивных результатов не только от тренировочного процесса, но и физиологических резервов организма.

Методы исследования.

- 1) Анализ научно-методической литературы;
- 2) Функциональная диагностика;
- 3) Математико-статистический метод исследования

Организация исследования. В исследовании приняли участие 10 девушек 18-20 лет, имеющих спортивную квалификацию от 1 взрослого до КМС (кандидат в мастера спорта), специализирующихся в беге на 400 метров в подготовительном периоде.

В ходе проведения исследования на базе Поволжского ГУФКСиТ с сентября по декабрь 2021 года, использовался аппарат «Полиспектр Спорт». Запись кардиоинтервалограмм и ЭКГ (электрокардиография) производилась лежа (5 мин) и стоя (5 мин) утром до завтрака перед тренировкой.

За основу классификации типа вегетативной регуляции брались центральный и автономной контуры управления физиологическими функциями.

Согласно предложенной Шлык Н.И классификации экспресс-оценки типа вегетативной регуляции, умеренному преобладанию центрального контура регуляции (I тип) соответствуют значения SI (стресс-индекс) >100 усл. ед., VLF (очень низкочастотная составляющая спектра) >240 мс², выраженному преобладанию центральной регуляции (II тип) - SI >100 усл. ед., VLF <240 мс², умеренному преобладанию автономной регуляции (III тип) – SI от 30 до 100 усл. ед., VLF >240 мс², выраженному преобладанию автономной регуляции (IV тип) – SI от 10 до 30 усл. ед., VLF >240 мс², TP (общая спектральная мощность) >8000 мс². Последний 4 тип вегетативной регуляции у спортсменов может иметь как физиологический, так и патологический характер. Физиологический тип отражает высокий уровень тренированности, а патологический указывает на состояние переутомления, перетренированности, перенапряжения. Его можно определить, если при анализе ВРС резко снижаются значения SI <10 усл. ед., и при этом резко возрастают показатели TP $>16000-20000$ мс², эти изменения могут указывать на различные нарушения ритма сердца, что требует анализа и консультации врача-кардиолога [5].

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов исследования выявил, что 1 и 3 типы вегетативной регуляции генетически заложены, а 2 и 4 типы являются приобретёнными. Результаты, показанные девушками, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования функционального состояния девушек 18-20 лет, специализирующихся в беге на 400 метров в подготовительном периоде*

Тип регуляции	Испытуемые	Пробы	ЧСС Уд/мин	MxDMn (с)	Si Усл.ед	TP (мс ²)	HF (мс ²)	LF (мс ²)	VLF (мс ²)
III тип	Н-на. А	Фоновая	66,3	0,324	43,19	5644	4331	826	488
		Ортостатическая	79,9	0,596	44,05	4277	888	634	2755
III тип	В-ва. Е	Фоновая	78,7	0,215	123,24	1792	511	278	1002
		Ортостатическая	82,4	0,2	84,77	3029	606	1189	1234
III тип	Ю-ва. Д	Фоновая	57,9	0,205	138,06	1277	68	106	1103
		Ортостатическая	67,5	0,274	89,12	3694	210	1974	1510
IV тип	К-ва. О	Фоновая	44,6	0,335	26,22	4859	713	2624	1522
		Ортостатическая	66,5	0,596	19,46	14802	2141	8439	4222
III тип	О-ва. А	Фоновая	45,7	0,613	21,88	5686	2607	1346	1732
		Ортостатическая	74,8	0,407	72,17	7880	404	981	6496
III тип	П-ва. К	Фоновая	63,2	0,310	65,03	3139	2863	110	166
		Ортостатическая	71,2	0,328	52,95	3667	1123	1301	1243
I тип	С-на. А	Фоновая	72,2	0,473	49,72	4053	1032	1755	1266
		Ортостатическая	97,7	0,217	155,22	1882	69	1354	460
IV тип	Х-ва. М	Фоновая	67,1	0,556	15,65	12221	7119	2942	2160
		Ортостатическая	81,0	0,498	28,61	11543	2174	5749	3619
IV тип	К-ва. Ю	Фоновая	51,2	1,109	9,32	16520	2744	3822	9954
		Ортостатическая	62,6	0,551	21,79	8411	1408	2995	4008
III тип	С-ва. А	Фоновая	54,0	0,528	17,68	10709	5686	2177	2846
		Ортостатическая	75,1	0,625	39,30	7475	2509	2325	2642

Примечание. *ЧСС – частота сердечных сокращений, MxDMn – вариационный размах, HF – высокочастотная составляющая спектра, LF – низкочастотный компонент спектра.

После определения результатов, полученных в ходе исследования, произвели сравнительный анализ результатов с автором Шлык Н.И (2015 г.), которая, по итогам полученных данных, определяет функциональное состояние спортсменов в разных периодах.

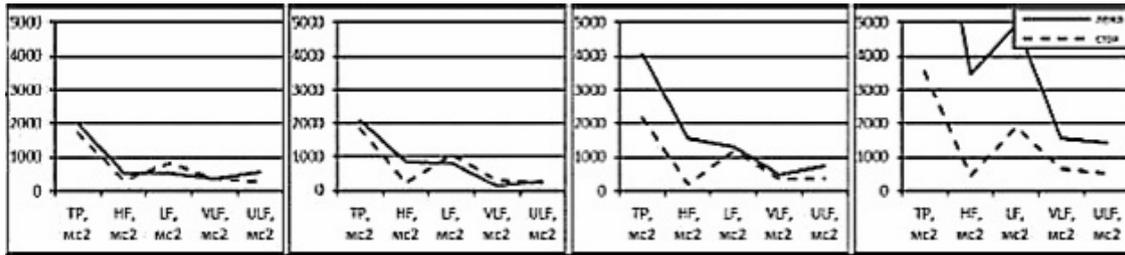


Рисунок 1 – Варианты реакции на ортостаз в зависимости от преобладающего типа вегетативной регуляции у спортсменов по легкой атлетике

На основе результатов девушек и сравнительного анализа с автором можно сделать вывод: Спортсмены, которые преобладают центральным контуром регуляции, постоянно затрачивают больше усилий при адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам, чем организм спортсменов с умеренным преобладанием автономного контура регуляции. Согласно представленным данным установлено, что у исследуемых с преобладанием центральной регуляции (I тип) достоверно меньше разброс кардиоинтервалов ($MxDMn$), больше S_i , меньше суммарная мощность спектра (TP) и меньше показатели волновой структуры спектра ВРС (HF, LF, VLF), чем у исследуемых с преобладанием автономной регуляции (III и IV типы). Результаты исследования функционального состояния девушек 18-20 лет, специализирующихся в беге на 400 метров в подготовительном периоде, показывают различия в показателях оценки реактивности регуляторных систем. Тем самым можно утверждать, что у 3 девушек показатели не в норме, исходя из этого организм испытывает физические или психологические нарушения в данном возрасте, периоде, которые в дальнейшем будут учитываться в подготовке. Поэтому тренера должны учитывать функциональное состояние девушек при построении тренировочного плана, во время увеличения нагрузок не редко ведут к выраженному росту напряжения вегетативной регуляции.

Заключение. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что исследование variability ритма сердца у спортсменов может быть использовано как инструмент при определении успешности спортивной деятельности. Это может быть полезно как в оценке текущих событий: динамический контроль над тренировками, определение спортивной «формы», раннее выявление признаков физического перенапряжения и состояния перетренированности, так и для определения резерва адаптации, прогноза спортивного результата, скорости протекания восстановительных процессов.

Список источников

1. Гаврилова Е.А. Использование variability ритма сердца в оценке успешности спортивной деятельности / Е.А. Гаврилова // Практическая медицина. 2015. Том 1 (88). С. 52–57.
2. Матюхов Д.М. Исследование функциональной подготовки бегунов на средние дистанции в подготовительном периоде / Д.М. Матюхов, Н.В. Макарова // Челябинск, Уральский ГУФК. 2019. С. 122-125.
3. Павлов С.Н. Особенности насосной функции сердца спортсменов-гиревиков / С.Н. Павлов // автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук / Татарский государственный гуманитарно-педагогический университет. Казань. 2008.
4. Функциональная диагностика как метод оценки подготовленности бегунов на средние дистанции / И.К. Латыпов, С.Н. Павлов, Ф.А. Мавлиев, А.В. Мاستров, С.А. Герасимов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 3. С. 43-45.
5. Шлык Н.И. Экспресс-оценка функциональной готовности организма спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности (по данным анализа variability сердечного ритма) / Н.И. Шлык // Наука и спорт: современные тенденции. 2015. № 4 (Т. 9). С. 5-15.

УДК 612.176.4:796+612.227:796

МЕХАНИЗМЫ СРОЧНОЙ АДАПТАЦИИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

Ванюшин Юрий Сергеевич – д-р. биол. наук, проф., проф. каф. Т и М лыжного спорта¹;

Елистратов Дмитрий Евгеньевич – канд. биол. наук, доц., доц. кафедры физического воспитания²

¹Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия;

²Казанский государственный аграрный университет, Казань, Россия

¹kaf.fv.kgau@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2667-6124>

²Dima-e-87@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9018-1989>

Аннотация. Занятия циклическими видами спорта имеет важное значение для состояния здоровья, занимающихся спортом. В настоящее время ученые изучают влияние занятий видами спорта на выносливость и определяют механизмы срочной адаптации, т.к. от этого во многом зависят спортивные результаты и построение учебно-тренировочного процесса. В результате проведенного исследования было выявлено, что механизмы срочной адаптации зависят от возраста, занимающихся циклическими видами спорта. Наиболее оптимальным механизмом является, связанный с ростом показателей газообмена, который нами выявлен у спортсменов в возрасте 22-35 лет. В этом случае целесообразно развивать газообменную функцию, которая будет способствовать совершенствованию механизмов срочной адаптации спортсменов высокой квалификации.

Ключевые слова: механизмы срочной адаптации, кардиореспираторная система, спортсмены, циклические виды спорта, виды спорта на выносливость.

Введение. В процессе занятий спортом возникают экстремальные ситуации, связанные с приспособлением организма спортсмена к чрезмерным физическим воздействиям. Как показывает опыт участия спортсменов в соревнованиях, это связано не только с предельными физическими нагрузками, но с наличием дополнительных факторов, к которым следует отнести конкуренцию, повышенную ответственность спортсмена, поведение болельщиков, преследование антидопинговых служб и т.д. При этом правильно построенный учебно-тренировочный процесс и адекватная соревновательная деятельность приведет к росту функциональных возможностей организма. Это будет способствовать совершенствованию механизмов ответственных за адаптацию. Применение чрезмерных физических нагрузок, не соответствующих функциональным возможностям организма, может привести к срыву адаптации, которая называется переадаптацией, проявляющаяся в истощении структур, несущих основную физическую нагрузку [4, 6]. В этом случае функциональные системы, от деятельности которых зависит процесс адаптации, будут работать на пределе своих функциональных возможностей.

Для изучения закономерностей всего организма, а именно адаптации, целесообразно использовать комплексный подход, состоящий в исследовании одной из функциональных систем, например, кардиореспираторной. При этом следует обратить внимание на разнообразное количество показателей, от которых зависит ее деятельность. Кардиореспираторную систему можно принять за комплексную биологическую систему, которая «представляет ансамбль взаимосвязанных элементов и процессов, обеспечивающих самоорганизованное поведение, приводящее к достижению заданного результата» [5]. Таким результатом для кардиореспираторной системы является адекватное снабжение организма кислородом.

Целью исследования явилось определить механизмы срочной адаптации кардиореспираторной системы спортсменов разного возраста, занимающихся циклическими видами спорта, для адекватной реализации организмом кислорода.

Результаты исследования и их обсуждение. Для выявления механизмов срочной адаптации кардиореспираторной системы нами были обследованы спортсмены разного возраста, занимающиеся видами спорта на выносливость, которые составили несколько групп испытуемых: первая группа – спортсмены-подростки 15-16 лет, вторая группа – спортсмены-юноши 17-21 лет, третья группа – спортсмены высокой квалификации в возрасте 22-35 лет, четвертая группа – спортсмены-ветераны 36-60 лет. Все они выполняли работу на велоэргометре ступенчато-повышающейся мощности от 50 до 200 Вт в лабораторных условиях. Каждая ступень нагрузки равнялась 50 Вт, а ее длительность составляла 3 минуты. Следовательно, вся работа на велоэргометре продолжалась в течение 12 минут. По физиологической классификации зон относительной мощности работы предлагаемая нагрузка относилась к работе большой мощности [3], которая характерна для соревновательной деятельности в видах спорта на выносливость. Во время нагрузки увеличивающейся мощности в конце каждой ступени работы записывалась дифференциальная реограмма, по которой определялись следующие показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС), ударный объем крови (УОК), минутный объем кровообращения (МОК); при помощи пневмотахографа определялись частота дыхания (ЧД), дыхательный объем (ДО), минутный объем дыхания (МОД); расчетным способом находили коэффициент использования кислорода (КИО₂), артериовенозную разницу по кислороду (АВРО₂), индекс кровообращения (ИК), сердечный индекс (СИ). Все определяемые и найденные показатели свидетельствовали о комплексном подходе к изучаемой проблеме о механизмах срочной адаптации кардиореспираторной системы спортсменов разного возраста, занимающихся одним и тем же видом спорта [2].

Полученные результаты в ходе исследования представлены в таблице 1. Как видно из таблицы, все изучаемые показатели с повышением мощности работы на велоэргометре увеличивались, несмотря на возраст испытуемых спортсменов. Однако при этом наблюдались некоторые особенности, связанные как с мощностью выполняемой работы, так и с возрастом спортсменов. В этом проявились индивидуальные особенности и закономерности постнатального онтогенеза [1]. Особенности в деятельности сердечно-сосудистой системы при нагрузке заключались в том, что величины ЧСС в большей степени увеличились у спортсменов-подростков. Их средние величины при нагрузке мощностью 200 Вт достигли $178,10 \pm 6,98$ уд/мин. Это свидетельствует о том, что на последней ступени нагрузки работа для этой категории испытуемых протекала на пределе их функциональных возможностей. В некоторых случаях ЧСС доходила до 190 уд/мин. Считается, что в лабораторных условиях это является определенным максимумом, особенно, если это касается подростков. При этом УОК, увеличиваясь при нагрузках 50 и 100 Вт, в дальнейшем снижался, что характерно для третьего типа адаптации УОК [2], когда кривая ударного объема не растет с увеличением мощности работы, как в других группах спортсменов, а постепенно снижается. Это еще одна из особенностей для подростков-спортсменов 15-16 лет. В результате этого мы отмечаем небольшие значения МОК. Стало быть, для подростков есть другие механизмы по обеспечению организма кислородом. Одним из них является внешнее дыхание, показатели которого значительно увеличиваются при постепенном повышении мощности работы. Рост МОД происходит за счет увеличения ЧД, что является неэкономной реакцией со стороны дыхательной системы. Однако других вариантов по обеспечению организма кислородом у подростков-спортсменов 15-16 лет нет. Поэтому подросткам этого возраста, занимающихся циклическими видами спорта, необходимо развивать систему внешнего дыхания. Хотя с точки зрения возрастной и спортивной физиологии это не экономично, т.к. большая часть поступающего кислорода идет на работу дыхательных мышц. Однако другого пути по обеспечению организма кислородом в этом возрасте нет. Ориентируясь на данные таблицы 1, тоже можно сказать про группу спортсменов-ветеранов, у которых отмечаются высокие показатели дыха-

**Открытая итоговая научно-практическая конференция
профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**

тельной системы. Однако увеличение МОД у них происходит не за счет ЧД, как у подростков-спортсменов, а в результате роста ДО.

Таблица 1 – Показатели кардиореспираторной системы спортсменов разного возраста, занимающихся циклическими видами спорта, при велоэргометрическом тестировании

Мощность нагрузки	Показатели	Группы спортсменов			
		Подростки 15-16 лет	Юноши 17-21 лет	Спортсмены 22-35 лет	Спортсмены 36-60 лет
Исходное состояние	ЧСС	77.51±4.63	62.20±2.14 ⁺	65.29±2.19 [*]	65.40±2.07 ^v
	УОК	62.55±3.55	79.37±2.22 ⁺	82.28±3.21 [*]	79.32±2.52 ^v
	МОК	4.77±0.28	4.95±0.24	5.29±0.19	5.23±0.27
	ЧД	18.09±11.28	17.04±0.59	15.12±0.48	13.75±0.68 ^{vx}
	ДО	0.56±0.05	0.61±0.03	0.64±0.04	0.76±0.04 ^{vx}
	МОД	9.37±0.81	10.24±0.40	9.59±0.61	10.15±0.47
	ИК	90.15±7.32	74.50±3.42	2.97±2.38 [*]	75.36±4.59
	СИ	3.01±0.22	2.78±0.13	2.78±0.09	2.84±0.15
	КИО ₂	21.36±1.98	22.73±0.82	23.71±1.15	22.44±0.61
	АВРО ₂	44.29±5.59	48.22±2.69	42.09±2.27	44.68±2.32
50 Вт	ЧСС	105.62±5.21	90.42±2.09 ⁺	85.65±2.09 [*]	87.23±1.75 ^v
	УОК	81.09±3.44	106.00±3.82 ⁺	115.98±3.68 [*]	101.61±3.95 ^v
	МОК	8.46±0.50	9.62±0.49	9.95±0.44 [*]	8.88±0.42
	ЧД	22.81±1.82	20.80±0.86	19.04±0.82	19.42±0.51
	ДО	1.17±0.08	1.12±0.04	1.24±0.04	1.41±0.05 ^{vx}
	МОД	25.76±1.74	22.85±0.87	23.41±1.00	27.25±1.01 ^x
	ИК	159.78±12.37	148.08±7.97	137.69±6.15	128.78±7.48 ^v
	СИ	5.34±0.38	5.41±0.29	5.24±0.23	4.86±0.26
	КИО ₂	28.52±1.86	34.30±1.37	34.76±1.03	32.35±0.81
	АВРО ₂	89.03±8.31	86.94±7.28	83.15±4.21	101.49±5.38 [.]
200 Вт	ЧСС	178.10±6.98	151.44±3.09 ⁺	142.44±2.82 [*]	147.32±2.69 ^v
	УОК	73.30±5.45	136.31±4.45 ⁺	0	129.52±5.55 ^v
	МОК	12.90±0.87	20.38±0.46 ⁺	141.19±4.22	18.93±0.69 ^v
	ЧД	33.00±2.28	27.46±0.85 ⁺	20.03±0.57 [*]	27.78±1.08 ^v
	ДО	2.13±0.11	2.20±0.07	24.35±1.13 ^{*0}	2.77±0.12 ^{vx}
	МОД	68.57±3.84	59.34±1.48 ⁺	2.49±0.09 ^{*0}	75.65±3.26 ^x
	ИК	234.69±17.83	312.48±7.19 ⁺	59.55±1.79 [*]	267.95±7.12 ^x
	СИ	7.96±0.58	11.42±0.25 ⁺	278.17±9.81 ⁰	10.18±0.28 ^{vx}
	КИО ₂	40.82±1.64	44.30±1.00	10.58±0.33 ^{*0}	40.37±1.21 ^x
	АВРО ₂	219.14±11.86	130.96±6.36 ⁺	47.64±1.17 ^{*0}	161.87±7.08 ^{vx}

Примечание. + - стат. достоверность различий между 1 и 2 группами;

* - стат. достоверность между 1 и 3 группами;

v - стат. достоверность между 1 и 4 группами;

o - стат. достоверность между 2 и 3 группами;

x - стат. достоверность между 2 и 4 группами;

. - стат. достоверность между 3 и 4 группами.

В группе спортсменов-юношей механизмы срочной адаптации связаны с увеличением показателей сердечно-сосудистой системы: индекса кровообращения (ИК) и сердечного индекса (СИ). Следовательно, в этом случае спортсменам данного возраста необходимо обра-

тить внимание на тренировку сердца и сосудов, используя тренировку переменной интенсивности.

В группе спортсменов высокого класса в возрасте 22-35 лет необходимо обратить внимание на показатели КИО₂ и АВРО₂, которые наибольшие. Стало быть, механизмы срочной адаптации в этой группе спортсменов связаны с показателями газообмена, что является признаком высокого уровня совершенствования системы приспособления организма к двигательной деятельности.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о различных механизмах срочной адаптации к физической нагрузке повышающейся мощности спортсменов, занимающихся видами спорта на выносливость. Как показали результаты наших исследований, механизмы срочной адаптации у спортсменов, занимающихся одним и тем же видом спорта, зависят от возрастных особенностей. Чем меньше возраст спортсменов, тем менее продуктивны механизмы адаптации спортсменов. С возрастом механизмы совершенствуются, достигая оптимального состояния в 22-35 лет. Следовательно, зная, по какому пути идет процесс адаптации спортсменов, в зависимости от этого мы можем строить учебно-тренировочный процесс, направленный на достижения высоких спортивных результатов.

Список источников

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К. Анохин. М.: Наука, 1980. 197 с.
2. Ванюшин Ю.С. Применение неинвазивных методов контроля за функциональным состоянием спортсменов. Актуальные проблемы и современные тенденции развития легкой атлетики в России и в мире», посвященная памяти профессора Г.В.Цыганова / Ю.С.Ванюшин // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Казань. 2019. С.178-181.
3. Ванюшин Ю.С. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов к двигательной деятельности / Ю.С.Ванюшин, Р.Р.Хайруллин, Д.Е.Елистратов, Н.А.Федоров // Теория и практика физической культуры. 2020. №2. С.30-32.
4. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. М.: Спорт, 2019. 656 с.
5. Hume P. Overuse injuries and injury prevention strategies for youths/ P.Hume, K.Russel. 2014, p.200-2012.
6. Lloyd D. Why homeodynamics, not homeostasis? /D.Lloyd, M.A.Aon//The Scientific World Journal. 2001. № 1. P.133-145.

УДК. 796.92.093.642

ВЛИЯНИЕ ЗНАЧИМОСТИ СОРЕВНОВАНИЙ НА ВЫРАЖЕННОСТЬ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ В ЕЗДОВОМ СПОРТЕ

*Глазунова Анна Всеволодовна – магистрант¹;
Кудрявцева Нина Викторовна – ст. преподаватель каф.
физиологии²
^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
¹79213278172@yandex.ru*

Аннотация. предстартовое состояние – термин, часто встречающийся в спортивной психологии, педагогике и физиологии. От выраженности предстартовых состояний зачастую зависит результат, показанный спортсменом. В работе исследуется взаимосвязь выраженности предстартового состояния от уровня и статуса соревнований.

Ключевые слова: предстартовые состояния, ездовой спорт, соревнования, психофизиология, боевая готовность.

Ездовой спорт – сложно координированный спорт, где результат зависит не только от физической подготовки спортсмена, но и от уровня и качества подготовки его собак. В настоящее время для высоких спортивных результатов спортсменам необходим не только высокий уровень физической, тактической и технической подготовки, но и психологической. С ростом спортивных результатов каждая мелочь становится все более и более значимой. Поэтому умение контролировать свое функциональное состояние перед ответственными стартами является существенным фактором подготовки спортсмена.

Цель. нашего исследования было определить влияние значимости соревнований на выраженность предстартовых реакций в ездовом спорте.

В ходе систематических тренировочных занятий в организме спортсменов возникает ряд различных функциональных состояний, тесно взаимодействующих друг с другом. До начала работы у спортсменов возникают: предстартовое состояние и, собственно, стартовое состояние, к которым присоединяется влияние разминки. От качества разминки и характера предстартового состояния зависят скорость и эффективность вработывания в начале работы, а также наличие или отсутствие «мертвой точки». Эти процессы определяют, в свою очередь, степень проявления и продолжительность устойчивого состояния, от которого зависит скорость начала и глубина развития утомления, что в дальнейшем обуславливает особенности течения восстановительных процессов. В зависимости от скорости восстановительных процессов у спортсмена перед началом следующего тренировочного занятия или соревнования проявляются те или иные формы предстартовых реакций, которые определяют следующую двигательную деятельность.

По своей природе предстартовые состояния являются условно-рефлекторными реакциями. Они готовят организм к предстоящей работе и ускоряют процессы вработывания. Обусловлены эти изменения усилением деятельности симпатoadреналовой системы, о чем свидетельствует повышение концентрации норадреналина и адреналина в крови еще до начала работы.

Различают предстартовые изменения двух видов – неспецифические (при любой работе) и специфические (связанные со спецификой предстоящих упражнений).

Обычно выделяются 3 вида предстартовых реакций: боевая готовность, предстартовая апатия и предстартовая лихорадка.

Состояние оптимального возбуждения, оно же состояние боевой готовности, характеризуется оптимальным уровнем физиологических сдвигов – повышенная возбудимость нервных центров и мышечных волокон, адекватная величина поступления глюкозы в кровь из печени, благоприятное повышение концентрации норадреналина над адреналином, оптимальное усиление частоты и глубины дыхания и частоты сердцебиений, укорочение времени двигательной реакции [3, с. 248].

Предстартовые состояния детерминированы не только объективными условиями соревнований, но и субъективными отношениями личности и индивидуальными различиями. При этом возрастает уровень психической напряженности спортсмена, который определяется балансом процессов возбуждения и торможения [4].

Для оценки выраженности предстартовых реакций использовались показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления (систолического и диастолического) за сутки и за 2 часа до старта соревнований.

Для измерения показателей артериального давления использовался сфигмоманометр.

В исследовании приняли участие 10 спортсменов, 4 женщины и 6 мужчин, возрастом от 22 до 34 лет, имеющие спортивный разряд/звание КМС и МС, входящие в состав списка кандидатов в сборную России по ездовому спорту. Характеристика спортсменов представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Характеристики исследуемых спортсменов

№ испытуемого спортсмена	Возраст	Пол	Спортивный разряд/звание
1	34	Ж	МС
2	31	Ж	МС
3	31	М	МС
4	24	М	МС
5	30	М	МС
6	34	М	КМС
7	32	М	КМС
8	29	М	КМС
9	22	Ж	МС
10	23	Ж	МС

Исследование проводилось с января по апрель 2019 года на 4 соревнованиях: Чемпионат «домашнего» региона (Санкт-Петербург и Ленинградская область, Россия), Чемпионат России (Тверь, Россия), Этап Кубка России (Кировск, Россия) и Этап Кубка Мира (Тотьма, Россия)

Графические результаты исследования представлены на рисунках 1, 2 и 3.

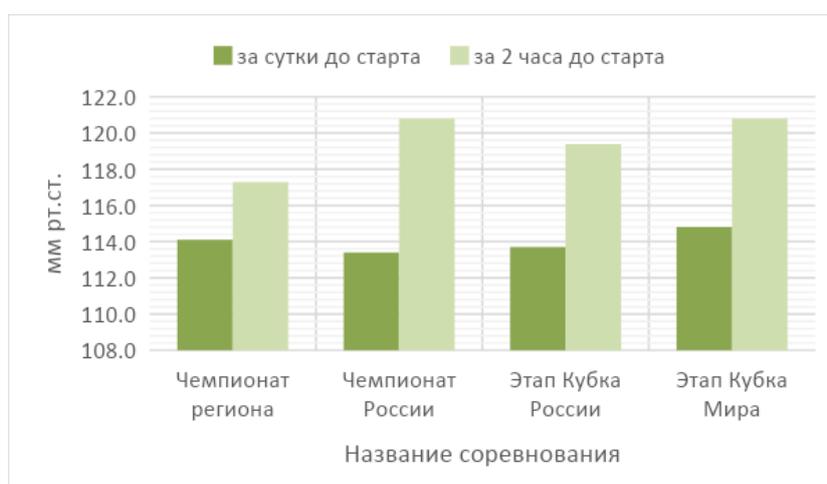


Рисунок 1 – Динамика средних показателей систолического артериального давления в зависимости от значимости соревнований

При тестировании спортсменов за сутки до соревнований наблюдалось незначительное увеличение средних показателей систолического артериального давления перед соревнованиями Чемпионата региона и Этапа Кубка Мира. При измерении за 2 часа до старта, напротив максимальное повышение данного показателя наблюдалось на соревновании Чемпионат России, а также перед стартом Этапа Кубка Мира.



Рисунок 2 – Динамика средних показателей диастолического артериального давления в зависимости от значимости соревнований

Наиболее высокий показатель диастолического артериального давления за сутки до соревнований наблюдался перед Чемпионатом региона и Этапом кубка мира. При этом разница между наибольшим и наименьшим значением показателя была более выражена, чем разница показателей систолического артериального давления. За 2 часа до старта, как и в случае с систолическим артериальным давлением, максимальные повышения наблюдались перед Чемпионатом России и Этапом кубка мира.



Рисунок 3 – Динамика средних показателей частоты сердечных сокращений в зависимости от значимости соревнований

Наиболее высокие показатели частоты сердечных сокращений при тестировании за сутки до соревнований наблюдались перед Чемпионатом России и Этапом Кубка Мира. Показатели за 2 часа до старта показали аналогичную тенденцию.

Сопоставив результаты, полученные нами в ходе исследования, мы можем сделать вывод, что наиболее значимыми соревнованиями для данной группы испытуемых, спортсменов в ездовом спорте, были чемпионат России и Этап кубка Мира.

Увеличение показателей систолического и диастолического артериального давления за сутки до старта перед чемпионатом региона можно объяснить тем, что данные соревнования являются первыми отборочными и значимыми стартами в сезоне, от результатов которых будет зависеть вхождение в сборную региона по ездовому спорту и дальнейший соревновательный план. В то время как за 2 часа до старта данного соревнования роста эти показателей не наблюдалось, в отличие Чемпионата России и Этапа кубка мира.

Таким образом, яркая выраженность повышения артериального давления за 2 часа до старта по сравнению с показателями за сутки, на одних и тех же соревнованиях, свидетельствует о изменении функционального состояния спортсменов перед предстоящей работой, что говорит о более выраженной предстартовой реакции спортсменов.

Наиболее выраженная реакция «боевой готовности» на основании показателей артериального давления и частоты сердечных сокращений наблюдалась у спортсменов перед стартами Чемпионат России и Этап Кубка Мира. Мы предполагаем, что это связано с тем, что на данных соревнованиях была высокая конкуренция и спортсменам было необходимо показать наилучшие результаты для вхождения в список сборной России и получения максимально возможных очков в зачет кубка мира.

Выявленные в ходе исследования тенденции свидетельствуют о зависимости выраженности предстартовых состояний от значимости соревнований. И могут применяться при составлении и корректировке тренировочного процесса, в частности психологической подготовки, и оценки функционального состояния спортсменов в ездовом спорте.

Список источников

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФизС, 1988.
2. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. СПб.: Питер. 2001.
3. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология Человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. Москва: Спорт, 2020.
4. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт. М., 2017.

УДК 796.92.022

ОЦЕНКА ОТДЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ

*Дьяченко Николай Андреевич – канд. пед. наук, доц.,
проф. каф. биомеханики¹;*

*Озеркин Алексей Евгеньевич – ст. преп. каф. теории и
методики лыжного спорта²,*

^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹dyachenko.1954@mail.ru;

²ozyorkin_alexey@mail.ru

Аннотация. В связи с возрастающей конкуренцией и ростом спортивных результатов в спорте высших достижений повышается значимость отдельных реализационных компонентов двигательных программ соревновательной деятельности. В этой связи оценка уровня специальной силовой подготовленности является одной из основных элементов управления тренировочным процессом. В предложенной работе была предпринята попытка количественной оценки отдельных компонентов специальной силовой подготовленности ведущих мышечных групп квалифицированных лыжников. Полученные результаты позволят вносить коррекции в индивидуальный тренировочный процесс квалифицированных спортсменов в лыжных видах спорта и количественно оценивать тренировочные сдвиги в микро и макроциклах.

Ключевые слова: Специальная силовая подготовка, количественные критерии оценки специально силовой подготовленности, параметры исследуемого двигательного действия, лыжный спорт.

Проблематика исследования. Современные системы тренировки в лыжных видах спорта предполагают моделирование основных параметров соревновательной деятельности, определяющих результат. Одно из основных проблем реализации этого моделирования явля-

ется отсутствие количественной оценки отдельных компонентов специальной силовой подготовленности.

В качестве методов исследования были выбраны теоретические, методологические и инструментальные методы исследования, а именно:

1. Оценка параметров усилия ведущих мышечных групп в локальных упражнениях на программируемом пневмотренажере.

2. Определение индивидуальных критериев подбора отягощения в тестовых и тренировочных упражнениях на программируемом пневмотренажере.

Результаты исследования. В качестве оцениваемых параметров использовались показатели, определяющие уровень специальной силовой подготовленности в тестовых упражнениях на тренажере: амплитуда, значение максимального усилия, время проявления максимального усилия (T_m), время проявления усилия (T) и коэффициент быстроты развития усилия (K), задаваемое усилие. На рисунке 1 приведены регистрируемые параметры на пневмотренажере.

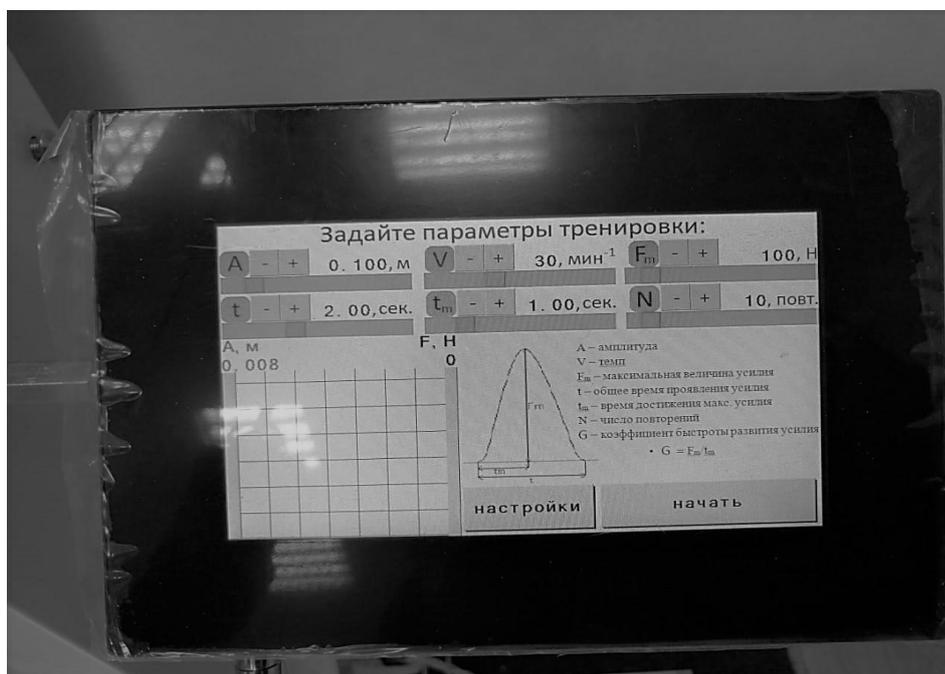


Рисунок 1 – Регистрируемые параметры на программируемом пневмотренажере

В качестве исследуемых локальных упражнений на тренажерах были использованы следующие элементы основного соревновательного упражнения в лыжном спорте:

1. Имитация отталкивания двумя руками.
2. Имитация отталкивания левой ногой (отведение левой ноги в сторону).
3. Имитация отталкивания правой ногой (отведение правой ноги в сторону).
4. Имитация отталкивания левой ногой (разгибание левой ноги).
5. Имитация отталкивания правой ногой (разгибание правой ноги).
6. Имитация отталкивания левой ногой (приведение левой ноги).
7. Имитация отталкивания правой ногой (приведение правой ноги).

Задаваемое усилие (внешнее отягощение) определялось временем реализации усилия при его ступенчатом повышении в диапазоне возможных внешних отягощений. В случае значительного увеличения времени усилия, предыдущее сопротивление пневмотренажера считалось граничным. Значительные различия в задаваемом сопротивлении определяются уровнем подготовленности исследуемых мышечных групп и их физиологическим поперечником, а также их ролью в целостном двигательном действии.

Оценка исследуемых параметров, позволила оценить их изменение в течение 3 месяцев подготовительного периода лыжников. Изменение исследуемых параметров и достоверность различий приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ оценки показателей специальной силовой подготовленности до и после эксперимента (n=10)

		Ампли-туда		Зарегистри-рованное усилие F		T _м		T		G		Зада-ваемое усилие	
Имитация отталкивания руками	до	0,576±0,01	p>0,05	611,7±18,436	p<0,05	0,267±0,012	p>0,05	0,623±0,030	p>0,05	2291,0±146,632	p<0,05	224±2,331	p>0,05
	после	0,583±0,007		673,2±19,588		0,253±0,01		0,624±0,029		2660,9±94,810		225±3,331	
Левая отводящая мышца бедра	до	0,361±0,006	p>0,05	156,2±2,222	p<0,05	0,190±0,001	p<0,05	0,577±0,008	p>0,05	822,1±12,504	p<0,05	90±2,23	p>0,05
	после	0,383±0,003		162,7±2,219		0,171±0,006		0,615±0,01		951,46±35,912		90±2,23	
Правая отводящая мышца бедра	до	0,352±0,01	p>0,05	172,6±5,189	p>0,05	0,195±0,007	p>0,05	0,581±0,007	p>0,05	885,12±53,114	p<0,05	138±2,46	p>0,05
	после	0,354±0,006		176,7±4,358		0,181±0,006		0,578±0,011		976,24±42,712		138±2,63	
Левая разгибание бедра	до	0,522±0,006	p>0,05	185,315±3,689	p>0,05	0,183±0,004	p>0,05	0,614±0,011	p>0,05	984,15±47,028	p>0,05	109±2,46	p>0,05
	после	0,519±0,006		194,315±3,843		0,179±0,005		0,614±0,01		1034,27±47,331		110±2,722	
Правая разгибание бедра	до	0,509±0,004	p>0,05	194,529±5,264	p>0,05	0,176±0,009	p>0,05	0,579±0,011	p>0,05	1109,25±3,866	p<0,05	123±3,866	p>0,05
	после	0,558±0,006		200,438±5,264		0,163±0,007		0,577±0,012		1295,93±2,331		124±3,866	
Левая приводящая мышца бедра	до	0,305±0,002	p>0,05	133,7±1,386	p<0,05	0,134±0,002	p>0,05	0,332±0,007	p>0,05	997,76±14,097	p<0,05	84±2,811	p>0,05
	после	0,305±0,01		138,7±1,082		0,132±0,002		0,334±0,007		1050,482±11,214		84±1,722	
Левая приводящая мышца бедра	до	0,320±0,005	p>0,05	136,4±2,465	p<0,05	0,132±0,002	p>0,05	0,331±0,009	p>0,05	1033,33±25,699	p<0,05	94±2,811	p>0,05
	после	0,325±0,003		143,4±5,519		0,129±0,002		0,325±0,007		1111,586±23,866		94±2,811	

Из таблицы 1 видно, что достоверные различия выявлены в показателях максимального усилия в упражнении имитации отталкивания руками и при имитации отталкивания ногами (отведение левой ноги, приведение левой и правой ног). Это позволяет говорить об эффективности оценки отдельных компонентов специальной силовой подготовленности у квалифицированных лыжников. Отсутствие достоверных различий в имитации отталкивания ног (разгибание мышц бедра) может объясняться достаточными медленными тренировочными сдвигами для крупных мышечных групп, т.е. тренировочные сдвиги возникают после более длительного тренировочного воздействия.

Заключение. Полученные результаты позволяют сделать следующие выводы сделать следующие выводы:

1) Оценка параметров усилия позволяет выделить ведущие компоненты уровня специальной силовой подготовленности отдельных мышечных групп.

2) Определены индивидуальные критерии подбора отягощения для ведущих мышечных групп в тестовых и тренировочных упражнениях на программируемом пневмотренажере.

3) Полученные результаты исследования позволяют говорить об эффективности предложенной методики оценки отдельных компонентов специальной силовой подготовленности квалифицированных лыжников.

Список источников

1. Бондаренко А.С., Дьяченко Н.А. Универсальный тренажер. 2018.

2. Дьяченко Н.А., Озеркин А.Е. Оценка индивидуальных параметров тренировочных упражнений у квалифицированных лыжников // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2020 г., посвященной 125-летию Университета. 2021. С. 80-83.

3. Дьяченко Н. А. Соотношение управляющих и реализационных компонентов в процессе специальной силовой подготовки в локальных упражнениях на тренажерах / Н.А. Дьяченко, А. И. Кузнецов, А. Е. Озеркин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7 (197). С. 104-108.

4. Дьяченко, Н. А. Формирование реализационных компонентов двигательных действий в спорте высших достижений / Н. А. Дьяченко, А. Е. Озеркин // Спорт, Человек, Здоровье: Материалы Конгресса, Санкт-Петербург, 25–27 апреля 2019 года / Международная общественная организация содействия науке и спорту "Спорт, Человек, Здоровье", Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России, Правительство Санкт-Петербурга и др. Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та. 2019. С. 166-169.

5. Сиразетдинов А.Ф., Савосин Л.Д., Гарифуллин А. Особенности специально-силовой подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде //Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. 2019. С. 868-871.

УДК 616.142.3

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КАФЕДРЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ И ОСНОВ ЗДОРОВЬЯ

***Задорожная Наталья Александровна** – д-р. мед. наук, проф., зав. каф. профилактической медицины и основ здоровья¹;*

***Дубкова Надежда Владимировна** – канд. мед. наук, доц. каф. профилактической медицины и основ здоровья²;*

***Меркушев Игорь Александрович** – д-р. мед. наук, доцент, проф. каф. профилактической медицины и основ здоровья³;*

***Доможилова Анна Александровна** – канд. биол. наук, доц. каф. профилактической медицины и основ здоровья⁴;*

***Макоева Фатима Константиновна** – канд. мед. наук, доц. каф. профилактической медицины и основ здоровья⁵;*

***Болотова Ирина Александровна** – ст. преп. каф. профилактической медицины и основ здоровья⁶*

^{1, 2, 3, 4, 5, 6} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹zadorozhnaya_10@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена истории создания и перспективам развития кафедры профилактической медицины и основ здоровья. В ней, в историческом контексте рассматри-

ваются вопросы организации и преподавания гигиены, как базовой дисциплины в системе физического образования. Особое внимание уделяется перспективам развития кафедры касающиеся развития различных отраслей профилактической медицины, особенно таких как нутрициология, гигиена питания и охрана здоровья детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом. Достаточно много внимания уделяется проблемам рационального питания спортсменов вопросам активного долголетия и гигиенического обеспечения ветеранов спорта.

Ключевые слова: гигиена, физкультурно-спортивная деятельность, учебно-методический центр, спортивная генетика, спортивные сооружения, медико-биологическое сопровождение, нутрициология, ветераны спорта.

Кафедра профилактической медицины и основ здоровья (в прошлом, кафедра гигиены) является одной из первых фундаментальных кафедр, открытых в нашем вузе.

Впервые в России преподавание гигиены в системе физического образования было введено П.Ф. Лесгафтом в 1878—1879 годах на базе учебно-гимнастических курсов при 2-й Санкт-Петербургской военной гимназии по программе, включавшей следующие разделы гигиены: коммунальной, военной, учебных заведений и больниц, труда, питания, одежды, психогигиены [1]. С 1880 года по приглашению П.Ф. Лесгафта чтение курса стал осуществлять профессор Военно-Медицинской академии А.П. Доброславин. Кафедра профилактической медицины нашего вуза до 2007 года носила имя этого выдающегося отечественного ученого. Алексей Петрович Доброславин – первый профессор гигиены Медико-хирургической академии и выдающийся общественный деятель [2].

С 1896 года на Курсах воспитательниц и руководительниц физического образования в учебный процесс была введена гигиена. В программе данной дисциплины появились разделы гигиены различных видов физических упражнений, составителем которой являлся доктор П.Л. Мальчешский. Последняя программа по гигиене, составленная при жизни П.Ф. Лесгафта, датируется 1909 годом; существенные изменения появились в ней лишь в 1914 году. В качестве самостоятельной дисциплины преподавалась гигиена детского возраста в объеме 2 часов в неделю. Занятия проводил один из ближайших соратников П.Ф. Лесгафта – доктор С.А. Острогорский. К расширенному курсу гигиенической дисциплины добавились некоторые разделы курса методологии и методики исследования физического развития. Для слушателей третьего года обучения их читал профессор В.В. Гориневский [1].

История кафедры гигиены тесно связана и с именем профессора Ф.Ф. Эрисмана В.А. Волжинского, Я.М. Богданова, Н.Н. Алфимова, В.В. Белоусова, благодаря которым в 1875 году был организован 1 Научный центр по школьной гигиене при Педагогическом музее военно-учебных заведений Санкт-Петербурга.

С образованием института ГИФО им. П.Ф. Лесгафта в 1919 году сформировалась и кафедра гигиены под руководством профессора А.Ф. Сулима-Самойло, который одновременно стал и первым директором института. В 1920 году в ГИФО была учреждена кафедра гигиены детского возраста с лабораторией физического развития. А.Ф. Сулима-Самойло считается одним из основоположников нового раздела медицины – гигиены физического воспитания и спорта [4].

С 1920 по 1937 год параллельно была организована кафедра гигиены детского возраста (заведующая – профессор Л.И. Чулицкая). Первыми учебными планами на преподавание дисциплины на обеих кафедрах выделялось до 500 часов. Сотрудниками этих подразделений были высококвалифицированные преподаватели В. В. Успенский, М. П. Дубянская, Ю. А. Котикова, С. И. Ретковская, Г. М. Краковяк, Я.М. Богданов. В 1930 году на заведование кафедрой был приглашен один из талантливейших учеников В. Г. Хлопина – профессор В. А. Волжинский, а с ним – блестящие педагоги К. К. Боголюбов и С. А. Веденяпин [4].

В 1939 году издается фундаментальный учебник по гигиене для физкультурных вузов "Гигиена физических упражнений и спорта" под руководством проф. В.А. Волжинского.

В последующие годы кафедре гигиены последовательно возглавляли профессора: А.Ф. Сулима-Самойло (1919–1930), В.А. Волжинский (1930–1944), Г.М. Краковяк (1944–1954), Я.М. Богданов (1954–1968), А.Ф. Лебедева (1968–1973), А.В. Тарасова (1973–1976), Н.Н. Алфимов (1976–1991), В.В. Белоусов (1991–2006), Р.Б. Цаллагова (2006–2021) [3, 5].

В последние десятилетия кафедра продолжает славные традиции, заложенные П.Ф. Лесгафтом и его последователями в области гигиены физической культуры и спорта, гигиены факторов окружающей среды и охраны здоровья различных групп населения.

При разработке гигиенической классификации различных видов спорта (Н.Н. Алфимов) за основу была взята та среда, в которой проводятся занятия по соответствующим видам спорта. Это дает возможность построить педагогический процесс с учетом предпосылок рациональной методики преподавания дисциплины и сформулировать принципиальные задачи по гигиеническому обеспечению различных видов спорта («Гигиеническое обеспечение отдельных видов спорта», 1977; «Гигиеническое значение факторов внешней среды», 1978) [7].

Гигиено-экологическая классификация видов спорта была разработана доцентом В.В. Белоусовым в 1980 году. В ней нашли отражение спортивные, экологические и организационные аспекты проблемы гигиенического обеспечения различных видов спорта в зависимости от характера антропогенного воздействия на фауну и флору (шумовое воздействие, вибрация, эрозия почвы, загрязнение почвы, воды и воздуха).

В 1990-е годы был издан ряд методических пособий по гигиене микроклимата, питания, детского и юношеского спорта, лекции по гигиене отдельных видов спорта, гигиене физических факторов внешней среды, спортивных сооружений, массовой физической культуры. По теме докторской диссертации В.В. Белоусовым были опубликованы восемь методических пособий. В период его заведывания особенно активно стала изучаться проблематика массовой физкультурно-оздоровительной работы через систему физкультурно-оздоровительных центров [7].

В апреле 1995 года по инициативе заведующего кафедрой В.В. Белоусова кафедра гигиены преобразована в кафедру профилактической медицины. С 2010 года называется кафедрой профилактической медицины и основ здоровья [7].

С июля 2006 по апрель 2021 года кафедрой возглавляла врач-педиатр, профессор, доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ Цаллагова Роза Борисовна. Цаллагова Р.Б. внесла огромный вклад в развитие современной спортивной гигиены, гигиены детей и подростков. Научные интересы Розы Борисовны касались различных отраслей профилактической медицины, особенно нутрициологии, гигиены питания и охраны здоровья детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом. Под руководством Цаллаговой Р.Б. на кафедре были подготовлены и опубликованы учебные и учебно-методические пособия, обновлена база учебных материалов для практических занятий, лекций и презентаций, проведен ряд научных исследований в области спортивной гигиены. Роза Борисовна читала курс лекций по дисциплинам – «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» и «Нутрициологии», а также авторский курс лекций для высшей школы тренеров. В период заведывания Розы Борисовны, на кафедре под ее руководством защищено более 10 магистерских и кандидатских диссертаций. В декабре 2019 г. Цаллагова Р.Б. участвовала в реализации проекта «Одаренные дети» [6].

В настоящее время кафедру возглавляет д.м.н. Задорожная Наталья Александровна. Задорожная Н.А. является специалистом в области клинической и профилактической медицины, много внимания уделяет проблемам рационального питания спортсменов, вопросам активного долголетия и гигиенического обеспечения ветеранов спорта.

Штат кафедры на декабрь 2021 года составляет 8 человек. На кафедре работает 2 доктора медицинских наук, 3 кандидата медицинских наук, 1 кандидат биологических наук.

Базовые дисциплины кафедры – «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» и «Основы медицинских знаний». Также на кафедре читается курс лекций и

проводятся практические занятия по следующим дисциплинам – «Общая патология и терапия», «Частная патология», «Нутрициология», «Основы спортивной генетики», «Здоровый образ жизни» и ряд дисциплин, преподаваемых по профилю магистратуры. Сотрудники кафедры подготовили целый ряд рабочих программ по читаемым дисциплинам в соответствии с образовательными стандартами последних поколений, а также примерную образовательную программу для вузов России, работающих в области физической культуры и спорта по дисциплине – «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».

За последние годы подготовлены и опубликованы 15 учебных пособий по профилю читаемых дисциплин с грифом УМО вузов России. Сотрудники кафедры принимали участие в качестве соавторов при написании глав учебников «Естественно-научные основы физической культуры и спорта» и «Избранные очерки спортивной медицины» [6].

Кафедра является выпускающей по квалификации «магистр», 49.04.03. – Спорт. Профиль – медико-биологическое сопровождение спортивной подготовки. А также выпускает аспирантов по специальности «медико-профилактическое дело» - 14.02.01. – гигиена. За последнее десятилетие под руководством сотрудников кафедры защищено более 20 магистерских и кандидатских диссертаций.

Кафедра ежегодно принимают участие во Всероссийских и Международных конференциях по вопросам фундаментальной и клинической медицины, физической культуры, спорта, комплексной реабилитации и здорового образа жизни. Сотрудники имеют высокую публикационную активность: за последние 5 лет издано более 100 статей, причем более половины публикаций входят в перечень ВАК, Web of Sciences и Scopus.

По итогам 2019 года кафедра профилактической медицины и основ здоровья была награждена кубком за 3 место в номинации Научное руководство в конференции молодых ученых «Человек в мире спорта 2019, среди общетеоретических кафедр».

Сотрудники принимают активное участие в реализации Федерального проекта ДПО «Спорт - норма жизни», в работе Высшей Школы Тренеров по хоккею, в проведении курсов повышения квалификации тренеров по гимнастике.

На кафедре профилактической медицины и основ здоровья в течении последних 10 лет существует и активно работает Студенческое научное общество. Члены СНО успешно ведут научно-исследовательскую работу, результаты которой находят свое отражение в публикациях и выступлениях на конференциях на Всероссийском и Международном уровнях [6].

В рамках реализации Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и от 03.07.2016 № 313-ФЗ» О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» преподавателями кафедры проводилась командирская учеба на тему: «Неотложные состояния здоровья» с последующим проведением курсов повышения квалификации преподавателей Университета по теме: «Первая помощь при неотложных состояниях».

Кафедра участвует в организации и обеспечении медицинского сопровождения спортивных и спортивно-патриотических мероприятий, проходящих в университете.

Преподавателями активно проводится санитарно-просветительная работа среди профессорско-преподавательского и студенческого состава университета, проводятся беседы, круглые столы по актуальным вопросам медицинской профилактики и предупреждению новой коронавирусной инфекции [6]. Сотрудники кафедры регулярно публикуют статьи в печатном издании газеты «Аргументы и факты», в журнале «Окружающая среда».

Список источников

1. Грекова Т.И., Голиков Ю.П. Медицинский Петербург. Очерки, адресованные врачам и их пациентам. СПб.: Фолио пресс, 2001. 416 с.
2. Петреев И.В. Н.Н.Алфимов: военно-морской гигиенист, педагог и учёный / В.Петреев. СПб.: Прана, 2005. 135 с.

3. Лукосяк Ю.П. Андрей Фомич Сулима-Самойло – первый ректор Государственного института физического образования (ГИФО). Страницы биографии // Лесгафтовец. 2017, янв. №1 (1692). С.9.
4. Каневец Т.М. История академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта: учеб. пособие. СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997.
5. Сто лет Академии имени П. Ф. Лесгафта. 1896–1996 / Под. ред. Н.И. Бедника, В.У. Агеевца. СПб.: АРС, 1996. 302 с.
6. Дубкова Н.В., Болотова И.А., Задорожная Н.А. Гигиенические аспекты организации физкультурно-спортивной работы с детьми и подростками в условиях пандемии // Спорт, Человек, Здоровье: Материалы X Междунар. Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург. 2021. С. 220-222.
7. Г.С. Деметер Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения. – СПб: ЛитРес, 2008. 390 с.

УДК 796.034.2

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ В СВЯЗИ С ВВЕДЕНИЕМ НОВЫХ САНИТАРНЫХ ПРАВИЛ

***Задорожная Наталья Александровна** – д-р. мед. наук, проф., зав. каф. профилактической медицины и основ здоровья¹;*

***Дубкова Надежда Владимировна** – канд. мед. наук, доц. каф. профилактической медицины и основ здоровья²;*

***Болотова Ирина Александровна** – ст. преподаватель каф. профилактической медицины и основ здоровья³;*

***Доможилова Анна Александровна** – канд. биол. наук, доц. каф. профилактической медицины и основ здоровья⁴*

^{1, 2, 3, 4} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

^{1, 2, 3, 4} profmed@lesgaft.spb.ru

Аннотация. Статья посвящена анализу современной нормативной базы в области гигиены и санитарии. Рассмотрены актуальные вопросы профилактики заболеваний, соблюдения санитарно-гигиенических требований в учреждениях, осуществляющих физкультурно-спортивную работу с населением разных возрастных групп. В работе обобщены данные из санитарных правил и методических рекомендаций, в том числе, носящих временный характер, и охватывающих вопросы обеспечения комплекса мер по профилактике распространения новой коронавирусной инфекции.

Ключевые слова: санитарные правила, физкультурно-спортивная работа, спортивные сооружения, пандемия, профилактика заболеваний.

В 2021 году нами были рассмотрены вопросы рациональной организации физкультурно-спортивных занятий с детьми и подростками в условиях пандемии [2]. В 2020-2021 гг. органами Роспотребнадзора была полностью пересмотрена нормативная база санитарных правил практически по всем разделам гигиены, включая санитарные правила к учреждениям спорта. Большинство документов, которые были изданы ранее, утратили силу. Действие актуальных документов рассчитано на срок до 2026 года. На сегодняшний день при организации физкультурно-спортивной работы, проведении противоэпидемических мероприятий в учреждениях спорта и фитнеса необходимо руководствоваться теми документами, статус которых определен как действующий. Популяризация фитнес индустрии, спортивной подго-

товки, двигательной рекреации среди населения России по-прежнему высокая. Для эффективной работы спортивных сооружений в условиях пандемии необходимо соблюдать ряд профилактических и противоэпидемических мер. Продолжая изучение данного вопроса, нами были подробно рассмотрены основные положения новых санитарных правил и методические рекомендации, которые имеют отношение к организации физкультурно-спортивной работы с разными возрастными группами населения. Рассмотрены также требования к профилактике заболеваний в условиях пандемии [3].

Цель исследования – изучение современной нормативной базы в области гигиены и санитарии для оптимизации работы физкультурно-спортивных сооружений.

Основной задачей исследования являлся анализ законодательной и нормативной базы в области гигиены физической культуры и спорта, а также литературных источников по теме исследования. Изучение данного вопроса в дальнейшем будет использовано для комплексной оценки соблюдения санитарно-гигиенических норм на физкультурно-спортивных объектах в условиях пандемии.

Сохраняет статус действующего, документ 2016 года, определяющий работу учреждений фитнеса: ГОСТ Р 57116-2016. Фитнес – услуги. Общие требования к фитнес-объектам [1]. Вместе с тем в 2020 году были изданы методические рекомендации, формирование которых было обусловлено необходимостью сохранить возможность физкультурно-спортивной, оздоровительной и рекреационной деятельности в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции: Методические рекомендации: МР 3.1/2.1.0192-20. Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в учреждениях физической культуры и спорта (открытых и закрытых спортивных сооружениях, физкультурно-оздоровительных комплексах, плавательных бассейнах и фитнес-клубах) [3]. В данном документе представлены подходы по обеспечению минимизации риска распространения вирусной инфекции за счет: своевременной дезинфицирующей уборки всех помещений фитнес-клуба, рационализации расположения тренажерного оборудования, оптимизации работы персонала с клиентами и регламентации использования средств индивидуальной защиты.

Основной действующий документ, в котором представлены санитарно-гигиенические требования к спортивным объектам, включая плавательные бассейны, это – Санитарные правила: СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг». В пункте VI, приложения №№ 4-6 данных санитарных правил представлена информация по объектам спорта и плавательным бассейнам [5]. В обозначенном обновленном документе дается актуальная классификация бассейнов с указанием требований по температуре и максимальному времени обмена воды в них, а также минимальной площади зеркала воды для занимающихся.

Таким образом, документ СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта» – утратил силу. Также уже не действуют санитарные правила 2003 года по плавательным бассейнам со всеми дополнениями – СанПиН 2.1.2.1188-03. «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества».

Преподавателям, инструкторам физической культуры, руководителям дополнительного образования детей, тренерам также следует обратить внимание на санитарные правила – Санитарные правила «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: (СП 2.4.3648-20): официальное издание: утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28: введены в действие 01.01.2021 [6]. В свою очередь, СанПиНы по гигиене детей и подростков, действующие до 01.01.2021 года, отменены. Важно указать на то, что в обозначенном выше актуальном документе структурированы и после-

довательно изложены требования к территории и оборудованию помещений учреждений, на базе которых реализуется работа с детьми и молодежью, кроме того, приведены нормативные значения основных параметров микроклимата и дается алгоритм выполнения комплекса мер по обеспечения эффективности противоэпидемической работы. В этой связи необходимо отметить и документ Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», в котором регламентируются меры по профилактике COVID-19 [7].

Следует подчеркнуть, что для регламентации физкультурно-оздоровительной работы в рамках функционирования организаций профессионального и высшего образования также актуальны СП 2.4.3648-20 и СП 3.1/2.4.3598-20, при этом распространение коронавирусной инфекции привело к необходимости разработки для данных организаций МР 3.1/2.4.0206-20 и МР 3.1/2.1.0205-20 соответственно.

Специалистам в области физической культуры и спорта также следует обратить внимание на новый Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 февраля 2021 г. N 108 «О рекомендованных нормативах и нормах обеспеченности населения объектами спортивной инфраструктуры» [4].

Обобщенная информация по нормативным документам, проанализированным в нашей статье, представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Актуальные документы, регламентирующие требования к организации работы физкультурно-спортивных сооружений различного типа

Типы учреждений и организаций, работу которых регламентирует документ	Номер документа	Дата начала действия основных положений документа	Уточняющие документы, направленные на оптимизацию работы в связи с риском распространения коронавирусной инфекции
Учреждения и организации фитнес-индустрии	ГОСТ Р 57116-2016	С 1 июня 2017 года	МР 3.1/2.1.0192-20 (с 4 июня 2020 года)
Бассейны различного типа	СП 2.1.3678-20	С 1 января 2021 года	МР 3.1/2.1.0192-20 (с 4 июня 2020 года)
Учреждения, на базе которых осуществляется реализация программ общего и дополнительного образования детей по физической культуре и спорту	СП 2.4.3648-20	С 1 января 2021 года	СП 3.1/2.4.3598-20 (с 3 июля 2020 года)
Организации профессионального и высшего образования	СП 2.4.3648-20	С 1 января 2021 года	СП 3.1/2.4.3598-20 (с 3 июля 2020 года) МР 3.1/2.4.0206-20 (с 17 августа 2020) МР 3.1/2.1.0205-2 (с 29 июля 2020)
Различные объекты, на которых проводятся занятия по физической культуре и спорту с населением	Приказ Минспорта России от 24.02.2021 № 108		

На данный момент нами разработан план комплексной оценки соблюдения санитарно-гигиенических требований на физкультурно-спортивных объектах в условиях пандемии. Особое внимание мы уделяем соблюдению противоэпидемических мер на данных объектах, в частности термометрии персонала и посетителей, соблюдению масочного режима, социального дистанцирования, контролю здоровья посетителей на предмет признаков проявления ОРЗ, режиму уборки и дезинфекции помещений и инвентаря. Необходимо поддерживать иногда вынужденные профилактические меры в физкультурно-спортивных учреждениях, это создаст благоприятные условия для физической активности, эффективных тренировок, будет способствовать оздоровлению населения в период пандемии коронавирусной инфекции (COVID-19).

Заключение. Выполненный обзор актуальных на настоящий момент документов, регламентирующих организацию работы физкультурно-спортивных сооружений, может быть использован тренерами, педагогами и руководителями образовательных учреждений различного типа при организации и планировании занятий физической культурой и спортом.

Список источников

1. ГОСТ Р 57116-2016. Фитнес – услуги. Общие требования к фитнес-объектам [Электронный ресурс] : Официальное издание. М.: Стандартинформ, 2020. Дата начала действия 01 июня 2017 года. Доступ из электронного фонда «Консорциум Форум» URL: <https://docs.cntd.ru/document/1200140245> (Дата обращения: 22.01.2022).
2. Дубкова Н.В., Болотова И.А., Задорожная Н.А. Гигиенические аспекты организации физкультурно-спортивной работы с детьми и подростками в условиях пандемии // Спорт, Человек, Здоровье. Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург. 2021. С. 220-222.
3. МР 3.1/2.1.0192-20. Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в учреждениях физической культуры и спорта (открытых и закрытых спортивных сооружениях, физкультурно-оздоровительных комплексах, плавательных бассейнах и фитнес-клубах) [Электронный ресурс] : Методические рекомендации Главного государственного санитарного врача РФ. Дата начала действия: 04 июня 2020 года. Доступ из электронного фонда «Консорциум Форум» URL: <https://docs.cntd.ru/document/565086218> (Дата обращения: 22.01.2022).
4. Приказ Министерства спорта РФ от 24 февраля 2021 г. № 108 «О рекомендованных нормативах и нормах обеспеченности населения объектами спортивной инфраструктуры» [Электронный ресурс]. Доступ из информационно-правового портала «ГАРАНТ.РУ» URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400561152/> (Дата обращения: 22.01.2022).
5. СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг» [Электронный ресурс]: Санитарно-эпидемиологические правила Постановление Главного государственного санитарного врача РФ. Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 31.12.2020, N 0001202012310005. Дата начала действия: 01 января 2021 года. Доступ из электронного фонда «Консорциум Форум» URL: <https://docs.cntd.ru/document/573275590> (дата обращения: 22.01.2022).
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]: Санитарно-эпидемиологические правила Постановление Главного государственного санитарного врача РФ. Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 21.12.2020, N 0001202012210122. Дата начала действия 01 января 2021 года. Доступ из электронного фонда «Консорциум Форум» URL: <https://docs.cntd.ru/document/566085656> (дата обращения: 22.01.2022).

7. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» [Электронный ресурс] : Санитарно-эпидемиологические правила Постановление Главного государственного санитарного врача РФ. Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 03.07.2020, N 0001202007030021. Дата начала действия 03 июля 2020 года. Доступ из электронного фонда «Консорциум Форум» URL: <https://docs.cntd.ru/document/565231806> (дата обращения: 22.01.2022).

УДК 378.172:796+378.147

ПОВЫШЕНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ РАЗВИТИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА

Калиновская Тамара Николаевна – зав. каф. физического воспитания¹;

Кучеренко Вера Сергеевна – ст. преп. каф. физического воспитания²;

Годз Лилия Алексеевна – ст. преп. каф. физического воспитания³;

^{1, 2, 3}Донецкий Национальный медицинский университет им. М. Горького, Донецк, ДНР

Аннотация. Увеличивающаяся тенденция снижения показателей физического развития, ухудшение психоэмоционального состояния, а также отсутствие педагогических условий сохранения, коррекции и укрепления здоровья делают потребность в актуализации валеологической грамотности среди педагогов одним из ключевых аспектов в развитии профессиональной компетентности. В работе проведен теоретический анализ значимости и необходимости валеологической компетентности. Разработана структурно-функциональная модель, которая реализуется в системе повышения квалификации, возможность которой позволяет структурировать и систематизировать процесс повышения валеологической грамотности. Развитие в данном аспекте позволит повысить уровень личностной, когнитивной и деятельностной компетенции.

Ключевые слова: валеология, повышение квалификации, педагог, развитие, профессиональная компетентность.

Происходящие непрерывные изменения в социальном, экономическом, политическом пространстве приводят к изменениям ценностных ориентиров в процессе развития личности, что в свою очередь непосредственным образом затрагивает систему образования.

Гуманитарное значение системы образования Донецкой Народной Республики позволяет сформировать культурно-ценностное отношение к личности, возможности которой обеспечивают свободное развитие и реализацию личных способностей.

Рассмотрение деятельностной составляющей системы образования, позволяет выделить условия для широкого круга возможностей в развитии, саморазвития и ведения здорового образа жизни, интегрируя личностные, социальные аспекты для целостного и гармонического развития. Недостаток в формировании культурных ценностей, развитии воспитательно-образовательной деятельности в области здорового образа жизни приводит к снижению значимости физкультурно-спортивной деятельности среди молодежи, педагогического состава, что приводит к увеличению процентного соотношения в хронических заболеваниях, снижению показателей физического развития, снижению стрессоустойчивости и т.д.

Требуется обратить внимание на состояние здоровья научно-педагогического состава ВУЗа, так как данный вид деятельности характеризуется специфическими нервно-психическими перенапряжениями 70% педагогов, физической нагрузкой, эмоциональным перенапряжением, а также сопутствующими психосоматическими заболеваниями [3, 8].

На основании этого в обществе возникает потребность в формировании комплексной системы воспитательно-образовательной деятельности, возможности которой будут включать в себя устойчивые мотивационно-ценностные компоненты, потребность в гармоническом развитии личности, формировании знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни.

Поэтому педагогам необходимо обратить внимание на валеологическое обеспечение профессиональной деятельности и поиск эффективных, современных средств формирования здоровья как возможности повышения уровня компетентности в системе высшего образования. Соответственно, валеологический компонент следует рассматривать в системе повышения квалификации, которая по своей сути направлена на обеспечение и рост профессиональной компетентности, отвечающей современным требованиям образовательного пространства. Помимо этого, так как гуманитарная подготовка включает в себя дисциплины общего характера, в основе которых заложены культурные, общепрофессиональные компетенции, формирование которых обеспечит обогащение когнитивной составляющей.

Рассмотрение валеологического компонента в контексте гуманитарного образования позволяет направлять деятельность педагога на формирование комплексных знаний у обучающихся, а также способствует изменению отношения к своему здоровью, создавая благоприятные условия педагогического воздействия оздоровительного характера.

Таким образом, для достижения педагогической цели, необходимо учитывать то, что деятельность должна быть подчинена интересам и потребностям молодежи. В связи с этим, валеологический подход, должен нести в себе потребность формирования здорового образа жизни среди всех участников воспитательно-образовательного процесса, обеспечивая индивидуальное развитие, саморазвитие и самосовершенствование.

Теоретический анализ научной литературы позволяет рассмотреть педагогические подходы, на которых основывается валеологическое образование: положения теории и практики обучения взрослых, концепция общей валеологии, концепции валеологического образования, личностно-ориентированный подход.

Цель исследования – теоретическое обоснование структурно-функциональной модели валеологического образования для педагогов в процессе повышения квалификации.

Профессиональная деятельность педагогов заключается в развитии творческого потенциала, формируя знания через самообразование, направляя профессиональную деятельность на непрерывный, систематический процесс развития. Таким образом, интеграция системы образования ДНР и РФ позволяет направлять деятельность образовательных организаций с учетом специфических возможностей:

- расширение международных связей в научной, образовательной и управленческой сферах деятельности;
- активное участие в международных конкурсах, конференциях, семинарах, съездах и т.д., что создает условия для привлечения специалистов из зарубежных стран;
- обеспечение систематического сотрудничества с международными образовательными организациями с целью оптимизации воспитательно-образовательного процесса и повышения уровня профессиональной компетентности педагогов в различных отраслях деятельности.

Данные процессы позволяют повысить качество воспитательно-образовательной, научно-методической, культурно-массовой деятельности образовательной организации. Поэтому развитие и обучение являются основными компонентами в процессе формирования субъектов образовательной организации.

Профессиональная деятельность требует от педагога рассмотреть сущность педагогических явлений и процессов, понять закономерности протекания педагогической практики, а также правильно ее оценить, вовремя скорректировать и оптимизировать [5,6].

В ходе рассмотрения деятельности педагога требуется обратить внимание на основные структурные компоненты данной деятельности, отвечающие за ее эффективность: профессионально-педагогическая деятельность, педагогическая коммуникация и личность. Потребность в непрерывном развитии личности педагога является определяющим фактором его профессионального становления. Работа педагога может быть рассмотрена в качестве одного из звеньев в системе массовой деятельности образовательной организации и общества в целом, где педагог выступает в качестве индивида, с одной стороны, вносящего свой вклад в общее дело, а с другой – использующего достижения всей педагогической теории и практики

Специфические особенности педагогической деятельности включают в себя:

- непрерывный процесс комплексного развития системы образования, образовательной организации и самого педагога;
- высокую степень коммуникативного взаимодействия, включающую косвенное и опосредованное воздействие;
- педагогическая деятельность направлена на формирование культурно-ценностных компонентов педагога, которые он переносит на обучающихся.

Для эффективного осуществления педагогической деятельности, педагогу необходимо учитывать данные особенности [7].

Процесс исследования валеологической грамотности среди педагогов и анализ научной литературы Н.В. Кузминой, П.К. Анохина и т.д. [2,1], позволил выделить содержательный, деятельностно-операционный, компетентностный подходы, которые позволяют целостно подходить к процессу повышения валеологической грамотности.

Содержание структурно-функциональной модели направленно на формирование валеопсихологической компетентности, включающей мотивационно-целевой блок, содержательный, критериальный и рефлексивно-оценочный блок качества приобретаемых знаний.

Процесс моделирования валеологического обучения в системе повышения квалификации педагогов рассматривает следующие компоненты: внутренние цели – готовность самостоятельно повышать уровень валеологической компетентности; внешние цели – формирует основные компетенции у педагогов и обучающихся. Основной целью мотивационного блока в системе повышения квалификации является формирование достаточного уровня валеологической компетентности, умение использовать полученные знания в практической деятельности. Таким образом, возможность мотивационно-целевого блока позволяет проектировать пути достижения цели и побуждает к действию.

Содержательный блок включает лекционный курс «Особенности развития валеопсихологии и педагогов». Возможность данного блока заключается в обогащении когнитивной составляющей в системе повышения квалификации, практических умений и навыков, сознательному обучению, саморазвитию и самосовершенствованию.

Критериальный блок позволяет объединить в себе показатели, уровни и критерии валеологической компетентности. В процессе исследования были выделены три критерия характеризующих уровень валеологической компетентности:

Когнитивный критерий - (уровень овладения учебными действиями по физической культуре) в воспитательно-образовательном процессе проявляется в виде общих предметных знаний здорового образа жизни, которые отображаются в виде показателя потребности повышения и сохранения уровня здоровья в процессе повышения квалификации, возможность данного критерия позволяет овладеть психологическими особенностями сохранения собственного здоровья;

Мотивационный критерий - (уровень сформированности внешней и внутренней мотивации) обеспечивает мотивацию для познавательной деятельности в сфере инновационных технологий здоровьесбережения; формирует устойчивую потребность в познавательной дея-

тельности, позволяет выделить положительное эмоциональное отношение педагогов к здоровьесбережению в процессе повышения квалификации. Данный критерий выражается в ценностных установках в процессе саморазвития, а также обогащения информированности в сохранении здоровья;

Рефлексивный критерий – (уровень самооценки достижений) проявляется в уверенности педагога на этапе достижения определенного результата; в повышении собственной самооценки; в устойчивом желании самосовершенствования собственного здоровья и саморазвивать личностные качества, умения и навыки, способствующих более высоким показателям валеологической грамотности.

Рефлексивно-оценочный блок обеспечивает качественную и количественную оценку валеологической компетентности в процессе повышения квалификации, включающий методики диагностики здоровья педагогических кадров и определение уровня психоэмоционального состояния.

Сущность педагогической модели повышения уровня валеологической грамотности несет в себе ключевую цель развития педагогов, тем самым обеспечивая повышение квалификации и соответствие современным требованиям в профессиональной деятельности. Здоровью педагогов следует выделить особое место в развитии системы образования, так как от осознанности и важности сохранения и укрепления здоровья зависят стратегические задачи государственной политики [4].

В основе структурно-функциональной модели сосредоточены четыре этапа, последовательная реализация которых создает условия для качественного повышения валеопсихологической компетентности:

Непрерывность физического развития подкрепляется функциональными характеристиками, возможность которых определяется его основными резервами физиологических систем. Рассматривая возможности организма, следует обратить внимание на отдельные органы и системы, которые в свою очередь характеризуются достаточными показателями биологической значимости. Данный этап создает условия для нормализации работы физиологических систем в процессе трудовой и социальной жизни человека. Обогащает специфическими знаниями о здоровье, здоровом образе жизни, методологией сохранения укрепления здоровья.

Второй этап направлен на развитие психоэмоционального здоровья. Данный этап обеспечивает необходимую связь между физическим и психическим здоровьем. Возможность второго этапа позволят на высоком уровне адаптировать психологическое здоровье в социальном аспекте, повысить стрессоустойчивость, создает условия для выполнения разнообразной психической деятельности.

Структура данного этапа рассматривает психолого-педагогические аспекты, решение которых позволяет повысить самооценку, сформировать навыки саморегуляции, повысить стрессоустойчивость и т.д.

Третий этап включает социальный характер воздействия на здоровье, позволяет определить уровень социальной среды, образованности и информированности, нравственного отношения, социально-экономического развития и т.д. В процессе реализации данного этапа здоровье рассматривается с позиции формирующего компонента и связи образа жизни и знаний о сохранении здоровья. Возможность данного блока в профессиональной деятельности обеспечивает творческое развитие, возможность для проявления инициативы и личностных качеств, что приводит к снижению заболеваемости.

Заключительный этап сосредоточен на определении уровня физического и психологического здоровья. Это позволяет провести анализ вовлеченности педагогов в здоровый образ жизни, выявить закономерности отношения педагогов к своему здоровью, в результате чего, учителя будут обладать знаниями о коррекции психоэмоционального состояния, поддержании высокого уровня работоспособности, режима труда и отдыха.

Заключение. Выдвигающиеся высокие требования в области технической и психофизической интенсивности в трудовой деятельности снижают уровень здоровья, что требует нормализацию психического, физического и социального благополучия. На основании этого здоровье человека включает в себя комплекс показателей, необходимых для его нормального функционирования. Для сохранения и развития общечеловеческих ценностей, физического и психологического совершенствования, педагогам была предложена модель повышения валеологической грамотности в процессе повышения квалификации. Данная модель направлена на коррекцию здоровья всех субъектов образовательного процесса, создает условия для личностного развития, повышения когнитивного и деятельностного компонента.

Рассмотренная последовательность этапов, позволяет четко выстроить процесс развития валеологической грамотности, с учетом обогащения знаний физического и психологического развития, провести анализ и сформировать систему коррекционных действий.

Список источников

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975. 402 с.
2. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. М.: Высшая школа, 1990. 119 с.
3. Матяш Н.В. Самовоспитание профессиональной компетентности будущего учителя. Диссертация . к.п.н. Брянск, 1994. 151с.
4. Митяева А.М. Психолого педагогические условия становления валеологической культуры младших школьников ... дис... к.п.н. Орел, 1999. 209 с.
5. Моль Х. Семь программ здоровья (пер. с нем.). М.: Физкультура и спорт, 1983. 64с.
6. Морозов Е.П., Пидкасистый П.И. Подготовка учителей к инновационной деятельности //Советская педагогика. 1991. N 10. С. 88-90.
7. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг, обучение, здоровье. М.: Просвещение, 1989. 240 с.
8. Слостенин В.А. Интегративные тенденции в системе психолого педагогической подготовки учителя. // Приобщение к педагогической профессии: практика, концепции, новые структуры. Воронеж, 1992.С. 9.

УДК 796.3

ПАРАМЕТРЫ ФУНКЦИИ СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

*Красноруцкая Ирина Сергеевна – канд. биол. наук, доц.
каф. анатомии, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
Россия, belka783@mail.ru*

Аннотация. Проведена работа, направленная на изучение особенностей воздействия систематических занятий спортом на фундаментальные аспекты функционального состояния и в целом адаптационные возможности системы внешнего дыхания детей разных соматотипов, занимающихся футболом и баскетболом. В результате исследования удалось выявить динамику, в соответствии с которой реализуется процесс развития резервных и адаптационных возможностей системы внешнего дыхания у детей, занимающихся игровыми видами спортивной деятельности. Осуществлена идентификация соматотипологической принадлежности контингента, принявшего участие в исследовании. Выявлена зависимость, которая прослеживается между функциональными параметрами внешнего дыхания и соматическим типом детей, занимающихся игровыми видами спортивной деятельности.

Ключевые слова: адаптация, основные параметры дыхательной системы, особенности функционального состояния, спортсмены-игроки.

Актуальность исследования. При прохождении спортсменами адаптационного периода, в течение которого они постепенно приспосабливаются к режиму тренировочных занятий, в роли фундаментального вегетативного компонента адаптации выступает дыхательная система. Эта зависимость обусловлена тем, что способность дыхательной системы к увеличению функции нередко предопределяет интенсивность и продолжительность развития адаптационных реакций.

В роли ключевой функции организма, которая действует в различных двигательных режимах, предстаёт поддержание адекватного кислородного режима, что будет соответствовать возникшей нагрузке. Наибольшая значимость внешнего дыхания прослеживается с точки зрения создания условий, при которых кислородный режим в организме спортсменов будет поддерживаться на необходимом уровне. Это обусловлено тем, что степень поддержания кислородного режима предопределяет уровень физической работоспособности занимающихся спортом, а также достигаемые ими результаты [1].

В качестве объекта исследования является комплекс мероприятий, цель которых обеспечение надлежащего учета специфики формирования дыхательной функции легких и механизмов её регуляции в рамках занятия футболом и баскетболом в возрастном отрезке онтогенеза от 10 до 15 лет. Необходимо принимать во внимание оценочные мероприятия на предмет отслеживания степени функционирования дыхательной системы, исследователь должен использовать не только среднестатистический подход. Также в данном случае необходимо отметить, что все возможные виды стандартных воздействий, в некоторых случаях провоцируют развитие абсолютно разных реакций, что обусловлено особенностями каждого отдельного индивида. В данном случае также нужно отметить, что биологический возраст на гораздо большем уровне в сравнении с календарным возрастом в состоянии отразить индивидуальные показатели морфофункциональной зрелости организма индивида.

При условии обеспечения индивидуализации режимов тренировок необходимо не только изучение половозрастных характеристик, этапов полового созревания индивидов. В течение последних лет отмечается тенденция, когда данная проблема решается на основе специфики конституции детей, занимающихся спортом, определяется уровень их адаптационного потенциала, когда во внимание принимаются идентификационные параметры типологической принадлежности человека.

По мнению некоторых исследователей именно результаты соматотипической аналитической оценки могут быть положены в основу решения задачи, связанной с расшифровкой особенностей механизма внутригрупповой специфики функционального состояния организма спортсмена, появляется возможность определить уровень его адаптивных возможностей [3,4,5,6,7]. В соответствии с этим можно отметить, что в целях представления аргументов, обосновывающих тот или иной уровень физических нагрузок в каком-либо конкретном виде спортивной деятельности, потребуется получить расширенное представление о том, какие возможности может демонстрировать дыхательная система лиц, находящихся в детском и подростковом возрасте и имеющих различные соматические типы.

Целью настоящей работы явилось изучение резервных и адаптационных возможностей системы внешнего дыхания у детей, занимающихся игровыми видами спортивной деятельности.

Организация исследования. Обследовано 60 мальчиков, занимающихся футболом и 60 мальчиков, занимающихся баскетболом. Возрастная группа исследуемых детей от 10 до 15 лет. Также все участники исследования отбирались по принципу занятия ими спортом на регулярной основе в ДЮСШ.

Методы исследования. При проведении исследования на предмет изучения особенности и основных параметров функции внешнего дыхания использовался компьютерный ком-

плекс «Спиро-Спектр» (фирма «НейроСофт» г. Иваново). Также использовалась компьютерная программа «Антропометрия» в целях распределения детей в каждом игровом виде спортивной деятельности в границах их периода развития по трем ключевым соматотипам: брахиморфный (Б), мезоморфный (М), долихоморфный (Д), (исследование осуществлялось на условиях применения методики Н. Шевкуненко в модификации С.Ю. Моргалева).

Результаты исследования и их обсуждение. При изучении функционирования системы внешнего дыхания, выявлено, что футболисты в подростковом возрасте продемонстрировали достоверно более высокие параметры статистических и динамических объемов, а также емкостей легких (ДО, РО вд, РО выд, ЖЕЛ, МВЛ, МОД) на условиях производства сравнительной оценки их показателей, с показателями, которые продемонстрировали дети-футболисты, находящиеся на втором этапе детства. Выявленные результаты свидетельствуют о том, что прослеживается тенденция постепенного роста функциональных возможностей дыхательного аппарата в ходе постепенного перехода детей, занимающихся футболом, из этапа второго детства в подростковый период. Дети спортсмены, занимающиеся баскетболом к моменту их перехода в подростковый период, также продемонстрировали существенное повышение параметров эффективности дыхательной функции. Таким образом, было установлено, что фиксируется рост показателей МОД, ЖЕЛ, ДО, РО вд, РО выд, МВЛ.

В ходе занятия спортом на систематической основе в режиме тренировок отмечается ряд морфофункциональных изменений органов дыхания у детей, занимающихся игровой спортивной деятельностью. Наиболее существенным изменением является развитие мышц органов дыхания, рост жизненной емкости легких (ЖЕЛ), также отмечается рост показателя максимальной вентиляции легких (МВЛ) в процессе постепенного увеличения стажа занятия спортивной деятельностью. При изучении параметров дыхательной системы выявили рост показателя ЖЕЛ в условиях повышения физической активности детей, занимающихся игровыми видами спортивной деятельности в процессе постепенного перехода из периода второго детства в подростковый период. Подобный рост показателя ЖЕЛ говорит о том, что снижается объем затрат, который требуется в целях обеспечения функционирования аппарата внешнего дыхания. Результаты проведенных исследований также указывают, что по мере роста показателя ЖЕЛ, отмечается тенденция снижения уровня затрат, требующихся для организации и функционирования аппарата внешнего дыхания [2]. Тенденция роста статических объемов дыхания у детей, занимающихся игровыми видами спортивной деятельности во многом предопределяется тем, что повышается скорость развития дыхательной мускулатуры в условиях систематического занятия спортом.

МОД (величина легочной вентиляции) демонстрирует существенный рост у детей, занимающихся игровыми видами спортивной деятельности по мере роста тренированности и общего спортивного стажа тренировок, при этом максимальный показатель отмечается к концу подросткового возраста. Максимальные показатели легочной вентиляции демонстрируют спортсмены высокой квалификации и обусловлена подобная тенденция достижением максимального уровня согласованности дыхательных актов и сокращения мышц органов дыхания [1].

К моменту достижения спортсменами, занимающимися игровыми видами деятельности подросткового периода, отмечается экономизация функции внешнего дыхания, что предопределяется поступательным ростом уровня эффективности легочного газообмена, также отмечается рост минутного объема дыхания в силу возрастания объема дыхания, когда он превышает показатель его частоты.

В результате постепенного роста в рамках тренировочной деятельности интенсивности механических нагрузок и их влияния на систему внешнего дыхания спортсмена, происходят изменения, обусловленные повышением сократительной активности дыхательных мышц, повышаются дыхательные объемы и отмечается рост вентиляции легких (ЖЕЛ, МВЛ, РО вд, РО выд). Достижение согласованности в динамических показателях, предопределяю-

щих изменения ЖЕЛ и МВЛ в результате воздействия, обусловленного занятием тренировочной деятельностью на систематической основе, свидетельствует о том, что дети, занимающиеся игровыми видами спортивной деятельности, характеризуются наличием у них большего объема резервных возможностей дыхательной системы, также эта категория спортсменов обладает навыком практического применения такого потенциала. По оценкам специалистов такие тенденции обусловлены тем, что входе осуществления деятельности в тренировочном режиме при занятии футболом, прослеживается гораздо большее число скоростно-силовых нагрузок одновременно фиксируется большая моторная плотность, в сравнении с показателями, достигаемыми в рамках тренировок по баскетболу.

В результате проведения соматотипологических диагностических мероприятий были получены следующие результаты: в группе футболистов-участников исследования преобладающим является мезоморфный тип (М-тип) телосложения - 66,7 % игроков в возрасте второго детства и 73,3 % на подростковом этапе. Долихоморфный тип (Д-тип) среди футболистов 20 % каких изменений по мере взросления не продемонстрировал.

Брахиморфный тип (Б-тип) продемонстрировали 13,3 % футболистов, находящиеся в возрастном периоде второго детства и 6,7 % подростковом этапе. К моменту достижения подросткового периода дети, занимающиеся футболом, продемонстрировали, что в роли фундаментального направления в ходе формирования морфотипа всё так же продолжал выступать мезоморфный тип телосложения (73,3 %). У детей, занимающихся баскетболом, преобладал Д-тип – у 73,3 % игроков в возрастном периоде второго детства и 73,6 % к моменту наступления подросткового этапа. М-тип - 20 % в периоде второго детства и 13,4 % к моменту наступления подросткового этапа. Б-тип был зафиксирован только у 6,7 % игроков в возрастном периоде второго детства и 10 % к моменту наступления подросткового периода.

Подобные различия в определенной мере обусловлены спецификой системы комплектации спортивных групп, при организации тренировок по футболу и баскетболу, так как в данном случае в процессе спортивного отбора для формирования групп спортсменов, занимающихся футболом используется исключительно принцип, когда наиболее предпочтительным считается мезоморфный тип, в то время как при формировании групп для занятия баскетболом, преобладающим является долихоморфный тип.

По мере постепенного наращивания мастерства и более высоких спортивных достижений вариативность соматических типов начинает демонстрировать тенденцию к своему сокращению, группы демонстрируют более однородные черты, а также большую специализацию.

В группе детей футболистов представители М-типа имели достоверно высокие значения ЖЕЛ и МВЛ ($p < 0,05$). При исследовании детей-футболистов Б-типа, они продемонстрировали минимальные параметры внешнего дыхания. Показатели частоты дыхания (ЧД) не имели достоверных отличий в группах всех типов телосложения детей-футболистов. У М-типа выявлено сравнительно минимальное значение этого показателя (22,0 0,2 р/мин), при этом в группах детей-футболистов других типов телосложения ЧД показатель составил 24,0 0,3 р/мин - 26,0 0,2 р/мин. Наиболее высокий показатель минутного объема дыхания (МОД) в результате исследования отмечен у лиц, относящихся к М-типу (9,3 0,3 л/мин), показатель свою очередь был зафиксирован на уровне (8,7 0,2 л/мин, $p < 0,05$) при изучении параметров, которые демонстрировали дети, занимающиеся футболом и относящиеся к Б-типу. Среднестатистические показатели дыхательного объема (ДО) продемонстрировали свой максимальный уровень в группе детей, занимающихся футболом и относящихся к М-типу и Д-типу (0,4 0,01 л и 0,3 0,01 л соответственно), наименьший показатель был зафиксирован в группе Б-типа (0,2 0,02 л, $p < 0,05$).

Резервный объем вдоха (Ровд) и резервный объем выдоха (Ровыд) у детей, занимающихся футболом и относящихся к группе спортсменов М-типа и Д-типа был зафиксирован на максимально высоком уровне. Исследования показали, что параметр Ровд у детей, занимающихся футболом и относящихся к М-типу колеблется на уровне 1,2 0,1 л в сравнении с показателями на уровне 1,1 0,2 л, зафиксированными в группе спортсменов Д-типа. Минимальный показатель был зафиксирован в группе Б-типа -0,9 0,2 л. Дети, занимающихся баскетболом и относящиеся к группе М-типа продемонстрировали более высокие параметры ЖЕЛ (2,5 0,1 л), МВЛ (63,3 0,2 л), ДО (0,3 0,01 л), МОД (9,1 0,1 л/мин), Ровд (1,1 0,2 л) и Ровыд (1,1 0,1 л), в сравнении с показателями, зафиксированными в группе Д-типа. В группе детей, занимающихся баскетболом и относящихся к Б-типу, удалось зафиксировать минимальные значения параметров внешнего дыхания.

В группе детей, занимающихся баскетболом и относящихся к Д-типу, удалось зафиксировать минимальный уровень ЧД, одновременно с этим дети М-типа продемонстрировали средний уровень данных показателей.

Заключение. В результате проведенного исследования выявлено, что высокая степень функционирования системы внешнего дыхания была продемонстрирована детьми, относящимися к М-типу. Лёгкие этой категории спортсменов-игровиков обладают потенциалом, в силу которого достигаются высокие значения МОД, РО вд, РО выд, МВЛ, ЖЕЛ. При изучении показателей у детей, занимающихся игровыми видами спортивной деятельности и относящихся к Д-типу, по большинству параметров они продемонстрировали средние значения исследуемых показателей, тогда как в группе детей Б-типа вне зависимости от вида игровой спортивной деятельности были зафиксированы минимальные значения параметров внешнего дыхания. В связи с этим, можно предположить, что у детей мезоморфного типа более выгодное в энергетическом смысле соотношение длины, массы и поверхности тела для развития более высоких функциональных показателей системы внешнего дыхания.

Список источников

1. Ванюшин Ю.С. Показатели внешнего дыхания и газообмена у спортсменов разных видов спорта // Растущий организм: адаптация к физической и умственной нагрузке: тез. симпоз. и школы-семинара молод. ученых и учителей. Казань: Изд-во Казанского гос. ун-та, 1996. С. 20-21.
2. Дубилей В.В. Физиология и патология системы дыхания у спортсменов. М: Наука, 1991. 357 с.
3. Жуков О.Ф. Влияние физических нагрузок различной направленности на физические возможности школьников 14-17 лет разных типов телосложения // Научные труды I съезда физиологов СНГ. Сочи, Дагомыс, 2005. Т. 1. С. 146.
4. Красноруцкая И.С. Морфофункциональные особенности юных баскетболистов // Мат. Всерос. научно-практич. конф. (г. Челябинск, 05-06 июня, 2018 г.). Челябинск: Урал-ГУФК, 2018. С. 188-191.
5. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке (современная интегративная антропология). М: Спортакадемклуб, 2000. 440 с.
6. Ткачук М.Г., Дюсенова А.А. Взаимосвязь между морфологическими и психологическими характеристиками спортсменов // Современные аспекты фундаментальной и прикладной морфологии: мат. Всерос. научн. конф., посв. 100-летию со дня рожд. проф. М.Г. Привеса. СПб, 2004. С. 230-231.
7. Ткачук М.Г., Олейник Е.А., Дюсенова А.А. Спортивная морфология. Спб.: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2019. 290 с.

УДК 613.95

РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТСКОГО НАСЕЛЕНИЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

*Меркушев Игорь Александрович – д-р. мед. наук, доц.,
проф. каф. профилактической медицины и основ здоровья, НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Отмечены тенденции увеличения экологически обусловленной заболеваемости детского населения в Санкт-Петербурге за период с 2011 по 2019 годы.

Ключевые слова: заболеваемость, детское население, Санкт-Петербург.

Хорошо известно, что достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при хорошем здоровье с высокими адаптационными ресурсами организма. Также очевидным фактом является то, что в продвижении талантливых и способных спортсменов еще на ранних этапах тренировочной деятельности происходит процесс отбора детей, по проявлениям состояния здоровья, работоспособности и выносливости, соответствующим тренерским критериям.

Совершенно очевидным выглядит вывод о том, что возможности селекции и отбора с каждым годом становятся все более ограниченными из-за снижения числа здоровых детей во всех возрастных категориях и роста уровня заболеваемости детского населения по классам болезней, являющихся важными или даже ключевыми для обеспечения достижения высокой работоспособности и результатов в спорте, а также для реализации физиологических возможностей детского организма.

К таким классам болезней следует отнести, прежде всего, болезни костно-мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, на фоне роста количества врождённых дефектов, иммунологически обусловленных заболеваний и онкологической патологии среди детей [3].

Из многочисленных публикаций специалистов в сфере медико-экологических исследований в Санкт-Петербурге становится очевидным факт, что в последние годы существенно возросло число аллергических заболеваний дыхательной системы, кожи и подкожной клетчатки (до 20% детского населения). Специалистами – педиатрами широко используется термин «полиорганной аллергии, или синдрома химической гиперчувствительности», проявляющийся, в частности, в распространенности бронхиальной астмы среди детской популяции в России (до 3%) [1, 2].

При этом ученых и педиатров беспокоит интенсивный рост во всех развитых странах мира числа не столько аллергических болезней, сколько онкологической патологии, в основе развития которой лежит хроническое действие химических и физических загрязнителей природных сред на организм беременных женщин и детей с раннего возраста [1-3].

Нами проведен анализ заболеваемости детского населения Санкт-Петербурга по заболеваниям с диагнозом, установленным впервые в жизни - «первичной заболеваемости», являющейся, как известно, наилучшим свидетельством уровня нездоровья в нашей стране, ассоциированного с факторами риска. Нами проведен анализ заболеваемости детского населения в Санкт-Петербурге за период с 2011 года по 2019 год в сравнении с аналогичными показателями в сравнимых по социально-экономическому развитию городах России – условно говоря, мегаполисах - в Москве, Татарстане, а также Ленинградской, Екатеринбургской и Новосибирской областях.

В таблице 1 представлены сводные данные общей заболеваемости детей по заболеваниям с диагнозом, установленным впервые в жизни.

Таблица 1 – Показатели общей заболеваемости детского населения по заболеваниям с диагнозом, установленным впервые в жизни, количество случаев на 100 000 населения

Город РФ	Год				
	2011	2013	2015	2017	2019
РФ	191265,3	186815,1	177588,1	174896,8	172436,5
Санкт-Петербург	245348,7	234708,6	229918,4	237567,8	243664,3
Ленинградская обл.	151937,8	145020	170060,8	169312,7	158094,7
Москва	217168,4	201941,8	188234,6	183509,8	183844
Казань	186786,7	231744,7	177588,1	174656,5	181061,1
Екатеринбург	182308,4	182460,9	167266,7	162129,9	176678,3
Новосибирск	192398	192156,3	186641,3	190157,3	185462,2

Как видно из рисунка 1, уровень общей заболеваемости детского населения в Санкт-Петербурге по заболеваниям с диагнозом, установленным впервые в жизни, существенно превышает аналогичные показатели в целом по РФ и в Ленинградской области, Москве, Казани, Екатеринбурге и Новосибирске. Это превышение отмечается на протяжении длительного периода. Причем, если в РФ в целом и в других субъектах РФ этот показатель имеет некоторую тенденцию к уменьшению, то в Санкт-Петербурге (на рисунке указано стрелкой) наоборот – с 2014 года имеет тенденцию к повышению.

На рисунке 1 показана динамика показателей общей заболеваемости детского населения по заболеваниям с диагнозом, установленным впервые в жизни, количество случаев на 100 000 населения (⁰/0000).

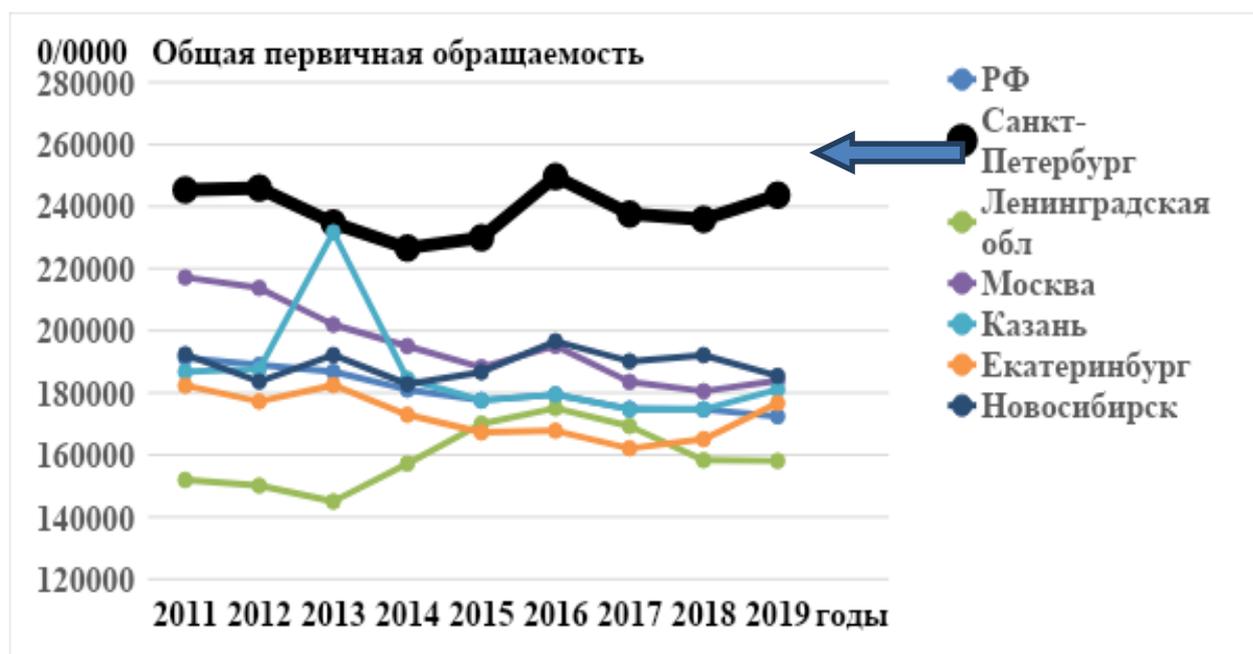


Рисунок 1 – Динамика показателей общей заболеваемости детского населения РФ и некоторых субъектов РФ по заболеваниям с диагнозом, установленным впервые в жизни, количество случаев на 100 000 населения, (⁰/0000)

К экологически обусловленным заболеваниям по общему признанию специалистов в медико-экологической сфере научной деятельности, относятся следующие:
- врожденные аномалии;

- онкологические болезни;
- заболевания верхних дыхательных путей, хронический бронхит, бронхиальная астма;
- болезни костно-мышечной системы.

К сожалению, следует констатировать, что по данным классам болезней (за исключением только бронхиальной астмы), заболеваемость с диагнозом, установленным впервые в жизни, также существенно превышает аналогичные показатели как в целом по РФ, так и в анализируемых субъектах РФ.

Так в Санкт-Петербурге заболеваемость болезнями органов дыхания с 2014 года по 2019 год выросла с 135466,1 ‰ до 152489,8 ‰ в сравнении, например, с Москвой, где этот показатель снизился с 126455,8 ‰ до 119859,2 ‰. В других субъектах РФ этот показатель имеет еще более низкие значения.

Должен вызывать беспокойство рост в динамике за период с 2011 года по 2019 год заболеваемость болезнями костно-мышечной системы и соединительной ткани, в связи с ограничением перспективы отбора здоровых детей для спорта.

Так, заболеваемость в Санкт-Петербурге выросла за этот период с 4735,4 ‰ до 7246,2 ‰. Данный показатель в 2019 году в 2,1 раза превышает такой в Москве (3433,7 ‰), а в по другим субъектам это превышение еще больше (например, в Ленинградской области он меньше в 3,04 раза – 2384,3 ‰).

С точки зрения оценки медико-экологической ситуации в Санкт-Петербурге представляет особый интерес анализ заболеваемости по классам болезней – новообразования и врожденные аномалии – как результат «ксенобиотического пресса» на иммунную систему беременных женщин и детей.

Показатели заболеваемости по классу болезней «новообразования» с впервые установленным диагнозом за 2011, 2015 и 2019 года показаны в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели заболеваемости детского населения по классу болезней «новообразования» с диагнозом, установленным впервые в жизни, количество случаев на 100 000 населения, (‰)

Город РФ	Год		
	2011	2015	2019
РФ	460,2	477,8	493,2
Санкт-Петербург	876,8	1009,5	1391,7
Ленинградская обл	242,6	351	355,7
Москва	612,8	731,5	744,5
Татарстан	349,5	462,4	449
Екатеринбург	367,8	324,8	311,6
Новосибирск	423,2	362,1	456,2

Как видно из данных таблицы 2, показатель заболеваемости новообразованиями детей в Санкт-Петербурге не только превышает аналогичный показатель в других субъектах и в целом по РФ более, чем в 2-4 раза, но и имеет явную тенденцию к увеличению (в 1,6 раза в 2019 году в сравнении с 2011 годом).

Показатели заболеваемости по классу болезней «врожденные аномалии» с впервые установленным диагнозом за 2011, 2015 и 2019 года показаны в таблице 3.

Аналогично с данными предыдущей таблицы, показатель заболеваемости врожденными аномалиями детей в Санкт-Петербурге превышает аналогичный показатель в других субъектах и в целом по РФ более, чем в 2-3 раза, но также имеет явную тенденцию к увеличению (с 1568,1 ‰ в 2011 году до 1798,1 ‰ в 2019 году).

Таблица 3 – Показатели заболеваемости детского населения по классу болезней «врожденные аномалии» с диагнозом, установленным впервые в жизни, количество случаев на 100 000 населения, (‰)

Город РФ	Год		
	2011	2015	2019
РФ	1202,4	1096,1	1047,7
Санкт-Петербург	1568,1	1838,9	1798,1
Ленинградская обл	491,6	592,5	537,4
Москва	1090,1	979,4	739,5
Татарстан	982,3	885,6	1064,2
Екатеринбург	591	479,1	523,3
Новосибирск	775,9	652,4	667,3

Таким образом, результаты наших исследований коррелируют с данными ученых и педиатров, свидетельствующими о том, что у детского населения Санкт-Петербурга, по сравнению с детьми, проживающими в других мегаполисах, статистически значимо чаще диагностируются заболевания, сопровождающиеся аллергическим компонентом и ослаблением активности иммунной системы организма.

Это обстоятельство имеет выраженный отрицательный аспект для обеспечения достижения высокой работоспособности и результатов детей и подростков в спорте, а также для реализации физиологических возможностей детского организма.

Список источников

1. Копытенкова О.И. Региональные особенности здоровья населения и перспективы организации социально-гигиенического мониторинга / О.И. Копытенкова; М-во общ. и проф. образования Рос. Федерации, Гос. акад. сферы быта и услуг, С.-Петерб. технол. ин-т сервиса. СПб. : СПБТИС, 1997. 151 с.
2. Мамаева М.А. Часто болеющие дети: программа обследования, лечения и оздоровления : методическое пособие для врачей-педиатров / Мамаева М.А. Санкт-Петербург : СТЕЛЛА, 2017. 77 с.
3. Паткин Е.Д., Софронов Г.А. Эколого-зависимые заболевания человека. Эпигенетические механизмы возникновения и наследования // Медицинский академический журнал. 2015. Том 15, № 3. С. 7-23.

УДК 796.6

МОРФОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПОВ У СПОРТСМЕНОВ В СИЛОВОМ ВИДЕ СПОРТА

*Олейник Елена Анатольевна – канд. пед. наук, доц., доц.
каф. анатомии, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
Россия, asmcode@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6419-9552>*

Аннотация. В статье описываются морфологические параметры морфологических индексов, полученных в проведенном исследовании, посвященном изучению распространенности разных вариантов половых соматотипов, в т.ч. и их инверсивных типов у спортсменов, профессионально занимающихся силовым видом спорта - пауэрлифтингом. Целью исследования явилось определение и анализ ряд индивидуальных антропометрических пока-

зателей (ширина плеч и таза) у исследуемой группы молодых спортсменок, по результатам которых вычислялось показатели индекса полового диморфизма (ИПД), с последующим выделением у них половых соматотипов, таких как - гинекоморфный, мезоморфный и андроморфный. Представлен анализ определенных у них антропометрических и морфофункциональных показателей, значения которых указывают на происходящие в их телах соматические адаптивные процессы, напрямую связанные с их интенсивными физическими нагрузками. У спортсменок в результате интенсивных физических нагрузок формируются инверсивные значения показателей индекса маскулинизации, индекса полового диморфизма тазоплечевого указателя. Установлено, что в исследуемой группе спортсменок по мере роста спортивного стажа, интенсивности частоты и объема физических нагрузок, адаптивно происходит изменение дифференциации их соматического полового соматотипа, как в сторону мезоморфии, так и в значительной степени и андроморфии.

Ключевые слова: спортсменки, пауэрлифтинг, половой диморфизм, половые соматотипы, инверсии, антропометрические показатели, адаптивные процессы.

Введение. В последнее время отмечается тенденция увлечения занятиями силовыми видами спортивной деятельности людей разного пола и разных возрастных групп [1, 2]. Силовые виды спорта и пауэрлифтинг, в частности, это престижный вид активного времяпровождения, которое для многих в последующем становится профессиональным видом деятельности. Это относится и к увлечению молодыми женщинами заведомо мужскими видами деятельности в спорте, к которому смело можно отнести и пауэрлифтинг. В тренировочных залах вместе с мужчинами активно тренируются женщины-атлетки юношеского и первого репродуктивного возраста, стараясь не отставать от коллег-мужчин в покорении вершин этого популярного вида спорта. При этом под воздействием длительных и интенсивных тренировок, проходящих в течение значительных периодов времени как в период тренировок, так и выступлений в организме молодых женщин происходит сложная соматическая перестройка с изменением мышечной и жировой массы их тела. Также идет нейроэндокринная, адаптивная перестройка их гормональной системы, которая управляет этим активно изменяемым телом с вовлечением в этот сложный механизм адаптации, всех органов и систем [1, 2]. Медико-биологические процессы, возникающие в период адаптации женского организма к условиям длительной и активной сверх нагрузки, приводящей к разной степени выраженности соматическим изменениям половых соматотипов спортсменок и их соматической половой дифференциации, является в последние годы пристальным объектом изучения многих специалистов во всем мире [1-7].

Цель исследования – определить и проанализировать ряд индивидуальных антропометрических показателей (ширина плеч и таза) у исследуемой группы молодых спортсменок, по результатам которых вычислить значения индекса полового диморфизма (ИПД), указывающего на сформированность одного из трех половых типов, таких как - гинекоморфный, мезоморфный или андроморфный.

Методы и организация исследования. Применение антропометрического метода, а также метода индексов позволило получить морфологические показатели индексов маскулинизации (ИМ), тазо-плечевого указателя (ТПУ), индекса полового диморфизма (ИПД), индекса массы тела (ИМТ). Была проведена статистическая обработка данных и теоретический анализ доступных литературных и научно-методических источников по изучаемому вопросу.

Результаты исследования и их обсуждение. Морфологические показатели были получены на группе молодых спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом в Украине и России. Набор материала для исследования проводился на спортивных базах клубов и секций, на которых проходят подготовку молодые спортсменки среднего возраста $23,47 \pm 1,24$ занимающихся. Суммарное количество участников - 27 человек, имеющих спортивную категорию спортивного мастерства от кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС). Спор-

тивный стаж у спортсменок в данном виде спорта варьировался от 5-10 лет. Полученные результаты антропометрии у данных спортсменок отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Антропометрические показатели размеров тела у спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом

Антропометрические показатели	Результаты
Акромиальный диаметр, или ширина плеч, см	40,47±1,24
Тазо-гребневый диаметр / ширина таза, см	27,03±0,41
Межвертельный диаметр, см	30,56±1,07
Длина тела, см	169,74±1,63
Масса тела, кг	70,18±1,59

Анализ полученных результатов показал, что ширина плеч у спортсменок значительна и подобна размерам мужчин-тяжелоатлетов [1-4, 6, 7]. При этом, ширина таза спортсменок, меньше общепринятых в анатомии и акушерстве нормативных значений, в 28-29 см [1, 2, 4]. Показатели межвертельного диаметра, в среднем по группе, совпадают с нормативными у женщин данной возрастной группы – 30-32 см [1, 2, 5]. Тип фигуры спортсменок, напоминает перевернутую дном вверх трапецию, что характерно для маскулинного соматического типа [1, 2, 4, 5, 6]. Это подтверждается полученными показателями такого морфофункционального индексного значения, как тазо-плечевой указатель (ТПУ), который определяется по формуле: % отношение размеров ширины таза к показателю ширины плеч. Показатель до 69%, указывает на трапецевидную форму корпуса обследуемого [1, 2, 5, 6].

Говоря о полученных результатах других морфофункциональных индексных значений, таких, как показатели индекса маскулинизации (ИМ), индекса полового диморфизма (ИПД), и индекса массы тела (ИМТ), в группе. Эти данные, представлены в таблице 2, при ($p \leq 0,05$).

Таблица 2 – Показатели морфофункциональных индексных значений

Морфологический индекс	Результаты (см)
Индекс массы тела, или ИМТ, кг/см ²	40,47±1,24
Индекс маскулинизации (ИМ), у.е.	24,25,03±0,81
Индекс полового диморфизма (ИПД), у.е.	97,69±0,27
Тазо-плечевой указатель, у.е.	65,79%

Показатель индекса маскулинизации (ИМ), характеризующий соотношение акромиального диаметра к межвертельному (в норме от 1,15 до 1,23) [1, 2, 3]. У всех молодых спортсменок его значение было выше нормативного, и указывало на явные значения гиперандрогении и, соответственно, на значительное снижение у них, уровня эстрогенизации организма.

Дополнительно было проведено соматотипирование спортсменок и вычисление индекса полового диморфизма (ИПД) по методике Дж. Таннера и У. Маршалла с интерпретацией, согласно индексным значениям половых типов: мезоморфный половой соматотип (от 73,1 до 82,1 у.е.), как переходный (промежуточный) между биологически характерным для женщин, гинекоморфный половой соматотипом (менее 73,1 у.е.) и андроморфный половой соматотип (более 82,1 у.е.) [2, 4, 5, 7].

В результате соотнесения половых типов, согласно индексным значениям, выявлено, что гинекоморфный половой соматотип не был определен ни у одной из спортсменок. Мезоморфный, переходный половой соматотип, был определен лишь у 5 (18,52%) молодых спортсменок, с наименьшим спортивным стажем и уровнем квалификации – КМС. Зато, у

остальных 22 (81,48%) спортсменок, длительно и активно занимающихся пауэрлифтингом, был определен патологический (инверсивный) андроморфный половой соматотип.

Полученные результаты исследования, позволяют нам сделать заключение, что по мере роста спортивного стажа и интенсивности совокупных физических нагрузок, а также повышении уровня спортивного мастерства, происходят адаптивные соматические сдвиги, с формированием не физиологичных для спортсменок данной возрастной группы, половых соматотипов – мезоморфного и андроморфного) [2, 4, 5, 7]. Показатель ТПУ, в исследуемой группе, также, информативно, указывает о соматической маскулинизации у спортсменок исследуемой группы.

Выводы

1. Проведенные антропометрические измерения и их анализ, показали, что у спортсменок практически во всех рассмотренных антропометрических значениях размеров тела, и в результатах морфофункциональных индексных значений существуют достоверные адаптивные соматические изменения.

2. У спортсменок, в результате интенсивных физических нагрузок, формируются инверсивные значения показателей индекса маскулинизации, индекса полового диморфизма тазо-плечевого указателя.

3. Установлено, что в исследуемой группе спортсменок по мере роста спортивного стажа, интенсивности частоты и объема физических нагрузок, адаптивно происходит изменение дифференциации их соматического полового соматотипа, как в сторону мезоморфии, так и, даже, в значительной степени и андроморфии.

4. Выявленные у атлетов анатомо-антропометрические и морфофункциональные изменения в полученных значениях можно расценить, как прогрессирующие адаптивные изменения.

Стоит отметить, что перспективы дальнейшего исследования в данном направлении состоят в изучении процесса маскулинизации и соматических изменений в половых соматотипах у молодых спортсменок, занимающихся тяжелой атлетикой и гиревым спортом, в отражении показателей, соответствующих морфофункциональных индексных значений.

Список источников

1. Бугаевский К.А. Особенности показателей маскулинизации студенток, занимающихся физической культурой // Физическая культура, спорт и здоровье в вузе / Под ред. С.А. Фирсина, Т.Ю. Маскаевой // Труды I Междунар. науч.-практ. конф. М.: РУТ (МИИТ), 2017. С. 47-51.

2. Бугаевский К.А. Женские атлетические виды спорта и единоборства: изменения в половых соматотипах // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIV Международной научно-практической конференции : в 2 т. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. Уфа : РИК УГАТУ, 2020. С. 276-281.

3. Исследование полозависимых характеристик спортсменок, представительниц феминных, маскулинных и нейтральных видов спорта / Н.Д. Нененко, О.А. Абрамова, Н.В. Черницына, Р.В. Кучин // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 15-25.

4. К вопросу об инверсии показателей полового диморфизма у представительниц маскулинных видов спорта / В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Е.В. Зубарева, Е.С. Рудаскова, Г.А. Адельшина // Вестник ВолгГМУ. 2015. № 4 (56). С. 76-78.

5. Олейник Е. А., Бугаевский К.А Особенности половых соматотипов и ряда антропометрических показателей у спортсменок в парной женской акробатике. // Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20, № 2. С. 22–28.

6. Ткачук М.Г., Олейник Е.А., Дюсенова А.А. Спортивная морфология : учебник. НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2019. 290 с.

7. Шабанов И. Н., Врублевская Л.Г. Морфологические особенности телосложения спортсменок, специализирующихся в разных видах легкой атлетики // Материалы III международной научно-практической конференции. В 3-х частях. Редколлегия: К.К. Шебеко [и др.]. 2011. С. 192-194.

УДК 612.2:796

РЕАКЦИЯ МЕХАНИЗМОВ РЕГУЛЯЦИИ НА ПРОИЗВОЛЬНУЮ ГИПЕРВЕНТИЛЯЦИЮ У СПОРТСМЕНОВ

Селиверстова Валентина Викторовна – канд. биол. наук,
доц., доц. каф. физиологии¹;

Налетов Александр Андреевич – аспирант²

^{1, 2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия.

Аннотация. При произвольной гипервентиляции легких увеличивается частота и глубина дыхания. Интенсивное дыхание приводит к респираторному алкалозу – повышению рН и гипокапнии – снижению углекислого газа в крови. Снижение содержания углекислого газа приводит к нарушению диссоциации оксигемоглобина – уменьшается способность гемоглобина отдавать кислород. Тем не менее, было обнаружено, что гипокапния и алкалоз ассоциированы с повышенной возбудимостью нейронов [1, 2], в том числе моторной коры [3, 4, 5], а также с повышенной возбудимостью аксонов мотонейронов [6, 7]. В большинстве исследований был использован стандартный медицинский протокол гипервентиляции от 3 до 20 минут [9, 10, 11]. При использовании более коротких периодов гипервентиляции в 30 секунд было выявлено положительное влияние гипервентиляции на физическую работоспособность [12, 13]. Остается открытым вопрос о реакции механизмов регуляции на произвольную гипервентиляцию.

Ключевые слова: произвольная гипервентиляция, сила мышечного сокращения, вариабельность сердечного ритма.

Цель работы. Исследовать силу мышечного сокращения и реакцию регуляторных механизмов на произвольную гипервентиляцию. В исследовании приняли участие спортсмены пауэрлифтеры 11 человек. Определяли артериальное давление, пульс, вариабельность сердечного ритма в покое и после произвольной гипервентиляции, которую проводили 30 секунд, по методике максимальной вентиляции легких.

Сила мышечного сокращения измерялась медицинским электронным динамометром ДМЭР-120-0,5-И-Д. Испытуемые выполняли 4 подхода однократного с перерывом 3 минуты между подходами. Показатели кистевой динамометрии без предварительной гипервентиляции (контроль) составили $56,00 \pm 7,03$ даН, а в подходах с гипервентиляцией (экспериментальная) $57,64 \pm 8,34$ даН, что в среднем составило увеличение на 2,85%. Статистически значимых различий не было выявлено ($p=0,188$). Следует отметить, что у 7 из 11 испытуемых определили большую силу сжатия после предварительной гипервентиляции. Среди них у 3 испытуемых увеличение результата составило более 10%.

Максимальная вентиляция легких за 30 секунд составила $48,25 \pm 2,14$ литров. Результаты артериального давления до нагрузки средние значения систолического давления (СД) $130,25 \pm 3,19$; диастолического давления (ДД) $71,25 \pm 1,25$. У всех атлетов показатели соответствовали нормальным значениям. Пульс $67,25 \pm 6,14$; у 50% спортсменов брадикардия. После гипервентиляции наблюдали снижение СД у 50% обследуемых; средние значения – $126,27 \pm 4,67$ ($p > 0,05$); ДД и пульс изменились незначительно (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели артериального давления и пульса при произвольной гипервентиляции

Показатели	Исходные значения	После гипервентиляции
Систолическое давление, мм рт. ст.	$130,05 \pm 3,19$	$126,27 \pm 4,07$
Диастолическое давление, мм рт. Ст.	$71,25 \pm 1,35$	$72,50 \pm 2,77$
Пульс, удары/мин.	$67,25 \pm 5,14$	$69,35 \pm 7,05$

Показатели вариабельности сердечного ритма. RMSSD – показатель активности парасимпатического звена вегетативной регуляции. Чем выше RMSSD, тем активнее парасимпатические влияния - норма 20-50 мс [14]. Исходные значения - $74,75 \pm 4,23$ мс; после произвольной гипервентиляции $75,03 \pm 4,77$ мс отражают повышенное влияние парасимпатического звена регуляции у спортсменов.

Индекс напряжения (ИН) или стресс-индекс – показатель напряжения регуляторных механизмов. При увеличении ИН – возрастает активность симпатического отдела вегетативной нервной системы и ее влияния на сердце. Условная норма ИН – 80-150 условных единиц. При снижении этого показателя – состояние дистресса и преобладание активности стресс-лимитирующих систем. При увеличении ИН – напряжение механизмов регуляции с преобладанием активности стресс-реализующих систем и возможности повреждающего действия при избыточной активизации [15]. Исходные значения ИН $83,75 \pm 27,93$ у.е.; после гипервентиляции $100,25 \pm 30,28$ у.е. – значения соответствуют условной норме напряжения.

Таблица 2 – Показатели спектрального анализа вариабельности сердечного ритма

Показатели	Исходные значения	После гипервентиляции
TP, мс ²	$3188,50 \pm 495,45$	$3014,00 \pm 636,59$
VLF, мс ²	$1412,25 \pm 525,73$	$1436,25 \pm 423,77$
LF, мс ²	$1228,5 \pm 227,17$	$1007,25 \pm 84,12$
HF, мс ²	$548,01 \pm 153,45$	$577,33 \pm 168,40$
LF/HF	$2,52 \pm 0,45$	$2,85 \pm 1,43$

Согласно данным спектрального анализа суммарная мощность всех компонентов спектра (TP) отражает состояние избыточного реагирования у спортсменов за счет преобладания нервно-гуморальных и симпатических влияний (таблица 2). После гипервентиляции незначительное снижение TP в основном за счет уменьшения мощности низкочастотной составляющей спектра, характеризующей состояние симпатического отдела.

Для определения функционального состояния по результатам анализа ВСР мы применили уравнения, предложенные Р.М. Баевским с соавторами [14]. Результаты вычисления показали, что исходные значения степени напряжения в среднем составили $0,93 \pm 0,11$; данные функциональных резервов - $2,40 \pm 0,31$. После гипервентиляции: степень напряжения – $1,03 \pm 0,14$; функциональные резервы – $2,25 \pm 0,37$. Показатели соответствуют пространству донозологического состояния на фазовой плоскости, то есть адаптационные возможности организма обеспечиваются напряжением регуляторных систем [15]

Заключение. Таким образом, после произвольной гипервентиляции при максимальной вентиляции легких в течение 30 секунд наблюдали тенденцию увеличения силы мышечного сокращения по данным динамометрии. Реакция механизмов регуляции: снижение степени активации механизмов регуляции по данным суммарной мощности компонентов спектра, за счет уменьшения влияния низкочастотной составляющей, связанных с симпатическими влияниями. Некоторое напряжение регуляторных реакций прослеживается по данным стресс-индекса и по результатам расчета функционального состояния.

Список источников

1. Davies H. D. Effects of hyperventilation on pattern-reversal visual evoked potentials in patients with demyelination / H.D. Davies, W. M. Carrol, F. L. Mastaglia //Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry. 1986. Т. 49. №. 12. С. 1392-1396.
2. Schiff S. J. Hyperexcitability following moderate hypoxia in hippocampal tissue slices / S.J. Schiff, G.G. Somjen //Brain research. 1985. Т. 337. №. 2. С. 337-340.
3. Hartley G. L. The Influence of Cerebral Blood Flow and Carbon Dioxide on Neuromuscular Responses During Environmental Stress. 2016.

4. Seyal M. Increased excitability of the human corticospinal system with hyperventilation / M. Seyal, B. Mull, B. Gage //Electroencephalography and Clinical Neurophysiology/Electromyography and Motor Control. 1998. Т. 109. №. 3. С. 263-267.
5. Sparing R. Excitability of human motor and visual cortex before, during, and after hyperventilation / R. Sparing, M. Dafotakis, D. Buelte //Journal of Applied Physiology. 2007. Т. 102. №. 1. С. 406-411.
3. Hamner J. W. Sympathetic control of the cerebral vasculature in humans / J.W. Hamner, C. O. Tan, K. Lee //Stroke. 2010. Т. 41. №. 1. С. 102-109.
5. Jordan J. Interaction of carbon dioxide and sympathetic nervous system activity in the regulation of cerebral perfusion in humans / J. Jordan, J.R. Shannon, A. Diedrich //Hypertension. 2000. Т. 36. №. 3. С. 383-388.
7. Macefield G. Paraesthesiae and tetany induced by voluntary hyperventilation: increased excitability of human cutaneous and motor axons / G. Macefield, D. Burke //Brain. 1991. Т. 114. №. 1. С. 527-540.
8. Mogyoros, I. Excitability changes in human sensory and motor axons during hyperventilation and ischaemia / I. Mogyoros, M. C. Kiernan, D. Burke, H. Bostock // Brain. 1997. V. 120. P. 317–325
9. Fujii N. Effect of voluntary hypocapnic hyperventilation on the metabolic response during Wingate anaerobic test / N. Fujii, S.I. Tsuchiya, B. Tsuji, K. Watanabe //European journal of applied physiology. 2015. Т. 115. №. 9. С. 1967-1974.
10. Leithäuser R. M. Enhancement on Wingate anaerobic test performance with hyperventilation / R.M. Leithäuser, D. Boning, M. Hutler, R. Beneke //International journal of sports physiology and performance. 2016. Т. 11. №. 5. С. 627-634.
11. Morrow J. A. Respiratory alkalosis: no effect on blood lactate decline or exercise performance / J.A. Morrow, R.D. Fell, L.B. Gladden //European journal of applied physiology and occupational physiology. 1988. Т. 58. №. 1. С. 175-181.
12. Sakamoto A. Hyperventilation as a strategy for improved repeated sprint performance / A. Sakamoto, H. Naito, C. Chow //The Journal of Strength & Conditioning Research. 2014. Т. 28. №. 4. С. 1119-1126.
13. Sakamoto A. Hyperventilation-Aided Recovery for Extra Repetitions on Bench Press and Leg Press / A. Sakamoto, H. Naito, C. Chow //The Journal of Strength & Conditioning Research. 2020. Т. 34. №. 5. С. 1274-1284.
14. Методы и приборы космической кардиологии на борту Международной космической станции. Монография / [под ред. Р.М. Баевского, О.И. Орлова]. Гос. научный центр РФ Ин-т медико-биологических проблем РАН. Москва: ТЕХНОСФЕРА, 2016. 368 с.
15. Селиверстова В.В. Влияние произвольного контроля дыхательных движений на адаптацию регуляторных механизмов в конькобежном спорте/ В.В. Селиверстова, Д.С. Мельников, Джос Н.П. //В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. материалы XXV Международного научного конгресса. Белорусский государственный университет физической культуры. 2020. С. 218-220.

УДК 371.71

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ОСНОВЕ ОПТИМИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ УЧА- ЩИХСЯ

*Селитреникова Татьяна Анатольевна – д-р. пед. наук,
доц., проф. каф. физиологии, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-
Петербург, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы здоровьесбережения современных Центров здоровья в рамках Национального проекта «Здоровье». Отражены данные статистики

обращений в Центры здоровья и направлений их школьников. Приведен статистический анализ детской заболеваемости в г. Тамбов и г. Санкт-Петербург, деятельности по сохранению и укреплению здоровья учащихся образовательных учреждений.

Ключевые слова: школьники, физическая активность, здоровьесбережение.

В современный период в Российской Федерации беспокойство вызывает состояние здоровья детского населения. Начиная с рождения, оказываются больными до 80% детей, у которых хроническое заболевание развивается в раннем возрасте, кроме того, около 65% представителей студенческой молодежи нуждаются в различного рода стационарном лечении и приблизительно 84% педагогов имеют хронические заболевания.

Снижение уровня состояния здоровья российских граждан происходит, в том числе, по причине их низкой двигательной активности практически в любом возрасте. На сегодняшний день уровень гиподинамии российских граждан достиг отметки в 80%. Кроме того, рост распространенности в среде школьников и молодежи таких вредных привычек как: курение, употребление алкоголя и наркотиков свидетельствует о низком уровне культуры здоровья, гигиенических знаний и о низкой эффективности существующих форм и методов физического воспитания подрастающего поколения.

Таким образом, современное общество предъявляет социальный заказ образованию - заказ на поиск путей сохранения здоровья. И этот заказ не может быть обращен только в сторону медицинской науки, практического здравоохранения. По данным Всемирной Организации Здравоохранения здоровье человека обеспечивается усилиями медицины лишь на 8-10% и в большей степени (до 50-55%) зависит от того образа жизни, который ведет сам человек. В свою очередь, образ жизни формируется, главным образом, посредством культурологической направленности воспитания и образования [1]. Поэтому социальный заказ на здоровьесбережение, здоровый образ жизни адресован, в первую очередь работникам общеобразовательных учреждений, работникам физической культуры.

Практика показывает, что существующая система образования нередко приводит к ухудшению состояния здоровья детей. В научных публикациях часто отмечаются такие явления как неблагоприятная экологическая обстановка, интенсификация обучения, снижение двигательной активности, школьные стрессы и противопоставление их здоровью человека. При этом не учитывается тот факт, что большинство этих явлений создаются самими людьми. Отдельные наблюдения за здоровьем школьников при различных экспериментальных формах обучения также показывают неблагоприятное воздействие образовательного процесса на их здоровье.

На фоне появления трудностей в освоении программного материала и проблем с формированием навыков самоорганизации и самооздоровления у детей появляется гиподинамия, снижение мотивации к обучению, уровня физического здоровья [2].

На протяжении последних десяти лет в системе российского образования серьезное внимание уделяется проблеме сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Общеобразовательная организация может стать важнейшей здоровьесберегающей средой, которая, взаимодействуя с другими социальными объектами, является эффективным институтом культивирования здорового образа жизни.

В рамках приоритетного Национального проекта «Здоровье» была начата федеральная целевая программа «Формирование здорового образа жизни граждан России», существенное внимание в которой было уделено детям и подросткам. Объединение усилий региональных и муниципальных органов власти, медицинских учреждений с усилиями образовательной организации в единую систему рассматривается как ключевой фактор, обеспечивающий условия для формирования у субъектов образовательного процесса культуры здоровья, создания и функционирования полноценной социокультурной и образовательной среды.

Анализ детской заболеваемости за последние 20 лет обнаруживает устойчивую тенденцию ухудшения данных показателей как в детском, так и в подростковом возрасте, осо-

бенно у школьников, которые обучаются по программам с углубленным изучением отдельных предметов. Так, данные статистики показывают, что распространенность заболеваний у школьников за последние 20 лет выросла приблизительно на 71 % при увеличении показателей первичной заболеваемости на 70% [3]. Причем анализ подростковой заболеваемости выявил более значительный ее рост в 15-17-летнем возрасте (практически, в 2 раза).

Анализ структуры общей и первичной детской заболеваемости показывает, что на первом месте стоят заболевания органов дыхания, затем следуют травмы, отравления, заболевания органов дыхания. Структура хронической заболеваемости школьников отличается от первичной. В ней преобладают болезни опорно-двигательного аппарата, заболевания глаза и его придатков, органов дыхания. Выявлено увеличение показателей заболеваемости учащихся лицеев и гимназий по сравнению со школьниками, обучающимися по основной образовательной программе. Анализ заболеваемости среди старшеклассников школ с углубленным изучением отдельных предметов показывает наличие у них полисистемных изменений в состоянии здоровья. Стоит отметить, что негативные тенденции состояния здоровья школьников как в Тамбове, так и в Санкт-Петербурге доказаны показателями неспецифической резистентности иммунологических тестов ключевых звеньев защитных ферментных систем организма. Соответствующие анализы проводились на базе Центров здоровья, организованных при лечебно-профилактических учреждениях и некоторых образовательных организациях.

Многие исследователи для предупреждения роста заболеваемости детей и подростков предлагают следующие направления профилактической работы. Движение, закаливание и питание они называют ведущей триадой, в значительной степени определяющей состояние физического здоровья подрастающего поколения. Причем ответственность за организацию и контроль действия этой триады они возлагают на Центры здоровья, созданные при общеобразовательных организациях. Кроме этого, мы рекомендуем: проводить занятия по лечебной физкультуре в специальных медицинских группах с целью создания оптимальных условий для физической активности школьников с ослабленным здоровьем; организовывать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей; регулярно проводить «Дни Здоровья» на занятиях по физической культуре, которые будут способствовать индивидуализированию спортивных нагрузок учащихся в соответствии с их группой здоровья.

Согласно результатам изучения статистической информации по деятельности Центров здоровья в Тамбове и Санкт-Петербурге, начиная с 2017 года там функционирует 1 и 6 Центров соответственно.

Интересны цели обращения в Центр здоровья. За комплексным обследованием в Тамбове обратилось 95,7% детей, в Санкт-Петербурге – 87%. За динамическим обследованием обратились в Тамбове 4,3% детей, а в Санкт-Петербурге – 13%.

Результаты обследования за 2020 год в г. Тамбове - осмотрено 6385 детей. Не выявлено нарушений - 1844 ребенка, выявлены функциональные нарушения - 4541 ребенок. Результаты обследования в 2020 году в одном из Центров г. Санкт-Петербурга - осмотрено 5784 ребенка. Не выявлено нарушений - 1473 ребенка, выявлены функциональные нарушения - 4311 детей.

Данные о выявляемых факторах риска у школьника Тамбова включают: 11% - признали себя курильщиками, 17% - имеют повышенный вес, 29% - недостаточная тренированность, 6,9% - высокий уровень тревоги, 18% - имеют дефицит массы тела, 53% - неправильное питание, 8% - нарушение сна.

В г. Санкт-Петербург: 8,7% - признали себя курильщиками, 16 % - имеют повышенный вес, 19% - недостаточная тренированность, 5,6% - высокий уровень тревоги, 17% - имеют дефицит массы тела, 47% - неправильное питание, 6% - нарушение сна.

Данные о выявляемых отклонениях от нормы в состоянии здоровья учащихся из г. Тамбова выглядят следующим образом: 17 % - отклонения на ЭКГ, 3% - отклонения при

спирографии, 7,3% - повышение АД, 2,4% - повышение окиси углерода выдыхаемого воздуха, 28% - нуждаются в лечении у стоматолога, 24% - нарушение зрения.

У учащихся из Санкт-Петербурга наблюдались следующие отклонения в состоянии здоровья: 22 % - отклонения на ЭКГ, 2% - отклонения при спирографии, 7,5% - повышение АД, 1,3% - повышение окиси углерода выдыхаемого воздуха, 26% - нуждаются в лечении у стоматолога, 29% - нарушение зрения.

Всем пациентам, обратившимся в центры, проведено: консультирование по сохранению и укреплению здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, условиям быта, учебы и отдыха. Каждому ребенку выдана карта с результатами обследования и рекомендациями. Психологами Центра проведено: тестирование уровня личностной тревожности, депрессии, силы и подвижности нервных процессов. Индивидуально-углубленная диагностика различных психических процессов: внимание, память, восприятие. По результатам диагностики даны рекомендации по преодолению выявленных проблем.

Отклонения от нормы выявлены у 5,6% детей, обследованных в г. Тамбове, и у 6,9% из Санкт-Петербурга. В залах ЛФК проведены занятия с 212 пациентами тамбовского Центра и 1182 детьми из г. Санкт-Петербург, в среднем по 10 занятий с каждым ребенком. По результатам обследования 29% тамбовских школьников и 30% пациентов из г. Санкт-Петербург направлены в лечебное учреждение по месту жительства к врачу-специалисту для определения дальнейшей тактики наблюдения и лечения.

Во многих Центрах здоровья работают кабинеты лечебной физкультуры, видеозалы, в которых было проведено 148 лекций (г. Тамбов), 888 лекций (г. Санкт-Петербург) с показом видеоматериалов о влиянии курения, алкоголя, наркотических веществ на организм человека, а также о правильном питании. Лекции прослушали 1966 детей из г. Тамбова и 11700 учащихся из г. Санкт-Петербурга. Пациенты при посещении Центров здоровья получают печатную информацию в виде буклетов: «Движение и здоровье», «Профилактика кариеса», «Гимнастика для глаз».

В летний оздоровительный период 2020 года в Центре здоровья г. Тамбова осмотрено 1789 детей, Санкт-Петербурга - 8298 школьников. Осмотрены дети из пришкольных лагерей городских школ, а также летних оздоровительных лагерей. В весенне-летний период не только возрастает объем двигательной деятельности школьников в следствие изменения погодных условий, но также увеличивается физическая активность учащихся, которые находятся в летних лагерях. Они посещают там различные спортивные секции, физкультурно-массовые занятия, участвуют в подвижных играх часто на свежем воздухе. Такое увеличение общего объема двигательной активности ребенка в большинстве случаев приводит к подъему уровня его иммунитета и снижению общей заболеваемости. Так, за исследуемый период уменьшилось количество детей: с заболеваниями полости рта (приблизительно на 3,4% - в Тамбове и 4,2% - в Санкт-Петербурге), с избытком массы тела (на 4,2% - в Тамбове и 3,9% - в Санкт-Петербурге), с дефицитом массы тела (на 3,6% - в Тамбове и 4,9% - в Санкт-Петербурге).

При обследовании школьников после окончания летнего сезона отдыха специалисты Центров здоровья выяснили, что в каждой прикрепленной к ним школе есть учащиеся, которые отказались от курения. Они повторно обращались в Центры для исследования дыхания, у всех результаты положительные (в Тамбове - 32 человека, в Санкт-Петербурге - 125).

Однако, доказано, что, несмотря на увеличения объема двигательной активности в весенне-летний период, сохраняется на прежнем уровне число учащихся с нарушением зрения (примерно на уровне 18% от общего количества обследованных школьников в г Тамбове и 19% в г. Санкт-Петербурге).

При изменении уровня двигательной активности школьников у большинства меняется и стиль их питания. Так, правильно питаться стали около 53% опрошенных после летнего отдыха детей в г. Санкт-Петербурге, тогда как до активных занятий физической культурой и спортом это количество составило приблизительно 38%. Аналогичные цифры у учащихся из

г. Тамбова оказались на уровне 47% и 32% соответственно. Результаты анкетирования школьников г. Тамбова и Санкт-Петербурга по вопросам отношения к собственному питанию выявили следующую тенденцию:

- 1) сознательно относятся к собственному здоровью 36% учащихся;
- 2) прислушиваются к рекомендациям, однако, их рацион неполный в плане употребления нужных для организма веществ – 54% школьников;
- 3) надо задуматься о своем питании 10% учеников.

Мы выявили положительную динамику в поведении и состоянии физического и психического здоровья школьников, обратившихся в Центр здоровья, в том числе, связанную с увеличением объема их двигательной активности, например, при нахождении в оздоровительных или пришкольных лагерях в весенне-летний период. Этот факт подтверждает положительную взаимосвязь оптимизации образовательной деятельности и увеличения объема физической активности современного школьника.

Таким образом, целью здоровьесберегающих технологий в сфере современного образования должно выступать обеспечение условий физического, психического и социального комфорта, которые будут способствовать сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их учебно-познавательной и практической деятельности, основанной, в том числе, на соблюдении принципов здорового образа жизни.

Цель здоровьесберегающей технологии необходимо сопоставить с целью физкультурного образования, то есть она должна быть направлена на самореализацию ребенка в физической, психофизической и духовной сфере жизни в условиях постоянной смены общества и окружающей среды.

Соответственно, в области здоровьесбережения школьника необходим системный подход, обеспечивающий целостное понимание состояния здоровья учащегося и определяющий направления будущей работы с ним. С этой целью во многих образовательных учреждениях вводится дополнительный урок лечебной физической культуры для ослабленных детей, и открываются спортивные секции для здоровых.

Однако, отметим, что в этой области существуют определенные сложности. Так, например, продолжительность рабочего дня современного пятиклассника (с учетом выполнения домашних заданий, посещения секций, кружков, дополнительных занятий и т.п.) приближается к 12 часам, а у старшеклассников - к 14-16 часам. Несомненно, что это тоже отрицательно сказывается на уровне его физического и психического здоровья.

Возможные пути решения этой проблемы мы видим в:

- пересмотре и изменении содержания уроков физической культуры (с учетом уже имеющихся у детей диагнозов);
- использовании на уроках и переменах так называемых малых форм физической активности (физкультминутки, физкультпаузы, спортивных или игровых переменок и т.п.);
- проведении специальных физкультурных занятий для детей с ограничениями по здоровью;
- коррекции педагогических технологий учителей-предметников таким образом, чтобы они могли способствовать формированию у обучающихся здорового образа жизни;
- предоставлении обучающимся возможности посещать спортивный зал во внеурочное время.

Решение данных проблем можно смело рассматривать как здоровьесберегающие технологии, дополняющие другие образовательные технологии в сфере сохранения и укрепления здоровья школьников.

Список источников

1. Авилкина С.В. Формирование ценностных отношений младших школьников к физической культуре в учреждении дополнительного образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Рязань, 2018. 22 с.

2. Безверхняя Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. М.: Логос, 2020. 84 с.
3. Официальное издание «Здравоохранение в России». Стат. сб. / Росстат. М., 2018. 170 с.

УДК 615.825

КОРРЕКЦИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ ЛФК

Смирнов Геннадий Иванович – канд. мед. наук, доц., доц. каф. спортивной медицины и основ здоровья¹;

Лутков Валерий Фёдорович – канд. мед. наук, доц., проф. каф. спортивной медицины и основ здоровья²;

Шадрин Денис Игоревич – канд. пед. наук, доц. каф. спортивной медицины и основ здоровья³

^{1,2,3} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
sportmed@lesgaft.spb.ru

Аннотация. в материалах рассматривается влияние средств ЛФК психическое состояние беременных женщин.

Ключевые слова: беременная женщина, психологическое состояние; занятие ЛФК для беременных.

Большинство исследований, проводимых в данной области, посвящено изучению клинического аспекта беременности, а влияние физиологической активности на психологические особенности женщин, изучаются как сопутствующие [1]. Осознавая всю важность и значимость проблемы материнства нами была поставлена цель изучить влияние средств лечебной физической культуры (ЛФК) на психологическое состояние беременной женщины, на её отношение к беременности и к будущему ребёнку, а также были определены задачи: 1. изучить психологическое состояние беременных женщин; 2. определить различия в психологическом состоянии между беременными женщинами, посещающими и не посещающими занятия ЛФК для беременных; 3. изучить особенности отношения к беременности и к будущему ребёнку у беременных женщин посещающих занятия ЛФК для беременных; 4. определить различия в отношении к беременности к будущему ребёнку беременных женщин посещающими и не посещающими занятия ЛФК для беременных.

Для решения поставленной цели и задач использовались следующие методы исследования: анкетный опрос; тест отношений беременной по И.В. Добрякову; цветовой тест отношений (ЦТО); тест на диагностику тревожности Спилбергера-Ханина; изучение мотивации успеха и боязни неудач [2, 3]. Тесты проводились у *беременных женщин* в женских консультациях Санкт-Петербурга. Полученные результаты статистически обрабатывались.

В таблице 1 представлены полученные результаты методы исследования беременных женщин, посещающих и не посещающих ЛФК для беременных.

Для беременных женщин, посещающих ЛФК характерно, без излишней тревожности и беспокойства относиться, как к стрессовой ситуации, так и к обычной жизни, а также они рассчитывают на успех, уверены в себе и менее тревожны. Беременные женщины, не занимающиеся ЛФК для беременных, при стрессовой ситуации проявляют большую напряженность, беспокойство, озабоченность, нервозность, чаще воспринимают определенные стимулы, как опасные и угрожающие их престижу, самооценке, самоуважению, чем женщины, занимающиеся ЛФК для беременных.

**Открытая итоговая научно-практическая конференция
профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**

Изучая мотивацию успеха и боязни неудачи, не было выявлено различий между беременными женщинами, занимающимися и не занимающимися ЛФК для беременных. Обе группы рассчитывают на успех, уверены в себе. Изучение особенностей отношения к беременности и к будущему ребенку у беременных женщин, посещающих ЛФК для беременных, позволило выявить, что для женщин данной выборки ребенок желанный, будущие матери используют различные методы взаимодействия с ребенком во время беременности (разговор, поглаживания и т.п.), испытывают положительные эмоции, представляя своего малыша и ощущая его шевеление, посещают различные курсы по подготовке к материнству. А также они без излишней тревоги относятся к своей беременности, она у них желанная, такие женщины следят за своим здоровьем, принимают себя беременной и положительно относятся к себе, сохраняют эмоционально значимые контакты с семьей.

Таблица 1 – Полученные результаты контрольной и экспериментальной групп.

	Контр-ая группа	Эксп-ая группа	Т-критерий	Р	ст. откл-ие контрольной группы	ст. откл-ие эксп-ной группы
Анкета						
Отношение к ребенку	25,846	30,923	2,509	<0,05	5,289	5,024
Типы	Тест отношений беременной (ТОБ) И.В. Добрякова					
Оптимальный	2	5,538	5,742	<0,01	1,290	1,808
Гипогнозический	2,384	0,692	3,348	<0,01	1,609	0,854
Эйфорический	1,923	2,384	0,889	>0,05	0,862	1,660
Тревожный	1,076	0,384	2,310	<0,05	0,954	0,506
Депрессивный	1,615	0	7,584	<0,01	0,767	0
Понятия	Цветовой тест отношений					
Я	2,615	1,692	1,666	>0,05	1,609	1,182
Ребенок	1,230	1,615	1,224	>0,05	0,599	0,960
Муж	3,153	2,692	0,767	>0,05	1,405	1,652
Мама	3,538	2,538	1,555	>0,05	1,713	1,560
Папа	5,769	4,384	1,520	>0,05	2,420	2,218
Семья	2,153	1,923	0,520	>0,05	1,068	1,187
Беременность	2,615	2	1,144	>0,05	1,502	1,224
Роды	3,230	3,846	0,732	>0,05	2,166	2,115
Прошлое	4,769	4,384	0,481	>0,05	1,786	2,256
Будущее	2,461	2,538	0,111	>0,05	1,713	1,808
Настоящее	4,076	2,153	3,517	<0,01	1,382	1,405
Конфликты	7,538	6,538	1,428	>0,05	0,877	2,366
Любовь	3	1,923	2,213	<0,05	1,527	0,862
Страх	7,846	6,384	3,528	<0,01	0,375	1,445
Тест на диагностику тревожности Спилбергера-Ханина						
Ситуативная тревожность	38,769	35,153	1,179	>0,05	6,597	8,867
Личностная тревожность	46,769	42,230	1,687	>0,05	7,406	6,260
Изучение мотивации успеха и боязни неудач						
Мотивация	13,769	15,384	1,514	>0,05	3,059	2,328

Беременные женщины, посещающие ЛФК для беременных, лучше относятся к будущему ребенку, без излишней тревоги, относятся к своей беременности. Удостоверившись, что они беременны, продолжают вести активный образ жизни, но своевременно встают на учет в женскую консультацию, выполняют рекомендации врачей, следят за своим здоровьем, с удовольствием и успешно занимаются на курсах дородовой подготовки, в отличие от женщин, не посещающих ЛФК для беременных. Кроме этого женщины, посещающие ЛФК, наиболее ориентированы на настоящее, для них любовь более значима, негативное отношение к страху менее выражено, чем у женщин, не посещающих ЛФК.

Женщины, не посещающие ЛФК для беременных, чаще отвергают или не опознают свою беременность. Также они более тревожно относятся к своей беременности, и у них чаще встречается резко сниженный фон настроения.

Список источников.

1. Медицинская реабилитация в акушерстве и гинекологии / В. А. Епифанов, Н. Б. Корчажкина [и др.]. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. 504 с.
2. Мантрова, И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностики / И.Н. Мантрова. ООО «Нейрософт» (Россия, Иваново), 2007. 216 с.
3. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. Изд. 2-е, испр. и доп. СПб.: Речь, 2006. 352 с.

УДК 611

МОРФОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПРИМЕНЕНИЯ ИММУНОТРОПНЫХ СРЕДСТВ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

*Страдина Мария Саввична – канд. мед. наук, доц., проф.
каф. анатомии, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
Россия, maria.stradina@yandex.ru*

Аннотация. Интенсивные физические нагрузки, психоэмоциональное напряжение соревновательной деятельности, как и резкое завершение спортивных тренировок, сопровождаются нарушениями иммунной системы, развитием иммунодефицитного состояния. Предотвращению его, восстановлению нарушений органов иммуногенеза, к центральным из которых относится тимус, может способствовать применение иммуномодуляторов, обладающих стимулирующими свойствами. Экспериментальный тренировочный процесс, в ходе которого испытуемым животным вводили в качестве иммуностимулятора токоферол, позволил на основе оценки морфологических изменений тимуса по завершении выполнения нагрузок и в конце восстановительного периода оценить эффективность его применения, степень выраженности которой и сроки проявления восстановительного эффекта обнаружили связь с уровнем адаптированности особей к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: иммуномодуляторы, токоферол, тимус, физические нагрузки.

Динамика морфологических изменений тимуса, его тканевой и клеточной структуры на фоне применения средств, направленных на повышение реактивности организма может служить объективным критерием эффективности их применения. В тимусе, одном из центральных органов иммунопоэза происходит пролиферация и дифференцировка иммунокомпетентных клеток. Ранняя возрастная инволюция органа усугубляется в условиях интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузок в связи сопровождающим их повышением

уровня глюкокортикоидов, провоцирующих гибель лимфоцитов. Напряжением для организма с выраженным проявлением снижения иммунологической реактивности является и резкое прекращение выполнения систематических нагрузок высокой интенсивности. Предотвращению развития вторичного иммунодефицита может способствовать применение иммуностимулирующих средств [1-4].

Среди иммуномодулирующих препаратов, способных изменять иммунологическую реактивность, оказывающих стимулирующее воздействие на иммунную систему, пригодных для приема с профилактической целью, для использования в эксперименте, моделирующем тренировочный процесс, выбран токоферол, обладающий активизирующим Т- и В-системы иммунитета действием, антиоксидантными свойствами, а также доступностью, простотой применения.

В экспериментальном тренировочном процессе длительным физическим нагрузкам возрастающей продолжительности – плаванию с отягощением подверглись 120 белых крыс Вистар, особенности реагирования которых на физические нагрузки по характеру изменения массы тела и содержания лимфоцитов крови позволили выявить особей, адаптирующихся к физическим нагрузкам и неустойчивых к ним. Морфологическая оценка тимуса животных производилась с применением гистологических, электронномикроскопических и морфометрических методов исследования. В структуре тимуса особей, адаптировавшихся к нагрузкам, на фоне их выполнения изменений не определялось, в то время как в клеточном составе коркового вещества долек органа отмечено возрастание числа бластных форм и митотически делящихся лимфоцитов. Структура тимуса оказавшихся не устойчивыми к предложенным нагрузкам животных обнаружила отчетливое утолщение стромальных элементов с накоплением в них жировой ткани. При сравнении с органами контрольных животных, не подвергавшихся нагрузкам, доля жировой ткани стромы возросла в 7,2 раза. Измененный клеточный состав долек органа при значительном снижении доли его паренхимы в целом продемонстрировал признаки угнетения лимфоцитопоза: уменьшение числа лимфоцитов всех генераций (бластных форм, малых, средних и больших лимфоцитов, делящихся клеток) по сравнению с характеристиками контрольных животных.

По завершении восстановительного периода такой же длительности, как и предшествовавший ему период выполнения нагрузок (пять недель) структурные и клеточные изменения тимуса обнаружили отличия в дифференцированных группах: признаки значительной инволюции тимуса у адаптировавшихся к нагрузкам животных – утолщение соединительнотканной капсулы и междольковых перегородок, утрата дольчатого строения органа, увеличение числа деструктивно измененных, гибнущих лимфоцитов, появление в дольках плазматических клеток, присутствие которых не характерно для тимуса в норме; признаки активных процессов восстановления у не устойчивых к нагрузкам особей, не вернувшие однако орган к состоянию до эксперимента – возрастание доли паренхимы органа при снижении доли жировой ткани в его строме, усиление пролиферативной активности лимфоцитов при том, что количественный состав всех генераций лимфоцитов не достиг показателей контрольных животных, а подвергшиеся деструкции лимфоциты оказались в меньшем количестве.

В строении тимуса экспериментальных животных, выполнявших в течение пяти недель тренировочные нагрузки, сопровождавшиеся введением им токоферола, принадлежавших группе адаптирующихся к нагрузкам, обнаруженные изменения соотношения паренхимы и стромы органа выявили существенное преобладание доли последней: толщина капсулы возросла в 1,6 раза. Для сравнения использовались показатели животных, испытывавших подобные нагрузки без коррекции. В клеточном составе долек паренхимы органа животных, получавших этот иммуномодулятор, в 2-5 раз в зависимости от зоны долек возросло количество подвергшихся деструкции лимфоцитов по сравнению с плававшими жи-

вотными, не получавшими препарат. В то же время, в сравнении с животными контрольной группы, не подвергавшимися нагрузкам, у получавших токоферол особей отмечено большее содержание лимфобластов в корковом веществе долек (особенно подкапсульной его зоне) и меньшее количество лимфоцитов с признаками деструкции. Завершение восстановительного периода животных этой группы (адаптирующихся к нагрузкам) отмечено признаками репаративных изменений структуры и клеточного состава органа, характеризующихся втроекратным по сравнению с тренировавшимися без коррекции особями возрастанием числа лимфобластов, увеличением в 2,3 раза количества пролиферирующих лимфоцитов, снижением более чем в три раза количества разрушенных клеток. Такая морфологическая структура тимуса свойственна состоянию контрольных животных.

В тимусе животных, не устойчивых к физическим нагрузкам, получавших при их выполнении токоферол, по завершении тренировочного периода выявлено увеличение в 1,5 раза площади капсулы и в 1,9 раза площади жировой ткани стромы, чем у животных контрольной группы, в то время как эти показатели оказались ниже подобных у особей, подвергавшихся нагрузкам без коррекции. Относительно большим, по сравнению с не получавшими токоферол животными, было и количество бластных форм лимфоцитов (в 2 раза) и лимфоцитов на стадиях митоза (в 6,7 раза), и меньшим – число погибших лимфоцитов (в 11,8 раза) и макрофагов (в 4,2 раза). При морфологической оценке состояния тимуса по завершении восстановительного периода признаки инволюции органа животных этой экспериментальной группы оказались менее выраженными, чем у животных, не получавших препарат в ходе плавания: в паренхиме долек количество лимфоцитов всех генераций и митотически делящихся оказалось существенно выше, а клеток с признаками деструкции значительно меньше, плазматические клетки отсутствовали; изменения ультраструктуры эпителиальных клеток корковой зоны долек свидетельствовали об их функциональной активизации – создании микроокружения, необходимого для пролиферации и дифференцировки лимфоцитов.

Сравнительная оценка морфологических изменений тимуса при экспериментальном длительном физическом напряжении и в ходе последующего восстановительного периода при использовании иммуностропного препарата - токоферола и в отсутствие его продемонстрировала признаки иммуностимулирующего действия препарата, выявив различие в степени проявления их в зависимости от уровня адаптированности к испытываемым нагрузкам заданного уровня: у неустойчивых к нагрузкам особей применение токоферола позволило избежать инволюции органа, сохранив его функциональные свойства, что не было достигнуто у адаптирующихся к нагрузкам. В последующем за тренировочным восстановительным периоде иммуностимулирующее действие токоферола проявилось в большей степени.

Список источников

1. Ткачук М.Г., Страдина М.С. Морфологические изменения тимуса при физических нагрузках на фоне приема диуцифона и в восстановительном периоде // Морфология Т.132, вып.5, 2007, с.63-68.
2. Ткачук М.Г., Петренко Е.В., Страдина М.С. Адаптивные реакции органов иммуногенеза на физические нагрузки // Морфология Т. 141, вып. 3, 2016, с.156.
3. Ткачук М.Г., Страдина М.С. Тимус в условиях физических нагрузок и воздействия иммуномодуляторов // Морфология Т.126, вып.4, 2004, с. 122.
4. Вихрук Т.П., Ткачук М.Г. Строение тимуса, селезенки и паховых лимфатических узлов белых крыс при иммунокоррекции в процессе адаптации к физическим нагрузкам //Архив анатомии, гистологии и эмбриологии. Т.100, вып.6, 1991, с. 56-61.

УДК. 796. 41

ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

*Ткачук Марина Германовна – д-р. биол. наук, проф., зав.
каф. анатомии¹;*

*Дюсенова Алтын Акмырзаевна – канд. мед. наук, доц.,
доц. каф. анатомии²;*

*Елена Алексеевна Кокорина – канд. пед. наук, доц., доц.
Каф. анатомии³*

^{1, 2, 3} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹mgtkachuk@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0168-7994>

²jet1989@mail.ru

³kokorina7777@yandex.ru

Аннотация. В исследовании приняли участие 68 спортсменки и 52 спортсмена, занимающихся плаванием и лыжными гонками, в возрасте 18-25 лет, имеющих спортивный стаж в среднем 10 лет и спортивную квалификацию КМС-МС. Контрольную группу составили 42 женщины и 40 мужчин, их ровесники, не имеющих отношения к спорту. Всем участникам эксперимента были проведены основные антропометрические измерения. Состав массы тела рассчитывали по методу J. Mateigka. При помощи методов спирометрии и динамометрии определяли следующие функциональные показатели: ЖЕЛ, становую силу, силу кисти, а также вычисляли индексы физического развития: весо-ростовой и жизненный индексы. В результате исследования выявлена различная степень выраженности полового диморфизма морфофункциональных показателей как у спортсменов – представителей специализации плавание и лыжные гонки, так и у их сверстников, не имеющих отношение к спорту. Половой диморфизм функциональных показателей у спортсменов проявляется в большей степени по сравнению с морфологическими параметрами, которые имеют тенденцию к стиранию половых различий, что наиболее заметно у представителей специализации плавание.

Ключевые слова: половой диморфизм, циклические виды спорта, пловцы, лыжники, конституция, антропометрия, физическое развитие.

Введение. Изучение вопросов полового диморфизма спортсменов представляет особый интерес для тренеров, врачей различных профилей и ученых. Половые отличия соматотипа, функциональных и физических возможностей проявляются в пользу лиц мужского пола уже с ранних лет занятий спортом (8-10 лет), затем в период полового созревания снижаются (12-14 лет), после чего снова возрастают. При чем преимущество спортсменов по отношению к спортсменкам может достигать 10-20 % и более [2]. Конституционные особенности спортсменов в большей степени зависят от биомеханики двигательных действий и энергетических показателей, обусловленных требованиями специализации [4]. Анализ результатов, достигнутых за последние годы мужчинами и женщинами в циклических видах спорта, говорят о тенденции к их сближению. Как известно, у представителей циклических видов спорта, тренирующихся на выносливость, стираются различия в морфологических показателях (пропорциях тела, показателях мышечного и жирового компонентов его массы), в то время как остается выраженным половой диморфизм в уровне анаэробной гликолитической работоспособности [1].

Цель исследования – сравнение морфофункциональных показателей и физического развития у спортсменов обоего пола, занимающихся плаванием и лыжными гонками.

Методы и материал. В исследовании приняли участие 68 спортсменки и 52 спортсмена, специализирующихся в плавании и лыжных гонках, в возрасте 18-25 лет, имеющих спортивный стаж не менее 7 лет и спортивную квалификацию I взрослый разряд-МС. Контроль-

ная группа в количестве 42 женщин и 40 мужчин такого же возраста состояла из лиц, не имеющих отношения к спорту. Всем участникам эксперимента были проведены основные антропометрические измерения. Состав массы тела рассчитывали по методу J. Mateigka [6]. При помощи методов спирометрии и динамометрии определяли следующие функциональные показатели: ЖЕЛ, становую силу, силу кисти, а также вычисляли индексы физического развития: весо-ростовой и жизненный индексы.

Результаты и их обсуждение. Полученные данные выявили различную степень выраженности полового диморфизма морфологических, функциональных и показателей физического развития как у спортсменов – представителей специализаций плавание и лыжные гонки, так и у их сверстников, не имеющих отношение к спорту.

Мужчины-не спортсмены по всем морфологическим показателям превосходят женщин-не спортсменок, а мужчины-спортсмены превосходят женщин-спортсменок идентичных специализаций. Большинство исследуемых показателей у спортсменок приближается, а некоторые даже превосходят соответствующие значения у обычных мужчин, особенно это выражено у пловчих. Среди всех морфологических показателей у спортсменов наиболее заметные половые различия выявлены в длиннотных размерах тела, верхних и нижних конечностей, в окружностях грудной клетки и в толщине кожно-жировых складок и менее заметные – в поперечных размерах тела и в их пропорциях. У лыжников половой диморфизм морфотипа проявляется сильнее, чем у пловцов (таблица 1).

Таблица 1 – Половые различия морфологических показателей у представителей циклических видов спорта и не спортсменов ($\bar{x} \pm S_x$)

Морфологические показатели	Женщины			Мужчины		
	Плавание (n=36)	Лыжи (n=32)	Контроль (n=42)	Плавание (n=27)	Лыжи (n=25)	Контроль (n=40)
Длина тела	173,1±1,6	162,8±2,2	163,3±1,9	183,5±2,3*	177,2±1,2*	172,7±2,1*
Длина верхней конечности	74,3±0,9	72,1±1,1	73,0±0,8	78,0±1,8*	76,8±1,1*	75,5±1,8
Длина нижней конечности	91,7±1,4	88,1 ±1,3	88,7±3,8	93,7±1,7*	93,0±1,3*	89,7±1,7
Окружность грудной клетки (пауза)	87,2±0,9	85,7±1,0	84,8±1,3	97,8±1,3*	96,8±1,6*	92,8±1,3*
Окружность грудной клетки (пауза)	91,7±1,6	89,1±4,2	88,0±4,1	100,7±6,1*	100,1±5,6*	97±2,7*
Окружность грудной клетки (пауза)	85,2±3,9	81,7±3,5	79,8±4,3	92,6±4,1*	93,2±3,8*	89,5±3,6*
Акромиальный диаметр	35,7±1,0	35,3±1,1	34,3±0,4	40,2±0,7*	40,1±0,9*	38,7±0,4*
Тазо-гребневый диаметр	27,4±1,0	27,8±1,0	28,2±0,5	26,2±0,4	26,8±0,2	26,6±0,3*
Диаметр дистального эпифиза плеча	6,1±0,1	6,0±0,2	6,2±0,3	7,0±0,5*	7,1±0,8*	6,5±0,3
Диаметр дистального эпифиза предплечья	5,1±0,2	5,2±0,3	5,0±0,1	5,0±0,9	4,9±0,7	5,3±0,7*
Диаметр дистального эпифиза бедра	8,6±0,1	8,3±0,3	8,5±0,2	9,4±0,7*	9,3±0,8*	9,4±0,7*
Диаметр дистального эпифиза голени	6,5±0,2	6,4±0,3	6,5±0,5	6,7±0,8	6,2±0,5	6,6±0,3
Средняя толщина кожно-жировых складок	1,3±0,1	1,2±0,2	1,6±0,1	0,8±0,1*	0,7±0,1*	0,9±0,1*

Примечание: n – объем выборки, * - различия между мужчинами и женщинами достоверны, $p < 0,05$

Анализ половых различий в выраженности компонентов массы тела у спортсменов показал, что у женщин достоверно больше относительного содержания жировой массы и меньше – содержания мышечной массы, по сравнению с мужчинами. При чем у представителей специализации плавание значения жирового компонента как у мужчин, так и у женщин достоверно больше, чем у лыжников (таблица 2).

Таблица 2 – Половые различия компонентного состава массы тела у представителей циклических видов спорта и не спортсменов ($\bar{x} \pm S_x$, %)

Относительное содержание компонентов массы тела	Женщины			Мужчины		
	Плавание (n=36)	Лыжи (n=32)	Контроль (n=42)	Плавание (n=27)	Лыжи (n=25)	Контроль (n=40)
Костный компонент костной ткани	15,1±1,3	16,0±1,2	16,9±0,2	19,2±1,1*	19,5±0,9*	17,9±0,5*
Мышечный компонент	44,0±1,6	42,4±1,8	38,2±1,1	53,9±1,4*	54,6±1,2*	42,2±0,2*
Жировой компонент	22,8±1,2	19,9±1,1	27,0±1,3	8,9±0,4*	7,4±0,5*	14,7±1,8*

Примечание: n – объем выборки, * - различия между мужчинами и женщинами достоверны, $p < 0,05$

Изучение функциональных особенностей и показателей физического развития у представителей циклических видов спорта обнаружило, что половые различия у спортсменов сильнее проявляются в значениях ЖЕЛ, динамометрии кисти и становой силы. (таблица 3).

Сравнение различий морфофункционального статуса спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, и их сверстников, не имеющих отношение к спорту, подтверждает выявленные ранее зависимости в одном случае преимущественно от пола, а в другом – от спортивной специализации [5].

Полученные данные можно рассматривать с одной стороны, как результат отбора спортсменов с определенными конституциональными показателями, характеризующих успешность соревновательной деятельности [3], а с другой стороны, как следствие тренировочного процесса, формирующего морфотип спортсмена, характерный для конкретной специализации.

Таблица 3 – Половые различия функциональных показателей и физического развития у представителей циклических видов спорта и не спортсменов ($\bar{x} \pm S_x$)

Функциональные показатели	Женщины			Мужчины		
	Плавание (n=36)	Лыжи (n=32)	Контроль (n=42)	Плавание (n=27)	Лыжи (n=25)	Контроль (n=40)
ЖЕЛ (л)	4,6±0,3	4,5±0,2	3,0±0,2	5,2±0,4*	5,0±0,5*	4,2±0,5*
Динамометрия кисти (кг)	29,9±0,5	30,7±1,2	26,3±0,9	55,0±1,4*	55,5±1,3*	41,8±1,8*
Становая сила (кг)	85,3±11,2	78,9±14,3	65,8±14,5	155±23,1*	150±19,5*	142±24,2*
Жизненный индекс (мл/кг)	58,3±1,1	57,1±1,6	55,7±2,3	64,2±1,5*	62,5±2,1*	58,5±1,3*
Вес-ростовой индекс (г/см)	354±3,8	351±3,5	328±3,1	420±3,9*	415±4,2*	350,0±5,2*

Примечание: n – объем выборки, * - различия между мужчинами и женщинами достоверны, $p < 0,05$

Закключение. В результате исследования выявлена различная степень выраженности полового диморфизма морфофункциональных показателей как у спортсменов – представителей специализации плавание и лыжные гонки, так и у их сверстников, не имеющих отношение к спорту. Половой диморфизм функциональных показателей у спортсменов проявляется

в большей степени по сравнению с морфологическими параметрами, которые имеют тенденцию к стиранию половых различий, что наиболее заметно у представителей специализации плавание. Полученные данные можно рассматривать, с одной стороны, как результат отбора спортсменов с конкретным морфофункциональным статусом в группы спортивного совершенствования, а с другой – они, являются следствием направленной тренировки и формирования конкретных фенотипов спортсменов.

Список источников

1. Мартиросов Э.Г. Соматический статус и спортивная специализация: Автореф. дис... док. биол. наук в виде научн. докл. М.1998. 87 с.
2. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках и человеке: (современная интегративная антропология). Москва: СпортАкадемПресс. 2000. 440 с.
3. Руденко Г.В., Ткачук М.Г., Дорофеев В.А. Морфологические показатели успешности соревновательной деятельности в единоборствах // Теория и практика физической культуры. 2020. № 4. С. 92–94.
4. Ткачук М.Г., Олейник Е.А. Морфологические особенности и состояния здоровья студентов СПбГУФКа им. П.Ф. Лесгафта, активно занимающихся спортом // Теория и практика физической культуры. 2006. № 10. С. 53–54.
5. Ткачук М.Г., Дюсенова А.А., Кокорина Е.А. Морфофункциональные особенности высококвалифицированных спортсменок с позиции полового диморфизма // Теория и практика физической культуры. 2020. № 4. С. 92–94.
6. Matiegka J. The testing of physical efficiency // American Journal of Physical Anthropology. 1921. V. 4. № 3. P. 223–230.

УДК. 796. 41

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И СОМАТОТИП СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ

Ткачук Марина Германовна – д-р. биол. наук, проф., зав. каф. анатомии¹;

Соболев Александр Александрович – канд. пед. наук²;

Горская Наталья Сергеевна – заведующая музеем³

^{1, 2, 3} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия,

¹mgtkachuk@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0168-7994>

²alexalexsob@gmail.com, [https://orcid.org/0000-0003-1733-](https://orcid.org/0000-0003-1733-57072)

57072

³gruzja@mail.ru

Аннотация. В исследовании приняло участие 57 спортсменов, специализирующихся в дзюдо и тхэквондо, средних весовых категорий, в возрасте 17-21 год, имеющих спортивную квалификацию I взрослый разряд – МС и спортивный стаж не менее 7 лет. У всех обследованных были выполнены необходимые антропометрические замеры тела. Внешнее дыхание исследовали методом спирометрии. Для оценки физического развития применяли метод индексов. Рассчитывали весо-ростовой индекс Ярхо-Каупе, грудно-ростовой индекс Эрисмана и жизненный индекс. Соматотип определяли по схеме Хит-Картера. Результаты исследования показали, что среди представителей дзюдо и тхэквондо чаще других встречаются представители сбалансированного мезоморфного, экто-мезоморфного и эндо-мезоморфного типов телосложения. У единоборцев выявлены статистически достоверные различия в значениях индексов физического развития в зависимости от их типа телосложения. Уровень физического

развития спортсменов в большей степени зависит от их соматотипа и в меньшей – от вида единоборства.

Ключевые слова: конституция, соматический статус, антропометрия, физическое развитие, юноши, дзюдо, тхэквондо.

Данное исследование выполнено в рамках Научно-педагогической школы Университета «Функциональная анатомия спортивной деятельности».

Введение. Высокий уровень спортивных достижений в единоборствах свидетельствует о необходимости комплексного изучения их конституциональных показателей на всех этапах спортивной подготовки. В доступной литературе встречаются работы о взаимосвязи между различными параметрами конституции спортсменов [1,2]. Выявление морфофункциональных особенностей представителей единоборств расширяет представление о закономерностях адаптации организма к экстремальным воздействиям внешней среды, в том числе к интенсивным тренировочным нагрузкам [5,6]. Особый интерес для ученых и тренеров в решении стратегических задач укрепления здоровья спортсменов представляет оценка их физического развития с учетом соматического статуса [3,4].

Цель исследования – выявить взаимосвязь между уровнем физического развития и типом телосложения у спортсменов юношеского возраста, занимающихся дзюдо и тхэквондо.

Материал и методы. В исследовании приняло участие 57 спортсменов, специализирующихся в дзюдо и тхэквондо, средних весовых категорий, в возрасте 17-21 год, имеющих спортивную квалификацию I взрослый разряд – МС (таблица 1).

У всех обследованных спортсменов были выполнены необходимые антропометрические замеры тела. Внешнее дыхание исследовали методом спирометрии. Для определения физического развития применяли метод индексов: рассчитывали весо-ростовой индекс Ярхо-Каупе, грудно-ростовой индекс Эрисмана и жизненный индекс [7]. Соматотип оценивали по схеме Хит-Картера [8]. Статистическую обработку экспериментальных данных осуществляли с использованием пакета статистической обработки STATGRAPHICS CENTURION.

Таблица 1 – Характеристика участников исследования

Вид единоборства	Спортивная квалификация			Количество человек
	I разряд	КМС	МС	
Дзюдо	9	12	7	28
Тхэквондо	11	13	5	29
Всего	20	25	12	57

Результаты их обсуждения. Изучение антропометрических признаков у спортсменов-единоборцев выявило, что при одинаковой средней массе тела тхэквондисты выше ростом, у них более длинные туловище и нижние конечности по сравнению с дзюдоистами. У дзюдоистов в свою очередь обнаружены достоверно большие значения окружностей грудной клетки (в спокойном состоянии, при вдохе и при выдохе), по сравнению с тхэквондистами. Кроме того, дзюдоисты обладают достоверно большими размерами ширины плеч и достоверно меньшими размерами ширины таза, по сравнению с тхэквондистами (таблица 2).

Таблица 2 – Антропометрические показатели спортсменов, специализирующихся в восточных единоборствах ($\bar{x} \pm S_x$, см)

Антропометрический показатель	Вид единоборства	
	Дзюдо (n= 28)	Тхэквондо (n= 29)
Длина тела	172,0 \pm 3,6	175,6 \pm 3,8*
Длина туловища	55,1 \pm 2,3	57,6 \pm 1,8 *
Длина верхней конечности	75,1 \pm 1,5	74,8 \pm 1,4

Длина нижней конечности	91,5±2,7	93,7±1,8 *
Окружность грудной клетки (спокойно)	92,1±1,1	90,6±1,0*
Окружность грудной клетки (вдох)	97,3±1,3	94,5±1,5*
Окружность грудной клетки (выдох)	90,5±0,8	88,7±1,6*
Экскурсия грудной клетки	6,8±0,8	5,8±0,6*
Ширина плеч	41,2±2,3	39,6±1,1*
Ширина таза	24,9±1,5	26,7±1,2*
Средняя толщина кожно-жировой складки	0,6±0,1	0,7±0,1

Примечание: n – объем выборки; * – различия между достоверны при $P < 0,05$

В процессе определения соматотипа спортсменов-единоборцев обнаружено три типа телосложения: экто-мезоморфный, сбалансированный мезоморфный и эндо-мезоморфный. Как у дзюдоистов, так и у тхэквондистов преобладающим морфотипом является сбалансированный мезоморфный тип телосложения. Так, среди дзюдоистов сбалансированным мезоморфным типом телосложения обладают 46 % спортсменов, а среди тхэквондистов – 41%. Вместе с тем, у дзюдоистов чаще, чем у тхэквондистов встречается эндо-мезоморфный тип и реже – экто-мезоморфный. Среди дзюдоистов эндо-мезоморфным соматотип обнаружен у 29% спортсменов, а экто-мезоморфный соматотипом – у 25% спортсменов. Среди тхэквондистов эндо-мезоморфным соматотип встречается в 28% случаев, а экто-мезоморфный соматотип – в 31%.

При исследовании показателей внешнего дыхания у спортсменов-единоборцев достоверно большие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки обнаружены у дзюдоистов ($P < 0,05$). Так, у дзюдоистов средние значения ЖЕЛ составили $4300 \pm 18,9$ мл и экскурсии грудной клетки – $6,8 \pm 0,8$ см, а у тхэквондистов соответственно $4100 \pm 17,8$ мл и $5,8 \pm 0,6$ см.

Изучение уровня физического развития спортсменов разных соматотипов с помощью метода индексов выявило следующее. Значение индекса Ярхо-Каупе, характеризующего отношение массы тела к его длине, у спортсменов сбалансированного мезоморфного типа телосложения составило в среднем $402,5 + 9,8$ г/см, у эндо-мезоморфного – $410,8 \pm 8,3$ г/см и у экто-мезоморфного – $390,4 \pm 10,2$ г/см. Индекса Эрисмана, свидетельствующий о пропорциональности развития грудной клетки, у единоборцев сбалансированного мезоморфного соматотипа оказался равным $6,2 \pm 0,2$ у.е., у эндо-мезоморфного – $6,4 \pm 0,3$ у.е. и у экто-мезоморфного – $5,7 \pm 0,2$ у.е. Величина жизненного индекса, характеризующего функциональные возможности внешнего дыхания, у лиц сбалансированного мезоморфного типа телосложения в среднем равнялась $68,5 \pm 1,8$ мл/кг, у эндо-мезоморфного – $63,8 \pm 2,3$ мл/кг и у экто-мезоморфного – $61,7 + 2,2$ мл/кг. Типологический ряд уменьшения показателей весо-ростового и грудо-ростового индексов прослеживается в следующей последовательности: эндо-мезоморфный соматотип, сбалансированный мезоморфный и экто-мезоморфный, а типологический ряд уменьшения показателей жизненного индекса: сбалансированный мезоморфный, эндо-мезоморфный и экто-мезоморфный морфотип.

У спортсменов, занимающихся дзюдо и тхэквондо, выявлены статистически достоверные различия в значениях индексов физического развития в зависимости от их типа телосложения. По показателям жизненного индекса – между представителями сбалансированного мезоморфного и эндо-мезоморфного типов, между представителями сбалансированного мезоморфного и экто-мезоморфного. По показателям весо-ростового индекса достоверные различия наблюдались между спортсменами экто-мезоморфного и эндо-мезоморфного соматотипа. По показателям пропорциональности развития – между представителями сбалансированного мезоморфного и экто-мезоморфного соматотипов, а также между представителями экто-мезоморфного типа и эндо-мезоморфного.

Сравнительная оценка взаимосвязи физического развития и соматотипа у единоборцев с учетом спортивной специализации обнаружила, что из числа изученных показателей физического развития дзюдоисты сбалансированного мезоморфного соматотипа достоверно отличаются от тхэквондистов с таким же типом телосложения только значениями жизненного индекса (таблица 3).

Таблица 3 – Сравнительная характеристика уровня физического развития у спортсменов сбалансированного мезоморфного соматотипа

Показатели физического развития	Вид единоборства		t	P
	Дзюдо (n=28)	Дзюдо (n=28)		
Индекс Ярхо-Каупе, г/см	412,5 ± 9,8	405,3 ± 11,2	1,23	-
Индекс Эрисмана, у.е.	6,2 ± 0,2	6,0 ± 0,4	1,19	-
Жизненный индекс, мл/кг	60,9 ± 1,8	57,5 ± 2,1	2,12	0,05

Примечание: n – объем выборки; t – коэффициент Стьюдента, P – уровень значимости

Заключение

1. Среди спортсменов, занимающихся дзюдо и тхэквондо, как правило, встречаются представители трех типов телосложения: сбалансированного мезоморфного, экто-мезоморфного и эндо-мезоморфного.

2. У единоборцев выявлены статистически достоверные различия в значениях индексов физического развития в зависимости от их типа телосложения.

3. Уровень физического развития спортсменов в большей степени зависит от их соматотипа и в меньшей – от вида единоборства.

Список источников

1. Афанасьева И.А. Генетические особенности тренируемости тхэквондистов и их спортивный отбор. Санкт-Петербург: С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. 2004. 96 с.

2. Лысов, П.К., Вяльшин И.А., Лысова, И.Т Морфофункциональные и педагогические показатели спортивной перспективности боксеров на этапе спортивного совершенствования // Теория и практика физической культуры. 2009. № 1. С. 37–38.

3. Мартиросов Э.Г., Руднев С.Г., Николаев Д.В. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе // М.: Физическая культура. 2009. 144 с.

4. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках и человеке: (современная интегративная антропология). Москва: СпортАкадемПресс. 2000. 440 с.

5. Руденко Г.В., Ткачук М.Г., Дорофеев В.А. Морфологические показатели успешности соревновательной деятельности в единоборствах // Теория и практика физической культуры. 2020. № 4. С. 92–94.

6. Соболев А.А., Ткачук М.Г., Левицкий А.Г. Морфофункциональные критерии быстрой тренируемости самбистов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 7. С. 247–250.

7. Ткачук М.Г., Олейник Е.А., Дюсенова А.А. Спортивная морфология: учебник. Санкт-Петербург: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2019. 290 с.

8. Carter J. The Heath-Carter anthropometric somatotype. Canada. 2002. 22 p.

УДК. 796.92.093.642

АКТУАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ В БИАТЛОНЕ

*Чернозипунникова Елена Владимировна – магистрант¹;
Мельников Дмитрий Сергеевич – канд. биол. наук, доц.,
доц.каф. физиологии²
^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
lenchern@yandex.ru*

Аннотация. В работе отражена взаимосвязь между показателями функционального состояния регуляторных систем и характеристиками тремометрии верхних конечностей у биатлонисток уровня ВСМ в подготовительном периоде годового цикла подготовки, что позволяет использовать данную методику, как способ медико-биологического контроля функционального состояния спортсменок.

Ключевые слова: биатлон, тремор, вариационная пульсометрия, функциональное состояние.

Биатлон является комбинированной дисциплиной, сочетающей в себе циклическую работу на дистанции и ациклические действия на огневом рубеже. В данном виде спорта высокие достижения в равной степени зависят от двух основных компонентов деятельности: качества результатов стрельбы и скорости передвижения на лыжах. Только рациональное сочетание этих двух составных частей биатлона в комплексной подготовке может обеспечить успех. Поэтому весьма актуальным представляется изучение различных факторов, определяющих степень функциональной готовности различных составляющих соревновательной деятельности в биатлоне.

Целью работы являлось определение наличия взаимосвязи показателей тремометрии и вариационной пульсометрии у высококвалифицированных биатлонисток и возможность применения данной методики как способа медико-биологического контроля спортивного резерва.

Тремор, представляет собой «непроизвольные, быстрые, ритмичные колебательные движения частей тела, связанные с временной задержкой корректирующих афферентных сигналов», усиливающийся при переохлаждении, повышенной концентрации внимания, избыточном мышечном напряжении [3, с. 333-334] и способен существенно повлиять на эффективность выполнения точного выстрела. На показатели тремора также могут влиять различные психологические и физиологические факторы, такие как страх, тревога, волнение или любые виды утомления. Однако, вопрос о взаимосвязи уровня, демонстрируемого пострурального и кинетического тремора и характеристик текущего функционального состояния регуляторных систем у биатлонисток высокой квалификации на настоящий момент исследован в малой степени.

Исследование проводилось на базе Центра Зимних видов спорта «Сосновый Бор» (г. Заводоуковск), Тюменская обл. В качестве испытуемых выступали 10 спортсменок уровня ВСМ, возраста 19-22 года. Уровень спортивной квалификации спортсменок КМС и МС. Результаты были получены в процессе однократного обследования в середине базового микроцикла тренировки. Для оценки степени выраженности тремора использовалась методика динамической и статической тремометрии. Определение текущего функционального состояния регуляторных систем проводилось с использованием методики анализа вариабельности сердечного ритма. В ходе исследования применялся прибор «Устройство психофизиологического тестирования компьютеризированное для проведения индивидуального или группового предсменного контроля функционального состояния и работоспособности оператора УПФТ-1/30-«Психофизиолог», производства фирмы «Медиком МТД» (ООО НПКФ «Медиком

МТД»), Таганрог, РФ, имеющий регистрационное удостоверение № ФСР 2007/00125 от 07.11.2014 г.

Результаты тестирования выборки испытуемых приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Показатели статического и динамического тремора у биатлонисток уровня ВСМ (n = 10) (по материалам собственных исследований).

№ испытуемой	Число касаний (5 мм) п.	Число касаний (5 мм) л.	% вр. касаний (п) стат.	% вр. касаний (л) стат.	Число касаний (дин) п.	Число касаний (дин) л.	% вр. касаний (п) дин	% вр. касаний (л) дин
1	11	40	3	11	5	10	1	4
2	8	35	2	12	2	5	0	1
3	14	33	3	9	7	8	2	2
4	40	47	11	13	9	16	5	10
5	13	34	3	14	1	15	0	10
6	41	31	12	8	21	17	10	8
7	9	32	3	8	5	13	1	4
8	15	38	4	15	5	14	1	9
9	29	49	6	14	8	18	2	7
10	10	21	1	4	7	18	2	6

Анализируя результаты статической тремографии, можно сделать следующие выводы. Практически все спортсменки, за исключением №6, демонстрируют правостороннюю асимметрию, что коррелирует с данными других исследований [3, с. 333], хотя для стрельбы испытуемые используют правостороннюю стойку, когда именно левая рука выполняет преимущественно опорную функцию.

Возможно, это связано с относительно небольшим объемом тренировочной нагрузки, направленной на совершенствование статической выносливости (тренажа), проделанной к моменту исследования. О недостаточном текущем уровне готовности свидетельствует также общее количество касаний у испытуемых.

По показателю процента времени касания оптимальные кондиции демонстрируют только спортсменки №№ 3 и 10. У испытуемой №4 с минимальным коэффициентом асимметрии процент времени касаний достаточно большой, что свидетельствует о низком уровне статической устойчивости. Испытуемая №6 демонстрирует левостороннюю асимметрию, что, возможно, связано с недостаточной посттравматической реабилитацией.

По результатам оценки динамического тремора у всех испытуемых отмечается уменьшение числа касаний при выполнении динамической работы по сравнению с тестированием в статике. Таким образом, можно сделать вывод, что у всех тестируемых биатлонисток достаточно развита способность к сознательному управлению движениями. О более совершенном выполнении задания свидетельствует также и тенденция к снижению процента времени касания у 9 из 10 испытуемых.

По показателям вариационной пульсометрии (табл. 2) спортсменок можно разделить на три группы. Спортсменки №№ 1 и 4 демонстрируют низкий уровень функционального состояния регуляторных систем. По показателям комплексной оценки [2, с. 104-107] одна из них демонстрирует выраженный срыв адаптационных механизмов и состояние перетрениро-

ванности (ПАРС – 8), вторая спортсменка поддерживает адекватные реакции приспособления за счет большего напряжения биологических резервов и централизации регуляторных процессов.

Таблица 2 – Результаты анализа ВКМ у биатлонисток уровня ВСМ (n = 10) (по материалам собственных исследований)

№ испытуемой	ИН	ТР	АМо	ПАРС
1	256	673	58	3
2	217	1336	57	4
3	234	1761	24	4
4	24	15711	17	8
5	346	1035	60	3
6	103	3604	45	4
7	282	1097	64	3
8	187	1733	56	5
9	96	1523	59	2
10	186	1119	52	2

Допустимое функциональное состояние регуляторных систем наблюдается у спортсменок №№ 2, 5, 9, 10. У всех биатлонисток этой группы отмечается умеренно сниженный или средний уровень нейрогуморальной регуляции по общей мощности спектра (ТР) и выраженное преобладание воздействия парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, что указывает на доминирование восстановительных реакций. Показатели ПАРС в этой подгруппе составляют от 2 до 4 единиц.

Близкое к оптимальному функциональному состоянию отмечается у спортсменок №№ 3, 6, 7 и 8. Однако необходимо отметить, что биологическая цена поддержания высокого уровня адаптированности очень высока. У троих наблюдается состояние умеренного напряжения регуляторных систем, когда для адаптации требуется дополнительные функциональные резервы, одна биатлонистка демонстрирует состояние выраженного напряжения регуляторных систем с активной мобилизацией защитных механизмов, повышение активности симпатoadреналовой, симпато-адреналовой и системы надпочечников. Таким образом, можно предположить, что дальнейшее увеличение объема или интенсивности выполняемой тренировочной нагрузки может привести к развитию состояния перенапряжения или перетренированности.

Также обращает на себя внимание преобладание сниженных, по сравнению с нормой, показателей общей мощности спектра у обследованных, и высокие значения АМо, что указывает на понижение эффективности автономного контура регуляции и повышение роли центральных механизмов, что позволяет также предположить у спортсменок состояние истощения адаптивных резервов.

У биатлонисток «промежуточной» группы по показателям функционального состояния регуляторных систем отмечается снижение результативности выполнения статической и динамической треметрии ведущей рукой, результаты динамической работы снижаются в большей степени. В дальнейшем эта же тенденция сохраняется для статической треметрии при переходе от «промежуточной» группы к группе с низким функциональным состоянием регуляторных систем. Возможно, некоторое улучшение показателей динамической работы связано с максимальной мобилизацией всех резервов регулирующих систем, косвенно затрагивая и возможности сознательного контроля моторики. Однако подобное напряжение может вызывать развитие пред- и патологических состояний, коррекция которых невозможна без специализированного воздействия.

Сопоставив показатели результатов тремометрии и результатов анализа кардиоинтервалограммы, можно заключить, что оптимальное функциональное состояние регуляторных систем сопровождается малым количеством касаний ведущей руки и низким процентом времени касания при выполнении теста, как в статическом, так и в динамическом режимах. Результаты спортсменов оказываются выше нормативных значений.

Таким образом, у биатлонисток уровня ВСМ в подготовительном периоде годичного цикла тренировки по мере снижения уровня функциональных резервов результаты статической тремометрии (количество касаний и процент времени касаний) ухудшаются. Показатели динамической тремометрии снижаются при переходе от оптимального функционального состояния к допустимому и затем демонстрируют тенденцию к улучшению у биатлонисток с низким функциональным уровнем состоянием регуляторных систем, сопровождающуюся избыточным напряжением автономного и центрального контура регуляции.

Выявленные закономерности позволяют применять тремометрию для оценки функционального состояния и дальнейшей индивидуализации тренировочного процесса у высококвалифицированных биатлонисток.

Список источников

1. Загурский Н.С. Модельные характеристики соревновательной деятельности биатлонисток различной квалификации / Загурский Н.С., Степнов А.Н., Одинокоев А.Г. // Тез. докл. к 8 науч. конф. молодых учен. Омск, 1990. С. 20-22.
2. Методы и приборы космической кардиологии на борту Международной космической станции. Монография / [под ред. Р.М. Баевского, О.И. Орлова]. Государственный научный центр Российской Федерации Институт медико-биологических проблем РАН. М.: ТЕХНОСФЕРА, 2016. 368 с.
3. Павлова Н.В. Оценка психофизиологического состояния у биатлонисток на этапе совершенствования спортивного мастерства / Павлова, Н.В., Орлова, О.И. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 332 – 337

**СЕКЦИЯ 6
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

УДК 796

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ С СИНДРОМОМ ДАУНА НА СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТАХ В ПРОЦЕССЕ ИХ ПОДГОТОВКИ К УЧАСТИЮ ВО ВФСК ГТО ДЛЯ ИНВАЛИДОВ

*Аксенов Андрей Владимирович – канд. пед. наук, доц.,
зав. каф. теории и методики адаптивного спорта¹;*

*Жуматов Мансур Мадрим оглы – аспирант²,
^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

¹a.aksenov@lesgaft.spb.ru

²m.gymatov@lesgaft.spb.ru

Аннотация. В статье представлены материалы исследования по проблеме сопровождения на различных спортивных объектах лиц 6-8 лет с синдромом Дауна в процессе их подготовки к участию во ВФСК ГТО для инвалидов. В статье подробно раскрыты пути решения различных ситуаций, возникающих в процессе проведения тренировочных занятий с детьми с синдромом Дауна.

Ключевые слова: синдром Дауна, сопровождение, педагогическая модель, тренировочный процесс, спортивные объекты, ВФСК ГТО для инвалидов.

Введение. В настоящее время во всем мире активно развивается спорт лиц с синдромом Дауна. Уже с 2016 года в Италии были проведены первые Всемирные игры среди людей с синдромом Дауна по 9 дисциплинам, в которых приняли участие более 400 спортсменов из 36 стран мира. [1] В 2012 году в России была создана Всероссийская Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (президент – Евсеев С.П.), которая и дала толчок для активного развития спорта лиц с синдромом Дауна и формированию нового класса в спорте ЛИН (ИИ-2). Так же на сегодняшний день активно проходят сдачи нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов с интеллектуальными нарушениями, в рамках которых необходимо выполнять установленные тесты на разных спортивных объектах (стадионы, бассейны, спортивные залы, и т.п.) [2]. Как следствие в нашей стране, параллельно со Специальным Олимпийским движением, активно начали создаваться отделения в спортивных школах, центрах спорта, секции, клубы, которые ведут свою деятельность на всех этапах спортивной подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями и отдельно с лицами с синдромом Дауна.

В процессе подготовки лиц интеллектуальными нарушениями и лиц с синдромом Дауна к различным физкультурно-спортивным мероприятиям необходимо применять методы обучения, воспитания, развития с учетом их индивидуальных способностей [3]. Следует уделить особое внимание сопровождению таких детей по территории спортивного объекта, особенно на начальных этапах тренировочного процесса.

В данной статье будут рассмотрены и представлены основные алгоритмы сопровождения детей с синдромом Дауна на спортивных объектах.

Цель работы. Целью нашего исследования являлось апробация разработанной педагогической модели сопровождения, которую можно применять на различных спортивных объектах для детей 6-8 лет с синдромом Дауна в процессе тренировочных занятий на ранних этапах спортивной подготовки.

Материалы и методы исследования. Разработанная нами педагогическая модель сопровождения детей 6-8 лет с синдромом Дауна была экспериментально апробирована на следующих базах:

1. Центра культуры и спорта «Лаголово», Ленинградская область, Ломоносовский район, д. Лаголово, ул. Садовая, 14А;
2. Бассейна Национального государственного Университета физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 38;
3. Физкультурно-оздоровительного комплекса «Красное село», Санкт-Петербург, Красное село, ул. Спирина, 10.

В апробации приняло участие 7 детей 6-8 лет с синдромом Дауна. Апробация педагогической модели проходила в период с 23 ноября 2020 года по 28 ноября 2021 года.

Занятия проходили 2 раза в неделю по 45 минут. На подготовку к началу занятия и подведению итогов по его окончании отводилось около 25 минут. В среднем весь процесс от встречи тренера и занимающегося до завершения занятия, и выхода из спортивного объекта занимал 70 минут.

Разработанная педагогическая модель представляет собой последовательность действий педагога, состоящая из этапов, в процессе которого осуществляется сопровождение ребенка 6-8 лет с синдромом Дауна по всему пути спортивного объекта (от встречи на входе до выхода из здания). В основе модели лежит анализ научных трудов Дмитрия Федоровича Мосунова – основоположника научно-педагогической школы гидрореабилитации в России, Евсеева Сергея Петровича – основоположника научно-педагогической школы адаптивной физической культуры в России и других авторов в области адаптивного спорта [4,5].

Педагогическая модель включает 9 последовательных этапов, каждый из которых выделен по принципу приоритетности определенного вида деятельности и роли тренера на данном этапе:

1. Встреча тренера с занимающимся и его законными представителями на входе спортивного объекта (родители/сопровождающие и т.п.);
2. Сопровождение тренера и занимающегося к раздевалке (лестница/эскалатор/лифт/коридор/ и т.п.);
3. Смена уличной одежды занимающимся на тренировочную;
4. Совместная организация тренером и занимающимся начала тренировочного занятия (душ/подготовка инвентаря и т.п.);
5. Проведение подготовительной, основной и заключительной части занятия;
6. Совместные мероприятия по завершению тренировочного занятия (душ/ уборка инвентаря/ и т.п.);
7. Смена тренировочной одежды занимающимся на уличную;
8. Сопровождение тренером занимающегося от раздевалки до вестибюля (лестница/эскалатор/лифт/коридор/ и т.п.);
9. Совместное подведение итогов занятия тренера, занимающегося и законного представителя (родители/ сопровождающие/ родственники/ друзья/ и т.п.);

Из 9 этапов нами сформированы 3 блока, в каждом из которых имеются свои задачи по достижению общей цели.

В первом блоке основные этапы направлены на сопровождение занимающегося по территории спортивного сооружения.

Во втором блоке мы выделяем отдельно этап самого занятия, так как оно занимает наибольшее время и является ключевым звеном тренировочного процесса детей с синдромом Дауна.

В третьем блоке мы выделили этапы, направленные на сопровождение занимающегося обратно к выходу (к вестибюлю), для передачи его представителям.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенной нами апробации были сформированы методические указания и практические рекомендации по сопровождению детей 6-8 лет с синдромом Дауна на спортивных объектах.

1 блок.

Цель первого блока – сопровождение детей с синдромом Дауна к месту проведения занятия и подготовка к тренировочному процессу.

1 этап. Основное внимание при встрече необходимо уделить эмоционально-волевому проявлению занимающегося и на основании этого применять определенные игровые упражнения. Если ребенок с синдромом Дауна проявляет активность и заинтересованность в процессе встречи и знакомства, не вырежет беспокойство и тревожность, то педагог может сразу перейти к общению с ребенком, установить с ним контакт игровыми методами, и вместе направиться в раздевалку. Если же ребенок выражает различные проявления беспокойства и тревожности, то сначала необходимо провести игры по установлению контакта с ребёнком с включением в них родителей (или тех, кто его сопровождает). И только после того, как беспокойство и тревожность уменьшатся, направиться в раздевалку. При встрече детей с синдромом Дауна в вестибюле необходимо оценить их желание и готовность идти за педагогом и только после этого выбирать средства, которыми воздействовать на ребенка.

2-ым этапом педагог с занимающимся проходят по территории спортивного сооружения, которое находится между вестибюлем и раздевалкой. В соответствии с обстановкой (длинный коридор, лифт, эскалатор, лестница и т.п.) осуществляется сопровождение ребенка с синдромом Дауна с определенной степенью контроля над его безопасным передвижением. В случае проявления ребенком агрессивного поведения, тревожности, беспокойства и т.п., педагог отвлекает его внимание играми, в которых должны быть включены упражнения по передвижению с различными вариантами (боком, спиной, с перестановкой ног разными способами и т.п.), с полным соблюдением техники безопасности. Если же ребёнок активен, проявляет интерес, с положительными эмоциями и в хорошем настроении – то проводятся игры по формированию в нём знаний в той области спортивной дисциплины (или физической культуры), в которой проводятся занятия. В любом случае необходимо оценить настроение ребенка и подобрать соответствующие игры для дальнейшего привыкания ребенка с синдромом Дауна к окружающему месту и педагогу.

3 этап. В раздевалке занимающийся с педагогом выбирают место, в котором удобнее и безопаснее переодеться и подготовиться к занятию. Желательно всегда выбирать одно и то же место на протяжении всех занятий и лучше, если ребёнок с синдромом Дауна сам выберет это место. В больших и просторных раздевалках необходимо избегать центра помещения. Лучше выбирать угловые зоны раздевалки и находится подальше от других занимающихся. Необходимо контролировать процесс переодевания ребёнка из уличной одежды в спортивную форму, чётко проговаривая последовательность, по которой каждый раз он будет снимать и надевать одежду. В первые дни тренировочных занятий педагог помогает ребёнку, обучая его, переодеваться. Постепенно, на каждом следующем занятии, давая подопечному больше возможности проявить самостоятельность.

4 этап – это специализированная подготовка к началу тренировочного занятия. В бассейнах это принятие душа, в других видах спорта может быть подготовка необходимого инвентаря вместе с занимающимся, и т.п. В процессе подготовки инвентаря к занятию следует соблюдать определенный алгоритм действия, который ребенок с синдромом Дауна будет повторять каждый раз. Также этот пункт можно выделить на общение и проведение психоэмоциональной игры с занимающимся для мотивационной подготовки к занятию. Следует уделить больше внимания на данном этапе в душевых зонах бассейна. Для обеспечения техники безопасности рядом с ребенком должен находиться тренер или помощник тренера.

2 блок.

Во втором блоке решаются задачи тренировочного процесса на занятии. Конструктивный подход, адаптированная форма предоставления материала, частое использование

наглядных методов обучения и множество повторений и закреплений. Все это необходимо применять в процессе спортивной подготовки детей 6-8 лет с синдромом Дауна [6]. Так как основной целью нашего исследования была разработка педагогической модели сопровождения детей 6-8 лет с синдромом Дауна в процессе тренировочного занятия, а не его описание, то далее рассмотрим следующий блок педагогической модели.

3 блок.

Третий блок начинается с 6 этапа проведения процедур после тренировочного занятия. Это может быть душ, уборка инвентаря или проведение психоэмоциональных игр на релаксацию, или запоминание пройденного на занятии. При уборке инвентаря после тренировки необходимо задать ребенку с синдромом Дауна алгоритм последовательных действий по которому он будет следовать каждое занятие. После чаши бассейна, принимая душ, необходимо также обеспечивать безопасность занимающегося, как и в 4-ом этапе 1-ого блока. Основной целью душа после тренировки является умывание и согревание ребенка после выхода из чаши бассейна.

7-ым этапом является переодевание в раздевалке. Заняв своё место одеваемся в том же порядке, в каком и раздевались. В зависимости от сформированного уровня самостоятельности ребенка и его эмоциональной реакции педагогом осуществляется соответствующая помощь в переодевании.

8 этап. На пути от раздевалки до вестибюля (длинный коридор, лифт, эскалатор, лестница и т.п.) спортивного объекта педагог проводит игры с подопечным на запоминание необходимых элементов техники или материально-технического обеспечения тренировочного процесса. Так же можно проводить игровые упражнения на передвижения с различными вариантами (боком, спиной, с перестановкой ног разными способами и т.п.), также с полным соблюдением техники безопасности. После каждого тренировочного занятия дети 6-8 лет с синдромом Дауна проявляли положительную эмоциональную реакцию. Поэтому нами не описаны действия педагога при проявлении агрессии, тревожности, беспокойства, по пути к вестибюлю.

На 9-ом этапе, подводя итоги занятия, и передавая ребенка родителям (родственникам, ответственным и т.п.), необходимо оценить работу, проделанную им на занятии, дать рекомендации по домашнему заданию и обсудить с его сопровождающими прогрессивность и успешность проведенной тренировки. Дети с синдромом Дауна должны видеть и чувствовать, что их труды и старания одобряются не только тренером, но и близкими людьми.

Выводы. Подводя общий итог, можно констатировать, что разработанная и апробированная нами педагогическая модель сопровождения детей 6-8 лет с синдромом Дауна будет способствовать формированию у занимающихся самостоятельности, уверенности в своих действиях в процессе тренировочного процесса, а также прививать детям с синдромом Дауна уважительное и доверчивое отношение к педагогу.

Список источников

1. Девушка с синдромом Дауна завоевала бронзу в предварительных заплывах первых Всемирных Трисомных Игр [электронный ресурс] / раздел «Семья» // Портал Гнездышко URL: <http://nest.moscow/family/relations/143-inspiration/549-trisome> (дата обращения: 28.01.2022г.)
2. Методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса / Министерство спорта Российской Федерации – от 09 августа 2016г. 156 с.
3. Набойченко, Е.С. Психофизические возможности лиц с синдромом Дауна и условия их участия в параолимпийском спорте // Педагогическое образование в России. 2015. № 5. С. 146 – 151.

4. Мосунов Д.Ф. Предупреждение и преодоление критических ситуаций в процессе гидрореабилитации: учебное пособие. НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб: [б.и.], 2015. С. 45-51.

5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. М.: Спорт, 2016. 616 с.

6. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.

УДК 796.31/.32, 796.325, 796.062.4, 796.015.1

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Амариани Юлия Викторовна – аспирант¹;

*Вербицкая Наталья Олеговна – д-р. пед. наук, профессор,
профессор кафедры экономики труда и управления персоналом²;*

*Руденко Станислав Николаевич – заслуженный тренер
РФ по волейболу (спорт глухих)³*

¹ *Уральский государственный лесотехнический университет,
Екатеринбург, Россия;*

² *Уральский государственный экономический университет,
Екатеринбург, Россия;*

³ *Бюджетное учреждение Ханты-Мансийский автономный округ – Югры «Центр адаптивного спорта», Ханты-Мансийск, Россия.*

Аннотация. В статье рассматривается влияние занятий волейболом на формирование личностных качеств подростков с нарушением слуха в процессе спортивной подготовки.

Результаты исследования могут быть использованы в работе тренеров, учителей по адаптивной физкультуре, психологов, воспитателей, работающих с глухими и слабослышащими, в лекционных курсах по сурдопедагогике и сурдопсихологии.

Ключевые слова: нарушение слуха, спорт, профессиональный спорт, спортивная подготовка, адаптивная физическая культура, спортивная деятельность.

Введение. Слух является одним из важнейших из чувств человека, и дарит ему способность воспринимать звуки окружающего мира. Благодаря слуху, человек различает звуки, распознает их характер, локализацию, овладевает речью. Посредством слуха человек не только воспринимает звуки как таковые, происходит всестороннее развитие центральной нервной системы и личности [8].

Слух способствует всестороннему взаимодействию человека с окружающим миром, гармоничному нейropsychическому и физическому развитию.

По данным ВОЗ более 5 % населения мира — 360 миллионов человек (328 миллионов взрослых людей и 32 миллиона детей) — страдают от инвалидизирующей потери слуха (потеря слуха в слышащем лучше ухе, превышающая 40 дБ у взрослых людей и 30 дБ у детей).

Инвалидность влечет за собой целый ряд взаимосвязанных проблем для человека. Одними из самых значимых являются медицинские и социальные проблемы, которые ставят перед человеком с инвалидностью определенные барьеры, мешающие вести активный образ жизни, быть полноценным членом общества, комфортно ощущать себя в социуме. При этом

физическая культура и спорт являются важными и одними из самых доступных средств оздоровления, социализации, воспитания людей с ограниченными возможностями, в том числе с нарушением слуха.

Потеря слуха может развиваться по генетическим причинам, в качестве осложнений во время родов, а также в результате некоторых инфекционных болезней, хронических ушных инфекций, употребления некоторых лекарственных средств, воздействия чрезмерного шума и старения.

В Российской Федерации в настоящее время число детей с нарушениями слуха превышает 600 тыс. и неуклонно растет из года в год. По данным неонатологов в России на 1000 нормально слышащих новорожденных приходится один ребенок с выраженной степенью тугоухости [3].

У детей с нарушением слуха значительно нарушено качество жизни, они лишены возможности общения с людьми и с окружающим миром звуков, что нарушает дальнейшее полноценное развитие ЦНС и когнитивных функций. Кроме того, школьники с различной степенью тугоухости более чем в 2 раза отстают от своих сверстников с нормальным слухом по уровню развития физических качеств, особенно координационных способностей.

Таким образом, своеобразие психического и физического развития глухих и слабослышащих детей обусловлено рядом причин:

- функциональным нарушением отдельных физиологических функций;
- общей соматической ослабленностью;
- отставанием в психическом развитии (иногда сопровождающимися задержкой психического развития, умственной отсталостью);
- недоразвитием или отсутствием речи [9].

В условиях сенсорной и социальной депривации, неправильного воспитания и своеобразного отношения окружающих к лицам, имеющим сенсорные нарушения, формируется «личность дефицитарного типа» [5].

Подросткам и юношам с нарушением слуха занятия профессиональным спортом важны для социальной компенсации и формирования полноценной личности. Через спорт глухие и слабослышащие познают такие важнейшие нравственные ценности, как дружба, взаимовыручка, способность вместе достигать поставленную цель. Кроме того, спортсмен с нарушением слуха на равных общается со слышащими сверстниками. Спорт позволяет включиться в социальные контакты с другими людьми, открывает возможности самореализации, самосовершенствования и самоопределения.

Физическая культура и спорт для лиц с нарушениями слуха является не только важным средством адаптации и реабилитации, но также направлены на всесторонне развитие личности, решение оздоровительных, образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных задач. Для слабослышащих подростков они являются коррекционным и воспитательным средством снижения нарушений физического и психологического развития, формирования нравственных качеств. Адаптивный спорт возвращает людям уверенность в себе, является средством интеграции и инклюзии человека с отклонениями в состоянии здоровья в общество.

Воспитание спортсмена должно включать формирование нравственных и волевых качеств, а также психологическую подготовку в процессе спортивной тренировки.

Существуют две формы деятельности: социально-общественная (освоение и познание окружающего мира) и индивидуально-самостоятельная (познание себя и самовоспитание). Существует мнение, что двигательная активность и в особенности спорт, являются самыми эффективными средствами развития личности как ребёнка, так и взрослого человека.

В нашей работе мы рассмотрим процесс формирования личностных качеств детей и подростков с нарушением слуха в процессе спортивной подготовки, попытаемся проанализировать, как влияют занятия спортом, в данном случае – волейболом, на воспитание и развитие нравственных и морально-волевых качеств юного спортсмена.

Спортивный интерес соперничества мотивирует человека на достижение более высоких результатов, повышения своего порога возможного, поэтому так важно, чтобы дети и подростки с ОВЗ занимались спортом. Спортивная деятельность компенсирует недостающее общение, навыки, опыт, которые очень нужны для полноценного развития личности. Возможность участвовать во всех видах и формах социальной жизни, включая и занятия физической культурой и спортом, наравне и вместе с остальными членами общества в условиях, для лиц с проблемами слуха неопределимо [6].

Изучение общей и специальной литературы показало значимость и недостаточную изученность влияния спортивной подготовки на формирование личностных качеств подростков с нарушением слуха, что указывает на необходимость ее научно-теоретической и практической разработки и определяет данное исследование как актуальное.

1. Влияние занятий волейболом на личностное развитие детей и подростков с нарушением слуха. Адаптивный спорт возвращает людям уверенность в себе, является средством интеграции и инклюзии человека с отклонениями в состоянии здоровья в общество и является одним из важнейших средств физической, психической и социальной адаптации и реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья [1].

Физическая культура и спорт слабослышащих детей и подростков имеет огромное значение как важное коррекционно-воспитательное средство преодоления дефектов физического развития, формирования нравственных качеств, полноценной подготовки к жизни в обществе.

Высокий уровень развития современного волейбола делает этот вид спорта эффективным средством всестороннего развития личности. Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся по интенсивности усилий и координационной структуре, способствует развитию физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, способствует развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и другие системы организма [2].

Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала технических средств наиболее рациональные, быстро переходить от одних действий к другим приводит к развитию высокой подвижности нервных процессов.

В России волейбол начал развиваться с 1920-х годов и сразу завоевал неслыханную популярность в сердцах жителей страны. Они организовывали и участвовали различные турниры, позже стали проводиться чемпионаты СССР, получившие названия Всесоюзных волейбольных праздников.

Международная федерация волейбола (FIVB) была создана в 1947 году. Спустя 10 лет игра была объявлена олимпийским видом спорта и с 1964 года регулярно входит в программу Олимпийских игр. В 1977 г. советская сборная по волейболу впервые выступила на Всемирных играх глухих и завоевала две золотые медали.

Сегодня Международная федерация волейбола объединяет 222 национальные федерации.

Игра в волейбол задействует такие механизмы, как память, внимание, умение быстро оценивать ситуацию. Отработка спортивных тактических приёмов на площадке – это и физически тяжелая работа, и одновременно интенсивная интеллектуальная деятельность – восприятие игровых ситуаций, анализ действий соперника, выбор тактики, все это связано с запоминанием и интерпретацией большого объема информации.

Волейбол развивает выносливость и стремление к достижению целей, высоких результатов. В нем, как и в других видах спорта, различают общую и специальную физическую подготовку. ОФП ставит своей целью всестороннее развитие спортсмена, в том числе совершенствование физических качеств, наиболее характерных для этого вида спорта: специальной и силовой выносливости, координационных способностей.

Кроме физической, в волейболе немаловажную роль играет психологическая подготовка. В занятиях волейболом присутствует интеллектуальная нагрузка, выражающаяся че-

рез такие психические процессы личности, как ощущения, восприятие, представление и воображение, мышление, эмоции, воля, память, внимание.

Специфика ситуационных видов спорта, к которым относится волейбол, предъявляет повышенные требования к индивидуальным психофизиологическим особенностям. К данным требованиям относятся моторная и психологическая сложность спортивной деятельности, основанная на присутствии у спортсмена комплекса способностей, выраженных в перцептивной, психомоторной и когнитивной сферах.

Поэтому подготовка слабослышащих подростков, осуществляемая опытным тренерским составом, обязательно включает в себя несколько видов: физическую, техническую, тактическую и психологическую.

Психологическая подготовка направлена на совершенствование механизмов нервно-психической регуляции функций организма и поведения слабослышащих волейболистов [4].

Важное значение имеют индивидуальные особенности личности, темперамента, характера. Ряд исследователей выделяет два ключевых раздела психологической подготовки:

- морально-волевая;
- регулирование и формирование оптимальных психических состояний.

В занятиях волейболом ролевая структура представляет коммуникационную сторону развития личности. Как и в любой совместной деятельности, существует разделение функций между участниками. Преимущественно это заключается в ситуационном разделении ролей. В процессе занятий выявляется лидер – спортсмен, мнение которого важно для команды, результативный игрок, обладающий лидерскими и организаторскими качествами, способный к быстрым, чётким и адекватным действиям в самой экстремальной ситуации. В процессе роста спортивного мастерства лидер группы развивает в себе не только спортивную компетентность, но и психологическую готовность и активность.

Основные психические качества, необходимые слабослышащему волейболисту, формируются и совершенствуются в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому там, где процесс подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств. Таким образом, волейбол, как вид спорта, реализует одновременно множество механизмов развития личности.

Важный раздел психологической подготовки слабослышащих спортсменов – формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать.

Спортивная деятельность, в данном случае занятия волейболом, включает в себя ряд социальных и педагогических функций.

Педагогические функции включают в себя:

- учебно-познавательную, заключающуюся в освоении широкого диапазона двигательных умений, а также интеллектуализацию этого процесса;
- развивающую, включающую в себя физическое развитие;
- профессионально-подготовительную, являющуюся подготовительным этапом к профессиональной деятельности;
- воспитательную, вызывающую психические и интеллектуальные проявления, формирующую отношение к себе и окружающим, вырабатывающую ценности, мотивы и потребности.

Социальные функции спортивной деятельности включают:

- социализирующую – социальное развитие личности, усвоение определённой системы знаний, норм, ценностей, позволяющих человеку функционировать в качестве равноправного члена общества;
- интегративную – переход от дифференцированного обучения к интегрированному, другими словами, так развиваемая в настоящем времени инклюзия, инклюзивное образование;

- коммуникативную – общение как социальный процесс имеет особое значение для людей с ОВЗ, т.к. на общении строится усвоение норм и моралей общества, выработка определённых моделей поведения, осознание себя как самостоятельной личности.

Общение в процессе спортивной деятельности учит человека взаимодействовать с людьми, применять такие способы взаимодействия, как убеждение, подражание, внушение, побуждение и одобрение, которые тесно связаны с речью.

Работ, посвящённых исследованию психологических особенностей глухих людей и их личностного развития не много. Сопоставительный анализ, представленных в них данных об особенностях социализации и развития личности глухих людей (способности, склонности, потребности, мировоззрение, темперамент, характере и др.) показывает их неоднозначность или расхождение между ними.

По утверждению ряда исследователей, истинная природа личности глухого заключается в том, что он обладает всеми возможностями и свойствами слышащего человека, являющимися необходимыми предпосылками его обучения и воспитания. Это определяет сущность подхода и основу развития личности глухих людей. Существует мнение, что свойства и качества личности глухих раскрываются в условиях их деятельности в коллективе. Ряд исследований показывает, что личностные свойства и качества глухих школьников унифицированы.

Существует ярко выраженная направленность их поведения и деятельности. Педагоги, имеющие большой опыт работы с глухими детьми и подростками отмечают:

- серьёзное и ответственное отношение к учебе;
- крепкие товарищеские и дружественные связи в коллективе;
- разнообразие интересов;
- высокую целеустремлённость и упорство в достижении целей;
- высокий уровень организованности, трудолюбия и дисциплинированности [10].

Цель системы спортивной подготовки состоит не только в достижении высоких спортивных результатов. Спорт сегодня связан с непрерывно усложняющимися задачами, с непрерывным стремлением к конкурентоспособности и необходимостью проявить усилия на грани человеческих возможностей призваны работать те черты характера, которые делают человека наиболее полезным членом общества. Итогом многолетнего совместного труда тренера и спортсмена является воспитание человека высоких моральных качеств, несгибаемого характера, исключительной силы воли.

Напряжённые тренировки и участие в соревнованиях сами по себе закаляют характер спортсмена. Но для того, чтобы процесс воспитания был более всесторонним и действенным, во всех звеньях спортивной подготовки всегда должен присутствовать элемент систематической и целенаправленной воспитательной работы.

Воспитание спортсменов – важная и главнейшая задача любого тренера или учителя физкультуры, которая должна решаться на всех этапах спортивной подготовки – от обучения новичка до тренировки высококвалифицированного спортсмена.

В многообразном и разностороннем процессе воспитания можно условно выделить несколько взаимосвязанных задач:

- воспитание высоких моральных качеств гражданина: любовь к Родине, преданность своему народу;
- воспитание волевых качеств, из которых складывается характер (упорство, смелость, инициативность, выдержка и др.);
- создание и постоянное подкрепление устойчивых и сознательных мотивов для преодоления физических и психологических трудностей, сопутствующих занятиям спортом.

2. *Нравственное воспитание и формирование личности юных спортсменов.* Спорт имеет большие возможности для осуществления нравственного воспитания юных спортсменов. Мораль, нравственность – это совокупность норм и правил поведения и их проявления в поступках и деятельности человека, оцениваемые в свете определенных моральных принци-

пов, взглядов и норм. В воспитательской работе с юными спортсменами необходимо сочетать задачи нравственного воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Нравственное воспитание уже в начале спортивной деятельности позволяет заложить прочные основы нравственных проявлений личности. При недостаточном внимании к вопросу морального воспитания в детском и юношеском возрасте занятия спортом могут способствовать развитию отрицательных нравственных черт – эгоизма, завышенной самооценки и др.

У спортсменов с детства важно воспитывать любовь и уважение к спорту. Стремление к совершенствованию спортивного мастерства должно происходить не только из-за наградили материального поощрения, во главу угла должно ставиться чувство спортивной чести.

У юных спортсменов младшего возраста преобладают опосредованные мотивы занятий спортом – быть сильным, здоровым, ловким. С возрастом они отходят на второй план, уступая место главным целям спортивной деятельности – улучшить свои результаты, выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта и т.д.

Наряду с развитием глубокого и серьёзного интереса к спорту необходимо формировать у юных спортсменов общественно важные мотивы интересы: подготовка к труду, защите Родины и др.

Одной из важных задач нравственного воспитания является формирование нравственного сознания, т.е. нравственных представлений, понятий, суждений, оценок. На их основе формируются нравственные убеждения, которые в конечном итоге и определяют поведение и поступки юных спортсменов.

Большую роль в процессе воспитательной работы с юными спортсменами играет воспитание у них нравственных чувств. Нравственные чувства – это переживание своего отношения к действительности, к людям, к собственному поведению.

Учебно-тренировочный процесс превращается в средство нравственного воспитания, если перед юными спортсменами ставятся общественно-полезные цели и происходит стимулирование и мотивация их к достижению этих целей через постепенное и последовательное преодоление трудностей.

Для создания дружного, сплоченного коллектива следует устраивать экскурсии, туристические походы, совместно посещать театры, кино, спортивные соревнования и т.п.

В процессе нравственного воспитания используется ряд методов:

- убеждения: разъяснение, совет, этическая беседа, диспут, личный пример и др.;
- поощрения: одобрение, благодарность, награждение и др.;
- организации положительного нравственного опыта: организация полезной деятельности, приучение, упражнения;
- наказания: отстранение от тренировки, соревнований, замечания, обсуждение поступков в коллективе и др.

При выборе средств и методов нравственного воспитания необходимо учитывать особенности психики мальчиков и девочек разного возраста, их склонности и интересы.

Тренера должны интересоваться не только спортивные достижения воспитанников. Он должен следить за их успеваемостью, поведением в семье и на улице. Тесная связь тренера с семьей и школой, знание условий жизни, труда, учебы своих подопечных во многом облегчают воспитательную работу.

Необходимо говорить своим ученикам о том, что достижение высокого спортивного мастерства зависит от того, насколько сильным будет их желание добиться намеченных результатов. Очень важно внушить ученикам, что главной целью все-таки остаётся достижение возможно большего результата в спорт, но вначале ставя перед ними легко достижимые цели, постепенно приучив их мечтать и стремиться к большему.

Важно внушить воспитанникам, что дорогу осилит идущий, а труд – это необходимость. Это укрепит их любовь к выбранному виду спорта и усилит решительность идти по трудному пути к большим спортивным успехам.

3. *Воспитание волевых качеств в тренировке юных спортсменов.* Воля – это способность человека совершать преднамеренные действия, направленные на достижение поставленных целей, и сознательно регулировать свою деятельность. Учащиеся, выполняющие физические упражнения, выступая на спортивных соревнованиях, ставят определенные цели (ближайшие или перспективные). В процессе спортивной деятельности постоянно встречаются трудности, и от того, как учащиеся будут относиться к их преодолению, как они будут проявлять волевые усилия, будет зависеть развитие воли как способности. Научить их преодолевать любые встречающиеся при этом трудности – одна из задач учителя физической культуры, тренера [7].

Физкультурно-спортивная деятельность служит тем полигоном, где воля проявляется постоянно и оказывает положительное влияние на физическое совершенствование человека, рост спортивных результатов. Постоянное выполнение физических упражнений, в свою очередь, укрепляет волю.

Трудности в спорте делятся на объективные и субъективные. В подростковом и юношеском возрасте особенно ярко проявляются субъективные трудности, которые зависят от особенностей личности данного спортсмена, таких как характер, темперамент и т.д. Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях – страхе перед противником, опасения не справиться с большой и интенсивной тренировочной работой, боязни получить травму, смущении перед зрителями на трибунах.

Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности, в том числе строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой и др.

Выделяются следующие волевые качества: дисциплинированность, уверенность, целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, самообладание, выдержка.

Воспитание волевых качеств у спортсменов требует от тренера постановки ясных и конкретных целей и задач. Важно, чтобы для их достижения юные волейболисты направляли свою волю в необходимое русло, учились преодолевать трудности, управлять своим поведением.

Воспитание волевых качеств у юных спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение тренировочного процесса, создание преодолемых, но требующих волевых усилий трудностей, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимально приближение условий занятия к соревновательным. Таковы основные установки тренера при воспитании волевых качеств в процессе тренировки.

Волевые качества не всегда взаимосвязаны между собой. Воспитанник может быть, например, настойчивым, но несмелым, инициативным, но невыдержанным. То есть не все волевые качества могут быть высоко развиты даже у высококвалифицированных спортсменов.

У некоторых спортсменов на начальном уровне подготовки может возникать страх перед выполнением того или иного упражнения, который может быть следствием полученной травмы при выполнении упражнений. Также причиной отказа выполнять сложное упражнение может быть неуверенность спортсмена в успешном его выполнении. В любом случае тренеру необходимо найти способы и средства сформировать у воспитанника уверенность в себе и своих силах, выявить причину страха и определить пути его преодоления. Для этого рекомендуется использовать коллективную работу – показ упражнений товарищами по команде надежную страховку, подводящие упражнения, постепенное повышение сложности упражнений и т. д.

4. *Исследование самооценки волейболистов с нарушением слуха юношеской сборной ХМАО-Югры.* Исследование проводилось в спортивной школе «Аверс» г. Сургута, на базе которой осуществляют свою спортивную подготовку взрослая и юношеская волейбольные

сборные команды Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, выступающие в спорте глухих.

Экспериментальной группой выступила юношеская команда, в которой занимаются юноши возрастной группы 15-18 лет, обучающиеся в старших классах коррекционных школ, коррекционных и обычных классах общеобразовательных школ (в зависимости от тяжести нарушения слуха).

Цель эксперимента – выявление особенностей личностного становления глухих и слабослышащих подростков, занимающихся в профессиональной секции волейбола и определение роста их самооценки в процессе занятий спортом.

Исследование проводилось в течение трех лет. Контрольное тестирование, направленное на изучение самооценки испытуемых, проводилось по методике Тамары Вульфовой Дембо (1962 год) - Сусанны Яковлевны Рубинштейн (1970) в модификации Анны Михайловны Прихожан (1988 год).

На рисунках 1 и 2 представлено, как интерпретируются данные в ходе исследования по этой методике.



Рисунок 1 – Соотношение между параметрами самооценки



Рисунок 2 – Значения уровня самооценки

Сведения о контингенте испытуемых собирались в ходе изучения личных дел учащихся, бесед с тренером, личных наблюдений и в ходе анкетирования. Исследование проводилось в течение 2019-2021 гг.

В эксперименте приняли участие 2 тренера, 16 спортсменов юношеской сборной по волейболу спорта глухих и 16 спортсменов старшей группы. Общее количество участников эксперимента составило 34 человека.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- изучение контингента испытуемых;
- изучение документации;
- беседа со спортсменами, тренерами и специалистами, работающими с глухими и слабослышащими;
- наблюдение;
- эксперимент;
- количественный и качественный анализ полученных данных.

Самооценка – это оценивание личностью своих возможностей, качеств и места среди людей. Она является осознанием собственной идентичности независимо от меняющихся условий среды, проявлением самосознания индивидуума. Самооценка существенно влияет на эффективность деятельности и на становление личности на всех этапах развития. Отношение человека к самому себе является одним из фундаментальных свойств его личности.

Формирование самооценки – характерная особенность личности молодого человека. Уровень развития самосознания и адекватность самооценки служат хорошим критерием для оценки психологического возраста человека и его психологических особенностей, в том числе и каких-либо отклонений и проблем.

Как было указано выше, самооценка не только влияет на общественное отношение, но и сама опосредуется им. В период становления личности, а также для внушаемых людей общественное мнение может значительно влиять на самооценку. Чем выше степень самопринятия, эмпирическим коррелятором которой является уровень самооценки, тем больше молодой человек верит в свои собственные возможности, в успешный исход предпринимаемых начинаний и тем больших успехов он в итоге добивается. Однако неадекватно завышенная самооценка также может служить источником личностных проблем.

Следует отметить, что результаты тестирования подтвердили предположения, сделанные в теоретической части исследования. Будучи субъектом познания, человек, выступает как объект для самого себя, т.е. все участники эксперимента адекватно оценили себя.

По результатам видно, что среди молодых людей, занимающихся спортом и достигающих высокие результаты, половина испытуемых оценивает себя адекватно: средний результат – 50 % на первом срезе исследования (2019 г., средний возраст занимающихся 15 лет, средняя продолжительность занятий в секции по волейболу спорта глухих – 1 год). У 20 % отмечается заниженная самооценка и 30 % имеют завышенный уровень собственной оценки.

Повтор контрольного теста через 3 года (2021 г., средний возраст занимающихся 17 лет, средняя продолжительность занятий в секции по волейболу спорта глухих – 2,5 года) показал, что процент уверенности в себе вырос: до 60 % возрос уровень адекватной самооценки, до 30 % увеличился процент тех, у кого высокая самооценка, при этом низкая самооценка отмечалась только у 5 % исследуемой группы.

Данные о самооценке лиц с нарушениями слуха, проанализированные по методике Дембо-Рубинштейна представлены в таблицах №№ 1, 2.

Таблица 1 – Уровень самооценки испытуемых, занимающихся волейболом от 0,5 до 1,5 лет (в %)

Высокая самооценка	Адекватная самооценка	Низкая самооценка
30	50	20

Таблица 2 – Уровень самооценки испытуемых, занимающихся волейболом от 1,5 до 3 лет (в %)

Высокая самооценка	Адекватная самооценка	Низкая самооценка
35	60	5

В ходе исследования отмечено, что у испытуемых, которые только начали заниматься спортом, в большинстве случаев существует тенденция к заниженной самооценке, т.е. ниже реальной возможности личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости, отсутствию самостоятельности и активности. Половина испытуемых на начальном этапе занятий спортом оценили себя адекватно, у остальных самооценка заниженная, что в первую очередь означает неприятие себя.

Также в ходе наблюдения, бесед с занимающимися в секции волейбола, тренерами, проведения анкетирования выяснилось, что школьники, участвующие в эксперименте до занятий спортом имели некий комплекс неполноценности и чувствовали себя уверенно, самостоятельно, активно только в пределах знакомого социума – в стенах школы, в микроколлективе своего класса. С ростом спортивного мастерства при занятиях в секции волейбола у них отмечался рост как социального опыта, так уверенности в своих силах.

Первая группа испытуемых, имеющих незначительный спортивный стаж, показала средние результаты по шкале самооценки. По результатам тестирования школьники, ранее не занимавшиеся спортом и в настоящее время проходящие адаптацию в довольно жестких условиях тренировочного процесса, еще недостаточно уверены в себе, испытывают психологический барьер в общении с незнакомыми слышащими людьми. Они могут принимать самостоятельные решения и взаимодействовать с социумом в ситуации жизненной необходимости, а проявление активности возможно в привычных обстоятельствах и социальной ситуации. Их самооценка предполагает признание как своих достоинств, так и недостатков, то есть находится на среднем уровне, т.е. они не всегда адекватно оценивают себя. По отдельным показателям они переоценивают, по другим излишне критичны (особенно по отношению к своему общению, поведению, деятельности, переживаниям). Это объясняется недостаточной уверенностью в себе, отсутствием необходимого опыта и соответствующих знаний.

Группа спортсменов после трех лет занятий в секции по волейболу показала высокий уровень социальной активности и уверенности в себе. Под влиянием спортивных занятий нивелировались многие комплексы, изменились социальные установки, развились и прогрессируют лучшие личностные качества. Занятия профессиональным спортом сформировали личности молодых людей, правильно оценивающих собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям, регулирующих уровень притязаний, успешно взаимодействующих с социумом независимо от места нахождения и знания языка, способных находить контакт со слышащими людьми в условиях различных обстоятельств, решительных, умеющих принимать логические решения и последовательно их реализовывать.

Стоит отметить, что исследование производилось только в контрольных группах подростков, занимающихся спортом для анализа роста их уверенности в себе и развития личностных качеств параллельно с ростом спортивного опыта и мастерства. В связи с этим в группах испытуемых не выявлено ребят, нуждающихся в постоянном сопровождении со стороны слышащих людей (педагоги, сурдопереводчики, специалисты и др.) для взаимодействия с социумом. Также в качестве позитивного фактора стоит отметить, что ни один из испытуемых, занимающихся волейболом, не показал в ходе тестов наличие так называемого «комплекса неполноценности», критично заниженного уровня самооценки, неуверенности в себе, пассивности, повышенной тревожности, негативной оценки своих возможностей.

Наоборот, у всех подростков, занимающихся в секции волейбола спорта глухих, отмечается стабильное социальное поведение, высокий уровень способности налаживания кон-

тактов в среде слышащих людей, мотивации к развитию социальной и коммуникативной активности.

В будущем автором планируется расширение границ исследования путем включения в него для анализа группы слабослышащих подростков, не включенных в спорт. Но уже сейчас полученные результаты свидетельствуют о том, что у лиц с нарушениями слуха, занимающихся профессиональным спортом, уровень личностного развития гораздо выше, чем у молодежи, не включенной в спорт.

Заключение. В ходе проведенного исследования было установлено, что:

- в целом процесс формирования нравственных и морально-волевых качеств у спортсменов с нарушения слуха старшего школьного возраста имеет те же закономерности и тенденции, что и у слышащих;

- психологическое становление спортсмена с нарушением слуха, а также формирование его личностных качеств, имеет некоторые специфические особенности, связанные с вторичными нарушениями и спецификой социальной ситуации развития;

- у спортсмена с нарушением слуха при включении в активную и продолжительную спортивную жизнь возрастают возможности эффективной общественной интеграции;

- включение глухой и слабослышащей молодежи в занятия спортом способствует расширению контактов с окружающим миром, формированию социальных компетенций и жизненно важных качеств личности.

Научная новизна исследования заключается в том, что на основе изучения общей и специальной психолого-педагогической литературы были выделены основные критерии, влияющие на успешное личностное развитие молодежи с нарушениями слуха и значимость в этом занятий профессиональным спортом.

Проанализирован рост уровня сформированности социальных компетенций молодежи с нарушением слуха от включенности в занятия профессиональным спортом.

Практическая значимость исследования определяется тем, что в соответствии с результатами экспериментального исследования разработаны рекомендации для оптимизации процесса включения лиц с нарушениями слуха в профессиональный спорт с целью максимально возможного их развития во всех областях.

Анализ психолого-педагогической литературы, показал, что двигательная активность и спорт являются эффективными средствами становления личности ребёнка, усвоения им определённой системы знаний, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве равноправного члена общества.

В основе педагогической технологии лежит индивидуально-личностный подход в обучении и воспитании, сформированный на концептуальном положении современной гуманистической педагогики о тесной взаимосвязи социально-психологического, интеллектуального и физического воспитания.

Основная цель профессионального спорта в контексте социальной адаптации лиц с нарушениями слуха – обеспечить эмоциональное, интеллектуальное и физическое развитие индивида и достичь максимального успеха в социализации человека с ограниченными возможностями.

Проследить процесс формирования личности спортсмена с нарушением слуха, задействованного в профессиональном спорте, можно на примере становление сурдлимпийской сборной России.

Результатами своих выступлений на Сурдлимпийских играх российские спортсмены повышают авторитет своей страны на международной арене.

В настоящее время значительно улучшилось материальное стимулирование спортсменов – установлены призовые премии за успешные выступления на Сурдлимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Призерам этих соревнований назначаются стипендии Президента РФ и иные формы выплат на региональных и местных уровнях, что позволяет им вести

достойную жизнь, повышает их самооценку и положительно сказывается на микроклимате в их семьях.

Личностное становление глухих и слабослышащих граждан через профессиональный спорт повышает трудовой и интеллектуальный потенциал общества. Очевидна значимость спорта в достижении максимально возможного уровня жизнеспособности инвалида с нарушением слуха, всестороннем развитии личности, обретении самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствовании в профессиональной деятельности и достижении выдающихся результатов в жизни.

В процессе занятий спортом глухие и слабослышащие спортсмены преследуют следующие цели:

- спорт – это средство самоутверждения, ресурс для достижения лидерской позиции, побед, завоевания медалей;
- спорт - это способ укрепить здоровье, улучшить самочувствие;
- спорт – это средство социальной и психологической адаптации, включения в общество людей со сходными интересами, преодоления коммуникативных барьеров, демонстрация возможностей;
- спорт – это способ заработка, достижения финансовой независимости.

Полученные в ходе исследований результаты свидетельствуют о том, что у лиц с нарушениями слуха, занимающихся профессиональным спортом, уровень личностного развития, социальная активность, адекватная самооценка и уверенность в себе значительно выше, чем у молодежи, не включенной в спорт. В связи с этим видится очень важным активизировать работу в области физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья в целом и для людей с нарушением слуха, в частности, так как она имеет большое значение для их личностного роста, способствует гуманизации общества и изменению его отношения к этой группе населения.

Список источников

1. Байкина Н.Г., Серсеев Б.В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. Учебное издание. М.: Советский спорт, 1991. 64 с.
2. Богданова Т.Г. Сурдопсихология. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Издание Центр «Академия», 2002. 71 с.
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Издательский центр "Академия", 2001. 208 с.
4. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. М.: Методы оценки и прогнозирования В.К. Бальсевич. Теория и практика физической культуры, № 5, 2012. 97 с.
5. Добровольская Т.А. Социально-психологические особенности взаимодействия инвалидов и здоровых. М.: Известия ВГПУ, 1993. 78 с.
6. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. 2-е издание, стереотип. М.: Советский спорт, 2004. 240 с.
7. Ильин Е.П. Психология спорта. Спб.: Питер, 2012. 352 с.
8. Лубышева Л.И. Социология культуры и спорта: Учебное пособие. 2-е издание, стереотип. М.: Издательский центр "Академия", 2004. 240 с.
9. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. М.: ФиС, 1980. 51 с.
10. Хватцев М.К., Шабалин С.Н. Особенности психологии глухого школьника. М.: 37 с.

УДК 796.29

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

*Борский Денис Андреевич – учитель физической культуры¹;
Уракова Елена Андреевна – преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры²*

¹МБОУ Гатчинская СОШ №11, Гатчина, Россия

²НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹borsky.denis@yandex.ru

²e.urakova@lesgaft.spb.ru

Аннотация. В статье представлены результаты внедрения экспериментального комплекса подвижных игр в процесс адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития с целью развития координационных способностей.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, младший школьный возраст, задержка психического развития, координационные способности, подвижные игры.

На сегодняшний день каждый 10 ребенок рождается с задержкой психического развития. Задержка психического развития – это нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (мышление, память, внимание, эмоционально-волевая сфера) отстают в развитии от принятых психологических норм для определенного возраста [3].

Дети с задержкой психического развития значительно отстают от своих сверстников, как в интеллектуальном развитии, так и моторном. Работа с детьми данной нозологической группы предполагает коррекцию не только умственной, но и физической сферы. Поэтому лучший способ решить эту проблему – совместить ее со сферами умственной и двигательной активности. Таким детям сложнее сосредоточиться на конкретной задаче, сложно ее выполнить, особенно если задача требует координации движений [1, 5].

В основном у детей данной нозологической группы нет сложных двигательных нарушений, однако преимущественно страдают координационные способности. Совершенствование координационных способностей в младшем школьном возрасте, является актуальной задачей учебного процесса, так как создает основу для овладения сложными двигательными навыками, а также тренирует пластичность центральной нервной системы [2].

Адаптивное физическое воспитание, как вид адаптивной физической культуры, направлено на коррекцию основного диагноза, компенсацию и профилактику вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний, а также на формирование комплекса специализированных знаний, жизненно необходимых двигательных навыков и умений у лиц с отклонениями в состоянии здоровья [4].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать комплекс подвижных игр, направленный на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Исследование было проведено в период с сентября по ноябрь 2020 года на базе Гатчинской средней общеобразовательной школы №11 города Гатчина. В исследование приняли участие обучающиеся коррекционных классов Гатчинской СОШ №11. Возраст всех исследуемых 8-9 лет, основной диагноз – задержка психического развития. Ученики были подразделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Каждая из групп состояла из 10 человек.

Дети контрольной группы продолжали свое обучение по школьной адаптированной программе, тогда как в уроки детей экспериментальной группы был внедрен экспериментальный комплекс подвижных игр, направленный на развитие координационных способностей.

стей. Уроки проходили 3 раза в неделю по 45 минут согласно расписанию учебных занятий школы.

Экспериментальный комплекс подвижных игр, направленный на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития, состоит из 14 игр: «Падающая палка», «Стоп!», «Фигура», «Переправа», «Удочка», «Кто скорее добежит до флажка», «Играй, играй, мяч не теряй», «Не урони шарик», «Не попадись», «Пятнашки», «Гусеницы», «Два мороза», «Катаем колобок», «Гонка мячей по кругу». Данные игры способствуют развитию статического и динамического равновесия, способности к ориентированию в пространстве и согласованию движений, ловкости и т.д. Каждая игра имеет усложненный вариант исполнения. Разрабатывая комплекс подвижных игр для детей с задержкой психического развития, мы руководствовались принципами постепенности, прочности и индивидуализации.

Разберем экспериментальный комплекс подвижных игр на примере игры «Фигура», направленной на развитие способности к сохранению равновесия.

Ход игры: Дети образуют круг. Водящий становится в центр круга. По сигналу дети двигаются по кругу по часовой стрелке. В ответ на второй сигнал все останавливаются и принимают позу какой-либо фигуры. Водящий выбирает того игрока, фигура которого ему больше понравилась, и, меняется с ним местами. Игра продолжается. Побеждает тот, кто больше всех был водящим.

Усложненный вариант – по сигналу остановки, учащиеся принимают позу какой-либо фигуры с опорой на одну ногу. Также можно задать тематику, согласно которой учащиеся будут выбирать фигуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ показателей координационных способностей детей контрольной и экспериментальной групп показал статистически достоверно различия ($p \leq 0,05$) по t-критерию Вилкоксона для несвязанных выборок. Результаты математическая обработка полученных экспериментальных данных представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

Группы	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	Уровень значимости	Статистический вывод
Челночный бег 3x10м (с)			
Контрольная группа (n=10)	10,4±0,2	P=0,036402	p≤0,05
Экспериментальная группа (n=10)	9,9±0,1		
Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)			
Контрольная группа (n=10)	40,1±3,7	P=0,0376107	p≤0,05
Экспериментальная группа (n=10)	49,9±3		
проба Ромберга (с)			
Контрольная группа (n=10)	13,7±0,5	P=0,0130385	P≤0,05
Экспериментальная группа (n=10)	16,6±0,9		
Отбивание мяча от пола (кол-во раз)			
Контрольная группа (n=10)	21,9±1,3	P=0,0112322	P≤0,05
Экспериментальная группа (n=10)	26,6±1,2		

*Примечание: \bar{x} – среднее арифметическое; $S_{\bar{x}}$ – ошибка среднего арифметического.

Исходя из статистических расчетов тестов, направленных на оценку уровня развития координационных способностей, на рисунках 1, 2, 3 и 4 можно проследить наличие положительной динамики как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

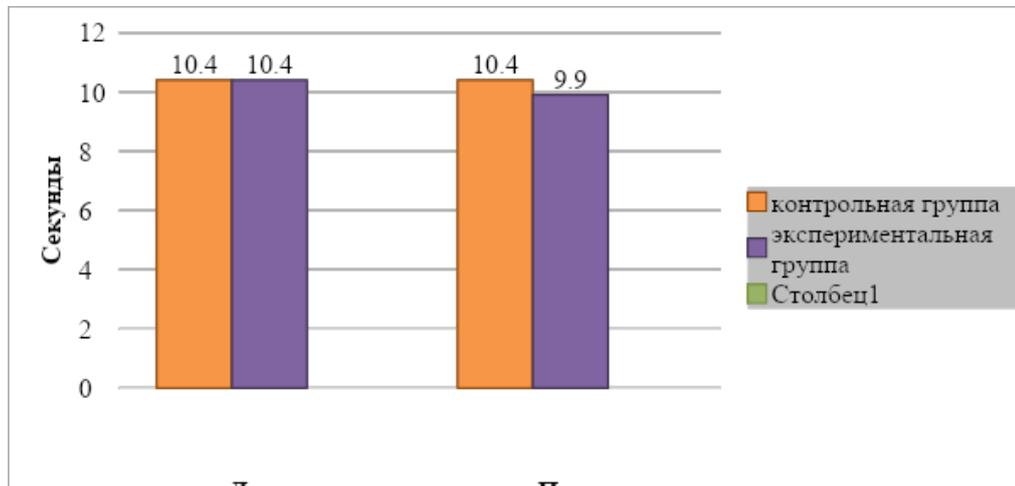


Рисунок 1 – Результаты изменения среднегрупповых показателей теста «Челночный бег 3x10 м» в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

По результатам математико-статистической обработке на рисунке 1 видно, что в тесте «Челночный бег 3x10 м» в экспериментальной группе ($9,9 \pm 0,1$) результаты улучшились на 0,5 секунд, тогда как в контрольной группе ($10,4 \pm 0,2$) результаты остались без изменений. Полученные результаты говорят об эффективности использования следующих подвижных игр: «Падающая палка», «Переправа», «Удочка», «Пятнашки», «Два мороза», «Гонка мячей по кругу», «Гусеницы».

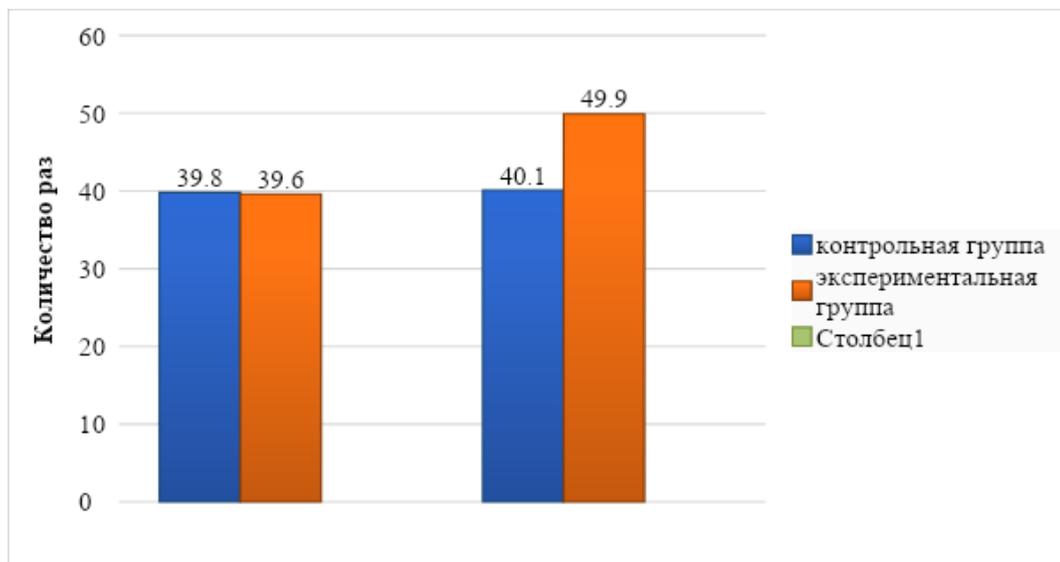


Рисунок 2 – Результаты изменения среднегрупповых показателей теста «Прыжки через скакалку за 1 минуту» в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

В тесте «Прыжки через скакалку за 1 минуту» результаты в контрольной группе улучшились с 39,8 раз до 40,1 раз, в экспериментальной группе – с 39,6 раз до 49,9 раз (рисунок 2). Полученные результаты говорят об эффективности использования следующих подвижных игр: «Кто скорее добежит до флажка», «Не урони шарик», «Стоп!», «Гонка мячей по кругу».

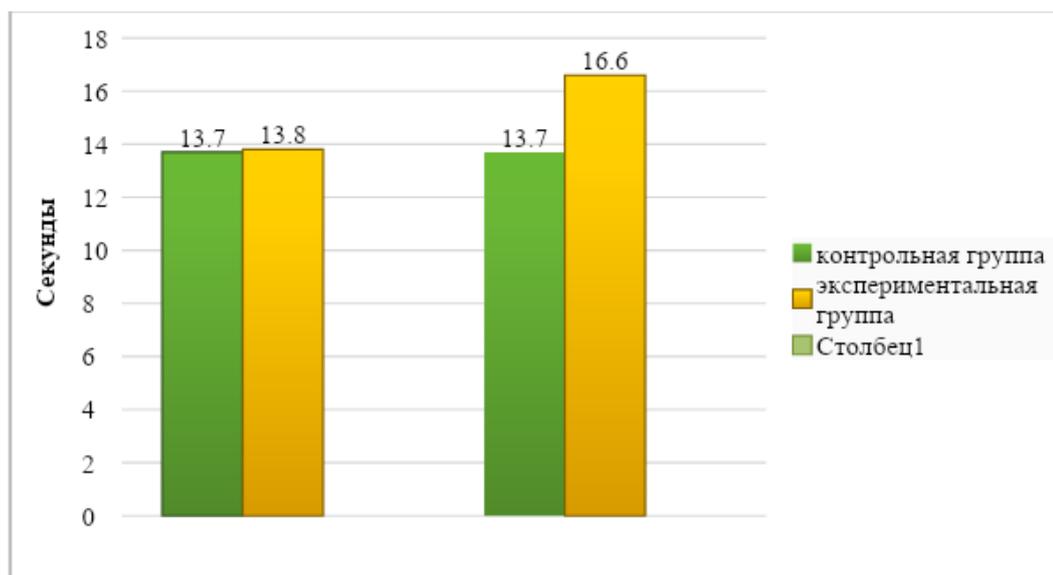


Рисунок 3 – Результаты изменения среднегрупповых показателей пробы Ромберга в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

По результатам математико-статистической обработке на рисунке 2 видно, что в пробе Ромберга время сохранения статического равновесия в экспериментальной группе ($16,6 \pm 0,9$) возросло на 2,8 секунд, в то время как в контрольной группе ($13,7 \pm 0,5$) результаты остались на прежнем уровне. Полученные результаты говорят об эффективности использования следующих подвижных игр: «Фигура», «Стоп!».

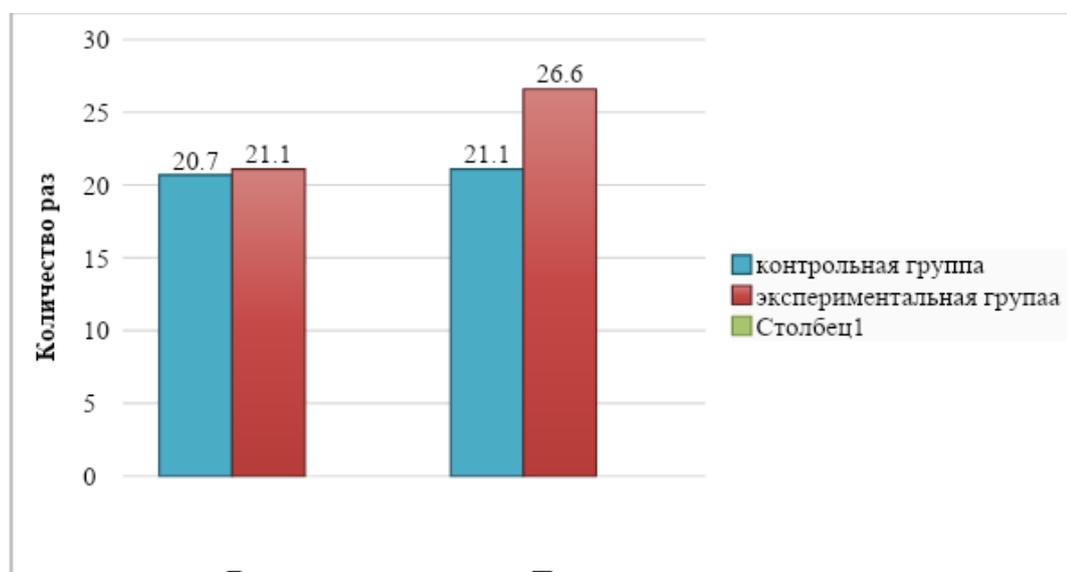


Рисунок 4 – Результаты изменения среднегрупповых показателей теста «Отбивание мяча от пола» в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

В тесте «Отбивание мяча от пола» результаты контрольной группы улучшились с 20,7 раз до 21,9 раз, в экспериментальной группе – с 21,1 раз до 26,6 раз. Полученные результаты говорят об эффективности использования следующих подвижных игр: «Не урони шарик», «Не попадись», «Пятнашки», «Катаем колобок».

Закключение. Таким образом, анализ экспериментальных данных позволяет сделать вывод о том, что применение разработанного комплекса подвижных игр в процессе адаптив-

ного физического воспитания детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития будет положительно влиять на развитие координационных способностей.

Список источников

1. Блинова Л.Н. Диагностика и коррекция в образовании детей с задержкой психического развития: учебное пособие /Л.Н.Блинова. М.: НЦ ЭНАС, 2014. 136 с.
2. Бубякина Е.В. Развитие координационных способностей детей на уроках физической культуры / Е.В. Бубякина // Научный альманах. 2015. №11-2. С. 124.
3. Глухов В.П. Коррекционная педагогика с основами специальной психологии: учебное пособие. М.: Секачев В.Ю., 2017. С. 167-168.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. М., 2016. 616 с.
5. Иванова Т.Б. Диагностика нарушений в развитии детей с ЗПР / Т.Б. Иванова, В.А. Илюхина, М.А. Кошулько. М.: Детство-Пресс, 2011. 112 с.

УДК 37.04

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В УСЛОВИЯХ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДИАГНОЗОМ СЕНСОМОТОРНАЯ АЛАЛИЯ

*Григорьева Дарья Викторовна – канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры физической реабилитации
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
dasha-vfr@mail.ru*

Аннотация. В ходе обобщения авторского опыта в области гидрореабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья были выявлены основные трудности при организации и проведении учебно-практических занятий в условиях плавательного бассейна с детьми старшего школьного возраста с диагнозом сенсомоторная алалия, определены критические ситуации, на протяжении всего занятия в процессе совместной деятельности тренера и ученика, а также разработаны средства преодоления подобных критических ситуаций с последующим продолжением занятия.

Ключевые слова: гидрореабилитация; ученик, сенсомоторная алалия; практическое занятие; критические ситуации, водная среда; бассейн.

Гидрореабилитация - это многолетний педагогический процесс, направленный на обучение и воспитание ребенка, имеющего различные отклонения в состоянии здоровья в условиях водной среды и средствами водной среды [2].

Гидрореабилитация, с позиции педагогического процесса, имеет большое социальное значение, как экологически чистое, индивидуальное средство педагогического формирования и повышения до качественного нового более высокого, от исходного, уровня двигательной активности детей с различными заболеваниями и поражениями [4].

В ходе обобщения практического опыта работы в области гидрореабилитации и оздоровительного плавания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья, выделяются наиболее трудные, с точки зрения педагогического процесса, ученики, а именно дети старшего школьного возраста с диагнозом сенсомоторная алалия.

Сенсомоторная алалия — это самый грубый вариант нарушения развития речи, при котором поражаются все центры коры головного мозга, ответственные за понимание речи,

произнесение звуков, словарный запас, навык построения фраз и предложений. Дети с этим заболеванием не могут разговаривать и не понимают, что им говорят. В 100 % случаев сенсорная алалия сопровождается нарушением умственного развития.

В период с 2012 по 2021 год на базе плавательного бассейна им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, проводились практические занятия с детьми среднего и старшего школьного возраста с диагнозом сенсорная алалия, с целью обучения навыку самостоятельного передвижения по поверхности воды. На протяжении данного периода, регулярно велись педагогические наблюдения с использованием фото и видео съемок. Проводился опрос родителей, направленный на выявление изменений в восприятии и поведении детей дома, на улице и т.д.

Педагогические наблюдения и опрос родителей, показал, что в период полового созревания у многих детей данного контингента, как правило, проявляется агрессивное поведение по отношению к окружающим людям и к самому себе (внутренняя агрессия), которое выражается в криках, в физической агрессии (толкания, укусы, щепки, удары и т.д.). Подобное поведение у детей, на занятиях в бассейне, может усугубиться при нежелании выполнять ту или иную команду тренера, при нежелании заканчивать занятие. Агрессия может проявляться в условиях чаши бассейна, душевой кабины, раздевалки. Спровоцировать агрессивное поведение у ученика может звук фена, громкие звуки, команды тренера, взгляд, голос тренера, сама вода в бассейне и многое другое.

При организации и проведении занятия в условиях водной среды педагогу необходимо учитывать все возможные негативные проявления в поведении детей с диагнозом сенсорная алалия, для обеспечения безопасного и эффективного процесса обучения.

Анализируя и обобщая полученные данные в ходе проведения многолетних педагогических наблюдений, анализа фото и видео съемки самих занятий, были разработаны и экспериментально обоснованы средства преодоления возможных критических ситуаций на протяжении всего занятия, как в условиях «на суше», так в условиях «на воде».

В ходе проведения занятий с учениками данного контингента, были определены наиболее распространенные критические ситуации, которые возникали в процессе совместной деятельности тренера и ученика, а также разработаны средства преодоления подобных критических ситуаций, с последующим продолжением занятия:

1. Громкие крики, отдельные слова или фразы (смесь громких звуков и неразборчивой речи) ученика, как реакция на происходящее вокруг него. Средства преодоления: тренеру необходимо переключить внимание ученика на себя, взять его за руку, занять ученика какой-либо деятельностью.

2. Непроизвольное желание причинить физическую боль тренеру (хватание за руки, удары, попытки схватить за волосы, ударить по лицу, плевки в сторону тренера, и т.д.). Средства преодоления: тренеру необходимо обеспечить само безопасность, переключить внимание ученика, дать что-нибудь в руки ребенку (полотенце, личную вещь и т.д.).

3. Переключение внимания и интереса ученика на посторонних людей (в раздевалке, в душе). Средства преодоления: ограничить контакт ученика с посторонними людьми, сосредоточить внимание ученика на сиюминутном действии (переодевание, самостоятельное надевание слепков, включение воды и т.д.).

4. Срывание с себя купальника и шапочки для плавания. Средства преодоления: тренеру необходимо (если это возможно) физически прекратить данный процесс за счет плотного и сильного тактильного контакта с учеником, подождать, пока пик данного состояния спадет, поправить или надеть купальник, шапочку для плавания и продолжить занятие. Если физически невозможно тренеру прекратить данное состояние ученика, тогда требуется оградить ученика от посторонних людей и дождаться, пока данное самоагрессивное состояние пройдет.

5. Нежелание выполнять команды тренера, с последующим криком и проявлением агрессии. Средства преодоления: тренеру необходимо незамедлительно сменить задание, предложить ученику упражнение с ярким инвентарем.

6. Метание плавательного инвентаря (плавательные доски, мячи, колобашки и т.д.) в других людей, в тренера). Средства преодоления: тренеру необходимо ограничить доступ ученика к каким-либо предметам, начать выполнять задание в противоположном направлении от предметов.

7. Проявления самоагрессии (при внутренних переживаниях ученика), причинение ущерба собственному здоровью. Средства преодоления: тренеру необходимо с помощью тактильного контакта, прекратить действия агрессивного характера ученика по отношению к себе, дать время ученику успокоиться и продолжить занятие.

8. Нежелание заканчивать занятия, с последующим проявление агрессии учеником. Средства преодоления: тренеру необходимо, в подобной ситуации, переключить внимание ученика, спокойным и уверенным голосом сказать еще раз, что занятие закончилось, обеспечить контроль и страховку в конце занятия; обеспечить страховку при совместном выходе тренера и ученика из воды; в случае нежелание ученика выходить из воды, насильно его не принуждать, наоборот дать время. Как показывает практика, ребенок все равно выйдет из воды, и времени для успокоения и осознания того что занятие закончилось ему нужно немного [1].

9. Переключение внимания ученика на других участников занятия в чаше бассейна (хочется потрогать других людей, находящихся в воде, отобрать инвентарь и т.д.). Средства преодоления: тренеру необходимо сосредоточить внимание ученика на выполнении текущего действия, задания. Использовать инвентарь для контроля расстояния между учеником и другими людьми.

10. Нежелание заходить в воду в начале занятия. Средства преодоления: тренеру необходимо обеспечить безопасный спуск ученика в воду, используя принудительный вход (толчок), при условии, что ученик умеет плавать.

11. Падение ученика на лестнице, в раздевалке, в душе, при выходе в чашу бассейна. Средства преодоления: помочь ученику подняться, убедиться в отсутствие травм, продолжить движение; в случае получения учеником травмы - незамедлительно вызвать врача [1].

12. Различные формы захлеба ученика. Средства преодоления: транспортировать ученика к бортику бассейна, помочь откашляться, потом дать отдышаться, продолжить занятие.

13. Столкновение ученика с другими занимающимися. Средства преодоления: своевременная страховка ученика; постоянный визуальный контроль за деятельностью ученика в воде; анализ условий проведения занятий; мониторинг других участников занятия относительно себя и ученика.

Необходимо отметить, что как правило, дети старшего школьного возраста, с подобным диагнозом, физически развиты полноценно, и тренер часто сталкивается с ситуацией, в которой не может, с помощью тактильного контакта, погасить агрессию ученика. В подобных ситуациях тренеру необходимо оградить ученика от окружающих людей (сосредоточить внимание ребенка на самом себе и на тренере, который находится рядом с ним в воде), дать время ученику успокоиться, переключить его внимание и только после этого продолжить занятие.

Проявление агрессивного поведения у детей старшего школьного возраста с диагнозом сенсомоторная алалия бывает спонтанным, молниеносным и требует незамедлительных действий от тренера, чтоб обеспечить безопасность как самому ученику, так и окружающим людям. Процесс организации и проведения занятий в условиях плавательного бассейна с данными учениками это только индивидуальный, совместный процесс. Преподавателю необходимо очень тщательно планировать и проводить занятия, в условиях совместного пребывания в воде, заранее продумывать и индивидуально подбирать для каждого конкретного ученика средства и методы обучения.

Часто бывает, что ученики приходят на занятие в бассейн уже возбужденные и агрессивные. Опрос родителей показал, что данное состояние ребенка может проявляться еще дома, по дороге в бассейн и причин для этого может быть множество. В любом случае, педагог по гидрореабилитации должен уметь работать с учеником в любом его состоянии, будь это состояние полной апатии, перевозбуждения или агрессия, обеспечивать безопасность и эффективность педагогического процесса как в условиях «на суше», так в условиях «на воде»,

своевременно и в режиме реального времени подбирать и менять средства и методы обучения. Осуществлять постоянный визуальный и тактильный контроль за психическим и физическим состоянием ученика, на протяжении всего занятия обеспечивать страховку и поддержку ученика. Уметь адаптировать нагрузку, в зависимости от самочувствия и интереса ребенка. Только тренер несет полную ответственность за жизнь и здоровья ученика на занятии. Обеспечение эффективного и безопасного процесса обучения есть главная цель педагога по гидрореабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Педагогические наблюдения за процессом обучения детей среднего и старшего школьного возраста с подобным диагнозом, показали, что знание тренера о возможности возникновения, а также своевременное предупреждение и адекватный выбор средств для преодоления какой-либо возникшей критической ситуации в процессе гидрореабилитации, подбор и применение средств коррекции поведения ученика в режиме реального времени обеспечивает безопасность проведения занятий в условиях "на суше", "на воде", и как следствие повышает эффективность совместной деятельности тренера с учеником. При грамотной организации и проведении практических занятий в условиях водной среды, а также подбора индивидуальных средств и методов обучения к каждому, конкретному ученику, в подавляющем большинстве случаев, дети осваивают навык самостоятельного передвижения в воде. При регулярных занятиях, у учеников формируется модель социального поведения в условиях плавательного бассейна, что делает педагогический процесс обучения безопаснее для ребенка и окружающих его людей.

Список источников

1. Григорьева Д.В. Подготовка специалистов по гидрореабилитации детей с отклонениями в состоянии здоровья в процессе профессионального образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.В. Григорьева. Санкт-Петербург, 2015. 26 с.
2. 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.
3. Козлова Д.В. Характер спуска ребенка-инвалида в воду в условиях стандартного глубокого бассейна / Д.В. Козлова // Материалы Всероссийской науч.-практ. Конф. «Паралимпийское плавание, гидрореабилитация» / под общ. ред. Д.Ф.Моунова. СПб.: Плавин, 2008. С.88-91.
4. Мосунова М.Д. Обучение плаванию в условиях совместного пребывания в воде тренера и ребенка-инвалида (на примере эпилепсии): автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Д. Мосунова // С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2005. 24 с.

УДК 796.01

О РАЗРАБОТКЕ АДАПТИРОВАННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Евсеев Сергей Петрович – д-р. пед. наук, профессор, заведующий кафедрой Т и М адаптивной физической культуры¹;

Грачиков Андрей Александрович – д-р. пед. наук, профессор кафедры Т и М адаптивного спорта²

^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Коллективом Института адаптивной физической культуры была создана примерная адаптированная программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на уровне среднего профессионального обра-

зования. Данная программа разработана с учетом индивидуальных особенностей различных нозологических групп с учетом ограничений и противопоказаний к физической нагрузке.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, программа, среднее профессиональное образование, индивидуальные особенности.

В современном мире недостаток двигательной активности является одним из главных факторов риска проблем со здоровьем, что в результате приводит к развитию тяжелых заболеваний и росту смертности. Всемирная организация здравоохранения подчеркивает, что для улучшения и поддержания здоровья важны все виды двигательной активности, вне зависимости от нозологии, а также от возраста и гендерной принадлежности [1].

Примерная адаптированная образовательная программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на уровне среднего профессионального образования (далее – АОПАФК для СПО) разработана в соответствии с Федеральным образовательным стандартом среднего профессионального образования, а также в соответствии с федеральными нормативно-правовыми документами, и представляет собой образовательную программу, адаптированную для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (далее – ОВЗ) с учетом характера и степени ограничения функций жизнедеятельности, а также возрастных, индивидуальных особенностей, и особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ и инвалидов. АОПАФК для СПО является базисом для формирования программ в образовательных организациях среднего профессионального образования (далее – СПО).

Образовательный процесс для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в едином потоке с другими обучающимися при условии создания адаптированной образовательной среды. Инклюзивная система обучения на уроке по физической культуре может быть реализована следующим образом:

- теоретическая часть – лекционный материал предоставляется отдельно для лиц с ОВЗ, включая инвалидов от основного потока, по индивидуальной образовательной траектории.

Для проведения теоретических занятий необходимо применять различные мультимедийные средства.

Изучение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Аудитории должны быть доступными и оборудованы следующими техническими средствами:

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

1. Учебные издания выполнено шрифтом Брайля;
2. Видеоувеличитель;
3. Дисплей Брайля;
4. Клавиатура с увеличенными клавишами;
5. Клавиатура с шрифтом Брайля;
6. Иные технические средства.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

1. Информационная индукционная система;
2. Радио класс;
3. Иные технические средства.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

1. Специализированная мебель;
2. Альтернативные устройства ввода информации (клавиатура, кнопка, джойстик);
3. Иными техническими средствами.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья имеющих нарушения расстройства аутистического спектра:

1. При необходимости предоставлять тьютора (педагог-тьютор), ассистент-помощник.

- практическая часть – занятия физической культурой проводятся посредством совместного обучения в одном спортивном зале лиц с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся основного потока; отдельно в тренажерном зале по индивидуальной образовательной траектории от основного потока.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

При реализации дисциплины «Адаптивная физическая культура» максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет по профессиям СПО — 256 часов, по специальностям СПО — 175 часов.

Основными показателями результативности при реализации адаптированной образовательной программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на уровне среднего профессионального образования являются следующие критерии:

- умение определить общее самочувствие по различным признакам (ЧСС, пульс, частота дыхания и т.д.)
- умение осуществлять самоконтроль при выполнении двигательных действий
- умение использовать дыхательные упражнения для повышения работоспособности и оптимизации физического состояния, а также различные релаксационные упражнения;
- умение формировать индивидуальную оптимальную физическую нагрузку при выполнении различных двигательных действий.

В таблице 1 представлен примерный тематический план и распределение часов на каждый блок.

Таблица 1 – Примерный тематический план примерной адаптированной программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на уровне среднего профессионального образования

Вид учебной работы	Количество часов	
	Профессии СПО	Специальности СПО
Содержание обучения		
Теоретическая часть	12	12
Адаптивная физическая культура. Адаптивная физическая культура в системе среднего профессионального образования.	2	2
Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура».	4	4
Средства адаптивной физической культуры	2	2
Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом.	4	4
Практическая часть	159	105
Легкая атлетика.	32	25
Гимнастика	26	20
Плавание	22	15
Спортивные игры (нозологии)	24	15
Виды спорта по нозологии	55	30
Внеаудиторная самостоятельная работа		
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.	85	58
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
Всего	256	175

Таким образом, систематическая организация работы по подготовке обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья, заключается в построении учебного процесса с учетом совершенствования необходимых методик и технологий, что в свою очередь позволит педагогам по физической культуре эффективно решать следующие основные задачи:

- профилактика и коррекция вторичных нарушений;
- освоение программы по предмету «Физическая культура»;
- формирование профессиональных компетенции у обучающихся;
- социальная адаптация учащихся.

Список источников

1. Грачиков А.А. Недельная двигательная активность людей старших возрастных групп / А.А. Грачиков, С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.Ю. Рябчиков // Адаптивная физическая культура. 2021. № 3 (87). С. 11-13.

УДК 796.01

О РАЗРАБОТКЕ АДАПТИРОВАННЫХ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Евсеев Сергей Петрович – д-р. пед. наук, профессор, заведующий кафедрой Т и М адаптивной физической культуры¹;

Шелехов Алексей Анатольевич – канд. пед. наук, декан факультета образовательных технологий адаптивной физической культуры²

^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

² <https://orcid.org/0000-0002-7860-7940>

Аннотация. В статье представлен опыт разработки примерных адаптированных основных образовательных программ по адаптивной физической культуре на уровне дошкольного образования. Описаны общие особенности структуры и содержания целевого раздела программ для дошкольного уровня образования и отражены специфические требования к содержанию адаптированных программ.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, дошкольный возраст, дошкольный уровень образования, дети с ограниченными возможностями здоровья, адаптированная программа.

В 2021 году коллективу профессорско-преподавательским составом Института адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, в рамках работы с Российской академией образования был разработан ряд примерных адаптированных образовательных программ по адаптивной физической культуре для различных нозологических групп обучающихся, на разных уровнях образования (далее программа). Структура и содержание данных программ должны стать примером и помочь инструкторам по физической культуре, осуществляющих работу с детьми с ограниченными возможностями в разработке авторских рабочих программ. Для уровня дошкольного образования были разработаны следующие программы по адаптивной физической культуре:

- примерная адаптированная основная образовательная программа по адаптивной физической культуре для детей с нарушениями слуха;
- примерная адаптированная основная образовательная программа по адаптивной физической культуре для детей с нарушениями зрения;

- примерная адаптированная основная образовательная программа по адаптивной физической культуре для детей с задержкой психического развития и тяжелыми нарушениями речи;
- примерная адаптированная основная образовательная программа по адаптивной физической культуре для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- примерная адаптированная основная образовательная программа по адаптивной физической культуре для детей с расстройством аутистического спектра;
- примерная адаптированная основная образовательная программа по адаптивной физической культуре для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Начальный этап разработки содержания данных методических документов предполагал последовательный анализ требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 [1] и примерных адаптированных основных образовательных программ дошкольного образования для каждой из группы обучающихся, одобренных решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию [2].

Каждая из перечисленных программ являясь уникальной по своему содержанию, имела общую структуру, в этой связи, процесс их разработки будет представлен в статье на примере программы для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Традиционная структура рабочей программы предполагает, что первым структурным элементом «Целевого раздела» является «пояснительная записка», в которой отражается ее направленность и перечисляются нормативные документы, в соответствии с которыми она разрабатывалась. Следующим структурным положением является «психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизического развития детей» выбранного контингента. В данном подразделе лаконично отражаются современная научно-обоснованная характеристика развития контингента, с отдельным акцентом на специфические особенности, учет которых необходим для постановки адекватных целей образовательного процесса, подбора содержания и составления плана. На основе анализа требований ФГОС ДО и содержания раздела «Физическое развитие» адаптированных основных образовательных программ дошкольного образования позволил определить цели разрабатываемых программ:

- добиться повышения уровня физической подготовленности и гармонизация двигательной сферы воспитанников для содействия социализации;
- способствовать формированию у воспитанников потребности в регулярной систематической двигательной активности.

Для достижения поставленных целей нами были сформулированы задачи, которые мы разделили в соответствии с классификацией соответствующей методологическому подходу адаптивной физической культуры. В таблице 1 представлены задача программы для дошкольников с умственной отсталостью (нарушением интеллекта).

Таблица 1 – Задачи адаптированной основной образовательной программы по адаптивной физической культуре для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Направленность задачи	Задача
Образовательные задачи	– формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
	– формировать двигательные умения и навыки, имеющие социально-бытовое и иное прикладное значение;
	– формировать умения и навыки, направленные на удовлетворение потребности в систематической двигательной активности;

**Открытая итоговая научно-практическая конференция
профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**

	<ul style="list-style-type: none"> – содействовать формированию и обогащению содержания игровой деятельности, основу которой составляет двигательная активность; – содействовать обогащению эмоционального опыта воспитанников; – формировать и совершенствовать коммуникативные навыки
Развивающие задачи	<ul style="list-style-type: none"> – повышать уровень развития физических качеств воспитанников; – развивать координационные способности и их проявления; – содействовать повышению речевой активности; – содействовать увеличению словарного запаса; – повышать сенсорно-перцептивный опыт и содействовать формированию сенсорных эталонов.
Коррекционные задачи	<ul style="list-style-type: none"> – способствовать коррекции координационного обеспечения воспитанников; – формировать интерес к эмоциональному и ситуативно-деловому сотрудничеству с новым взрослым, – формировать и совершенствовать коммуникативные умения (невербальных, вербальных средств общения), подражательных возможностей, – формировать познавательный интерес и социально-коммуникативную потребность к взаимодействию со сверстниками в игровой ситуации. – содействовать коррекции основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и перелезание); – способствовать коррекции речевых нарушений; – способствовать коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы воспитанников; – способствовать активизации эмпатии; – способствовать повышению объема суточной двигательной активности воспитанников – коррекция нарушений внимания, памяти; – преодоление общих и индивидуальных факторов, лимитирующих развитие двигательной сферы воспитанников; – нормализация мышечного тонуса.
Оздоровительные задачи	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление и сохранение здоровья; - закаливание организма; - способствовать оптимизации состояния функциональных систем организма
Профилактические задачи	<ul style="list-style-type: none"> – способствовать профилактике возникновения патологических изменений опорно-двигательного аппарата; – способствовать профилактике возникновения гиподинамии и гипокинезии; – способствовать профилактике эмоциональной отстраненности
Воспитательные задачи	<ul style="list-style-type: none"> – способствовать формированию адекватных ценностных установок; – формировать потребность в систематической и рациональной двигательной активности; – способствовать формированию самодисциплины; – способствовать формированию уважительного отношения к сверстникам и взрослым; – воспитывать уверенность в себе и своих силах.

Помимо целей и задач, основу методологического аппарата для разработки программы составляют принципы. Выбор принципов для разработки программы определяет не только ее содержание и условия реализации, но и выступает её фронтами.

Для разработки программы для дошкольников с нарушением интеллекта нами были подобраны следующие принципы:

- общеметодические принципы физического воспитания (принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации);
- принцип ориентации на зоны ближайшего и актуального развития;
- принцип непрерывности адаптивного физического воспитания;
- принцип прогрессирования педагогических воздействий;
- принцип полимодальности и максимальной дифференциации;
- принцип гуманистической направленности;
- принцип целостности педагогического процесса;
- принцип социализации и интеграции;
- принцип интеграции образовательных областей;
- принцип практической направленности обучения;
- принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач;
- принцип реализации деятельностного подхода в обучении и воспитании.

Представленный в статье подход к разработке целевого раздела программ по адаптивной физической культуре для дошкольников с ограниченными возможностями здоровья является готовым конструктом для разработки авторских рабочих программ инструктора по физической культуре, так как разработанные коллективом профессорско-преподавательского состава Института АФК программы успешно прошли внутреннее рецензирование в лабораториях Института коррекционной педагогики, специализирующихся на вопросах образования и абилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Список источников

1. Федеральный государственный образовательный стандарт [Электронный ресурс] // URL https://fgosreestr.ru/educational_standard (дата обращения: 04.02.2022).
2. Примерные основные общеобразовательные программы [Электронный ресурс] // URL: <https://fgosreestr.ru/> (дата обращения: 04.02.2022).

УДК 796.01

О РАЗРАБОТКЕ АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ НА УРОВНЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Евсеева Ольга Эдуардовна – д-р. пед. наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ, директор Института адаптивной физической культуры¹;

Мухина Алла Владимировна – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры Т и М адаптивного спорта²;

Матвеева Светлана Сергеевна – старший преподаватель кафедры Т и М адаптивной физической культуры³

^{1,2,3} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. статья посвящена разработанной Примерной адаптированной образовательной программе по адаптивной физической культуре для студентов с ограниченными

возможностями и инвалидностью. Предлагается в фонде оценочных средств Элективной дисциплины «Физическая культура и спорт для обучающихся с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата» использовать испытания (тесты) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Ключевые слова: адаптированная образовательная программа, адаптивная физическая культура, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Адаптивная физическая культура в образовательных организациях высшего образования должна осуществляться по адаптированным образовательным программам для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Программа представляет собой систему документов, разработанных с учетом требований Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования 3++ (далее ФГОС ВО 3++) по направлениям подготовки специалистов для отраслей и с учетом нозологии и индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида.

Обучение по адаптированным образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся, и при необходимости обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Наименование категории (группы) компетенций – Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение). УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Реализация компетенции УК-7 осуществляется двумя дисциплинами:

I. Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт для обучающихся с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата» - 2 з. е./ 72 акад. часа, обязательных для освоения

II. Элективная дисциплина (модули) «Физическая культура и спорт для обучающихся с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата» - 328 акад. часа, обязательных для освоения.

Целью освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью по программам бакалавриата является достижение следующих результатов образования:

- удовлетворение объективной потребности в освоении системы специальных знаний и в приобретении профессионально значимых умений и навыков по физической культуре и адаптивной физической культуре.

Для достижения поставленной цели в процессе изучения дисциплин «Физическая культура и спорт» предусматривается решение следующих задач:

- сформировать у обучающихся понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- формировать у обучающихся мотивационно-ценностное отношение к физической культуре; установку на здоровый образ жизни, на физическое самосовершенствование, на потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом с учетом показаний и противопоказаний;

- сформировать умения и навыки адаптивной физической культуры по профилактике профессиональных и сопутствующих заболеваний с учетом нозологии или имеющейся инвалидности;

- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовку обучающихся, формирующую психофизическую готовность студента к будущей профессии с учетом характера заболевания или имеющейся инвалидности;

- обеспечить приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности по адаптивной физической культуре для достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном Организацией. Для инвалидов и лиц с ОВЗ Организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

При разработке адаптированных рабочих программ дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ предлагаем учитывать нозологическую группу и отдельно разработать модули по адаптивной физической культуре (АФК):

- для обучающихся с нарушением слуха,
- для обучающихся с нарушением зрения,
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт для обучающихся с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата» - 2 з. е./ 72 акад. часа, имеет следующие разделы:

1. Физическая культура как вид культуры.
2. Теоретико-методологические основы физической культуры и спорта.
3. Общая характеристика адаптивной физической культуры. Цель, задачи АФК.
4. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры.
5. Средства адаптивной физической культуры.
6. Контроль, самоконтроль и техника безопасности в процессе занятий физической культурой и спортом.
7. Фонд оценочных средств: выполнение текущих контролей и прохождение промежуточной аттестации в форме зачета (тестирование уровня знаний).

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью при изучении элективной дисциплины предлагается выбор модуля с учетом нозологии (328 часов):

1. Элективная физическая культура и спорт для обучающихся с нарушением слуха;
2. Элективная физическая культура и спорт для обучающихся с нарушением зрения;
3. Элективная физическая культура и спорт для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата

Таблица 1 – Разделы и темы дисциплины (модуля)

№ п/п	Раздел/тема
1.	Легкая атлетика
2.	Подвижные, спортивные, коррекционно-развивающие игры
3.	Гимнастика и методики современных оздоровительных технологий (фитнеса)
4.	Плавание
5.	Дартс
6.	Антистрессовая пластическая гимнастика
7.	Йога

Содержание изучаемого материала по разделам разрабатывается с учетом нозологии. С учетом особенностей физической подготовленности обучающихся рекомендуем формировать содержание разделов под каждую нозологию и в изучаемый материал включать популярные спортивные дисциплины Паралимпийского и Сурд-олимпийского движений. Для оценки уровня физической подготовленности обучающихся рекомендуются в качестве контрольных упражнений использовать испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Все-

**Открытая итоговая научно-практическая конференция
профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**

российского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (5 ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно), 6 ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)).

При выполнении контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика обучающегося по относительным показателям уровня физической подготовленности, функционального состояния и физического развития.

Приводим примеры Фонда оценочных средств по некоторым нозологиям.

Таблица 2 – Фонд оценочных средств для обучающихся с нарушением слуха

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Физические качества</i>
Бег на 30 м (с) или Бег на 60 м (с) или Бег на 100 м (с)	Скоростные возможности
Бег 2000 м (мин, с) или Бег 3000 м (мин, с) и/или Плавание без учета времени	Выносливость
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	Сила
Прыжок в длину с разбега (см) или Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) и/или Метание мяча весом 150 г (м) и/или	Гибкость
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Скоростно-силовые возможности
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	Координационные способности

Таблица 3 – Фонд оценочных средств для обучающихся с нарушением зрения

<i>Наименование испытания (теста)</i>	<i>Физические качества</i>
Скоростные возможности Бег на 30 м (с) или Бег на 60 м (с) или Бег на 100 м (с)	Скоростные возможности
Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) и/или Плавание без учета времени	Выносливость
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Сила
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	Гибкость (см)
Прыжок в длину с разбега (см) или Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) и/или Метание мяча весом 150 г (м) и/или Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Скоростно-силовые возможности
Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	Координационные способности

Таблица 4 – Фонд оценочных средств для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Физические качества</i>
Бег на 30 м (с) или Бег на 60 м (с)	Тестирование скоростных возможностей
Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) или Бег на 800 м (мин,с)	Выносливость
Приседание на двух ногах (количество раз) и/или Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	Сила
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	Гибкость
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) и/или Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) и/или Удар по футбольному мячу на дальность (м)	Скоростно-силовые возможности
Плавание без учета времени и/или Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) или Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	Координационные способности

В заключение, надо отметить, что при формировании универсальной компетенции (УК-7 ФГОС ВО 3++) и решении задачи по формированию у обучающихся мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый образ жизни, на физическое самосовершенствование, на потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом - у лиц с ограниченными возможностями здоровья формируется мотивация к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и к занятиям Паралимпийскими и Сурдлимпийскими видами спорта.

Список источников

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. Москва: Спорт, 2016. 614 с.
2. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; под общ. ред. С. П. Евсеева. - [3-е изд., испр. и доп.]. Санкт-Петербург: [Галлея принт], 2013. 274 с.
3. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / сост : Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. 208 с.
<http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970436479.html?SSr=20013415a30969c44d7c505khiga>

УДК 796.011.1

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ У ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДСТВАМИ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ

Жирнова Анна Дмитриевна – преподаватель кафедры Т и М адаптивного спорта¹;

Грачиков Андрей Александрович – д-р. пед. наук, профессор кафедры Т и М адаптивного спорта²;

Крюков Илья Геннадьевич – старший преподаватель кафедры Т и М адаптивной физической культуры³

^{1,2,3} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Подбор эффективных средств гидрореабилитации, направленных на снижение гиподинамии и гипокинезии лиц трудоспособного возраста с нарушением зрения – одно из направлений нашей научной деятельности. Как известно, основной проблемой приобщения к занятиям адаптивной физической культуре лиц с нарушением зрения являются различные страхи, а именно, страх получить травму, страх упасть и другие. В процессе исследований удалось установить, что занятия в водной среде с использованием различных методик, таких как аква-йога, аква-аэробика и другие элементы гидрореабилитации, - эффективное средство формирования мотивации людей с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, гидрореабилитация, аква-йога, аква-аэробика, мотивация, лица с нарушением зрения.

В современном мире недостаток двигательной активности является одним из главных факторов риска многих заболеваний, преждевременного старения организма и, в конечном итоге, роста смертности. Всемирная организация здравоохранения подчеркивает, что для улучшения здоровья важны все виды двигательной активности, вне зависимости от нозологии, а также от возраста и гендерной принадлежности [1].

В Российской Федерации трудоспособный возраст наступает с 15 лет в соответствии с законодательством в сфере трудового права. Большинство россиян трудоспособного возраста, к сожалению, работают в условиях, где нет необходимости в физической активности, то есть их работа является «сидячей» [3]. Более того, если речь идет о людях с нарушением зрения, то отрасли, где дневная активность соответствовала бы рекомендуемой, практически отсутствуют на рынке труда. На сайтах по трудоустройству людей с нарушением зрения преобладают профессии, связанные с компьютерной грамотностью, ремонтом обуви, столлярно-мебельным делом, резьбой по дереву и другой малоактивной работой.

Распространенность заболеваний с нарушением зрения продолжает увеличиваться. Недавние исследования выявили закономерность - нарушение зрения у взрослых людей напрямую зависит от снижения физической активности и увеличения сидячего образа жизни.

Важнейшим компонентом двигательной активности является мотивация к занятиям физической культурой. Люди с нарушением зрения чаще подвержены заболеваниям сколиоза, артроза, остеохондроза, ревматизма благодаря своей сидячей работе. С течением времени они теряют мотивацию к доступным физическим упражнениям, так как боятся навредить себе в ходе занятий, что приводит к еще большему ухудшению состояния здоровья [5].

Общеизвестно, что потребности – это движущая сила человеческой деятельности, определяющие поведение. Мотивация же всегда связана с личностной активностью и осознанием ее реализации в жизни, преобразованием и управлением своей активностью. Потребностно-мотивационная сфера людей трудоспособного возраста обусловлена специфичной иерархией и

содержанием потребностей (успешность, самостоятельность, самореализация и т.п.). В результате зачастую - нарушения здоровья, общее понижение эмоционального фона.

Именно поэтому занятия физической культурой, адаптированные для лиц пожилого возраста, могут служить средством борьбы со стрессами, способом укрепления здоровья. Важно, чтобы двигательная активность имела генеральную цель, была осмысленной и приносила удовольствие [5].

В данной статье мы предлагаем повышать мотивацию лиц трудоспособного возраста с нарушением зрения средствами гидрореабилитации, так как именно эта деятельность способствует двигательной активности, не перегружая опорно-двигательный аппарат и давая оптимальную нагрузку на мускулатуру, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Ни для кого не секрет, что водная среда является прекрасным средством для двигательной активности лиц с нарушением зрения. Занятия в воде помогают активизировать различные органы чувств, такие как слух и осязание, происходит естественный массаж благодаря потокам воды [4]. Также занятия в бассейне повышают двигательную активность, снижают болевые ощущения от хронических заболеваний. Занятия по гидрореабилитации превышают недельную двигательную активность. Также занятия в воде снимают страх травматизма и падений, в отличие от занятий на суше.

Результатом опроса 30 специалистов по адаптивной физической культуре является приведенная ниже схема. На рисунке 1 представлено следующее процентное соотношение средств гидрореабилитации, направленных на формирование мотивации у лиц с нарушением зрения. При ранжировании ответов респондентов получены следующие показатели:

более эффективные средства аква-йога и аква-аэробика – 63% опрошенных,
использование водных тренажеров-56,6%,
спортивное плавание – 16,6%,
лечебное и прикладное плавание – по 10%

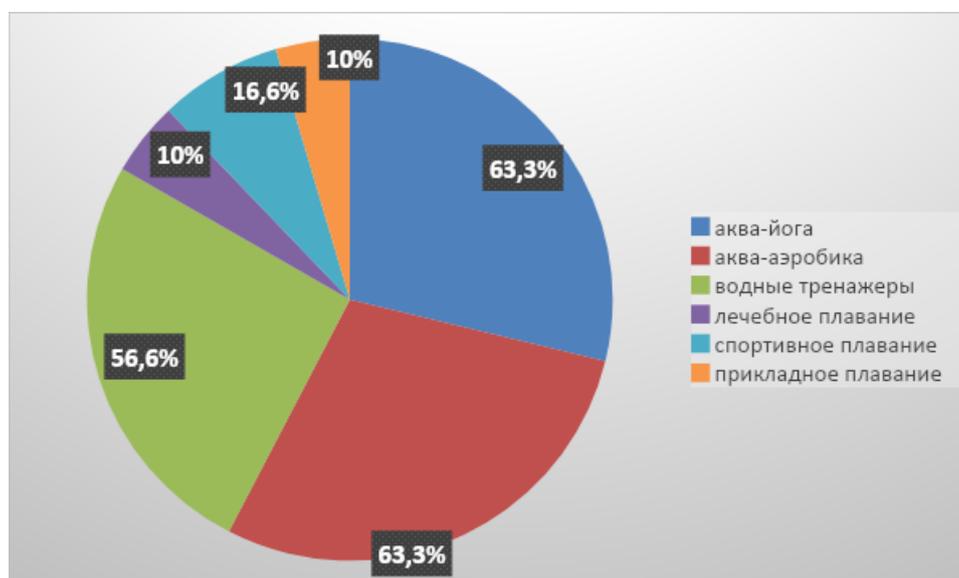


Рисунок 1 – Процентное соотношение средств гидрореабилитации направленных на формирования мотивации

Для занятий в воде рекомендовано использовать водные тренажеры, которые дают достаточную нагрузку на скелетные мышцы, но при этом происходит щадящая нагрузка на связки и суставы, что очень важно для состояния здоровья людей, подверженных различным сопутствующим заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Данный вид занятий необхо-

дим тем, у кого дневная активность не слишком высока, чтобы снизить ударные дозы нагрузки на сердечно-сосудистую систему.

Продуктивными упражнениями для людей с нарушением зрения будут занятия аква-йогой. При помощи аква-йоги прорабатываются и подтягиваются важные группы мышц, повышается эластичность сосудов, стабилизируется частота сердечных сокращений и дыхательных движений, а, в сочетании с сопротивлением воды и управлением ее потоков, – повышается эмоциональный фон, что положительно сказывается на психическом состоянии человека.

Аква-аэробика – вид оздоровительных занятий в воде, выполняемых в аэробном режиме, с использованием музыкального сопровождения [6]. Упражнения предназначены для различного контингента занимающихся, неограниченных по возрасту и уровню физической и функциональной подготовленности, что идеально подходит для людей с нарушением зрения.

Все виды гидрореабилитации повышают мотивацию к занятиям на суше, так как упражняющиеся становятся более выносливыми, сильными, уверенными в своих возможностях, обретают положительный опыт в занятиях. Исчезает страх в освоении новых видов двигательной активности. Подобные занятия в воде способствуют в том числе и развитию координационных способностей, что крайне важно для людей с нарушением зрения.

Список источников

1. Грачиков А.А. Недельная двигательная активность людей старших возрастных групп / А.А. Грачиков, С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.Ю. Рябчиков // *Адаптивная физическая культура*. 2021. Т. 87. № 3. С. 11-13.

2. Naegele J. A. Self-efficacy and physical activity among adults with visual impairments. / J. A. Naegele, T. N. Kirk, X. Zhu // *Disabil Health J*. 2018. V. 11, N2. P. 324–329. doi: 10.1016/j.dhjo.2017.10.012.

3. Шахметов М. Н. Особенности повседневной физической активности и сидячего поведения лиц с нарушением зрения / М. Н. Шахметов, Н. Н. Дубовцева, А. Е. Долгодворова [и др.] // *Адаптивная физическая культура*. 2020. Т. 84. № 4. С. 6-8.

4. Грачиков А. А. Специфика обучения плаванию детей с поражением зрения / А. А. Грачиков, А. Д. Зинченко // *Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта* : Санкт-Петербург, за 2019 г., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и Дню российской науки (Санкт-Петербург, 03-27 февраля 2020 г.), Санкт-Петербург, 03–27 февраля 2020 года / Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург". – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2020. С. 255-257.

5. Грачиков А. А. Адаптивная двигательная рекреация как средство формирования мотивации к повышению двигательной активности лиц пожилого возраста / А. А. Грачиков, А. Д. Жирнова, А. А. Шелехов, И. Г. Ненахов // *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика* : Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 23 июня 2021 года / министерство спорта российской федерации, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». – Санкт-Петербург: национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021. С. 32-36.

6. Масунова О. В. Акваэробика в структуре физической подготовки студентов специальных медицинских групп / О. В. Масунова // Опыт создания и реализации технологических инноваций в образовании: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 27 октября 2017 года / Редколлегия: Л.А. Абрамова [и др.]. Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2017. С. 127-130.

УДК: 796.012

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Калугина Ксения Сергеевна¹;

Ковалева Юлия Александровна – канд. пед. наук, доцент
кафедры Т и М адаптивной физической культуры²;

^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

¹ksimashkova@gmail.com

²y.kovaleva@lesgaft.spb.ru

<https://orcid.org/0000-0001-9881-304X>

Аннотация. в статье представлен разработанный комплекс физических упражнений с включением подвижных игр для детей со спастической формой детского церебрального паралича, который благотворно влияет на развитие координационных способностей. Эффективность включения данного комплекса в процесс адаптивного физического воспитания отражен в динамике показателей тестирования способностей учащихся.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, средней школьный возраст, координационные способности, адаптивное физическое воспитание.

Введение. Актуальность выбранной темы заключается в том, что исследования развития координационных способностей у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, как правило, отмечают наличие сильного искажения актов стояния, ходьбы, бега, прыжков и других двигательных ошибок. Это объясняется невысокими показателями развития анализаторной системы, которая формирует и держит под контролем многие функции двигательной активности.

Проблема детского церебрального паралича (далее – ДЦП) актуальна в связи с ростом заболеваемости во всем мире и высокой степенью инвалидизации больных. Сегодня в мире насчитывается около 16 млн. человек, страдающих последствиями церебрального паралича [1]. Восстановления двигательных навыков и развитие физических качеств у больных с ДЦП происходит очень медленно и требует от специалистов в области адаптивной физической культуры определенных знаний, опыта и грамотного составления рабочей программы. Это и является предпосылкой к разработке и составлению новых комплексов физических упражнений, сочетающих доступность и эффективность в процессе развития физических качеств детей с последствиями церебрального паралича.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ГБОУ Школы №584 «Озерки». В педагогическом эксперименте приняли участие 6 человек, в возрасте 14-16 лет, с детским церебральным параличом (спастическая диплегия). По сопутствующим заболеваниям и вторичным отклонениям дети не имеют противопоказаний к занятиям адаптивной физической культурой. В классе обучаются 6 учеников, трое мальчиков и трое девочек.

В ходе исследования были изучены выписки из медицинских карт занимающихся, и проведено первичное тестирование.

Исследование проводилось с использованием тестов: Проба Ромберга, способность к ориентации в пространстве, определения способности к согласованию движений.

Данный комплекс физических упражнений с включением подвижных игр необходимо выполнять 3 раза в неделю в конце основной части урока по адаптивному физическому воспитанию. Всего было проведено 18 уроков.

Так как проведение педагогического эксперимента пришлось на первую и вторую учебные четверти, то комплекс упражнений с включением подвижных игр делится на 2 блока. Первый блок – упражнения на развитие координационных способностей в легкой атлетике (6 упражнений). Второй блок – упражнения на развитие координационных способностей в гимнастике (6 упражнений). К каждому упражнению были разработаны методические рекомендации. Так же в каждом блоке были использованы подвижные игры, по три игры в каждом блоке.

После применения разработанного нами комплекса физических упражнений с включением подвижных игр на развитие координационных способностей детей 14-16 лет с детским церебральным параличом, проводилось повторное тестирование для определения эффективности подобранного комплекса.

Результаты исследования. В процессе исследования были проведены тестирования, результаты которого свидетельствуют об исходном и полученном уровнях развития координационных способностей детей с последствиями церебрального паралича. Для обоснования эффективности применения разработанного нами комплекса упражнений для детей с последствиями церебрального паралича среднего школьного возраста был осуществлен сравнительный анализ результатов тестирования детей экспериментальной группы до и после. На рисунках 1-3 отражена положительная динамика показателей экспериментальной группы до и после проведения эксперимента.

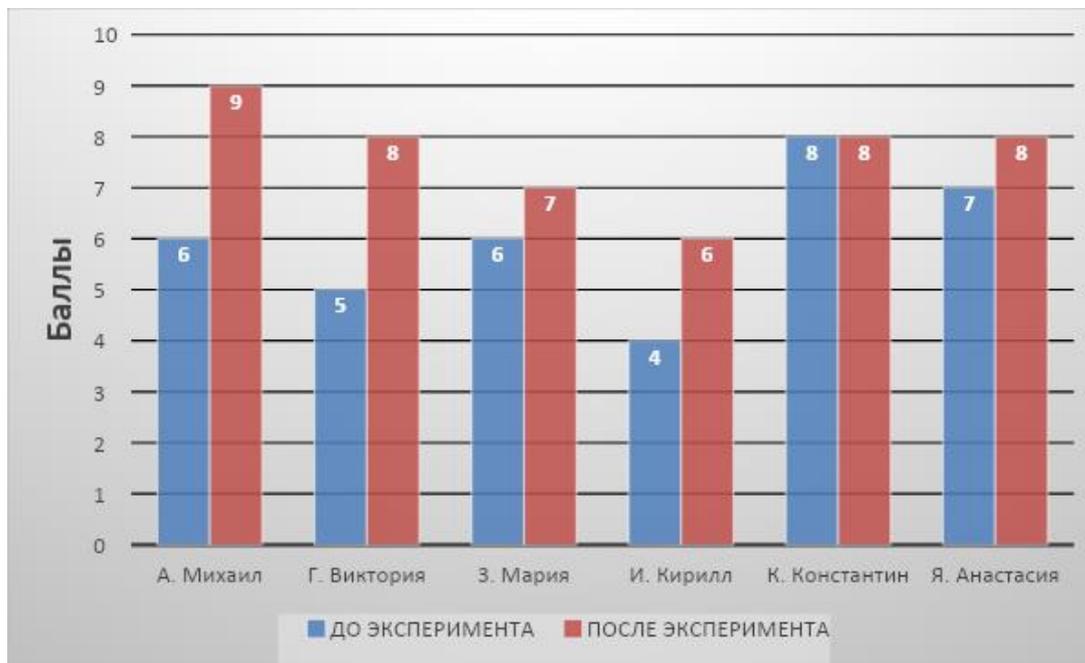


Рисунок 1 – Проба Ромберга до и после педагогического эксперимента

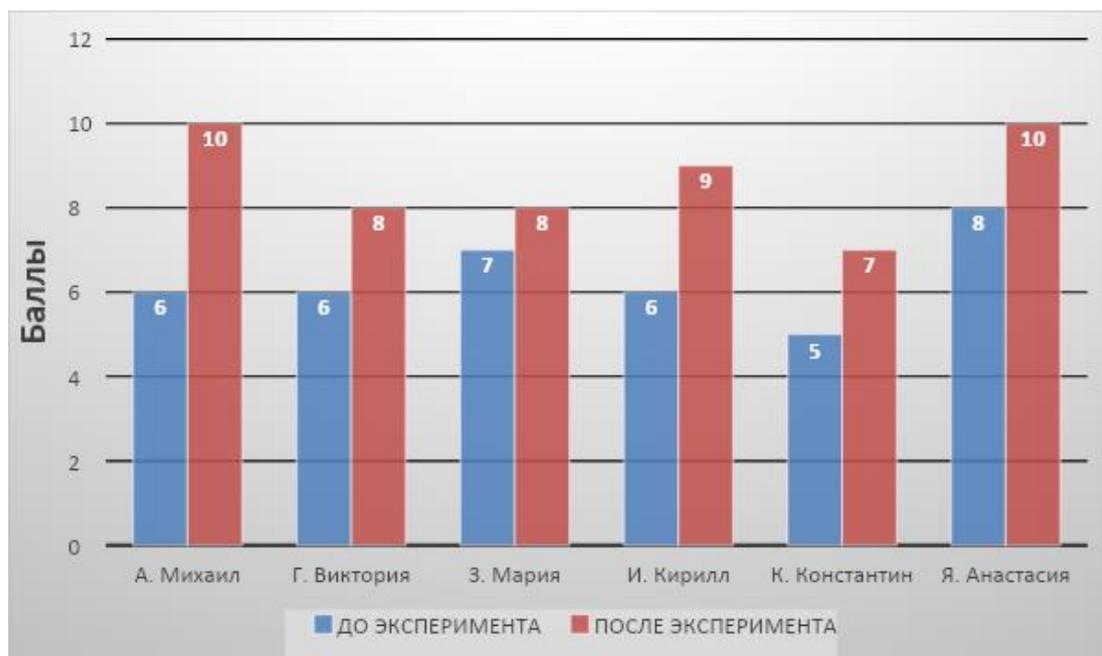


Рисунок 2 – Способность к ориентации в пространстве до и после проведения педагогического эксперимента.

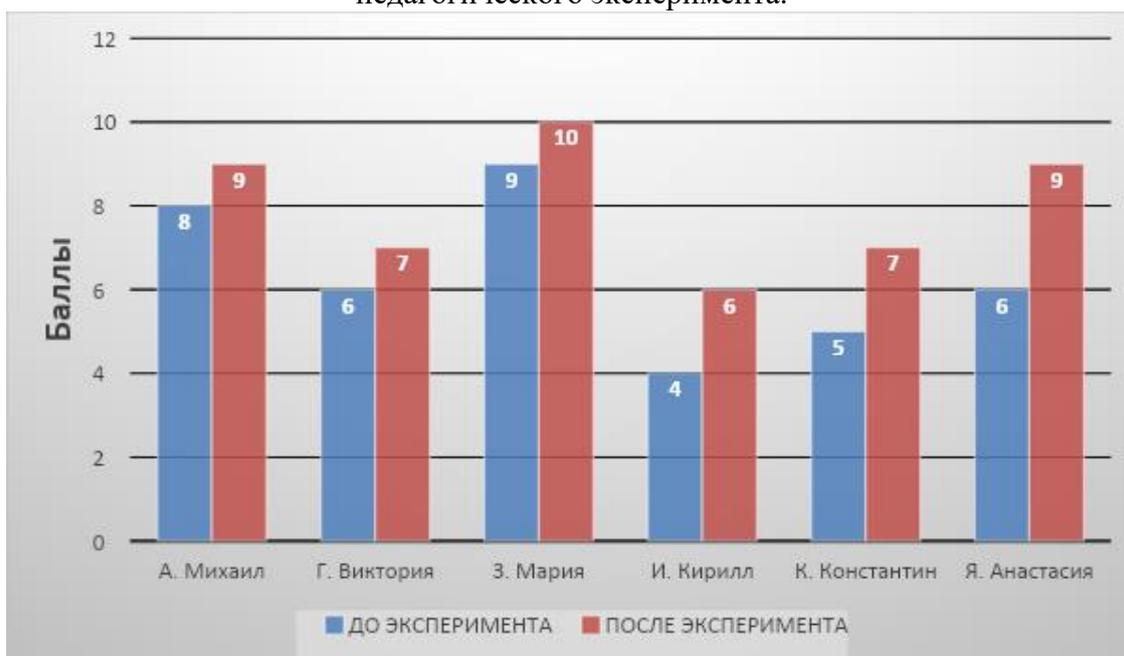


Рисунок 3 – Результаты тестирования для определения способности к согласованию движений до и после педагогического эксперимента

Заключение. В результате эксперимента было выявлено улучшение динамики показателей координационных способностей у учащихся экспериментальной группы ($n=6$), что является результатом положительного влияния комплекса физических упражнений с включением подвижных игр в процесс адаптивного физического воспитания у детей с последствиями церебрального паралича.

Разработанный нами комплекс физических упражнений с включением подвижных игр способствует развитию координационных способностей детей с детским церебральным параличом среднего школьного возраста, на основании проведенного тестирования. В среднем прирост по всем тестам после проведения педагогического эксперимента ровняется 1,94 балла. Средний прирост по пробе Ромберга после педагогического эксперимента составил 1,67 бал-

ла. Средний прирост по тестированию способности к ориентации в пространстве после педагогического эксперимента составил 2,33 балла. Средний прирост по тестированию способности к согласованию движений после педагогического эксперимента составил 1,83 балла.

Список источников

1. Аксёнов А.В. Коррекция двигательных нарушений у детей младшего школьного возраста с церебральным параличом средствами адаптивной физической культуры в домашних условиях // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре: материалы 2-й Всероссийской научно-практической конференции НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2016. С. 4—8.

УДК 159.9.072

КОМБИНИРОВАННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРЕТЧИНГА И ЭЛЕМЕНТОВ ЛФК В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

*Киргетова Наталья Антоновна – преподаватель каф.
физической реабилитации
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
n.kirgetova@lesgaft.spb.ru*

Аннотация. В настоящей статье представлены результаты исследования модели комплексного использования стретчинга и элементов лечебной физической культуры, позволяющие добиться положительного реабилитационного эффекта у пациентов наркологического профиля.

Ключевые слова: стретчинг, физическая реабилитация и лечебная физическая культура, наркозависимое поведение, девиантное поведение, адаптивная физическая культура.

В последние десятилетия проблема девиантного поведения в современном мире стоит особенно остро, это обусловлено изменениями нравственного и правового сознания людей с переориентированием их в сторону асоциального образа жизни. Все вышеперечисленное порождает необходимость активных и решительных действий в области организации профилактики и реабилитации лиц данного профиля [3].

Существующие программы реабилитации наркозависимых пациентов, включают в себя большой выбор медикаментозных и немедикаментозных методов, но при этом имеют ограниченную эффективность. С учетом выше сказанного высокую актуальность приобретает поиск новых средств и методов организации реабилитационной и профилактической работы с пациентами наркологического профиля. Исходя из этого была разработана модель профилактического и реабилитационного процесса, основным методом воздействия в котором выступает стретчинг с элементами лечебной физической культуры [2].

Стретч-упражнения являются ценным инструментом борьбы со стрессом и нервным напряжением, сопровождающих пациентов наркологического профиля на всех этапах реабилитационного процесса. Поскольку упражнения на развитие гибкости связаны с расслаблением, занятия стретч-упражнениями оказывают положительное влияние на психологическое состояние исследуемого контингента.

Занятия стретч-упражнениями способствуют возбуждению соответствующих механорецепторов, подающих импульсы в кору больших полушарий головного мозга, при этом действуя стресс-активирующие и стресс-лимитирующие системы, спецификой проявления,

активации которых является повышение уровня гормонов, нейросигнальные системы которых позволяют организму получить реакцию в виде естественного физического удовольствия [4].

В эксперименте приняли участие две группы: контрольная и экспериментальная, всего 30 мужчин и женщин, разного возраста, сопутствующих заболеваний, зависимые от различных психоактивных веществ.

Разработанная модель представляет собой цикл занятий длительностью 60 минут, включающих в себя 3 раздела: стретчинг в сочетании с дыхательной гимнастикой, общую физическую подготовку, психологические тренинги.

Интерпретируя полученные результаты исследования опросника «САН» (рисунок 1) на первой и заключительной неделе эксперимента в обеих группах прослеживается стремление к повышению средних показателей групп, свидетельствуя о результативности разработанной модели и реабилитационного процесса в целом, а так же доказывая улучшение психоэмоционального и физического состояния пациентов наркологического профиля.

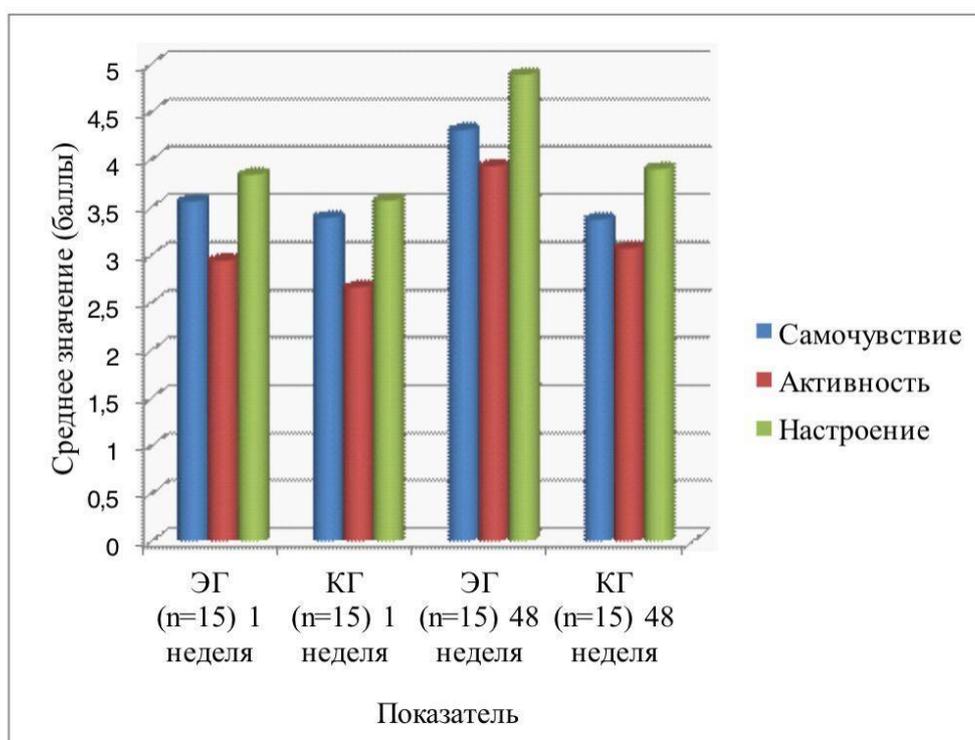


Рисунок 1 – Результаты исследования опросника «САН» на первой и заключительной неделе эксперимента

Представленные результаты тестирования подвижности суставов в контрольной и экспериментальной группе на первой и заключительной неделе эксперимента, свидетельствуют об улучшении подвижности плечевого, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов, что доказывает важность занятий физической культурой и спортом лиц с наркотической зависимостью, подтверждая эффективность разработанной модели (рисунок 2-4).

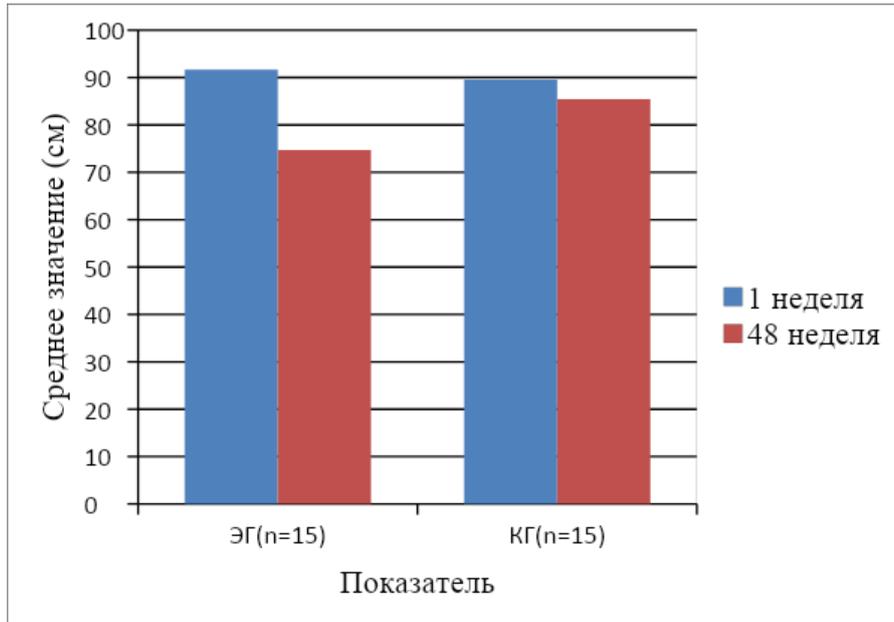


Рисунок 2 – Результаты исследования теста на подвижность плечевого сустава

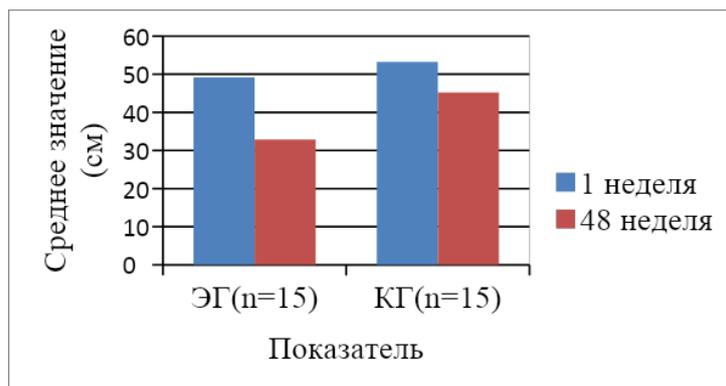


Рисунок 3 – Результаты исследования теста на подвижность тазобедренного сустава

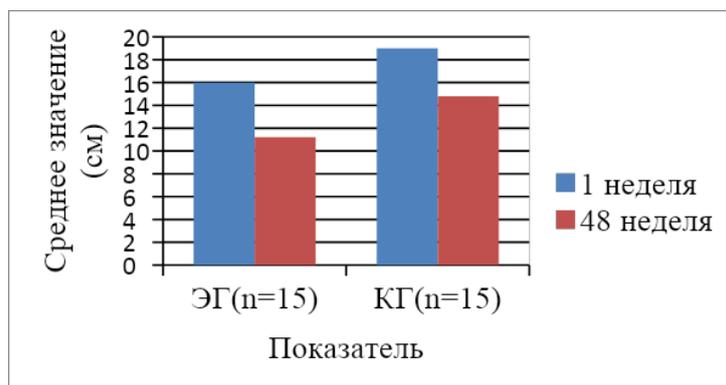


Рисунок 4 – Результаты исследования теста на подвижность коленного и голеностопного суставов

По результатам проведенного исследования можно утверждать, что разработанная модель комбинированного использования стретчинга и элементов лечебной физической культуры имеет положительный потенциал и подтверждает рациональность последующих

исследований в данном направлении, способствующих расширению знаний о реабилитационном потенциале адаптивной физической культуры в рамках восстановительного лечения пациентов наркологического стационара.

Список источников

1. Калишевич С.Ю. Возрастная психопатология и психологическое консультирование: учебник / С.Ю. Калишевич, М.Ю. Городнова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб.: [б.и.], 2015. 252 с.
2. Калишевич С.Ю. Комбинированное использование стретчинга и элементов ЛФК в процессе физической реабилитации лиц с девиантным поведением/ С.Ю. Калишевич, Н.А. Киргетова // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре» (7, 8, 9 июня 2018 года) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Санкт-Петербург: [б.и.], 2018. С. 137-141.
3. Попов В.А. Наркоситуация в России как социально-педагогическая проблема / В. А. Попов // Педагогика. 2019. № 3. С. 45-50.
4. Шипилина И.А. Фитнес - спорт/ И.А. Шипилина, И.В. Самохина. Изд:"Феникс", 2019. 80 с.

УДК 616.021.5

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

***Колчев Александр Иванович** – д-р мед. наук, профессор,
профессор кафедры физической реабилитации
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
a.kolchev@mail.ru*

Аннотация. в статье проведен анализ особенностей суицидального поведения у лиц с ограниченными возможностями. Представлена краткая характеристика наиболее часто встречающихся мотивов самоубийства, а также факторов, способствующих завершению суицидальных действий. Изучение суицидального поведения позволило выделить группы факторов, способствующих совершению суицида, среди которых наиболее значимыми являются: расстройство аффекта, достигающее до уровня депрессии, реакции утраты, финансовые потери, доступ к огнестрельному оружию, синдромы зависимости (наркомании, токсикомании); наличие в качестве примера лица, совершившего суицид, к которому суицидент относится положительно.

Ключевые слова: самоубийство, факторы риска суицида, профилактика суицида, самоубийство детей и подростков.

Поведение индивида, характеризующееся стремлением причинить вред собственному здоровью принято называть аутоагрессивным. Среди разновидностей аутоагрессии доминирует физическая агрессия. Наряду с этим широко распространены варианты психологической аутоагрессии (самооговор, принижение, самообвинение, стремление представить себя в невыгодном свете).

По мнению Д.É. Durkheim все виды физической аутоагрессии можно отнести к нескольким типам [2]:

- эгоистическое самоубийство – совершается индивидом при наличии желания разорвать социальные связи;
- аномическое самоубийство – совершается при потере индивидом социальных ценностей (социальная аномия);
- фаталистическое самоубийство – совершается по причине невозможности социального функционирования из-за наличия чрезмерного социального контроля;
- альтруистическое самоубийство – совершается вследствие иррациональных когнитивных установок самопожертвования.

У лиц с ограниченными возможностями наиболее часто встречаются первые три разновидности самоубийства.

Самоубийство, суицид (*sui caedere* — убивать себя, лат.) – добровольное лишение себя жизни. Оно может быть совершено как индивидуально, так и при участии других лиц. Имеются различные классификации суицидов и суицидального поведения. Суициды могут быть истинными и демонстративными. При этом истинные суициды, как правило, хорошо спланированы и заканчиваются смертью (носят завершённый характер).

Проведенный нами анализ суицидальных случаев показал, что именно этот вид самоубийства встречается у лиц с ограниченными возможностями. Демонстративные суициды встречаются реже и совершаются с целью оказать психологическое давление на другого человека или группу лиц. При этом они также часто могут оказаться завершёнными. Например, человек имитирует повешение, однако подставленный под ноги предмет оказывается неудачно подобранным, ломается, в результате повреждаются кости основания основания черепа, подъязычная кость и наступает смерть.

Следует различать суицид в болезненном психическом состоянии и суицид у психически здоровых лиц. По мнению В. В. Нечипоренко [4] суицидальное поведение у практически психически здоровых лиц проявляется в виде специфических суицидальных реакций, которые наблюдаются в период психологического кризиса.

У лиц с ограниченными возможностями можно выделить три вида суицидоопасных реакций дезадаптации. При этом, реакции оппозиции возникают в качестве протеста против действия значимых лиц или получения информации, которую пациент с трудом переживает. Например, информации о получении неизлечимого дефекта или наличия заболевания, которое неминуемо приведет к инвалидности. Эти реакции характеризуются особой агрессивностью с отрицательной негативной окраской окружающего. В данном случае пресуицидальный период непродолжителен, а постсуицидальный характеризуется критической переоценкой произошедшего. Такой суицид может не повторяться.

Пессимистические реакции возникают как следствие реакции утраты. Для суицидентов в этом случае характерна пессимистическая окраска будущего. Пресуицидальный период продолжителен, подготовка тщательная. В качестве вида суицида наиболее часто используется самоотравление. Такой вид суицида встречается по истечении некоторого времени после получения инвалидности. Данное явление напрямую связано с тем, что пациент начинает понимать необратимость произошедшего. После такого суицида длительно сохраняется суицидальный риск. Более чем в 65% случаев пациент совершает повторный суицид, при этом летальность превышает 85%.

Реакции демобилизации возникают преимущественно у лиц молодого возраста с явлениями психического инфантилизма на фоне низкой сопротивляемости фрустрации. Такое явление может иметь место у лиц с ограниченными возможностями в момент конфликта с социумом по причине инвалидности. Пресуицидальный период короткий, а риск повторного суицида сохраняется долго. Способом совершения суицида наиболее часто является повешение, самопорезы, например, вскрытие вен в теплой воде.

Анализ суицидального поведения позволил выделить группы факторов, способствующих совершению суицида:

- расстройство аффекта, доходящее до уровня депрессии;

- реакции утраты (потеря родственника, инвалидизация);
- страсть, которую невозможно реализовать, например, сексуальная;
- финансовые потери;
- доступ к огнестрельному оружию;
- синдромы зависимости (наркомании, токсикомании);
- наличие в качестве примера лица, совершившего суицид, к которому суицидент относится положительно;
- субкультуральные причины, например, разрешенная эвтаназия.

Анализ историй болезней пациентов с ограниченными возможностями, совершивших суицид показал, что у лиц в возрасте до 40 лет доминируют факторы, связанные с расстройством аффективной сферы по причине инвалидности, наличие финансовых проблем, сексуальная неудовлетворенность.

У пациентов старших возрастных групп превалируют факторы, связанные с реакциями утраты, субкультуральные факторы.

В последние десятилетия увеличилось число детей и подростков, совершающих аутоагрессивные действия [1, 5]. В значительной степени риск совершения самоубийства возрастает при наличии влечения к психоактивным веществам и алкоголю.

Риск суицида у детей и подростков имеет ряд особенностей, что определяется их поверхностными представлениями о ценности человеческой жизни [3]. При этом смерть воспринимается как нечто абстрактное, обратимое, похожее на преходящее наваждение. Совершение суицида у ребенка может напоминать для него игру, возможно даже, по его представлениям, не очень опасную. Причина суицида у подростка и молодого человека часто незначительная для взрослого. В этой связи к ребенку нужно относиться с большим вниманием, к его переживаниям и страданиям. Опасно подтрунивать над ребенком, над причиной его переживаний. При наличии физического дефекта у подростка или молодого человека риск совершения суицида значительно возрастает.

Особо следует отметить, что риск совершения суицида у ребенка напрямую связан с его делинквентным поведением (delinquency - правонарушение, проступок, англ.). Побег из дома, приводы в полицию, усиливают риск совершения суицида.

В период, предшествующий совершению суицида имеются особенности поведения ребенка и подростка:

- пониженное настроение, состояние депримированности,
- повторяющиеся разговоры о бессмысленности бытия, о наличии ситуаций, из которых, по мнению говорящего, нет выхода,
- стрессы, в особенности значительные в условиях невозможности адекватного отреагирования стрессовой ситуации,
- плохой сон, особенно опасны состояния, связанные с бессонницей в течение нескольких суток и более,
- склонность к саморазрушающему поведению, например, неосторожное поведение,
- нарушение системы социальных взаимоотношений,
- ощущение непонимания, в особенности со стороны близких людей,
- поиск в интернете сайтов, посвященных вопросам совершения суицида,
- повышенный интерес к лекарственным, токсическим веществам и ядам,
- разговоры о суицидах.

Факторами риска при наличии в семье детей с ограниченными возможностями следует считать наличие родственников совершивших попытку самоубийства. Совершенно не важно погиб ли при этом родственник или все закончилось менее трагично. Фактором риска следует также считать увлеченность суицидента эзотерическими концепциями.

У лиц пожилого возраста (по классификации ВОЗ у лиц старше 60 лет) основными причинами суицида являются те же, что и у пациентов других возрастных групп. Однако, в этом возрасте основным видом суицида следует считать истинный. Основными его особен-

ностями являются: наличие подготовительного периода (суицид не бывает внезапным), сниженное настроение, часто доходящее до депрессивного состояния, высказывание мыслей о бессмысленности жизни. При этом у пациента почти всегда имеется психологически подготовленный алгоритм ухода из жизни. Следует заметить, что даже близкие родственники часто не придают значения суицидальным высказываниям их пожилого родственника, а совершенный им суицид кажется для них внезапным.

Второй разновидностью относительно часто встречающегося суицида у лиц пожилого возраста является демонстративный суицид. Он часто проявляется в виде шантажного поведения. Особенно часто этот вид суицида встречается у лиц с истероидными чертами характера, которые наиболее заостряются в период старения и формирования психоорганического синдрома. При этом лица, совершающие демонстративный суицид моделируют повешение, самоубийство с применением оружия. Часто такие суициды заканчиваются летальным исходом.

Особой формой суицида у лиц пожилого возраста является, так называемое, суицидальное или неосторожное поведение, заключающееся в склонности к риску. При этом человек может совершать действия опасные для жизни и здоровья, например, ловить рыбу на тонком льду, ездить с большой скоростью, употреблять в пищу заведомо опасные для здоровья продукты.

Среди лиц пожилого возраста суициды наиболее часто совершают мужчины, чем женщины.

Имеются факторы, сдерживающие суицидальное поведение у женщин при наличии инвалидности:

- более высокий адаптационный потенциал у женщин в сравнении с мужчинами,
- более прочные социальные связи,
- большая независимость в повседневной жизни от социума,
- обязательства перед детьми и другими родственниками.

У лиц пожилого возраста с ограниченными возможностями имеется значительный риск совершения повторного суицида. Он значительно возрастает в условиях чувства одиночества, наличия неизлечимых заболеваний.

Проведенными исследованиями в странах Евросоюза показано, что у лиц пожилого возраста сам факт наличия инвалидности не увеличивает риск суицида, в отличие от пациентов молодого и среднего возраста. Данное обстоятельство может быть связано с тем, что значимые для лиц молодого возраста проблемы (личного неустройства, наличия уродующего дефекта, из-за которого невозможно реализовать себя в сексуальном плане) дезактуализируются с возрастом. Однако, при этом значимыми становятся социальные аспекты часто и приводящие к самоубийству.

Знание факторов и суицидального поведения и его механизмов в значительной степени способствует профилактике суицидального поведения у лиц различных возрастных групп с ограниченными возможностями.

Список источников

1. Амбрумова А.Г. Суицид как феномен социально-психологической дезадаптации личности. / А.Г. Амбрумова, В.А. Тихоненко. Актуальные проблемы суицидологии. М:Медицина, 1978. С. 6–28.
2. Антоновский А. Ю. Начало социозпистемологии: Эмиль Дюркгейм / А. Ю. Антоновский. Эпистемология и философия науки, 2007, Т. 14, № 4. С. 142—161.
3. Ведяшкин В.Н. Аддитивные предпосылки аутоагрессивного поведения у подростков с учетом гендерных особенностей. / В.Н. Ведяшкин. Актуальные вопросы психиатр. и наркологии. 2011, Т. 15. С. 210–212.
4. Нечипоренко В.В. Суицидология: вопросы клиники, диагностики и профилактики / В.В. Нечипоренко, В.К. Шамрей. СПб., 2019.

5. Попов Ю.В. Аддитивное суицидальное поведение подростков. /Ю.В. Попов, А.В. Бруг. //Обзор психиатрии и медицинской психологии. 2005, № 1. С. 24–26.

УДК 376.2

РАЗВИТИЕ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ИГР

*Ладыгина Елена Борисовна – канд. пед. наук, доцент,
профессор кафедры Т и М адаптивной физической культуры¹;*

Новичкова Мария Алексеевна – магистрант²

^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлены предварительные результаты по выявлению целесообразности включения элементов спортивной игры в бочке в процесс адаптивной физической культуры детей младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями в развитии. Выдвинуто предположение, что экспериментальное содержание занятий по адаптивной физической культуре будет способствовать развитию психомоторных способностей у контингента, а также позволит подготовить детей к усвоению более сложнокоординационных спортивных игр в старших классах.

Ключевые слова: дети младшего школьного возраста, психомоторные способности, тяжелые и множественные нарушения развития, адаптивная физическая культура, адаптивные игры, бочке.

Данное исследование проводилось в рамках научно-исследовательской работы на тему: «Разработка научно обоснованных предложений по совершенствованию процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, средствами и методами адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта», выполняемой в соответствии с Приказом Минспорта России от «22» декабря 2020 г. № 955.

По данным официальной статистики, количество детей-инвалидов в Российской Федерации с каждым годом растет. Так, в 2019 году детей-инвалидов в нашей стране было 680 тысяч, в 2020 году - 700 тысяч, а к 1 сентября 2021 года – почти 720 тысяч человек, что составляет 6,3% от общего количества инвалидов в стране [1]. Реализация конституционных прав детей-инвалидов, забота о качестве их жизни определяют поиск эффективных мер, которые могли бы уменьшить тяжесть инвалидизации, а также способствовали их успешной социализации.

Тяжелые и множественные нарушения развития (далее – ТМНР) – это сложные сочетания нарушений различных функций организма. Нарушения могут проявляться в сенсорных, двигательных, речевых, психических и интеллектуальных функциях, встречаться в различном сочетании друг с другом. Дети с ТМНР представляют собой особую группу и требуют значительной помощи, объем которой существенно превышает содержание и качество поддержки, оказываемой при каком-то одном нарушении: интеллектуальном или физическом. В связи с этим на сегодняшний день актуален вопрос разработки новых подходов к образованию детей данной категории, направленных на развитие личности, формирование необходимых для самореализации и жизни в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающемуся максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

Психофизическое недоразвитие детей данной категории характеризуется нарушением координации, замедленным темпом движений, рассогласованностью, неловкостью движений или напротив – повышенной возбудимостью, хаотичной, нецеленаправленной деятельностью, что осложняет формирование у детей с ТМНР простых физических и трудовых действий (удержание карандаша, мяча, лепка, рисование, ходьба по прямой, перепрыгивание и др.). В связи с выраженными нарушениями познавательных процессов и высших психических функций, подходы к коррекции, требующие сформированности абстрактно-логического мышления, оказываются непродуктивными, то есть усвоение «академического» компонента образовательных программ становится невозможным.

Еще одной проблемой обучения детей с ТМНР является специфика их эмоциональной сферы. Она определяется не только ее недоразвитием, но и специфическими проявлениями гипо- и гиперсензитивности. В связи с незрелостью волевых процессов дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к любой деятельности таких детей имеет неустойчивый и кратковременный характер, что безусловно осложняет образовательный процесс.

В связи с перечисленными психофизическими особенностями контингента на уроке по адаптивной физической культуре (далее – АФК) преподавателем много времени затрачивается на организацию деятельности обучающихся с ТМНР. Кроме того, не всегда удается заинтересовать и замотивировать детей с подобным спектром нарушений к более активной деятельности из-за их быстрой утомляемости во время уроков в школе. Зачастую при осуществлении физкультурно-оздоровительного педагогического процесса, в рамках адаптивного физического воспитания, двигательное развитие детей с ТМНР имеет поверхностное значение и не реализует заявленных целей и задач, поскольку связана с некомфортными для контингента физическими и психическими нагрузками.

В этой связи необходимо использовать средства адаптивной физической культуры, которые были бы направлены на получение положительных эмоций от двигательной активности. В этом контексте логично применять средства адаптивной двигательной рекреации, направленной на удовлетворение потребности человека с ограниченными возможностями здоровья в получении удовольствия от двигательной активности, отдыха, смены вида деятельности. Но адаптивная двигательная рекреация в связи со спецификой организации, выходит за рамки регламентированного расписания школьных уроков, тогда как элементы адаптивного спорта предусмотрены программой образования обучающихся с тяжелыми нарушениями.

Главная цель адаптивного спорта – максимально возможная самореализация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие – социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения. Для самих занимающихся основная цель участия в адаптивно-спортивной (учебно-тренировочной и соревновательной) деятельности состоит в приобщении их к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры, формировании собственной спортивной культуры.

Так, в примерное содержание предмета «Адаптивная физическая культура» адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – АООП) образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 231 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга, внесен раздел «Коррекционные подвижные игры», включающий в себя элементы спортивных игр, которые представлены такими видами как: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон. При этом изучение элементов спортивных игр начинается лишь в

средней и старшей школе, и большинство обучающихся не готовы к усвоению данного материала.

Таким образом, исходя из вышеперечисленных психофизических особенностей детей с ТМНР, а также анализа АООП, мы предполагаем, что было бы целесообразно модифицировать вариативную часть программы по АФК для детей младшего школьного возраста, внедрив в нее элементы спортивной игры бочче. Отличительной особенностью бочче является то, что она даёт возможность детям с ограниченными возможностями здоровья, независимо от уровня их физической подготовленности, овладеть навыками игры. Бочче обеспечивает ситуацию успеха каждому учащемуся, вызывает положительные эмоции, что необходимо для заинтересованности детей с тяжелыми нарушениями в двигательной активности. Занятия бочче помогают развивать не только психомоторные способности, но и личностные качества: настойчивость, смелость, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Объект исследования: АФК детей младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями в развитии.

Предмет исследования: развитие психомоторных способностей детей младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями в развитии с применением элементов бочче.

Цель исследования – модифицировать содержание вариативной части учебной программы по предмету «Адаптивная физическая культура» для детей младшего школьного возраста, включив в нее элементы игры бочче, направленные на развитие психомоторных способностей обучающихся.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать литературу по проблеме развития психомоторных способностей детей с ТМНР, теоретически обосновать актуальность исследования.

2. Модифицировать содержание вариативной части учебной программы по предмету «Адаптивная физическая культура» и внедрить экспериментальное содержание занятий в процесс обучения детей младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями в развитии.

3. Экспериментально проверить и оценить целесообразность и эффективность внедрения элементов спортивной игры бочче в процесс образования детей младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями.

Научная новизна заключается в применении элементов игры в бочче в процессе образования обучающихся начальных классов с тяжелыми нарушениями в развитии.

Гипотеза – предполагается, что включение модифицированного содержания программы по АФК в процесс образования детей с ТМНР будет способствовать развитию психомоторных способностей обучающихся, а также позволит подготовить их к усвоению более сложнокоординационных спортивных игр в старших классах.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы по рассматриваемой проблеме.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Тестирование.

4. Педагогический эксперимент.

5. Метод математико-статистической обработки полученных результатов.

Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 231 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга в четыре этапа:

1. На первом этапе (сентябрь – октябрь 2021) были изучены и проанализированы литературные источники по обозначенной проблеме. Также мы изучили документы, характеризующие особенности развития детей младших классов, осваивающих АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ТМНР (вариант 2), провели беседу с сотрудниками образовательного учреждения, на основании чего отобрали детей для исследования, не имеющих противопоказаний к контрольным испытаниям (рисунок 1).



Рисунок 1 – Краткая характеристика и особенностей контингента (из АООП ОО с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями))

Таким образом, в исследовании приняли участие дети с расстройствами аутистического спектра, а также с сенсорными нарушениями в сочетании с умеренной, тяжелой или глубокой умственной отсталостью, но без выраженных (или в легкой форме) нарушений опорно-двигательного аппарата.

2. Второй этап (октябрь – декабрь 2021) включал в себя разработку модифицированного содержания уроков АФК с применением элементов игры бочче (таблица 1), а также первичное тестирование психомоторных способностей детей с ТМНР и составление характеристики каждого обучающегося для дальнейшего наблюдения за их индивидуальным развитием. Краткое описание предлагаемого содержания занятий АФК для детей младшего школьного возраста с ТМНР с элементами игры бочче представлены на рисунках 2 и 3.

Таблица 1 – Содержание урока по АФК

Часть	Стандартное содержание урока по АФК (35 мин)	Экспериментальное содержание урока по АФК (35 мин)
Подготовительная часть	Комплекс ОРУ без предметов	Комплекс ОРУ с мячом для «бочче»
Основная часть	1. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Мы солдаты», «Удочка». 2. Игры с бегом и прыжками: «Филин и пташки», «День-ночь». 3. Игры с бросанием, ловлей мяча: «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит»	Подвижные игры, подводящие к «бочче»: 1. «Набрасывание колец» 2. «Сбей кеглю» 3. «Меткий глаз» 4. «Попади в мяч» 5. «Точный расчет»
Заключительная часть	Восстановление дыхания. Отдых в сухом бассейне, под утяжеленным одеялом или мягкими модулями. Катание на фитболе.	Восстановление дыхания. Отдых в сухом бассейне, под утяжеленным одеялом или мягкими модулями. Катание на фитболе.



Рисунок 2 – Упражнения для подготовительной части урока с мячом для игры в бочке



Рисунок 3 – Подвижные игры для основной части урока, подводящие к игре в бочке

3. На третьем этапе (декабрь 2021 – апрель 2022) проводится педагогический эксперимент: внедрение модифицированного содержания занятий АФК с элементами игры в

бочке в процесс обучения детей младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями в развитии.

4. Четвертый этап запланирован на апрель – май 2022 и включает повторное тестирование психомоторных способностей детей с ТМНР, а также обработку результатов эксперимента, формирование выводов и практических рекомендаций.

Для оценки эффективности предлагаемого содержания урока по АФК был использован следующий диагностический инструментарий:

1. С целью определения количественных характеристик развития общей моторики у обучающихся с ТМНР были использованы тесты Н.И. Озерцкого, М.О. Гуревича [3]:

- Оценка статического равновесия — сохранение равновесия в позе «аист»: стоя на одной ноге, другую согнуть в колене так, чтобы ступня касалась коленного сустава опорной ноги, руки на поясе.

- Оценка динамического равновесия — преодоление расстояния 3 м прыжками, продвигая перед собой носком ноги кубик.

- Оценка ручной моторики: проба на исследование праксиса позы: выполнение поочередно каждой рукой следующих движений: вытянуть вперед второй и пятый пальцы («коза»), второй и третий пальцы («ножницы»), сделать «кольцо» из первого и каждого следующего пальца; проба на реципрокную координацию рук «кулак-ладонь»: руки лежат на столе, одна кисть сжата в кулак, другая — с распрямленными пальцами. Одновременное изменение положения обеих кистей, распрямляя одну и сжимая другую.

2. Контрольные задания, предложенные М.М. Креминской в программе по адаптивному физическому воспитанию учащихся 1-9 классов отделения «Особый ребенок» включают следующие пробы:

- двигательная проба, направленная на оценку динамической координации: выполнение максимально возможного количества приседаний за 10 секунд;

- проба на ориентировку в пространстве и скоростно-силовые способности: испытуемый должен совершить прыжок с места в обозначенную зону [4].

3. Также мы использовали способ скрининг-диагностики диспраксии развития, разработанный Садовой Ю.Е., Троицкой Н.Б. и Блохиным Б.М., который позволяет оценить сразу несколько существенных показателей праксиса, а именно – моторное планирование, моторная последовательность, реципрокная координация, баланс, чувство позы тела, пространственная компетентность, краткосрочная память, способность воспринимать и поддерживать ритм, моторная выносливость. Для этого проводится прыжковый тест на двух ногах в положении стоя в ритме, задаваемом счетом. На счет «один» ноги должны быть разведены в стороны, на счет «два» - перекрещены (одна из ног расположена впереди другой), на счет «три» - разведены в стороны и на счет «четыре» - перекрещены (другая нога расположена впереди первой) [5].

Уровень развития психомоторных способностей обучающихся определялся в соответствии с критериями оценки (таблица 2).

Таблица 2 – Контрольные упражнения и критерии оценивания

Психомоторные способности	Контрольные упражнения	Уровень		
		Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
Динамическая координация	Приседания за 10 секунд (кол-во раз)	10	7	5 и меньше
Ориентировка в пространстве и скоростно-силовые способности	Прыжок с места в заданную зону (см)	точно (до 10 см)	отклонение на 10-30 см	отклонение на 40 см и больше

Статическое равновесие	Равновесие в позе «аист» (с)	8	4	2 и менее
Динамическое равновесие	Прыжки с продвижением кубика (см)	точно (до 10 см)	отклонение на 10-30 см	отклонение на 40 см и больше
Ручная моторика	Проба на исследование праксиса позы «коза», «ножницы», «кольцо»	правильно	правильно, но медленно	не справился
	Проба на реципрокную координацию рук «кулак — ладонь»	правильно	правильно, но медленно	не справился
Моторное планирование и координация	Скрининг-диагностика диспраксии развития (прыжковый тест)	правильно	правильно, но не соблюдается ритм и/или разворот таза при перекрещивании ног	не справился

По результатам тестирования психомоторных способностей детей младшего школьного возраста с ТМНР до проведения эксперимента можно сделать вывод о том, что самый низкий уровень был зафиксирован в развитии таких компонентов психомоторики, как: динамическая координация, статическое и динамическое равновесие, ручная моторика, моторное планирование и координация. Выявлен уровень ниже среднего при выполнении проб на ручную моторику (реципрокная координация рук). Средний уровень отмечается при выполнении тестовых заданий на ориентировку в пространстве и скоростно-силовые способности (рисунок 4).

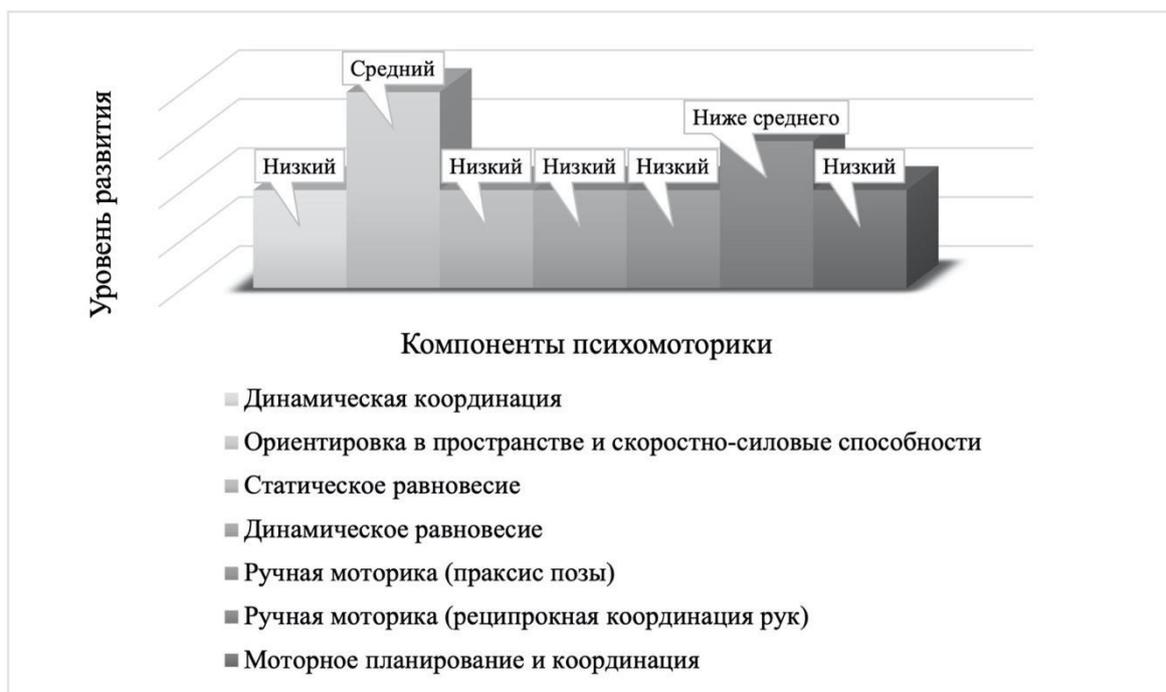


Рисунок 4 – Показатели психомоторных способностей детей младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями в развитии до проведения эксперимента

Таким образом, результаты первичного тестирования психомоторных способностей обучающихся начальных классов с ТМНР подтвердили необходимость развития следующих компонентов психомоторики: координационных способностей (способностей к сохранению равновесия тела и минимизации статического и динамического тремора), проприоцептивных функций (чувства позы тела, пространственной компетентности, моторного планирования, способности воспринимать и поддерживать ритм), быстродействия (максимальной частоты движений, быстроты одиночного движения), выносливости (при статических усилиях и при динамической работе). В этой связи мы предполагаем, что включение модифицированного содержания программы по АФК с использованием элементов спортивной игры в бочке, в процесс образования младших школьников с тяжелыми нарушениями в развитии, будет способствовать развитию их психомоторных способностей, а также позволит подготовить детей к усвоению более сложнокоординационных спортивных игр в старших классах.

Выводы:

1. Изучена и проанализирована литература по проблеме развития психомоторных способностей детей с тяжелыми нарушениями, выявлена актуальность настоящего исследования, составлена моторная и психолого-педагогическая характеристика детей, обучающихся по АООП (2 вариант). На основании полученных данных составлено содержание уроков АФК с элементами игры в бочке, направленных на развитие психомоторных способностей и подготовку детей к дальнейшему освоению элементов более сложных спортивных игр.

2. Проведено первичное тестирование психомоторных способностей, где было выявлено, что детям с тяжелыми нарушениями в развитии необходимо развитие следующих компонентов психомоторики: координационных и скоростно-силовых способностей, проприоцептивных функций, быстродействия.

3. В декабре 2021 года началось внедрение экспериментального содержания занятий с элементами игры в бочке в процесс образования обучающихся младших классов с тяжелыми нарушениями в развитии. Вторичное тестирование и обработка результатов эксперимента запланированы на апрель-май 2022 года.

4. На сегодняшний день, в процессе наблюдения за работой обучающихся на уроках по АФК, выявлено, что у некоторых детей повысился интерес к занятиям двигательной активностью, улучшилась дисциплина на уроке, у занимающихся ожидается рост показателей психомоторики и улучшение их физического статуса.

Список источников

1. Федеральный реестр инвалидов [сайт]. URL: <https://sfri.ru/> (дата обращения 01.11.2021).

2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). – СПб.: ГБОУ школа № 231 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга. 333 с.

3. Гуревич М.О. Психомоторика [Текст]: В 2 ч. / М.О. Гуревич, Н.И. Озерецкий. М.: Гос. мед. изд., 1930. 172 с.

4. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание: Программы по адаптивному физическому воспитанию детей с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии / Л.Н. Ростомашвили, М.М. Кремская: Учебно-методическое пособие / Под ред. Л.Н. Ростомашвили. СПб., ИСПиП, 2008. 120 с.

5. Пат. 2440028 Российская Федерация, МПК Н А61В5/16. Способ диагностики дисфункции сенсорной интеграции у детей дошкольного возраста / Ю.Е. Садовская; заявитель и патентообладатель ГОУ ВПО РГМУ Росздрава.

УДК 37.032

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ИНВАЛИДОВ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТА

*Матвеева Светлана Сергеевна – старший преподаватель
кафедры Т и М адаптивной физической культуры¹;*

Куликов Максим Владимирович – техник-протезист²

*¹ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
s.matveeva@lesgaft.spb.ru;*

*² «Самарский №2» филиал ФГУП «Московское ПрОП»,
Самара, Россия*

kmv-777777@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрена возможность применения средств адаптивного спорта для социализации инвалидов трудоспособного возраста с поражением опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: социализация инвалидов, инвалиды трудоспособного возраста, поражение опорно-двигательного аппарата, адаптивный спорт, адаптивная физическая культура.

Статья подготовлена в рамках научно-исследовательской работы на тему «Разработка научно обоснованных предложений по совершенствованию процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, средствами и методами адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта», выполняемой на основании приказа Минспорта России № 955 от 22 декабря 2020 г. «Об утверждении тематических планов проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта и работ по научно-методическому обеспечению сферы физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2021 – 2023 годы».

Постоянно изменяющиеся социально-экономические условия предъявляют новые, повышенные требования к уровню социализации и адаптации всех групп населения, проживающих в стране, включая инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. В отношении общества к инвалидам также произошли изменения: переход от концепции социальной полезности инвалидов к личностно-ориентированной гуманистической концепции. Проблема социализации в этом вопросе весьма сложна и недостаточно изучена, испытывает противоречия, как и все проблемы, рассматриваемые на грани биологического и социального начал в человеке.

Проблематика актуальности социализации молодых спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) является четкой и ориентированной тенденцией увеличения за последнее десятилетие количества людей, которым была установлена стойкая утрата трудоспособности в результате промышленного или транспортно-аварийного травматизма. По этой причине далее в статье будет сделан акцент на типе поражения опорно-двигательного аппарата – поражении спинного мозга.

Учитывая данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) общее число людей с поражением спинного мозга составляет порядка 30 человек на 100 000 населения. Численность контингента с последствиями травм спинного мозга в Российской Федерации ежегодно увеличивается по разным оценкам до 8 тысяч человек, признанных инвалидами первично. Это приводит к прогнозируемым и значительным экономическим затратам государства. Таким людям необходимо междисциплинарное лечение и дальнейшая социализация,

адаптация и интеграция [10]. В России трудоспособный возраст для мужчин определяется диапазоном 16-59 лет, а для женщин – 16-54 года. По данным ВОЗ молодой возраст соответствует возрастному периоду от 18 до 44 лет, а средний возраст от 45 до 59 лет. Именно эти две возрастные группы составляют основной массив населения, относящегося к категории «лица трудоспособного возраста».

Рассматривая молодого инвалида в возрастном диапазоне 18-30 лет, специалистами определяется, что данный интервал занимает промежуточное положение между ребенком и взрослым. Это обстоятельство предполагает понимание взрослого человека в биологическом, но не в социальном отношении. Именно эта выделяемая категория лиц с отклонениями в состоянии здоровья и является максимально социально активной, имеет реальные возможности с точки зрения социализации для последующего формирования трудового резерва современного общества равных прав и возможностей [10].

Процесс социализации инвалидов с ПОДА в молодом возрасте может быть затруднен, ограничен или вовсе приостановлен в виду основного нарушения или травмы, которые лимитируют мобильность инвалидов в окружающих пространствах: физическом и социально-культурном. Вследствие сегрегации инвалида от общества возникают трудности с получением образования и последующим трудоустройством, а также с формированием социальных контактов.

Стоит отметить, что с решением ряда задач по формированию адаптационного потенциала лица с ограниченными возможностями здоровья успешно справляются занятия по адаптивной физической культуре (АФК) и адаптивному спорту. В результате недооцененной, крайне нужной социальной роли адаптивной физической культуры в настоящее время складывается в нашей стране ситуация, демонстрирующая снижение уровня здоровья граждан.

У инвалидов помимо основного поражения чаще всего имеются сопутствующие заболевания и вторичные нарушения (их набор неоднороден и зависит от множества факторов). Поэтому очень важно внедрять в практику безмедикаментозные средства восстановления состояния здоровья, обеспечивающие устранение причин заболеваний, коррекцию и компенсацию нарушенных функций, а не только устранение симптомов. В этом случае применение средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта будет востребовано, доступно, а в ряде случаев особо целесообразно, так как способствует возвращению инвалида к социально-культурной жизни [1].

Но двигательные ограничения инвалидов с ПОДА проявляются не только в затруднении передвижения в пространстве. Естественно, что нарушение опорно-двигательного аппарата, являющиеся причиной инвалидизации, затрудняют или не позволяют выполнять многие двигательные действия, в том числе и ежедневные бытовые. В следствие такой депривации невозможно реализовать многие формы социальной активности, что приводит к психической и социальной изоляции инвалидов.

Актуальность проблемы также определяется отсутствием исследований в области изучения взаимосвязи степени двигательных ограничений и их роли в восстановлении способности к самообслуживанию и овладению профессиональными навыками с уровнем социализации инвалидов с поражениями спинного мозга, а также недостаточной изученностью эффективности применения средств адаптивной физической культуры в системе социализации этой категории инвалидов [10].

У инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья часто возможно возникновение, развитие и прогрессирование психических нарушений и заболеваний. У лиц с ПОДА помимо поражения при травме или основном нарушении психические заболевания или отклонения могут возникать по причине социальной сегрегации [6]. Стоит учитывать, что у лиц со спинно-мозговыми травмами и их последствиями особенно выражена психическая истощаемость, низкая физическая и умственная работоспособность, по причине чего может наблюдаться повышенная чувствительность к световым, звуковым и иным внешним

раздражителям, что характерно даже для условно здоровых людей при состоянии утомления и переутомления.

Стоит знать, что кроме естественных физиологических причин на снижение уровня показателей психических и витальных функций могут влиять и социальные факторы. Например, гиперопека со стороны родителей, родственников и иных людей из близкого круга общения инвалида может привести к более выраженным проявлениям астенодинамического синдрома (вялость, медлительность, затрудненность начала любой деятельности) [7, 10].

Снижение функций высшей нервной деятельности напрямую связано с гиподинамией: снижается скорость и изменяется кровоток, что снижает активность головного мозга. Также затрудняется обработка поступающей информации, реакция на раздражители неадекватна. Внимание становится диффузным, память и мышление – замедленными [3].

У людей со спинно-мозговыми травмами встречается дисгармоничное развитие личности: проявление социального инфантилизма, неуверенности в себе, повышенной внушаемости при норме интеллектуального развития. Инфантилизм проявляется в чрезмерном эгоцентризме, не самостоятельности в быту и самообслуживание при отсутствии физических и иных объективных ограничений. Среди всех нозологических групп инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья именно у инвалидов с ПОДА имеются противоречия между потребностями и их ресурсами, которые будут существенно снижать уровень социализации и, как следствие, качество жизни. В литературе традиционно выделяют несколько путей (механизмов) приспособления человека к обществу: институционализированный, нормативно-регулятивный и личностный. Последний механизм успешно можно формировать посредством адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [1, 5]. Для каждого механизма характерен набор специфических средств и методов достижения результата – социализации. Средства адаптивного спорта эффективны на пути к социализации и могут быть применимы во всех своих проявлениях и комбинациях в каждом из указанных механизмов.

Также сам процесс ликвидации институциональных барьеров является механизмом социальной интеграции, которая зачастую является начальным этапом социализации (сначала помещение в среду, затем адаптация к среде и освоение норм конкретного социума). Популяризация адаптивного спорта также способствует устранению социальных барьеров: в обществе условно здоровых граждан формируется позитивный образ инвалида, в следствие чего общество и среда становятся более адаптированы к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья. При благоприятной инфраструктурной оснащенности среды и психологической готовности общества социализация инвалидов происходит быстрее, ее результаты более устойчивы, а лица с ограниченными возможностями здоровья успешно реализуют свой личный жизненный сценарий с минимумом ограничений.

Если рассматривать социализацию как процесс и результат, то ее суть заключается в способности индивидуума осуществлять жизнедеятельность на определенном качественном уровне независимо от изменяющихся условий социальной среды [10].

Адаптивная физическая культура и каждый ее компонент, особенно адаптивный спорт, в процессе социализации лиц с ограниченными возможностями представляет собой интегративный социальный институт, позволяющий в той или иной мере компенсировать социальную недостаточность инвалида в ее основных проявлениях, и обеспечивающий поступательное развитие и восстановление взаимодействия с окружающей средой. Интеграция индивида в общество связывается, прежде всего, с устранением социальных барьеров, мешающих получить достойный социальный статус, иметь оптимально высокое качество жизни. Физическая культура, как никакая другая сфера культуры, дает человеку возможность целостного воспроизводства личности в своем телесно-духовном единстве. Сведение ее сущности только к двигательной активности порождает недооценку социальной роли адаптивного спорта при формировании социальной и культурной политики в отношении инвалидов [9].

Создание необходимых условий для свободного социального функционирования и передвижения этих категорий населения, и, особенно, лиц с поражениями спинного мозга, пользующихся инвалидной коляской, является одной из основных составляющих их нормальной социальной адаптации и интеграции. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт, а также туризм для инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата являются наиболее привлекательной формой социальной интеграции лиц трудоспособного возраста.

Основоположник адаптивной физической культуры в Российской Федерации Сергей Петрович Евсеев выделяет 6 видов (компонентов) адаптивной физической культуры: адаптивный спорт, адаптивное физическое воспитание, физическая реабилитация, адаптивная двигательная рекреация, экстремальные виды двигательной активности и креативные телесно-ориентированные практики. Каждый компонент АФК удовлетворяет ряд потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ: в подготовке к жизни (бытовой и трудовой), в восстановлении временно-утраченных функций, в отдыхе и смене вида деятельности, самоактуализации, самореализации и самовыражении духовной сущности, в риске, в коммуникативной деятельности и социализации. Приоритетность удовлетворяемых потребностей выступила классификационным признаком при определении компонентов АФК. Наиболее эффективно задачи по социализации и формированию коммуникативных навыков решаются средствами адаптивного спорта. Тренировочный процесс и соревновательная деятельность невозможны без общения с другими людьми (товарищами по команде и/или тренировочной группе, соперниками, тренерами, врачами, другими специалистами, болельщиками) и социальной интеграции. А интеграция зачастую выступает начальным этапом социализации во всех сферах социальной жизни человека. Следовательно, применение средств адаптивного спорта и его дисциплин для социализации инвалидов трудоспособного возраста обосновано и целесообразно.

Список источников

1. Антипьева Н.В. Социальная защита инвалидов в Российской Федерации. Правовое регулирование: учеб, пособие / Н.В. Антипьева. М. : Владос-пресс, 2002 - 224 с.
2. Аристова Н.Г. Инвалидность как социальная и социологическая проблема / Н.Г. Аристова // Современная семья в изменяющемся обществе. М., 1995.С. 6-10.
3. Березин Ф.Б. Психическая психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. Л., 1988 - 295 с.
4. Будаева Г.С. Социальная адаптация инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата в современном российском обществе (на материалах Республики Бурятия) : дис. ...канд. социол. наук / Г.С. Будаева- Улан-Удэ, 2005 178 с.
5. Веденева Н.В. Социальные аспекты реабилитации инвалидов в Российской Федерации : автореф. дис. ...канд. социол. наук / Н.В. Веденева М., 2004. 29 с.
6. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский; под ред. В.В. Давыдова М.: Педагогика, 1991. 480 с.
7. Демидова Л.И. Психологические средства адаптации лиц в социуме (на примере лиц с ограниченными возможностями в передвижении) : дис. ...канд. психол. наук / Л.И. Демидова - Новосибирск, 2005. 220 с.
8. Дмитриев В.С. Адаптивная физическая реабилитация : структура и содержание : дис. ...д-р. пед. наук. / В.С. Дмитриев. М., 2003. 298 с.
9. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: учеб, пособие / С.П. Евсеев. М.: Сов. спорт, 2000. 240 с.
10. Рубцов А.В. Социальная адаптация молодых инвалидов с поражением спинного мозга средствами адаптивной физической культуры: дис. ...канд. пед. наук 13.00.04 / А.В. Рубцов М., 2015. 209 с.

УДК 615.851.83

ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ПЛАВАНИЮ НА XVI ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ – ТОКИО - 2020

*Мосунов Дмитрий Федорович – д-р. пед. наук, профессор
кафедры физической реабилитации¹;*

*Мосунова Мария Дмитриевна – канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры Т и М плавания²;*

Любский Ярослав Дмитриевич – магистрант³;

Лебедева Анна Леонидовна – магистрант⁴;

*Никитина Александра Александровна –
мл.науч.сотрудник⁵*

^{1,2,3,4} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

*⁵ Санкт-Петербургский Научно-исследовательский ин-
ститут физической культуры, Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Впервые представлена модель повышения спортивного результата пловца высокого класса путем реализации возможности системного анализа гуманитарных компонент, обобщения физических свойств и условий проявления гидродинамической подготовленности спортсмена при изучении материала видеозаписи открытой трансляции национального телевидения с мест проведения главного соревнования сезона и сочетанных с результатом тестовых программ мероприятий в процессе сопровождения многолетней развивающей подготовки спортсмена.

Ключевые слова: паралимпийские игры, плавание, гидродинамика, критерии оценки.

Основной итог выступления сборной команды России по плаванию на Паралимпийских играх в Токио отражается в результатах медального зачета высоких спортивных наград. Всего получено 49 медалей, из них: золотых - 17, серебряных - 14, бронзовых - 18.

Следует отметить, что сроки проведения XVI паралимпийских игр в Токио - 2020 были продлены из-за пандемии на один год. Спортсмены были вынуждены перестроить привычный 4-х летний цикл подготовки. В этой связи, относительно установившийся ритм и условия многолетней подготовки паралимпийского пловца высокого класса вынуждены были оперативно и творчески скорректированы в цепочке совместной научно-педагогической деятельности «спортсмен-тренер-специалист-спортсмен».

Напомним, что в период многолетней подготовки спортсменов сборной команды СССР (1994-1990), в частности пловцов, «специалист» из выше приведенной цепочки - участвовал в процессе сопровождения, только опосредованно. Результаты педагогических наблюдений, тестовых испытаний, иных аппаратурно фиксированных наблюдений и обсуждений доводились до спортсмена через тренера. Данная тенденция, сохраняется и в настоящее время.

Современное развитие специальных облегченных влагозащитных технологий открывает тренеру и спортсмену доступность практического новаторского внедрения возможности использования видео программ в процессе многолетней практической подготовки спортсмена-пловца высокого класса. В частности, аппаратуры для надводной и подводной видеосъемки. Существует целый класс анализа техники плавания: получение материала и автоматическая обработка полученных данных. СМИ практикует открытую видео трансляцию чемпионатов Европы, чемпионатов мира, Олимпийских и Паралимпийских игр.

Для тренера и спортсмена актуальны и важны фрагменты трансляции надводной и подводной съемки, которые отражают индивидуальную палитру технико-тактической подготовленности пловца на фиксированных дистанции функционально-спортивного класса: от S1 до S10 (ПОДА), от S11 до S13 (спорт Слепых), S14 (ЛИН).

Однако, до сего времени отсутствует технология анализа и обобщения параметров гидродинамической подготовленности паралимпийского пловца в процессе реального преодоления дистанции в условиях главных соревнований года: чемпионата Европы, чемпионата Мира, Олимпийских игр, Паралимпийских игр.

Гипотеза исследования: предложена идея повышения спортивного результата пловца высокого класса, путем реализации возможности системного анализа гуманитарных компонент, обобщения физических свойств и условий проявления гидродинамической подготовленности спортсмена при изучении материала видеозаписи открытой трансляции национального телевидения с мест проведения главного соревнования сезона и сочетанных с результатом тестовых программ мероприятий в процессе сопровождения многолетней развивающей подготовки спортсмена

Цель работы исследования: разработка модели технологии системного анализа гидродинамической подготовленности паралимпийского пловца высокого класса по изучению материала видеозаписи открытой трансляции национального телевидения с места проведения соревнований.

Объект исследования: актуальное плавание паралимпийского пловца на дистанции программы Паралимпийских игр в Токио (спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и спорт Слепых).

Предмет исследования: технология системного анализа гидродинамической подготовленности паралимпийского пловца.

Задача исследования:

1. Определение системного признака-критерия гидродинамического подобия соответствия фиксированного в условиях соревнований и тестовых программ подготовленности паралимпийского пловца.

2. Разработать, по материалам видеозаписи открытой трансляции национального телевидения с места проведения главного соревнования года, модель развития выявленного направления по реализации индивидуального резерва гидродинамической подготовки пловца.

3. Выявить возможность анализа гидродинамической подготовленности спортсменов по материалу видеозаписи, на примере изучения стационарной видео трансляции Паралимпийских игр в Токио – 2020 по виду спорта плавание.

Методика исследования:

Анализ и обобщение авторского научно-практического опыта работы коллектива ученых НППШ «Педагогическая гидрореабилитация» НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург и ученых СПбНИИФК в области сопровождения многолетней гидродинамической подготовки спортсмена высокого класса олимпийского (1965-1990) и паралимпийского (2000-2021) плавания.

Анализ надводной и подводной видеозаписи тестовых программ подготовленности сборной команды России по паралимпийскому плаванию.

Анализ фрагментов видеозаписи стационарной трансляции Паралимпийских игр Токио – 2020 по виду спорта плавание.

Обсуждение с тренерским составом и спортсменом выбор направления реализации индивидуального резерва гидродинамической подготовки пловца.

Обработано более 1000 видео надводной и подводной видеозаписи тестовых программ; 88 фрагментов-событий надводной и подводной трансляции видеозаписи плавания на Паралимпийских играх Токио-2020.

Результаты:

1. Определение системного признака-критерия гидродинамического подобия соответствия зафиксированного в условиях выступления спортсмена на главных соревнованиях сезона и тестовых программ мероприятий оперативной оценки подготовленности паралимпийского пловца позволяет выявить индивидуальные резервы гидродинамической и технико-

тактической подготовки и обоснованно показать вектор- направления реализации резерва в актуальном развивающем процессе сопровождения формирования специфической подготовленности пловца высокого класса.

2. Создана модель технологии системного анализа гидродинамической подготовленности паралимпийского пловца высокого класса для изучения материала видеозаписи открытой трансляции национального телевидения с места проведения соревнований.

Экспериментально подтверждена возможность практического применения разработанной модели для получения гидродинамической критериальной оценки подготовленности паралимпийского пловца по результатам изучения материала видеозаписи стационарной трансляции Паралимпийских игр Токио – 2020; сочетанных с результатом тестовых программ мероприятий в процессе сопровождения многолетней развивающей подготовки спортсмена.

3. Признаками, определяющими компоненты гуманитарного состава и физические условия системной модели, являются:

- критерии гидродинамического подбора паралимпийского пловца; государственная трансляция видеозаписи; масштаб видеозаписи предмета изучения; тестовые испытания [2];

- дата; место и время проведения исследования, способ плавания, название теста изучения; Ф.И.О.; Пол (М.Ж.); Возраст; Рост; Вес;

- надводная / подводная фиксированная ситуация; событие - фрагмент видеозаписи: над водой / под водой / старт / финиш /, другая ситуация;

- дистанция / отрезок 5, 10, 25, 50, 100 метров/, способ плавания, фазовый состав техники плавания [3, 4]; номограмма «шаг, темп, средняя скорость» пловца, максимальная и минимальная внутрицикловая скорость, разница максимальной и минимальной скорости фиксированной точки наблюдения [1, 3, 4]; АШР – амплитудно-шагово-ростовой критерий [1, 5]; индекс Першина С.В. [5, 6]; алгоритм умений и навыков пловца [2, 7]; формула и траектория мгновенных значений средней скорости пловца [4]; другие способы и приемы использования и сохранения материала, масштаб фрагмента видеосъемки объекта.

4. Предложенная идея реализации возможности системного анализа гуманитарных компонент, обобщения физических свойств и условий проявления гидродинамической подготовленности спортсмена при изучении материала видеозаписи открытой трансляции национального телевидения с мест проведения главного соревнования сезона и сочетанных с результатом тестовых программ мероприятий в процессе сопровождения многолетней развивающей подготовки спортсмена апробирована в процессе анализа гидродинамической подготовленности российских спортсменов по видеозаписи стационарной трансляции Паралимпийских игр в Токио – 2020 по виду спорта паралимпийское плавание, подтвердилась.

Изучение 88 фрагментов-событий надводной и подводной трансляции видеозаписи плавания на паралимпийских играх Токио-2020 подтверждает возможность получения цифровой информации о гидродинамической подготовленности паралимпийского пловца.

Заключение.

Разработанная модель технологий расчетной оценки сочетанной гидродинамическим критериям результата многолетнего формирования подготовленности пловца высокого класса предусматривает изучение фрагментов надводной и подводной видеозаписи открытой трансляции государственного телевидения, выполненного на примере финальных заплывов паралимпийских пловцов России, Токио – 2020.

Выполненная практическая разработка модели позволяет, прежде всего, выявить трудности, как анализа, так и синтеза большого объема полученного материала, однако, открывает широкие возможности дальнейшего совершенствования системной обработки и получения информации для выводов и предложений реализации индивидуального резерва в многолетнем процессе научного сопровождения подготовки паралимпийского спортсмена высокого класса.

Список источников

1. Взаимоотношение человека и воды – 2: монография / под науч. ред. Д.Ф. Мосунова ; НПШ «Педагогическая гидрореабилитация» НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб: Петровская академия наук и искусств. СПб : [б.и.], 2020. 297 с.
2. Мосунов Д.Ф., Белоусов С.И. Методические принципы и алгоритм формирования специфических двигательных умений и навыков пловца: методические рекомендации. СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2019. 44 с.
3. Мосунов Д.Ф. Гидродинамическая подготовка пловца высокого класса / Д.Ф. Мосунов // Материалы XI Международной научно-практической конференции Санкт-Петербург, отель «Амбассадор» 24 – 27 сентября 2021 г Плавание XI. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. / Под общей редакцией А.В. Петряева. СПб: Издательство «Петроград», 2021. 112 с.
4. Мосунов Д.Ф. Дидактические основы совершенствования двигательных действий спортсмена (на примере плавания): дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04. СПб., 1992. 306 с.
5. Техничко-тактическая подготовка пловца в паралимпийском плавания: монография / под науч. ред. Д.Ф. Мосунова; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб: [б.и.], 2018. 316 с.
6. Мосунов, Д.Ф. «Индекс Першина С.В.» – Эмпирический критерий оценки качества гидродинамического режима плавания // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 9 (163), С. 207-2011.
7. Першин, С.В. Гидробионические аспекты спортивного плавания способом брасс (на груди) / Д.Ф. Мосунов, С.В. Першин // Бионика: респуб. межвед. сб. Выпуск 14. Киев: Наукова Думка, 1980. С. 34-41.
8. Техничко-тактическая подготовка пловца в паралимпийском плавании: монография / под науч. ред. Д.Ф. Мосунова; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб: [б.и.], 2018. 316 с.

УДК 797.2

ВИДЫ ВОДОБОЯЗНИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ И ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ

*Мосунова Мария Дмитриевна – канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры Т и М плавания¹;*

*Комарова Оксана Викторовна – преподаватель кафедры
Т и М плавания²*

^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹ m.mosunova@lesgaft.spb.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4453-4314>

² o.komarova@lesgaft.spb.ru

Аннотация. В данной статье описаны виды водобоязни при обучении плаванию и гидрореабилитации и некоторые причины появления данной проблемы. Выявлено присутствие водобоязни не только у учеников при начальном обучении плаванию, но и у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в различных водных видах спорта, включая спортивное плавание.

Ключевые слова: гидрореабилитация, обучение плаванию, водобоязнь, боязнь воды.

Проблема изучения способов преодоления водобоязни у учеников в процессе обучения плаванию и гидрореабилитации всегда остается актуальной. Практически в каждой группе по начальному обучению плаванию будет присутствовать один или даже несколько

таких человек не зависимо от возраста начала обучения плаванию. Чаще всего на занятия индивидуального характера обращаются люди, имеющие водобоязнь и желающие справиться с этим при помощи специалиста.

Психика человека всё еще остаётся неразгаданной тайной даже в условиях стремительно развивающихся компьютерных технологий и научного прогресса. Причины появления водобоязни могут быть абсолютно очевидными, могут носить характер, заложенный на генетическом уровне или уровне подсознания и требовать решения данной проблемы уже на приеме психотерапевта.

Водобоязнь – это субъективное проявление опыта ярких болезненных двигательных, физических, интеллектуальных и духовных страданий, сохранившихся на осознанном, бессознательном, разноплановом уровнях предшествующих поколений людей, находившихся на грани жизни и смерти в условиях водной среды[2].

Диапазон водобоязни очень широк - от изначальных страхов дикаря перед водой из-за незнания законов природы, его ужаса перед таинственной речной и морской пучиной, до таких распространенных признаков как страх беспомощного одиночества, бесполезности усилий, отсутствия твердой опоры и невозможности дышать от удушья. Наконец, до неуверенности при обучении плаванию - страха перед неудачей, боязнью самого процесса обучения плаванию, и даже боязни самой водобоязни[2].

Как отмечают авторы А. Парецкая, А. Пятницкий [1]: «Боязнь воды называют аквафобией или гидрофобией. Это собирательный термин, который отражает любые варианты расстройства. У подавляющего большинства людей этот страх реализуется только при купании в открытых водоемах, но могут быть и более экзотические формы фобии:

батобоязнь – панический страх перед купанием в глубоких водоемах;

дипсофобия – тяжелое расстройство, при котором человек боится пить воду;

аблютофобия – расстройство, которое провоцирует страх при проведении различных гигиенических процедур;

потамобоязнь – боязнь рек или морей с сильным течением, боязнь попасть в водовороты, омуты;

талассофобия – боязнь морей;

лимнофобия – боязнь озер;

омброфобия – боязнь дождей, попадания под дождь;

хионофобия – страх перед снегопадами, снегом;

антлофобия – фобия в отношении наводнений.

Проявления у этих фобий так или иначе связаны с водой и имеют похожие симптомы».

И там же [1] «Напрямую данная фобия к инвалидности и смерти не приводит, но может создавать опасные для жизни и здоровья ситуации. Например, приступ паники во время катания на лодке или плавания может спровоцировать несчастный случай.

Кроме того, боязнь воды может ограничить активность человека, особенно в случае, когда фобия провоцирует проблемы с гигиеной, ограничивает выход на улицу, работу по определенным специальностям.»

Некоторые авторы в области обучения плаванию отмечают, с практической точки зрения, виды водобоязни, проявляющиеся у учеников в процессе обучения такие как: боязнь погружения в воду, открывать в воде глаза, опускать голову в воду, постоянный страх «утопления», страх при попадании воды в носоглотку, боязнь плавать на глубине при отсутствии ощущения дна, потеря контроля при задержке дыхания под водой и многое другое [3]. И это только лишь короткий перечень возможных видов водобоязни.

Как показывает личный авторский опыт, опыт работы коллег в области гидрореабилитации и обучения плаванию, а также подтверждается научно-методической литературой - чаще всего водобоязнь, это следствие какого-то перенесённого личного стресса.

Больше всего причиной становится негативное личное общение с водой в детском возрасте, например:

1. Шутки или баловство в воде вместе с другими детьми. Из-за простой детской шалости может произойти личная трагедия для отдельно взятого человека. Умеющий плавать озорник решил поднырнуть и схватить за ногу своего еще не уверенно держащегося на воде приятеля, или еще хуже – потянуть его на дно при этом. Перевернуть товарища с плавучего предмета (например - надувного матраса или лодки)

2. «Заботливые» родители или старшие товарищи, желающие научить ребенка плавать, бросая его из лодки или отталкивая его от берега на глубину, иногда даже не догадываются какую психологическую травму они наносят ребенку, руководствуясь аргументами «меня тоже так научили», «захочет жить – выплывет» или еще ужаснее «в Спарте всех детей так проверяли»!

3. Родители, купая своего новорожденного ребенка, не зная еще толком как с ним обращаться, но уже насмотревшись в социальных сетях различных роликов о пользе ныряния, во время купания допускают непростительную ошибку – начинают выполнять «наныривания» при выполнении которых ребенок захлебывается.

4. Доверившись поддерживающим средствам, родители беспечно оставляют детей без присмотра на воде. Например, ребенок, находящийся в надувном круге переворачивается вверх ногами, оказавшись вниз головой под водой и не в силах из этого положения выбраться самостоятельно или нарукавники «спускаются» и ребенок остается без поддерживающего средства на одной или обеих руках.

Во всех вышеперечисленных случаях следствием будет - негативный опыт общения с водой, приводящий к тяжелейшим последствиям. В какой-то момент у ребенка срабатывает природный инстинкт самосохранения, он выплывает, выныривает при этом «нахлебавшись» воды и на всю оставшуюся жизнь не хочет больше заходить в воду.

Приобретение водобоязни вследствие попадания в критическую ситуацию, например:

1. Человек в любом возрасте может попасть в экстремальную ситуацию, связанную с водой – наводнение, большая волна, потерпевший бедствие водный транспорт. К примеру, при затоплении квартиры у ребенка появляется страх, что вода приносит несчастье и беду. Так же при купании в открытом водоёме, не обязательно дожидаться шторма, чтобы от набежавшей волны не захлебнуться и не получить негативного опыта общения с водой.

2. На глазах у человека гибнет в воде близкий человек. Что может быть страшнее, чем увидеть собственными глазами смерть близкого человека? Оказывается, что одним из страшнейших потрясений для человеческой психики стать свидетелем утопления близкого. Психологическая травма настолько велика, что приходится обращаться за помощью к специалистам и к великому сожалению этот страх может немного притупиться, но не уйти полностью.

3. Изучая или просматривая фильмы, видеоролики в интернете, на человека может оказать крайне негативное воздействие увиденные морские обитатели акулы, дельфины, рыбы и т.д. Сказки, услышанные ребенком в детстве, могут произвести неизгладимое впечатление на еще неокрепшую детскую психику и надолго лишит ребенка удовольствия плескаться и развлекаться в воде. Морские чудовища, «Акула-Каракула», морские пираты и многие другие персонажи, известные всем с детства на какого-то конкретного ребенка могут произвести впечатление далеко не сказочное и отпечататься в подсознании таким образом, что ни родители, ни педагоги не смогут понять почему он боится войти в воду!?

В личном авторском опыте гидрореабилитации был один очень запоминающийся случай. На персональные занятия по гидрореабилитации приводят девочку 5 лет с детским церебральным параличом, родители и автор узнали, что у ребенка имеется достаточно сильная водобоязнь. Усилиями тренера и ученицы за 3 года занятий удалось справиться с водобоязнью в условиях плавательного бассейна. Ребенок плавал полностью самостоятельно, а тренер находился уже на бортике бассейна, сопровождая свою ученицу. Но накануне Нового года родители решают поехать отдохнуть всей семьей в жаркие страны на берегу океана. После Нового года родители отказались от посещения плавательного бассейна. Причина была в

том, что девочка, увидев океан, сказала родителям следующую фразу: «Так вот зачем вы водили меня столько лет в бассейн! Чтобы здесь утонуть?!» Отпуск для всей семьи был испорчен, поскольку ребенок не желал покидать пределы гостиничного номера ни под каким предлогом. Вот такой ярчайший эпизод о водобоязни свидетельствует о том, насколько глубоки причины водобоязни, и чтобы до конца преодолеть ее стоит очень. Педагогический принцип постепенности и последовательности увеличения нагрузок в данном случае может трактоваться таким образом, что и окружающая среда так же будет иметь огромное значение при обучении плаванию и гидрореабилитации людей с водобоязнью. То есть если мы начинаем работать с учеником в стандартном плавательном бассейне, и он научился плавать и демонстрирует уже хорошую технику плавания, это совершенно не означает, что, придя на открытый водоем или в более масштабный плавательный бассейн в непривычные условия он сможет продемонстрировать умения передвигаться в воде без боязни.

Например, у большинства учеников с расстройствами аутистического спектра наблюдается водобоязнь с самого начала их прихода в место проведения занятий, однако привыкнув к новой незнакомой среде, ученики под чутким руководством тренера, могут уже продемонстрировать самостоятельное передвижение в воде через какое-то время. Но это умение не стабильно. Требуется очень длительное время, чтобы данное приобретенное умения переросло в навык. И этот навык, не смотря на изменяющиеся условия водной среды, уже не покинет ученика.

Так же крайне важно вырабатывать у своих учеников не только умение плавать в различных условиях, но и снимать очки для плавания для закрепления умения передвижения в водной среде без них, чтобы, оказавшись в естественных или экстремальных условиях, наши ученики не поддавались панике и смогли воспользоваться своими умениями на практике. Известен случай, когда на практических занятиях в воде со специализацией плавания, при изучении упражнений по освоению с водой преподаватель сказал всем студентам снять очки, и каково было изумление, что мастер спорта по плаванию не смог выполнить элементарных упражнений по причине снятых очков, он просто дезориентировался. Что уж тогда ожидать от недавно пришедших учеников.

Более парадоксальны ситуации, приведенные в некоторых источниках и интервью неоднократных Олимпийских и Паралимпийских чемпионов по плаванию свидетельствующие о том, что даже они боятся воды. Прыгуны в воду, синхронистки с многолетним стажем соревновательной практики рассказывают о том, что боятся плавать в море и заплывать на глубину любого водоема.

Приведем цитату из монографии «Взаимоотношение человека и воды-3» 2020 года под общей редакцией Мосунова Д.Ф.: «Уместно отметить, что, согласно проведенному нами опросу 60-ти пловцов высокой квалификации (мастера спорта, члены сборных команд страны по плаванию) 40 процентов из них страдают водобоязнью. И это из числа проплывающих только за одно занятие до 10-15 километров. Подобное обстоятельство вскрывает сложность проблемы водобоязни и ее неоднозначность.

Приведем некоторые высказывания этих пловцов.

- Я боюсь плавать в открытом водоеме - море, озере, реке - дна не видно.
- Когда в открытом море мне становится необъяснимо страшно, я ложусь на спину смотрю в небо на облака или просто в голубое небо над головой, успокаиваюсь и снова плыву.
- Не могу плавать в водорослях, которые задевают мое тело.
- Боюсь плавать один. [2]»

Личный авторский опыт и ощущения подтверждают вышеизложенное. Очень многие спортсмены, занимающиеся водными видами спорта, боятся открытой воды, осознавая ее опасность. Так же авторский опыт указывает на то, что не зависимо от квалификации спортсмена может проявляться водобоязнь, связанная не только со страхом за собственную жизнь, но и за жизнь собственного ребенка. Многие пловцы и другие представители водных

видов спорта не могут учить плавать своих детей и даже смотреть на то, как их учат плавать другие тренеры из-за осознания опасности, которую таит в себе вода.

Важно помнить, что хоть проблема водобоязни и связана с психикой человека, однако в большинстве случаев преодолевать ее приходится не на приеме у психолога или психотерапевта, а на обычных занятиях по начальному обучению плаванию. Тренеру необходимо помнить, что пострадавший в вопросах пребывания в воде всегда становится эгоцентриком, для него больше никого нет, кроме его самого. Когда человек находится в эгоцентричном состоянии водобоязни, он сосредоточен только на себе, на своих муках страха, сомнениях, теряет реальное осознание действительности, не слышит (не осознает) слова тренера, обращенные к нему. Крайне важно не усугубить уже без того не комфортную для самого человека ситуацию, а очень деликатно помочь постепенно решить проблему водобоязни своего ученика. У авторов данной статьи и у каждого тренера по плаванию имеется огромный опыт преодоления водобоязни своих учеников и каждый случай уникален по-своему. Помогая человеку преодолеть водобоязнь, мы дарим ему возможность наконец-то почувствовать не только силу воды, но и её любовь, помогаем раскрыть загадочную и удивительную стихию с её наилучшей стороны!

Список источников

1. Парецкая А. Боязнь воды / А. Парецкая, А. Пятницкий // URL: <https://www.kp.ru/doctor/bolezni/bojazn-vody/>(дата обращения: 05.02.2022).
2. Взаимоотношение человека и воды – 3: монография / под науч. ред. Д.Ф. Мосунова; НПШ - «Педагогическая гидрореабилитация» НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Петровская академия наук и искусств. СПб: [б.и.], 2020. С. 217
3. Карась Т.Ю. Формирование профессиональных компетенций у бакалавров физической культуры на специализированных занятиях по спортивному плаванию // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 1; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=8314> (дата обращения: 05.02.2022).

УДК 376.32

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ ПОДРОСТКОВ 14 -15 ЛЕТ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ КАРАТЕ

***Мышкин Петр Константинович** – учитель, педагог ДО¹;
Ковалева Юлия Александровна – канд. пед. наук, доцент
кафедры Т и М адаптивной физической культуры²*

¹ГБОУ лицей 389 «ЦЭО» Кировского района Санкт-Петербурга, Россия

petr.myshkin.97@mail.ru;

²НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

y.kovaleva@lesgaft.spb.ru

<https://orcid.org/0000-0001-9881-304X>

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по применению во внеурочной деятельности в процессе занятий адаптивной физической культурой с тотально слепыми подростками 14-15 лет, разработанного комплекса физических упражнений с использованием элементов карате, направленного на развитие координационных способностей занимающихся.

Ключевые слова: внеурочные занятия карате, тотально слепые подростки, согласованность движений рук и ног, развитие равновесия.

Данное исследование проводилось в рамках научно исследовательской работы на тему: «Разработка научно обоснованных предложений по совершенствованию процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, средствами и методами адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта», выполняемой в соответствии с Приказом Минспорта России от «22» декабря 2020 г. № 955.

Введение По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), на октябрь 2013 года, во всем мире насчитывается около 285 миллионов человек с депривацией зрения, из которых 45 миллионов имеют тотальную слепоту. По оценкам, 19 миллионов детей имеют депривацию зрения, из них 1.4 миллиона детей являются необратимо незрячими.

В современной отечественной и зарубежной теории и практике адаптивной физической культуры решению проблем в сфере обучения и воспитания подростков с ограниченными возможностями отводится первостепенное место. В частности, на сегодняшний день активно проводятся исследования в отрасли научного знания адаптивной физической культуры для тотально слепых подростков.

Специалистами выявлено, что у тотально слепых подростков существенно снижается двигательная активность, что отрицательно влияет на формирование их двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости), в особенности - координационных способностей [1]. Обобщая вышесказанное следует отметить, что развитию координационных способностей у тотально слепых детей, в процессе внеурочных занятий карате, необходимо уделять первостепенное место.

Периоды развития слепых детей не совпадают с периодами развития зрячих. До того времени, пока слепой ребенок не выработает способы компенсации слепоты, представления, получаемые им из внешнего мира, будут неполны, отрывочны и ребенок будет развиваться медленнее [2].

Каратэ будет являться прекрасным средством для физического развития и сохранения здоровья. Многие из занимающихся каратэ и не преследуют других целей. Это очень сложная физическая культура, заставляющая гармонично работать все мышцы, развивающая гибкость как средство сопротивления, выпрямляющая позвоночник, превращающая жесткие упражнения в ежедневную работу (в противоположность дзюдо, в каратэ позвоночник всегда выпрямлен и располагается по возможности вертикально). Таким каратэ вполне могут заниматься дети, женщины и пожилые люди. Повторяемые каждое утро несколько гибких ударов руками или ногами - прекрасное средство разогрева и придания гибкости при включении в работу всех мышц и суставов для тех, которые когда-то увлеченно занимались, но потеряли юношескую энергию, занятия каратэ, точно так же как обычная физкультура, позволяют, как минимум, сохранить хорошую форму [3].

Развитию координационных способностей у тотально слепых подростков 14-15 уделяется недостаточно времени. Внеурочные занятия карате способствуют развитию координационных способностей у детей, а также приводят к развитию мотивации на занятиях адаптивного физического воспитания.

Организация исследования. В связи с этим нами был разработан комплекс физических упражнений карате, направленный на развитие согласованности движений рук и ног и на равновесие у тотально слепых подростков 14-15 лет на внеурочных занятиях.

В педагогическом эксперименте участвовали 6 тотально слепых подростков 14-15 лет. Они составили одну экспериментальную группу (таблице 1).

Таблица 1 – Анализ выписок из медицинских карт подростков

№	ФИО	Возраст	Основной диагноз	Сопутствующие заболевания
1	Никита В.Т.	14	Частичная атрофия мышц зрительного нерва	Сколиоз
2	Илья С.С	14	Глаукома	Нет
3	Илья В.Р.	15	Нистагм	Нет
4	Александр. П.С.	14	Катаракта, Глаукома	Сколиоз, рахит
5	Роман Д.С.	15	Ретинопатия	Сахарный диабет
6	Алексей А.Б.	14	Амблиопия	Остеохондроз
6	Алексей А.Б.	14	Амблиопия	Остеохондроз

Занятия проходили 3 раза в неделю по 45 минут, на внедрение экспериментального комплекса в основной части занятия было отведено 20 минут.

Разработанный нами комплекс физических упражнений карате, направленный на развитие согласованности движений рук и ног и равновесия у тотально слепых подростков 14-15 лет на внеурочных занятиях включает следующий порядок выполнения: согласованность движений рук и ног (прямой удар рукой с отрыванием пятки от пола и докручиванием бедра); равновесие (стойка на опорной ноге, руки перед грудью, локти опущены вниз); согласованность движений рук и ног (шаг правой ногой с прямым ударом левой рукой); равновесие (стойка на левой ноге, два прямых удара левой и правой рукой по очереди).

Нами были подобраны и проведены три теста до и после педагогического эксперимента: Проба Ромберга – на функцию статодинамического равновесия, тест на функцию статического равновесия и тест 4 ступени ГТО для тотально слепых лиц 13-15 лет.

На рисунках (1,2,3) представлены результаты до и после педагогического эксперимента у тотально слепых подростков 14-15 лет на внеурочных занятиях.

Согласно тесту на уровень статодинамического равновесия, мы можем наблюдать прирост показателей у 4 подростков из 6. Наилучший результат показал Никита В.Т. с результатом в 5 баллов. Наименьшие результаты показали Илья В.Р. и Алексей А.Б. с результатом в 1 балл. Средний показатель группы до эксперимента 1,5 балла, после проведения эксперимента 2,2 балла. Общий прирост показателей составил 0,7 балла. Результаты изменения показателей статодинамического равновесия по Пробе Ромберга предоставлены на рисунке 1.

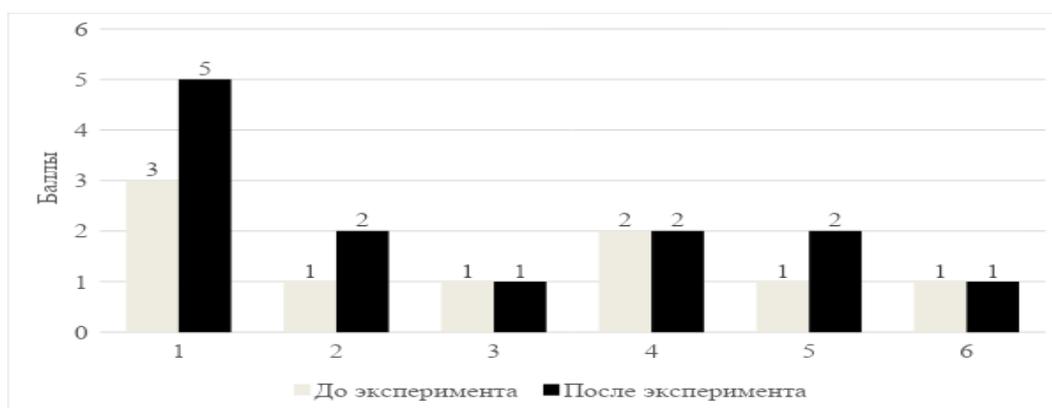


Рисунок 1 – результаты изменения показателей статодинамического равновесия по Пробе Ромберга

Согласно тесту на уровень статического равновесия, мы можем наблюдать прирост показателей у 4 подростков из 6. Наилучший результат показал Никита В.Т. с результатом в 46 секунд. Наименьший результат показал Роман Д.С. с результатом в 8 секунд.

Средний показатель группы до эксперимента составил 17,3 сек., после проведения эксперимента 19,7 сек. Общий прирост показателей составил 2,4 сек.

Результаты изменения показателей статического равновесия у totally слепых подростков 14-15 лет, предоставлены в рисунке 2.

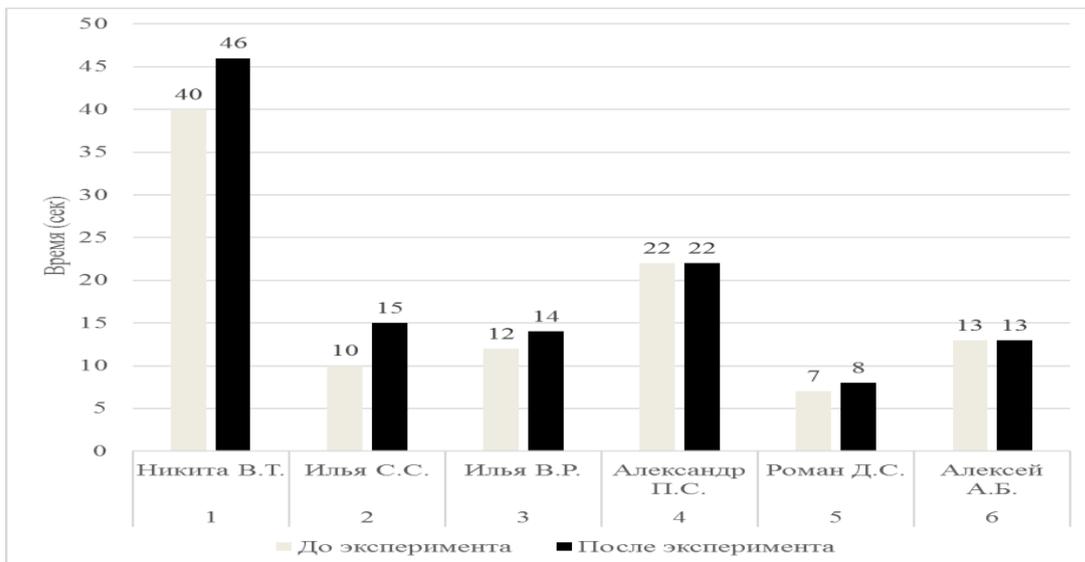


Рисунок 2 – результаты изменения показателей статического равновесия

Согласно тесту 4 ступени ГТО для totally слепых лиц, мы можем наблюдать прирост показателей у 4 подростков из 6. Наилучший результат показал Никита В.Т. с результатом в 7 попаданий. Наименьший результат показал Роман Д.С. с результатом в 2 попадания.

Средний показатель группы до эксперимента составил 4,3 попадания, после проведения эксперимента 5 попаданий. Общий прирост показателей составил 0,7 попадания.

Результаты изменения показателей согласованности движений рук и ног у totally слепых подростков 14-15 лет предоставлены на рисунке 3.

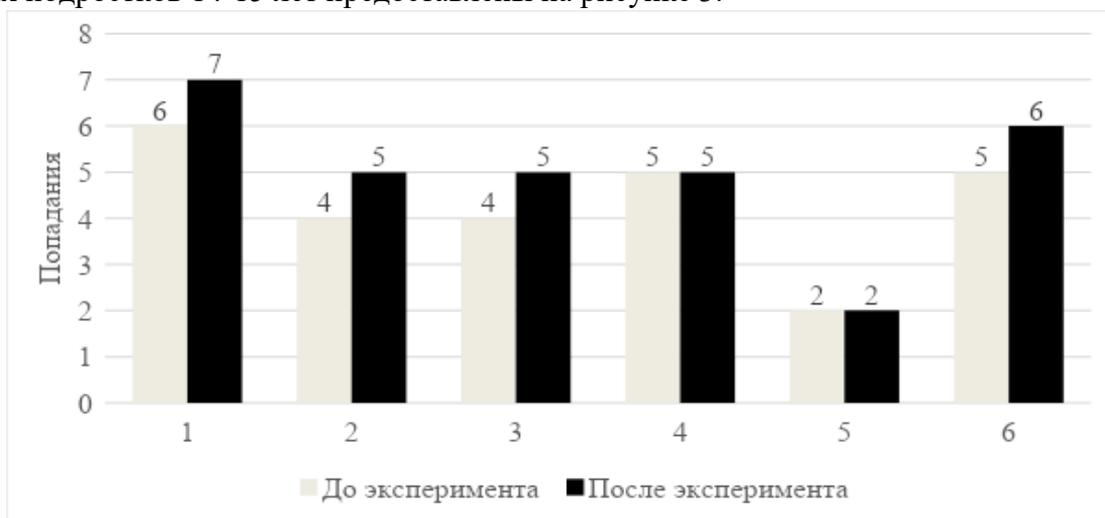


Рисунок 3 – результаты изменения показателей согласованности движений рук и ног

Наивысший результат по итогам трёх тестов показал Никита В.Т. Мы предполагаем, что это связано с его мотивационной составляющей, самостоятельными занятиями физической культурой и спортом.

Наименьший результат показал Алексей А.Б. Мы предполагаем, что это связано с низкой мотивационной составляющей и с поведенческими аспектами.

Различие результатов 3 тестов после педагогического эксперимента статистически достоверно на уровне $p < 0,05$. А соответственно, мы получили основание полагать, что разработанный нами комплекс карате на развитие координационных способностей оказался эффективным.

Благодарю данному комплексу физических упражнений карате на развитие координационных способностей, тотально слепые подростки 14-15 лет смогут участвовать в такой соревновательной дисциплине карате, как «ката» (боевая комбинация на правильность выполнения) среди здоровых сверстников, где в первую очередь оцениваются координационные способности.

Список источников

1. Адаптивное физическое воспитание: авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжёлой патологией зрения: учебно-метод. пособие/Л. Н. Ростомашвили. СПб: 1997. 43 с.

2. Шапкова Л.В. Частные методики Адаптивной физической культуры. Специальность/раздел медицины: Реабилитология. Издательство Советский Спорт 2003 г. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.karate.by/templates/karatnew/images/32.png> (дата обращения: 12.10. 2014)

УДК 376.3

КОРРЕКЦИЯ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СТЕРЕОТИПОВ У ЛИЦ С РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ

*Ненахов Илья Геннадьевич – канд. пед. наук, доцент кафедры Т и М адаптивной физической культуры
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
i.nenahov@lesgaft.ru*

Аннотация. Рассеянный склероз характеризуется тем, что первая манифестация проявляется в молодом возрасте, а высокий процент людей с данным заболеванием имеют инвалидность уже в зрелом возрасте. Многие становятся зависимыми от окружающих в быту и неспособны к выполнению трудовой профессиональной деятельности, однако современные подходы в медикаментозной терапии позволяют людям сохранять как можно дольше трудовую, экономическую и бытовую независимость, замедляют процесс развития заболевания. Для таких людей характерно сохранение самостоятельности в выполнении трудовых и бытовых действий, способны самостоятельно передвигаться, но качество такой ходьбы резко снижено. В связи с этим, существует потребность в разработке методов, методических подходов, программ и средств адаптивной физической культуры и физической реабилитации, в частности, направленных на улучшения качества ходьбы и на повышение надёжности и безопасности данного навыка.

Ключевые слова: рассеянный склероз, обучение двигательным действиям, коррекция навыка ходьбы.

Рассеянный склероз является хроническим аутоиммунным заболеванием. Причины его возникновения не ясны. Характеризуется очаговыми повреждениями центральной нервной системы, как структур головного мозга, так и спинного. В связи с этим наблюдается весьма разнообразная картина заболевания, которая может быть выражена незначительными нарушениями зрительных функций, повышенной утомляемостью, но и тяжёлыми нарушениями двигательных и высших психических функций. Физическая реабилитация не может повлиять на течение заболевания, но направлена на сохранение здоровья, качества жизни, профилактику рецидивов и т.д. [1,3].

В настоящее время определяют несколько направлений работы с лицами с рассеянным склерозом:

1. Физическая активность – снижение проявлений спастического синдрома, улучшение координации движений, снижение атаксии, профилактика контрактур
2. Эрготерапия – формирование наиболее приемлемых и безопасных способов выполнения повседневных бытовых и профессиональных действий.
3. Когнитивная терапия – коррекция нарушения высших психических функций.

У людей с рассеянным склерозом увеличено потребление кислорода при выполнении действий бытовой активности – самые простые действия требуют от них больших энергозатрат [2]. Учитывая искажение ряда двигательных действий, формирование негативных компенсаторных механизмов, возникает потребность в коррекции паталогических стереотипов движения, двигательном переобучении лиц с рассеянным склерозом для формирования стабильного и безопасного навыка.

Среди разнообразия симптомокомплекса рассеянного склероза можно выделить группу людей, которым доступно самостоятельное перемещение (ходьба) в различных условиях, но качество такой ходьбы резко снижено и проявляется, как наличие шаткой походки, дальность перехода без отдыха составляет 200-300 метров, снижена скорость ходьбы, нарушена биомеханика шага [4].

Объектом исследования является процесс физической реабилитации лиц с рассеянным склерозом.

Предметом исследования является коррекция двигательных нарушений у лиц с рассеянным склерозом.

Цель исследования – коррекция навыка ходьбы у лиц с рассеянным склерозом посредством экспериментальной методики физической реабилитации, включающей элементы двигательного переобучения.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение экспериментальной методики двигательного переобучения, включающее коррекцию двигательных стереотипов, их элементов, а также компонентов, обеспечивающих выполнение навыка ходьбы, будет способствовать улучшению качества ходьбы у лиц с рассеянным склерозом.

Для совершения качественного двигательного действия необходимо соблюдение двух компонентов:

1. Когнитивных возможностей: способность удерживать внимание на процессе выполнения движения, производить анализ качества выполненного действия, разрабатывать и запоминать план действий и их алгоритм, точность понимание двигательной задачи, расчёт необходимых затрат (с учётом времени, пространства, усилия) и т.д.
2. Физические возможности: готовность опорно-двигательного аппарата к выполнению движения, согласованность работы пары агонист-антагонист, мышечный тонус, наличие двигательных ошибок и т.д.

Причины нарушения навыка ходьбы у лиц с рассеянным склерозом

- Нарушения центральной нервной системы (наличие парезов, параличей);
- Нарушение чувствительности, как поверхностной, так и глубокой чувствительности;
- Искажение анализа вестибулярного аппарата;

- Сужение полей зрения и нарушение оптических функций глаза;
- Повышенная утомляемость.

В экспериментальной методике предлагается акцентировать внимание на последовательную коррекцию «фоновых» компонентов, которые обеспечивают успешное выполнение двигательного действия, к числу которых стоит относить: коррекцию длины мышц, увеличение силы мышц, в первую очередь стабилизаторов суставов, коррекцию зрительных рефлексов (поиска и слежения за предметами), коррекцию элементарных составных движений из которых состоят большие двигательные акты, а также повышение контроля со стороны высших отделов центральной нервной системы за качеством выполнения данных элементов, последовательная коррекция моторики туловища, проксимальных, а затем и дистальных отделов конечностей.



Рисунок 1 – Схематичное представление методики коррекции патологических двигательных стереотипов (ходьбы) у лиц с рассеянным склерозом

Для коррекции навыка ходьбы (или любого другого патологического стереотипа) предлагается осуществлять коррекцию только составных элементов шага, а также изменять условия реализации данного действия (устранять негативные компенсаторные механизмы), к чему можно отнести:

1. Коррекция мышечного тонуса и сократительной способности мышц (коррекция патологического мышечного тонуса и коррекция сократительной способности мышц).

2. Коррекция негативных компенсаций зрительных рефлексов (коррекция центральной линии туловища, поиск и удержание взора на объекте, слежение, увеличение длины укороченных мышц, коррекция установочных поз и т.д.);

3. Формирование правильных двигательных стереотипов (сначала, формирование крупной моторики и стереотипных движений в проксимальных отделах, а затем формирование более мелкой моторики и стереотипных движений свободными конечностями). Повышение моторного контроля (высокая концентрация внимание за движением, работа в уступающем режиме работы мышц, выработка элементов шага в упрощённых условиях);

Коррекция зрительных функций может сопровождаться с использованием биологической обратной связи в виде звука метронома. В процессе глазодвигательной гимнастики вырабатывается навык удержания положения и слежение за предметом, обучение контролировать собственные движения и положения с опорой на другие сенсорные системы, а не только на зрение, что положительно сказывается на перемещении в пространстве, особенно многолюдном и динамичном.

Коррекция пострурального контроля возможно в положении сидя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, стоя на ногах, с открытыми и закрытыми глазами на поверхностях различной жёсткости и стабильности. Рекомендуется начинать с удержания позы на большой

площади опоры с открытыми глазами. После чего возможно или уменьшать опору или делать её нестабильной, добавлять дополнительные двигательные или когнитивные задачи, при каждом из этих путей предусматривается выполнения упражнений с открытыми и закрытыми глазами

В данных положениях можно вырабатывать самые маленькие элементы двигательного действия (стереотипные движения, присущие любому человеку): выработка моторики таза, формирование контроля ОЦТ, укрепление мышц стабилизаторов туловища, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. Выполнение элементов ползания.

Для формирования элементов шага рекомендуется следующая последовательность действий: формирование биомеханики таза (во фронтальной и сагиттальной осях) формирование моторики нижних конечностей, особенно опорных фаза шага, выработка контроля коленного сустава (избегание пере разгибания коленного сустава в фазе опоры). На ряду с элементами шага стоит уделить внимание и переобучению некоторым базовым навыкам: вставанию и посадке на кровать/стул, подъёма предметов и т.д.

Методы исследования.

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анализ выписок из медицинских карт.
3. Тестирование.
4. Математико-статистическая обработка данных.

Метод тестирования представлен комплексом методов оценки физического развития и функциональных возможностей:

1. Исследование объёма движения в суставах (активные и пассивные).
2. Исследования паталогического тонуса мышц (шкала Эшфорта).
3. Оценка мышечной силы (Medical Research Council Scale).
4. Оценка функциональной независимости (Functional Independence Measure (FIM))
5. Оценка равновесия (баланс Берга).
6. Оценка навыка ходьбы (индекс Хаузера).

Организация исследования. Исследование проводится на базе клиники ИМЧ РАН им. Н.П. Бехтеревой. В исследовании приняли участие 25 человек в возрасте 32-54 года. Длительность заболевания в среднем составляет 8-10 лет. Все участники исследования могли самостоятельно передвигаться на расстояние до 1500 м с дополнительной опорой, ходьба была нарушена, в быту были полностью независимы, но не работали. Все участники эксперимента находились на повторной госпитализации. В условиях стационара проводились индивидуальные занятия в течении 45 минут ежедневно, на протяжении двух недель. С каждым из участников было проведено 10 занятий.

Результаты. По полученным данным пилотного исследования, учитывая длительность внедрения экспериментальной методики для каждого участника, а также принимая во внимание длительность заболевания точных результатов дать не представляется возможным. Но в ходе проведённой работы были выявлены положительные тенденции:

- Несмотря на отсутствие количественных изменение в показателях оценки равновесия (баланс Берга) отмечают положительные качественные изменения способности к равновесию: лучшее удержание положения стоя с закрытыми глазами, на ограниченной опоре, отсутствие потери равновесия при повороте головы, а также на самой позе стоя;

- Ряд занимающихся отмечают первые положительные изменения в двигательных функция (возможность пройти с меньше опорой на технические средства реабилитации или вообще их не используя, уменьшение энергозатрат на ходьбу) за последние несколько лет. Участники исследования длительное время получают одну и ту же медикаментозную терапию, что не даёт быстрому прогрессированию заболевания;

- Участники исследования, которые вернулись в стационар спустя 6 месяце отмечают, что даже те незначительные изменения в навыке ходьбы остаются стабильными, несмотря на наличие длительного перерыва в систематичных занятиях.

Выводы:

1. Коррекция паталогического двигательного стереотипа у лиц с рассеянным склерозом возможна, при коррекции «фоновых» компонентов движения, к которым относится мышечный тонус, поструральный и моторный контроль, стереотипные движения и их элементы. Можно добиться положительного качественного изменения двигательного стереотипа, не применяя многократно метод проб и ошибок.

2. Получение более объективных и точных данных требует более продолжительного исследования.

Список источников

1. Пеккер Я. С Биоуправление: новый метод коррекции двигательных нарушений у больных рассеянным склерозом / Я. С. Пеккер, В. М. Алифирова, Н. Г. Бразовская, А. А. Рязанцева, А. Н. Прибыльская // Бюллетень сибирской медицины. 2014. 13 (4). С. 94-98.

2. Переседова А. В. Физическая реабилитация при рассеянном склерозе: общие принципы и современные высокотехнологичные методы / А.В. Переседова, Л.А. Черникова, И.А. Завалишин // Вестник Российской академии медицинских наук. 2013. № 10. С. 14–21.

3. Попов А.Н. Восстановление вертикальной устойчивости при двигательнo-координационных нарушениях / А.Н. Попов, В.И. Сютинa // Вестник ТГУ. 2017. №2 (166). С 28-35.

4. Ясинская Я.Н. Развитие статического и динамического равновесия у лиц с рассеянным склерозом на основе использования метода скандинавской ходьбы / Я.Н. Ясинская // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №12 (190). С. 320-323.

УДК 376.4

О РАЗРАБОТКЕ АДАПТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) НА УРОВНЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Никифорова Наталья Владимировна – старший преподаватель кафедры Т и М адаптивной физической культуры¹;

Евсеев Сергей Петрович – д-р. пед. наук, профессор, заведующий кафедрой Т и М адаптивной физической культуры²

^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹n.nikiforova@lesgaft.spb.ru

²spevseev@gmail.com

Аннотация. В статье раскрываются основные компоненты и особенности разработки адаптированной программы учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» для лиц с интеллектуальными нарушениями, обучающихся по программам профессиональной подготовки по профессиям рабочих.

Ключевые слова: профессиональное обучение, обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, различные формы умственной отсталости, адаптированная образовательная программа, программа учебной дисциплины, адаптивная физическая культура.

Получение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (с различными формами умственной отсталости) профессионального обучения является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения полноценного участия в

жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

Абсолютное большинство лиц с нарушениями интеллекта обучается по программам профессиональной подготовки по профессиям рабочих.

Профессиональное обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с различными формами умственной отсталости) осуществляется на основе адаптированных основных программ профессионального обучения. Согласно пункту 28 статьи 2 Федерального закона N 273-ФЗ адаптированная образовательная программа представляет собой образовательную программу, адаптированную для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц [1].

Адаптированная программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» является частью адаптированной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена или квалифицированных рабочих и служащих в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) или профессии (профессиям) СПО и предназначена для организации занятий по адаптивной физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» имеет традиционную структуру: пояснительная записка, паспорт адаптационной программы учебной дисциплины, структура и содержание адаптационной учебной дисциплины, условия реализации адаптационной программы учебной дисциплины, контроль и оценка результатов освоения адаптационной программы учебной дисциплины, а содержание адаптированной образовательной программы учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда,
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья,
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью,
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта,
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья,
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций,
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями [2].

Основное содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий на которые в соответствии с учебным планом выделяется 80 часов.

Содержание учебной дисциплины представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть:

–теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья мировоззренческой системы научно-практических основ адаптивной физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности.

–практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Практическая часть учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» состоит из 5 разделов: «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика», «Спортивные игры», «Атлетическая гимнастика».

Освоение содержания учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

● *личностных:*

–готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

–сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

–потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

–приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

–формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

–готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

–способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

–способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

–формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

–принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

–умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

–патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

–готовность к служению Отечеству, его защите;

● *метапредметных:*

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• *предметных:*

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Список источников

1. Письмо Минпросвещения России от 11.02.2019 N 05-108 "О профессиональном обучении лиц с различными формами умственной отсталости" (вместе с "Разъяснениями по вопросам организации профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)". [Электронный ресурс] http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_354506/1c5d8d37dd3fd08636fe6049e310e2051ccc17a0/, свободный. (дата обращения: 15.03.2022).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 672 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 072608.03 Художник росписи по дереву)". - [Электронный ресурс] http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_152105/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdaddd518/, свободный. – (дата обращения: 15.03.2022).

УДК 376.37

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Панкратова София Петровна – магистрант¹;
Заходякина Кристина Юрьевна – канд. пед. наук, доцент
кафедры Т и М адаптивной физической культуры²
^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
sofisew@gmail.com
k.zahodiakina@lesgaft.spb.ru
<https://orcid.org/0000-0001-9510-9831>*

Аннотация. В статье рассматривается необходимость развития речевого дыхания у детей с тяжелыми нарушениями речи в процессе проведения занятий по физическому воспитанию. В качестве одного из основных средств предлагается комплекс общеразвивающих упражнений в сочетании с дыхательными упражнениями, а также обосновывается эффективность его применения в отношении развития речевого дыхания у дошкольников с речевыми нарушениями.

Ключевые слова: речевое дыхание, дошкольный возраст, общее недоразвитие речи, адаптивное физическое воспитание.

Введение. Речь - важнейшая психическая функция, которая играет ключевую роль в гармоничном и всестороннем развитии ребенка [2].

В последние десятилетия количество детей с тяжелыми нарушениями речи стремительно увеличивается, среди них особое место занимают дети с общим недоразвитием речи (ОНР), которые составляют почти половину от общего числа детей, имеющих речевые дисфункции [6].

Важно понимать, что общее недоразвитие речи – это группа речевых расстройств, связанных с дисфункцией всех компонентов речевой системы, когда могут быть нарушены и смысловая и звуковая стороны речи. Помимо этого, дети с ОНР чаще всего имеют различные двигательные нарушения [3, 5], сниженный объем жизненной ёмкости легких [8], функциональные изменения работы дыхательной мускулатуры, а также расстройство речевого дыхания [1, 7]. В совокупности все это сказывается на их эмоциональном состоянии, социальной адаптации, способности социального взаимодействия, способности к усвоению образовательного материала и подготовленности к обучению в школе и других организациях системы образования.

Речевое дыхание у детей с ОНР развито слабо: артикуляционная моторика характеризуется чрезмерным напряжением при выполнении задания, неполным объемом движения, трудностями при переключении от одного движения к другому, заменой движений, добавочными и лишними движениями артикуляторного аппарата, присутствуют трудности в дифференциации носового и ротового дыхания, а также в направлении воздушной струи на цель, так как воздушная струя обладает слабой силой. Уровень развития фонационного дыхания у детей с ОНР в основном низкий.

Во время речи дети с ОНР не могут рационально расходовать выдыхаемый воздух, что приводит к постоянным дополнительным доборам воздуха и делает устное высказывание не плавным, а резким и раздробленным на отдельные части.

Цель исследования: разработать и обосновать эффективность применения комплекса общеразвивающих упражнений в сочетании с дыхательными упражнениями в отношении

развития речевого дыхания дошкольников с общим нарушением речи в процессе адаптивного физического воспитания.

Задачи:

1. Оценить исходный уровень развития речевого дыхания дошкольников с общим недоразвитием речи.
2. Разработать экспериментальный комплекс общеразвивающих упражнений в сочетании с дыхательными упражнениями для развития речевого дыхания.
3. Обосновать эффективность применения разработанного комплекса общеразвивающих упражнений в сочетании с дыхательными упражнениями для развития речевого дыхания дошкольников с общим недоразвитием речи.

Организация и методы исследования. Исследование было проведено на базе МБДОУ «Детский сад №24 комбинированного вида», г. Гатчина, с привлечением дошкольников 6-7 лет с общим недоразвитием речи. Педагогический эксперимент осуществлялся в течение 32 недель (один учебный год). В исследовании приняли участие 22 ребенка, которые составили основную (ОГ) и контрольную (КГ) группы, сопоставимые по количеству человек, полу и уровню речевого развития.

В качестве методики оценки развития речевого дыхания применялась методика А.И. Максакова, спирометрия с фиксацией жизненной емкости легких (ЖЕЛ), а также фиксировалась частота дыхательных движений (ЧДД).

Контрольные обследования проводились перед началом проведения комплекса дыхательных упражнений (I этап), в середине педагогического эксперимента (II этап) и после окончания занятий по разработанному комплексу (III этап).

Для развития речевого дыхания у дошкольников с ОНР был разработан специальный комплекс общеразвивающих упражнений в сочетании с дыхательными упражнениями, который предлагался основной группе, контрольная группа выполняла стандартный комплекс общеразвивающих упражнений.

Разработанный нами специальный комплекс включал следующие группы упражнений, которые соответствовали этапам развития речевого дыхания:

1. Упражнения для развития грудобрюшного типа дыхания;
2. Упражнения для развития ротового и носового дыхания;
3. Упражнения для развития фонационного дыхания;
4. Упражнения для развития речевого дыхания;
5. Упражнения для развития речевого дыхания в процессе произнесения текста.

Занятия проводились 3 раза в неделю: 2 раза в спортивном зале и 1 раз на улице. Длительность каждого занятия составляла 25 минут.

Результаты исследования. При первичном обследовании у всех детей были выявлены отклонения от нормативных значений показателей, характеризующих функцию внешнего дыхания (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика среднегрупповых показателей функции внешнего дыхания дошкольников основной (n=11) и контрольной (n=11) групп в процессе исследования

Показатели	Этап исследования. Группа					
	I этап		II этап		III этап	
	ОГ	КГ	ОГ	КГ	ОГ	КГ
ЖЕЛ, л	1,10	1,10	1,20	1,10	1,38	1,21
ЧДД, вд./мин	27,27	27,3	25,90	26,93	25,70	26,43

Первичное обследование основной и контрольной групп показало, что у большей части детей с тяжелыми нарушениями речи жизненная емкость легких в значительной степени

снижена относительно возрастных нормативных показателей (1,10 л). Значение ЧДД на начальном этапе в обеих группах соответствовало в среднем 27 циклам в минуту.

На втором этапе педагогического эксперимента в основной группе наблюдалась динамика по показателю ЖЕЛ - 9% (0,1 л). В контрольной группе значение ЖЕЛ осталось прежним. Также на этапе промежуточного обследования снизилась частота дыхательных движений в обеих группах: в основной группе на 5% (1,37 вд./мин), в контрольной групп - на 1,4% (0,37 вд./мин).

На заключительном этапе исследования значение ЖЕЛ основной группы улучшилось на 25,5% (0,28 л), а в контрольной группе лишь на 10% (0,11 л) в сравнении с исходными данными. По показателю ЧДД динамика сохраняется в обеих группах: в основной группе - 5,8% (1,57 вд./мин), в контрольной - частота дыхания снизилась на 3,2% (0,87 вд./мин).

Результаты изучения особенностей речевого дыхания по методике А.И. Максакова у детей, принимавших участие в педагогическом эксперименте, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Изменения показателей речевого дыхания дошкольников основной (n=11) и контрольной (n=11) групп по методике А.И. Максакова

	Этап исследования					
	Группа					
	I этап		II этап		III этап	
	ОГ	КГ	ОГ	КГ	ОГ	КГ
Длительность и сила внеречевого выдоха, с	3 – 4	3 – 4	4 – 6	4 – 5	6 – 8	5 – 8
Длительность речевого дыхания, с	2 – 4	2 – 4	4 – 9	3 – 7	7 – 12	5 – 9
Количество слов	1 – 8	1 – 7	4 – 13	3 – 9	7 – 17	5 – 14

На начальном этапе исследования продолжительность внеречевого выдоха в обеих группах не различалась и составляла в среднем 3 – 4 секунды. Длительность фонационного выдоха также была идентичной в обеих группах, данное значение находилось в пределах от 2 до 4 секунд. Количество слов, произнесенных за один речевой выдох в основной группе составляет от 1 до 8, а в контрольной от 1 – до 7 слов.

На промежуточном этапе исследования максимальной прирост показателя длительности и силы внеречевого выдоха в основной группе составил 3 секунды, в контрольной группе 2 секунды. Мониторинг длительности речевого выдоха выявил увеличение в основной группе до 9 секунд, а в контрольной до 7 секунд. Также появились изменения по количеству слов, произносимых за один речевой выдох: максимальный прирост в ОГ составил 13 слов, в КГ показатель увеличился только лишь до 9 слов.

На заключительном этапе исследования максимальный прирост внеречевого выдоха составил в основной и в контрольной группе до 8 секунд. Значения фонационного выдоха увеличились в основной группе до 12 секунд, в контрольной до 9 секунд. Также улучшилась динамика по количеству слов, воспроизведенных на одном выдохе: в основной группе - до 17 слов, в контрольной группе - до 14 слов по сравнению с исходными значениями.

Заключение. Таким образом, можно констатировать, что показатели и речевого и внешнего дыхания имеют тенденцию к улучшению в обеих группах дошкольников с нарушением речи, однако в основной группе, дети которой занимались по разработанному нами комплексу, динамика более выраженная, что свидетельствует об эффективности применяемого комплекса общеразвивающих упражнений в сочетании с дыхательными упражнениями.

Список источников

1. Арсеньева М.В. Коррекция нарушений связной речи у дошкольников с общим недоразвитием речи средствами детской художественной литературы: автореф. диссертации

канд. пед. наук: 13.00.03 / Марина Викторовна Арсеньева; РГПУ им. Герцена, Санкт-Петербург СПб. 2014. 25 с.

2. Жинкин Н. И. Язык – речь – творчество: исслед. по семиотике, психолингвистике, поэтике: избранные труды / Н.И. Жинкин. М.: Лабиринт, 1998. 366 с.

3. Заходякина К. Ю. Адаптивное физическое воспитание младших школьников с общим недоразвитием речи в условиях коррекционно-развивающей среды: автореф. диссертации канд. пед. наук: 13.00.04 / Заходякина Кристина Юрьевна; НОУВПО «Институт специальной педагогики и психологии», Санкт-Петербург. СПб., 2012. 24 с.

4. Максаков А.И. Правильно ли говорит ваш ребенок: пособие для воспитателя дет. сада / А.И. Максаков. М.: Просвещение. 1982. 160 с.

5. Медведева Ю. Е. Проблемы формирования связной речи у старших дошкольников с общим недоразвитием речи / Ю.Е. Медведева, Е.А. Ольхина // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №3. С. 213-216.

6. Попова О.В. Диагностика нарушений речи у детей дошкольного возраста / О.В. Попова, А. Ю. Мишукова // БМИК. 2015. №5. С. 831.

7. Фатеева, Н.М. Изучение формирования речевого дыхания у детей дошкольного возраста с нарушением речи / Н.М. Фатеева, М.А. Посохова // Вестник РУДН. Серия: Медицина. 2010. №5 С. 478-479.

УДК 376

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА НА ПРИМЕРЕ ПРАКТИКИ РАБОТЫ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОГО ДИСПАНСЕРА

Терентьева Ирина Геннадьевна – доцент кафедры Т и М адаптивного спорта¹;

Алексеева Светлана Ивановна²;

Терентьев Федор Валентинович – старший преподаватель кафедры Т и М адаптивного спорта³

^{1,3} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

²СПб ГБУЗ Психоневрологический диспансер №5, Санкт-Петербург, Россия

³f.terentev@lesgaft.spb.ru

Аннотация. Данная статья посвящена рассмотрению вопроса важности использования средств двигательной активности в процессе социальной реабилитации лиц с нарушением интеллекта различного возраста и этиологии. В статье представлено описание опыта работы Психоневрологического диспансера с конкретным перечнем социально ориентированных мероприятий для данного контингента.

Ключевые слова: социальная реабилитация, двигательная активность, нарушение интеллекта.

Социальную реабилитацию стоит рассматривать, как комплексный многоплановый процесс. При этом одинаково значимым может считаться как адаптация самого человека с интеллектуальными нарушениями к окружающей его среде, так и адаптация окружения с учетом его когнитивных особенностей, с целью обеспечения наиболее полного социального функционирования.

Авторы, рассматривающие проблемы и вопросы социальной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, приводят схожие определения этого процесса, рассмотрим некоторые из них:

1. Комплекс мер, направленных на устранение или, возможно, полную компенсацию ограничений жизнедеятельности инвалида, вызванных нарушением здоровья со стойким расстройством функций его организма, обеспечение ему оптимального режима общественной и социально бытовой деятельности в конкретных социально-средовых условиях [5].

2. Создание условий в обществе для восстановления и развития способностей и навыков инвалидов самостоятельного социального функционирования [3].

Стоит отметить, что в силу основного ментального нарушения данного контингента, трудно говорить о восстановлении независимого социального функционирования, так как встает вопрос – как восстановить то, что уже изначально было нарушено или развивалась аномальным путем в дивергентных условиях?

На наш взгляд, наиболее актуальным, в этой связи, будет выступать процесс ресоциализации или социальной адаптации лиц с интеллектуальными нарушениями. Зачастую основой процесса социальной реабилитации является обучение определённому перечню социально-бытовых умений и навыков. Самым важным является работа не только над обучением утилитарным действиям, но и работа над самой личностью, что также невозможно без специально организованного воспитательного и педагогического воздействия.

Предлагаем рассмотреть средства адаптивной физической культуры, которые можно применять в процессе ресоциализации лиц с нарушением интеллекта. Именно за счет интеграции данного контингента в процесс двигательной деятельности можно добиться: повышения интереса к самим занятиям, углубленного закрепления навыков, общего оздоровления, воспитания личностных качеств (положительного отношения к здоровому образу жизни, активности, самостоятельности, целеустремлённости), самоактуализации через вещественно-деятельностный результат (медаль, поделка, выступление).

Выделим виды адаптивной физической культуры, которые больше всего подходят процессу ресоциализации лиц с нарушением интеллекта с включением двигательного компонента: адаптивная двигательная рекреация, креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики.

Адаптивная двигательная рекреация способствует удовлетворению потребности лиц с нарушением интеллекта в активном отдыхе, переключению на другой вид деятельности и получению положительных эмоций посредством двигательной активности. Важность адаптивной двигательной рекреации в контексте социальной реабилитации лиц с нарушением интеллекта обусловлено взаимосвязью психического и физического функционирования. Посредством общего оздоровления можно добиться определенного психологического комфорта, способствовать эффективной профилактике утомления, в том числе и умственного, поддерживать внимание в процессе обучения, поддерживать интерес к занятиям, воспитывать личностные качества, способствующие изучению нового.

Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры в работе с лицами интеллектуальными нарушениями дают возможности для творческого выражения личности. Самореализация и самоактуализация данной категории лиц достигается путем телесного и духовного единства, выражающегося в двигательной активности креативной направленности. Средства этого вида адаптивной физической культуры также вызывают значительный интерес со стороны занимающихся, способствуют психологической разгрузке, самовыражению, социализации путем проявления своего я за счет творчества и стимулируют процесс общения.

Значимость адаптивной физической культуры в ресоциализации лиц с интеллектуальными нарушениями также кроется в ее функциях:

1. Реабилитационные (коррекция, профилактика, компенсация);
2. Педагогические (воспитание, обучение);

3. Физического воспитания и спорта (развивающая, рекреативная, творческая);
4. Социальные (социализирующая, интегративная, коммуникативная) [2].

Стоит отметить, что приоритетно мероприятия по ресоциализации проводятся в специализированных учреждениях, например, в районных центрах социальной реабилитации инвалидов и детей инвалидов, но данные мероприятия также могут проводиться в организациях с другими ведущими направлениями, которые оказывают помощь и сопровождение лицам с отклонениями в состоянии здоровья.

Рассмотрим опыт работы Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Психоневрологический диспансер №5». В структуре СПб ГБУЗ ПНД № 5 Психоневрологический диспансер №5 функционируют:

1. Амбулаторное отделение;
2. Дневной стационар;
3. Медико-реабилитационное отделение;
4. Психотерапевтический центр.

Сосредоточим внимание на деятельности работы медико-реабилитационного отделения, т.к. именно в нем реализуются направления, связанные с социальной реабилитацией лиц с интеллектуальными нарушениями.

Главной целью данного отделения является оказание психологической и медицинской помощи, повышение качества жизни, социализация лиц с расстройствами психики разной этиологии и лиц с умственной отсталостью. Мероприятия, проводимые в отделении, рассчитаны на численность в 100 человек, при этом в трёхлетнем промежутке, в среднем 24 человека из общего числа занимающихся составляют лица с интеллектуальными нарушениями.

Работа в отделении проводится в рамках мультидисциплинарной бригады специалистов: врача-психиатра, психотерапевта, психолога, социального работника и руководителя направления.

Можно выделить следующие направления, реализуемые в медико-реабилитационном отделении СПб ГБУЗ «Психоневрологический диспансер №5»:

- 1) Медикаментозная терапия;
- 2) Трудотерапия;
- 3) Арт-терапия;
- 4) Психотерапия и психологическая коррекция;
- 5) Театральная студия;
- 6) Музыкальная студия;
- 7) Хореографическая студия;
- 8) Консультационная помощь в юридических и социальных вопросах;
- 9) Прикладное творчество;
- 10) Работа с родственниками;
- 11) Помощь в трудоустройстве в совместной работе с центром социально-трудоустройственной адаптации «Мастер ОК», благотворительной организацией «Работа I»;
- 12) Помощь во временном трудоустройстве в рамках Программы социальной занятости совместно с ГАОРДИ;
- 13) Досуговые мероприятия (настольный теннис, турниры по шахматам и шашкам, посещение музеев, выставок и концертов).
- 14) Организация групп взаимной поддержки «Равный-равному»;
- 15) Клуб выписанных пациентов «Точка опоры» с применением видеоконференцсвязи;
- 16) Участие в фестивальном движении «АРТ-ЭРА».

Помимо перечисленных направлений, с 2021 года на базе отделения реализуются занятия по лечебной физической культуре. Стоит отметить повышенный интерес к ним со стороны пациентов диспансера.

Наиболее значимыми потребностями контингента медико-реабилитационного отделения является потребность в коммуникации и самореализации. Данные потребности удовле-

творяются именно за счет мероприятий креативно-творческой направленности, сопряжёнными с двигательной активностью. В следствии проведения перечисленных мероприятий, у контингента наблюдается повышение социальной активности, оптимизация эмоционального функционирования, развитие коммуникативных навыков, повышение трудовой и деловой активности, снижение частоты стрессовых ситуаций, эмоциональный комфорт.

Подводя общий итог, можно говорить о важности двигательной активности в процессе социальной реабилитации лиц с нарушением интеллекта, по причине значительного влияния на их психологический и физический статус. Авторы статьи рекомендуют учреждениям, оказывающим помощь и сопровождение лицам с умственной отсталостью, обратить внимание на средства адаптивной двигательной рекреации и креативных (художественно-музыкальные) телесно-ориентированных практик адаптивной физической культуры, из-за универсальности их применения и значительного влияния на личность человека.

Список источников

1. Бударин М.В. К вопросу о двигательной рекреации детей 8–12 лет с умственной отсталостью / М.В. Бударин, А.Ю. Кейно // Вестник ТГУ. 2012. №12. С. 194-198.
2. Евсеев С.П. Спорт как фактор самореализации и повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями / С.П. Евсеев, А.Г. Абалян // Вестник спортивной науки. 2016. С. 49-51.
3. Кильсенбаев Э.Р. Социальная реабилитация как направление социальной работы с инвалидами / Э.Р. Кильсенбаев // Инновационная наука. 2016. №11-3. С. 170-172.
4. Мукина Е.Ю. Физическая рекреация как средство социально-педагогической реабилитации / Е.Ю. Мукина // Вестник ЮУрГГПУ. 2014. №7. С.152-158.
5. Щербина В.Э. К вопросу о социальной реабилитации инвалидов / В.Э. Щербина // Science Time. 2016. №3 (27). С.584-588.

УДК 615.825

КОРРЕКЦИЯ И УСТРАНЕНИЕ ПОСТИНСУЛЬТНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ В ПАРЕТИЧНЫХ КОНЕЧНОСТЯХ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

***Шевцов Анатолий Владимирович** – д-р. биол. наук, профессор, заведующий кафедрой физической реабилитации¹;*

***Ивлев Владимир Игоревич** – старший преподаватель кафедры физической реабилитации²*

^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹ sportmedi@mail.ru,:

² proarmos@mail.ru

Аннотация. На основании выявленных лимитирующих двигательных факторов у лиц со спастическим гемипарезом разработана новая методика физической реабилитации, направленная на формирование нейропластичности и активации проприоцептивных механизмов. Основу методики составляют проприоцептивный массаж и суставная гимнастика, выполняемая пациентами в домашних условиях под руководством специалиста с применением дистанционных интернет технологий.

Ключевые слова: инсульт, ОНМК, физическая реабилитация, суставная гимнастика, проприорецепция, массаж, двигательные режимы, ЛФК, восстановление двигательных функций, периартикулярные ткани, спастический гемипарез.

Своевременное проведение реабилитационных мероприятий после перенесенного инсульта, является важнейшим условием для восстановления функциональных двигательных возможностей опорно-двигательного аппарата. При отсутствии реабилитационной помощи у больных всегда прогрессирует развитие инвалидизирующих факторов. Значительно страдают двигательные функции, снижается уровень функционирования практически всех систем организма, и все это сопровождается расстройствами речи и интеллектуальной сферы [1]. Важно отметить, что в современном обществе острое нарушение мозгового кровообращения поражает организм все чаще лиц трудоспособного возраста. Для успешной физической реабилитации постинсультных больных необходимо разрабатывать научно-обоснованные способы позволяющие максимально быстро восстанавливать организм человека после мозговых катастроф, грамотно устраняя неврологический дефицит. Важно учитывать при разработке методик все патофизиологические цепочки, формирующие ограничение двигательных возможностей человека. [2,3].

Актуальность. Проблема полноценного восстановления двигательных функций опорно-двигательного аппарата постинсультных пациентов остается важнейшей актуальной проблемой в системе медицинской реабилитации. Процесс физической реабилитации для постинсультных больных должен быть ежедневным и системно организованным. Однако не всегда у пациентов есть возможность проходить длительные курсы реабилитации в специальных реабилитационных центрах. Поэтому важно организовать системные реабилитационные занятия в домашних условиях с применением дистанционных интернет технологий что позволит обеспечить непрерывность и преемственность реабилитационного процесса на протяжении всех этапов физической реабилитации [4, 5, 6].

Новизна исследования заключается в том, что впервые разработан и научно обоснован проприоцептивный массаж с проработкой периартикулярных тканей и комплекс суставной гимнастики, позволяющий выполнять его системно в домашних условиях постинсультным больным, под руководством реабилитолога в дистанционном формате, обеспечивая непрерывность и преемственность реабилитационного процесса на протяжении всех этапов физической реабилитации.

Цель исследования. Теоретически и практически обосновать эффективность разработанной методики физической реабилитации, способствующей коррекции и устранению постинсультных двигательных нарушений в паретичных конечностях у пациентов с последствиями церебрального инсульта.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в 2020-2021 году на условиях добровольного участия 12 пациентов в возрасте от 58 до 73 лет с диагнозом спастический гемипарез после перенесенного церебрального инсульта. У всех пациентов диагностировано острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК).

Разработанная методика проприоцептивного массажа выполнялась пациентам на базе ООО «Центр мануальной медицины» в Санкт-Петербурге 1 раз в неделю. И в это же день под руководством инструктора-методиста по ЛФК проводилось занятие и обучение по суставной гимнастике. 6 раз в неделю занятия проводились в дистанционном режиме в домашних условиях через интернет под руководством специалиста. Разработанная программа с определенными двигательными режимами проводилась в течение двух месяцев. Проприоцептивный массаж основан на послойной проработке мышечно-фасциальных тканей опорно-двигательного аппарата с особой мануальной стимуляцией ключевых нервов в паретичных конечностях. Данная техника массажа способствует развитию мышечного чувства, которое лимитируется последствиями церебрального инсульта. Особое внимание в массаже уделяется проработке периартикулярных тканей. Ключевые приемы проприоцептивного массажа направлены на декомпрессию позвоночно-двигательных сегментов и паравертебральной зоны. Детализированно прорабатываются стопы. Комплекс суставной гимнастики состоит из нескольких блоков. Упражнения выстроены по уровню сложности и учитывают биомехани-

ческие особенности постинсультных двигательных лимитирующих факторов. Физические упражнения направлены на максимально полную мобилизацию крупных и мелких суставов, позвоночно-двигательных сегментов и мобилизацию продольных и поперечных сводов стопы. Упражнения выполняются за счет усилий собственного тела в статическом и динамическом режимах.

До и после проведения эксперимента проводилось тестирование двигательной функции мышц, пораженных верхних и нижних конечностей у пациентов и оценивалось по шкалам.

Оценка эффективности предложенной методики проводилась на основании динамики восстановления четырех показателей подвижности и состояния мышц нижних конечностей: степень изменения тонуса мышц (Шкала НИИ неврологии РАМН для оценки спастичности); оценка силы мышц (Шестибальная шкала оценки мышечной силы по Беловой А.Н., Braddom R.); объем активных и пассивных движений в суставах паретичных конечностей.

Оценка статистической значимости различий показателей на этапе до и после эксперимента проводилась по критерию знаковых рангов Вилкоксона.

Результаты и их обсуждение. Исходное состояние пациентов характеризуется снижением объема активных движений и мышечной силы пораженных нижних конечностей особенно выражено в сгибателях стопы. Низкий показатель объема пассивных движений отмечается у мышц, отводящих бедро, и это согласуется с высоким показателем спастичности мышц-антагонистов.

После проведения курса физической реабилитации была проведена повторная оценка функционального состояния мышц нижних конечностей.

Объем активных движений нижних конечностей достоверно увеличился ($p \leq 0,01$) во всех суставах (рисунок 1), больше всего в тазобедренных (20 – 28%), коленных (22 %) суставах, меньше всего в мышцах сгибателей стопы (13%).

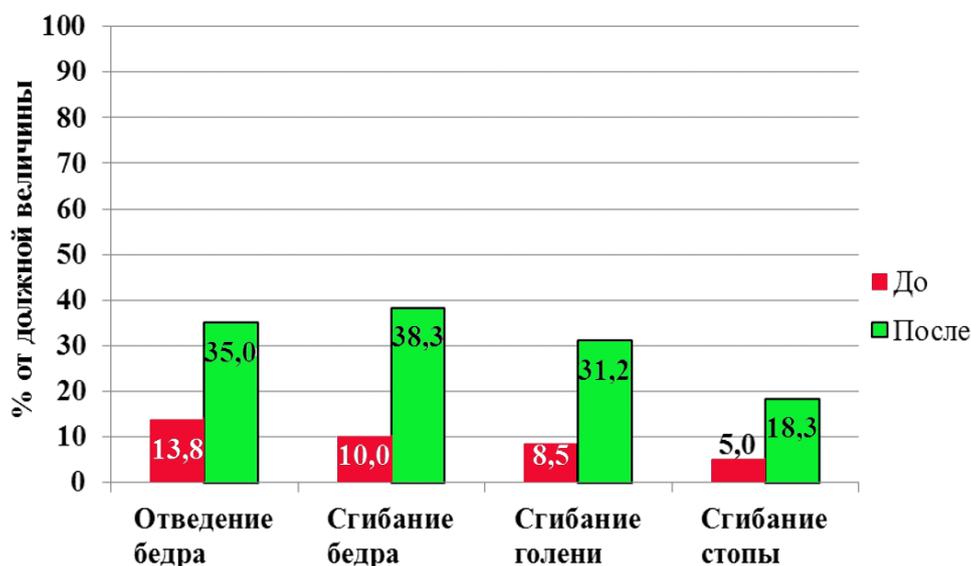


Рисунок 1 – Динамика показателей объема активных движений мышц нижних конечностей у пациентов до и после эксперимента (% от должной величины)

Значения показателей объема пассивных движений в нижних конечностях (рисунок 2) достоверно увеличились во всех суставах ($p \leq 0,01$); наибольший показатель увеличения в тазобедренных (более 30%), коленных (20%) суставах. Наименьший показатель увеличения в голеностопных суставах (18%).

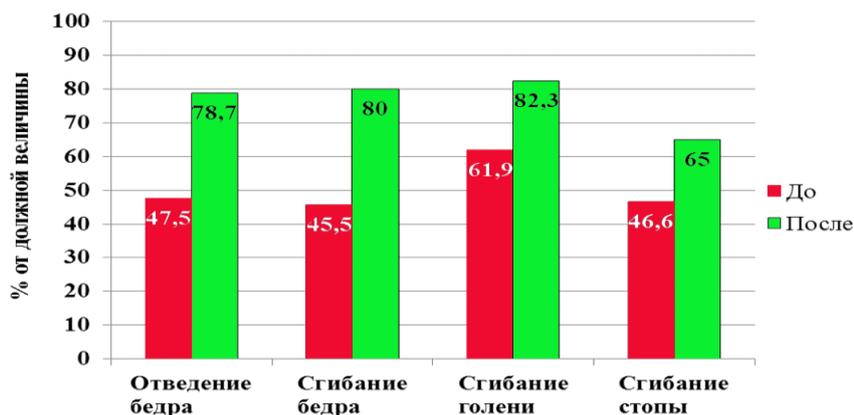


Рисунок 2 – Динамика показателей объема пассивных движений мышц нижних конечностей у пациентов до и после эксперимента (% от должной величины)

Мышечная сила пораженных нижних конечностей увеличилась в одинаковой степени во всех мышечных группах (рисунок 3). Сила мышц, отводящих бедро (12%), сгибателей бедра (14%), сгибателей голени (16%), сгибателей стопы (10%).

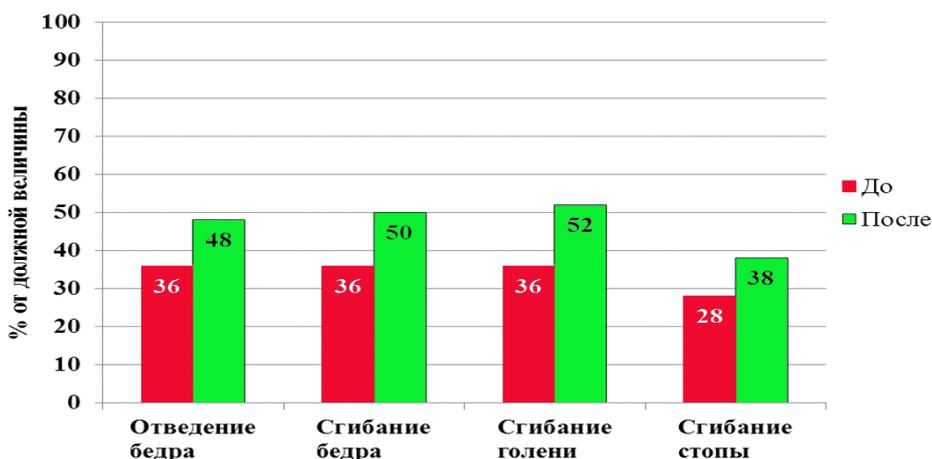


Рисунок 3 – Динамика показателей мышечной силы нижних конечностей у пациентов до и после эксперимента (% от должной величины)

Спастичность мышц, отводящих бедра, снизилась на 14% (рисунок 4), сгибателей голени на 12%, сгибателей стопы на 18%. Менее всего изменились показатели спастичности мышц сгибателей бедра (8%).

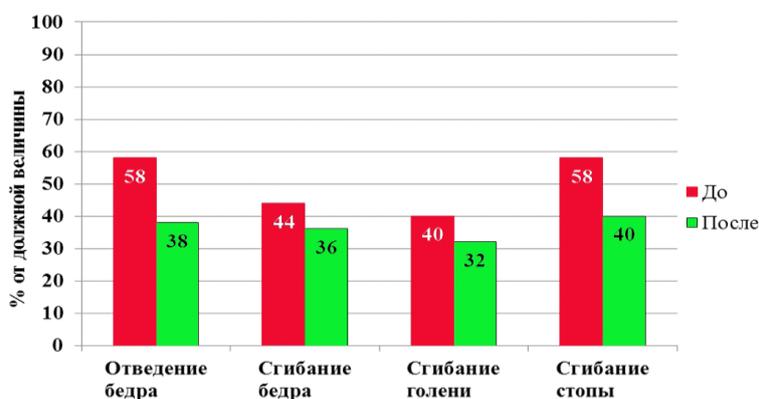


Рисунок 4 – Динамика показателей спастичности мышц нижних конечностей у пациентов до и после эксперимента (% от должной величины)

Выводы. Разработанная методика физической реабилитации, состоящая из проприоцептивного массажа и суставной гимнастики, которую после предварительного обучения постинсультные больные могли выполнять в дистанционном формате в домашних условиях продемонстрировала высокую эффективность. В течение всего времени реабилитационного процесса наблюдалась положительная динамика у всех исследуемых лиц. Не было ни одного случая негативного ответа организма на предлагаемую физическую реабилитацию. Анализ динамики показателей функционального состояния мышц пораженных конечностей исследуемых лиц позволяет сделать вывод о значительном и равномерном улучшении всех показателей в процессе проведения эксперимента. Объем активных и пассивных движений увеличился, увеличилась мышечная сила и уменьшилась спастичность мышц. Что подтверждает эффективность разработанной методики физической реабилитации. Важной особенностью методики является активное участие пациентов в восстановлении своего здоровья. В результате системного и ежедневного процесса физической реабилитации создаются благоприятные условия коррекции постинсультных двигательных нарушений у пациентов с последствиями церебрального инсульта. Процесс физической реабилитации с применением данной методики учитывает и задействует все патофизиологические цепочки, влияющие на формирование ограничений двигательных возможностей человека. Проведение физической реабилитации в домашних условиях, позволяет быстрее восстановить бытовые навыки и вернуться к полноценной жизни.

Список источников

1. Каерова Е.В. Физическая реабилитация пациентов, перенесших инсульт / Е.В. Каерова, Н.С. Журавская // Современная наука: проблемы и перспективы: сборник статей II Международной научно-практической конференции. 2017. С. 53-60.
2. Ненахов И. Г. Снижение негативного влияния мышечно-тонических асимметрий на постуральный контроль тела у лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения / И. Г. Ненахов, А. В. Шевцов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 9 (151). С. 202-205.
3. Фирилёва Ж. Е. Структурные компоненты педагогической системы непрерывной реабилитации при инсульте /Ж. Е. Фирилёва, Г. Н. Пономарев. Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре: материалы третьей Всероссийской научно-практической конференции: 16-17 июня 2017 года. -СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2017. С. 27-30.
4. Шевцов А. В. Суставная гимнастика при остеоартрозе / Учебно-методическое пособие. Челябинск. 2004. 71 с.
5. Шевцов А. В. Коррекция мышечно-тонической асимметрии при миофасциальном болевом синдроме средствами физической реабилитации /А. В. Шевцов, В. И. Ивлев // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2016 год, посвященной 180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта и 120-летию Университета Национальный государственный Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб: 2017. С. 206-209.
6. Шевцов А. В. Современные образовательные возможности развития физической реабилитации в направлении «Адаптивная физическая культура» / А. В. Шевцов // Адаптивная физическая культура. 2020. № 2 (82). С. 6-9.

УДК 615.825.1

КОРРЕКЦИЯ СТЕРЕОТИПА ХОДЬБЫ У ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ, ПОСРЕДСТВОМ ПОЛУДИСТАНЦИОННОЙ МОДЕЛИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

*Яковлева Ольга Андреевна – преподаватель кафедры физической реабилитации
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
o.yakovleva@lesgaft.spb.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического эксперимента по внедрению в процесс физической реабилитации лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, полудистанционной модели организации занятий, направленной на коррекцию техники ходьбы. Результаты тестирования занимающихся до и после педагогического эксперимента, отражают положительное влияние полудистанционной модели организации занятий на технику ходьбы занимающихся.

Ключевые слова: острое нарушение мозгового кровообращения, физическая реабилитация, двигательные нарушения, коррекция техники ходьбы, полудистанционная модель организации занятий.

Острые нарушения мозгового кровообращения в современных условиях продолжают оставаться одной из актуальных серьезнейших проблем медико-социального, экономического и иного характера. Нарушения двигательной сферы в следствие перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения являются одним из наиболее часто встречающихся следствий данного заболевания. Проявляясь в разных формах и различной степени выраженности, они оказывают существенное влияние на жизнедеятельность человека, что обуславливает необходимость в восстановлении нарушенных функций [1].

Особое место в многообразии двигательных нарушений занимают нарушения техники ходьбы, они могут проявляться в изменении кинематики походки, возникновении асимметрии рисунка ходьбы, в появлении компенсаторных движений, возникновении нестабильности походки, а также в снижении скорости передвижения, в возникновении быстрой утомляемости пациентов и др. [2]. Результаты многочисленных исследований демонстрируют эффективность различных средств, методов и методик физической реабилитации, однако, их совершенствование, а также разработка нового инструментария не теряет своей актуальности и социальной значимости [3].

Анализ научно-методической литературы показал, что в процессе физической реабилитации лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, применяются различные методики, направленные на решение определенных целей и задач реабилитации. Реализация данных методик чаще всего происходит в условиях контактного взаимодействия инструктора и реабилитанта. То есть инструктор непосредственно присутствует на занятии, что позволяет полноценно использовать метод наглядности, оказывать необходимую помощь занимающемуся, оперативно вносить изменения в содержание занятия исходя из самочувствия занимающегося, его настроения и иных важных показателей его здоровья. В настоящее время контактный подход успешно реализуется, активно используется и не теряет своей актуальности и высокой значимости.

Однако, в исследованиях последних лет все чаще начинают встречаться сведения о внедрении дистанционных технологий в различные сферы жизни, в том числе и в процесс физической реабилитации. Дистанционно-контролируемая реабилитация, осуществляется удаленно (то есть без непосредственного физического контакта реабилитанта и инструктора) с использованием различного оборудования (персонального компьютера, ноутбука, веб-

камеры и других устройств) и средств связи (интернет). Взаимодействие инструктора и занимающегося происходит удаленно с использованием видеоконференцсвязи [4, 5, 6].

Однако, на наш взгляд, использование исключительно дистанционного подхода, снижает возможность полноценной реализации педагогического подхода. Особенно важным недостатком в данном случае нам видится отсутствие возможности осуществления страховки и оказания приемов физической помощи (проводка, подталкивание, поддержка, фиксация и т.д.) в целях обеспечения безопасного и полноценного решения двигательной задачи [7].

Ввиду чего двигательное действие или физическое упражнение может выполняться в неправильной траектории, в меньшей или слишком большой амплитуде, с возникновением ошибок в технике, которые могут сделать данное упражнение неэффективным, или привести к формированию патологических двигательных паттернов, которые в дальнейшем могут осложнять процесс восстановления физиологически правильного стереотипа ходьбы.

Проведенный анализ научно-методической литературы, по вопросу интеграции в процессе физической реабилитации лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, контактного и дистанционного подходов, не позволил выявить подобных исследований, что свидетельствует об актуальности и новизне нашего исследования.

В общей сложности в исследовании приняли участие двадцать человек, возраст которых, согласно периодизации возрастов всемирной организации здравоохранения, относится к среднему возрасту ($57,2 \pm 1,2$ года). Основной диагноз пациентов – острое нарушение мозгового кровообращения по ишемическому типу. Все занимающиеся находились на раннем этапе реабилитации, от момента возникновения заболевания в среднем прошло $4,15 \pm 0,18$ месяца. Реабилитанты ($n=20$) были разделены на контрольную ($n=10$) и экспериментальную ($n=10$) группы при помощи метода рандомизации. Анализ данных математико-статистических обработки первичных результатов тестирования позволил констатировать отсутствие статистически достоверных различий ($P \geq 0,05$) у занимающихся контрольной и экспериментальной группы, что свидетельствует об идентичном уровне подготовленности участников педагогического эксперимента и об однородности выборок.

Занятия в обеих группах проводились на протяжении 9 недель с периодичностью 3 раза в неделю. Весь курс занятий был разделен на 3 этапа по 3 недели каждый.

Содержание занятий в обеих группах было полностью идентичным. Реабилитанты занимались по разработанному комплексу блоков физических упражнений. Данный комплекс направлен на коррекцию нарушений, затрудняющих осуществление технически правильного и рационального стереотипа ходьбы у лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения. Содержание комплекса блоков физических упражнений включает 5 блоков: А, Б, В, Г, Д, каждый из которых направлен на решения определённых задач в процессе коррекции техники ходьбы у данного контингента.

На третьем этапе занятий занимающимся обеих групп была дополнительно предложена самостоятельная часть занятий. В содержание самостоятельной части вошли упражнения прикладной направленности, позволяющие отработать следующие вариации ходьбы: ходьба в различной одежде и обуви, с различными предметами, по разным поверхностям, с разной скоростью, с разным ритмом, при отвлекающих факторах, с одновременным выполнением движений, с изменением направления движения, которые выполнялись пациентом самостоятельно после завершения занятия с инструктором.

Не смотря на полностью идентичное содержание занятий в контрольной и экспериментальной группе, было характерное отличие в технологии организации занятий в каждой группе. Контрольная группа занималась по традиционной (контактной) модели организации занятий, где все занятия проходили в присутствии инструктора. Экспериментальная группа занималась по полудистанционной модели организации занятий (рисунок 1), где первый и третий этапы занятий были контактными, а второй дистанционным (инструктор проводил занятие онлайн при помощи видеоконференцсвязи на платформах Skype/Zoom) [8].

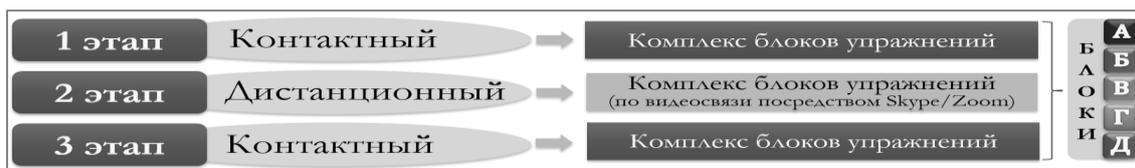


Рисунок 1 – Схема полудистанционной модели организации занятий, направленных на коррекцию техники ходьбы у лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения

Для оценки техники ходьбы и общей устойчивости, занимающихся применялся индекс мобильности Тинетти. В таблице 1 представлены результаты тестирования занимающихся контрольной и экспериментальной группы по данному индексу до и после педагогического эксперимента.

Таблица 1 – Динамика показателей индекса мобильности Тинетти в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

Группа	Этап исследования	N	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	Значение p-value	Статистический вывод
КГ	До эксперимента	10	18,7±0,6	0,00560329	P≤0,01
	После эксперимента	10	25,2±0,6		
ЭГ	До эксперимента	10	19,0±0,6	0,00554078	P≤0,01
	После эксперимента	10	26,2±0,4		

Более выраженная положительная динамика результатов оценки техники ходьбы и общей устойчивости занимающихся по индексу мобильности Тинетти (рисунок 2) зафиксирована в экспериментальной группе, где прирост среднего группового значения составил 7,2 балла, что составляет 37,9% от исходного результата (P≤0,01). В контрольной группе так же отмечена хорошая динамика, улучшение показателей техники ходьбы и равновесия составило 6,5 баллов – 34,8% (P≤0,01).

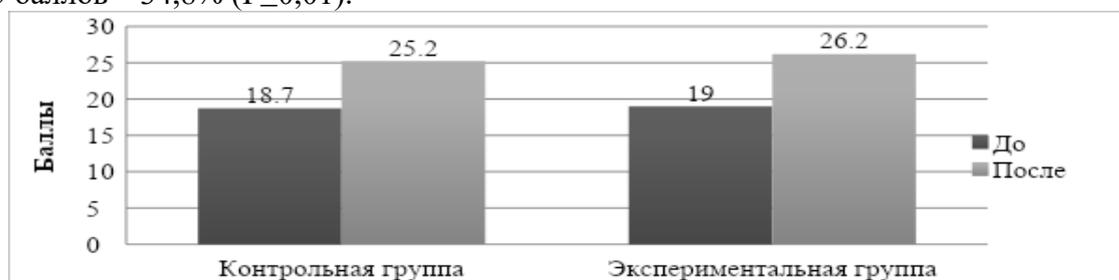


Рисунок 2 – Динамика показателей индекса мобильности Тинетти в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

Также, для оценки мобильности занимающихся применялся Индекс мобильности Ривермид. Представленные в таблице 2 результаты тестирования занимающихся контрольной и экспериментальной группы по Индексу мобильности Ривермид свидетельствуют о положительной динамике результатов, которые имеют статистически значимые различия по Т-критерию Вилкоксона (P≤0,01) по итогам проведенного эксперимента.

Таблица 2 – Динамика показателей Индекса мобильности Ривермид в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

Группа	Этап исследования	N	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	Значение p-value	Статистический вывод
КГ	До эксперимента	10	7,4±0,3	0,00473474	P≤0,01
	После эксперимента	10	11,7±0,2		
ЭГ	До эксперимента	10	7,5±0,2	0,00456523	P≤0,01
	После эксперимента	10	12,2±0,2		

Динамика результатов контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента по Индексу мобильности Ривермид, представленная на рисунке 3, более выражена в экспериментальной группе (результаты улучшились на 4,7 балла) в сравнении с контрольной группой (улучшение на 4,3 балла). Данный факт является подтверждением того, что применяемые средства физической реабилитации за счет коррекции техники ходьбы, позволили увеличить мобильность пациента, расширив диапазон доступных, для выполнения в повседневной жизни, действий.



Рисунок 3 – Динамика показателей Индекса мобильности Ривермид в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

Таким образом, результаты педагогического эксперимента позволяют констатировать эффективность разработанного комплекса блоков физических упражнений, направленных на коррекцию техники ходьбы у лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, а также содержания самостоятельной части занятий, направленной на формирование готовности к сохранению стабильной техники ходьбы в различных условиях. Более высокая динамика результатов занимающихся экспериментальной группы, позволяет сделать вывод о большей эффективности занятий по полудистанционной модели организации занятий, сочетающей контактный и дистанционный подходы.

Список источников

1. Восстановление ходьбы у пациентов со спастическим гемипарезом: новые возможности / А.П. Коваленко, А.С. Родионов, Д.И. Кремлёв [и др.] // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. 2021. № 13 (2). С. 56-64.
2. Функциональная электростимуляция при восстановлении ходьбы после инсульта. Обзор научной литературы / Е.А. Гурьянова, В.В. Ковальчук, О.А. Тихоплав [и др.] // Физическая и реабилитационная медицина, медицинская реабилитация. 2020. № 2 (3). С. 244-262.
3. Соколова Ф.М. Проблемы оценки результативности восстановления техники ходьбы у пациентов нейрохирургического профиля / Ф.М. Соколова, А.В. Царева, О.А. Яковлева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 254-362.
4. Клинические рекомендации: дистанционно-контролируемая реабилитация (комплексная медицинская реабилитация с применением телемедицинской технологии) для пациентов со спастическим гемипарезом после перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения (ОНМК) или черепно-мозговой травмы (ЧМТ) / под ред. Г.Е. Ивановой М.: [б.и.], 2019. 66 с.
5. Проектные решения портала дистанционной нейрореабилитации «Нейродом» / Т.Н. Иванилова [и др.] // Врач и информационные технологии. – 2019. – № 1. – С. 73-80.
6. Снопков П.С. Дистанционно-контролируемая реабилитация у пациентов с центральным гемипарезом вследствие инсульта: дис. ... канд.мед. наук: 14.03.11: защищена

28.09.2017 / Снопков Павел Сергеевич; ИППО ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. Бурназяна ФМБА России. Москва, 2017. 117 с.

7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. / под общей ред. проф. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт. 2016. 448 с.

8. Яковлева О.А. Интегрирование дистанционных технологий в процесс физической реабилитации лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения / О.А. Яковлева // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2020 г., посвященной 125-летию Университета: в 2 ч. ч. 2 / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб: [б.и.], 2021. С. 141-146.

**СЕКЦИЯ 7
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБ-
РАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

УДК 378

**ФОРМИРОВАНИЕ ВЫРАЗИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ОБЩЕНИЯ У СТУДЕНТОВ
В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

*Белгородцева Эльвира Ивановна – канд. пед. наук, до-
цент, профессор кафедры педагогики
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
belogor1948@yandex.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются выразительные средства общения студентов в период педагогической практики. Выявлены особенности проявления невербальных сигналов общения тренеров в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: средства выразительности, дискуссия, педагогическая задача, обучающие ситуации, педагогическая практика.

Понятие «выразительность» означает способность человека выражать мысль, чувства, настроение в различных сферах человеческой деятельности. В каждой сфере деятельности общение осуществляется с помощью вербальных (речевых) и невербальных средств общения (выразительности). К ним относятся звуки (интонация, сила, высота голоса, тембр и темп речи, дикция); движения тела (мимика, позы, жесты, двигательные действия) и др. [8, с.19].

Общетеоретические аспекты невербальных средств общения изучались психологами и педагогами. Анализ научно-методической литературы по данной проблеме (Г.В. Бороздина, В.А. Соснин, А.Л. Журавлев и др.) показал, что до сих пор нет в педагогической науке единого понятийного аппарата в данной области. На сегодня существуют такие понятия, как «выразительные средства общения», «невербальная коммуникация», «невербальное выражение личности», «бессловесный язык коммуникации», «невербальное общение».

Невербальное общение (также язык тела, англ. *Nonverbal communication (NVC)*) – это коммуникационное взаимодействие между индивидами без использования слов (передача информации друг на друга через образы, интонации, жесты, мимику, пантомимику), то есть без речевых и языковых средств [1, с.23]. Инструментом такого «общения» становится тело человека, обладающее широким диапазоном средств и способов передачи информации или обмена ею, которое включает в себя все формы самовыражения человека [2, с. 69].

Исследованиями установлено, что бессловесный язык позволяет общаться и достичь нужного результата посредством жестов, мимики, телодвижений [4, с.158], является дополнительным источником получения и средством передачи информации [9, с.312], важнейшим условием эффективного общения [7, с. 47], организации взаимодействия, осуществления влияния на другого человека, понять психическое состояние [6, с.5].

В этой связи в области физической культуры и спорта выразительные средства общения являются недостаточно изученными. Поэтому *целью исследования* явилось изучение выразительных средств общения у студентов в период педагогической практики.

Задачи исследования: 1) изучить мнения у студентов о значении средств выразительности в педагогической деятельности; 2) выявить невербальные средства общения тренеров в ходе тренировочной и соревновательной деятельности; 3) разработать методику по формированию средств выразительности у студентов в ходе педагогической практики. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: изучение и

анализ научно-методической литературы, опрос, педагогические наблюдения, самооценка, изучение педагогической документации.

До педагогической практики на семинарских и практических занятиях по учебной дисциплине «Педагогика физической культуры и спорта» студенты 3 курса факультета ЛОВС излагали материалы наблюдений «Выразительные средства общения тренеров» из практики разных видов спорта. На занятиях студенты сопоставляли разные точки зрения о значении и использовании невербальных средств общения тренеров в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

В педагогическом общении единство речи, мимики и жеста рассматривается как один из показателей коммуникативной культуры тренера [10, с. 76-77], а также коммуникативной компетентности учителя физической культуры [3, с. 45] для продуктивной работы в условиях акустики большого спортивного зала, бассейна, стадиона [5, с. 91].

В ходе тренировочных занятий и соревнований важно понимать употребление тренерами невербальных сигналов и умения сопоставить их с определенной ситуацией. Например, в условиях тренировочной работы у тренера один и тот же жест выполняет две или три функции. Педагогическими наблюдениями установлено, что жесты вратаря в игре в футбол разнообразны. Так вратарь хмурым взглядом и движением руки снизу-вверх выгоняет всех игроков из штрафной площадки. Если он подносит указательный палец к своему глазу, то он просит действовать кого-то из игроков своей команды, защитнику быть повнимательней. Если тренер весь матч находится в одном положении, например, скрестив руки на груди, ходит по технической зоне с пожиманием плеч – это означает, что он не согласен с решением арбитра.

Анализ собранного материала по данным позволил выявить взаимосвязь характеристики движений тренера, степень выразительности лица и их функциональную значимость. Например, указательные движения заменяют набор словесных средств общения, связанных с организацией занимающихся, а регулирующие движения - средство установление контакта.

Приведем несколько таких изучаемых жестов:

а) жест два пальца (один палец) на сомкнутых губах означает – требование внимания, заменяются слова: «Тише!» или «Не разговаривать», «Будьте внимательны!»; при этом его *взгляд* - неодобрения, осуждения, недовольствия, направлен на отдельных спортсменов;

б) движения руками (обычно ладонями вверх) – используется при приветствии. Заменяет высказывание: «Что же ты делаешь?», «О чем думаешь?» или «Осторожнее!». *Взгляд* – целенаправлен, выражение лица меняется в зависимости от ситуации;

в) переступание с ноги на ногу – заменяет замечания неодобрительного характера. Тон обращения фамильярно – грубоватый или шутливо – иронический. Его *взгляд* - серьезный, укоризненный, проницательный. Брови нахмуренные;

г) покачивание головой или пожатие плечами – заменяет замечания «Не понять, что делаешь? «Не верно выполнено»; *взгляд* - сердитый, укоризненный;

д) указательный палец поднимается вверх – используется при показе упражнения, объяснении задания; *взгляд* - спокойный, иногда взволнованный;

е) движение руками сверху вниз указательным пальцем – знак относится спортсмену, который иногда отвлекается, не внимательно слушает объяснение. Иногда сопровождается словами: «Обратите внимание»; *взгляд* – недовольствия, иногда напряженный, направлен на одного из спортсменов;

ж) рука у щеки – знак размышления и оценки; *взгляд* – задумчивый, иногда печальный;

з) пощипывание переносицы в условиях сильного шума – это знак напряженного мышления, глубокой сосредоточенности; *взгляд* – целенаправленный;

и) прикосновение к носу (легкое потирание) – знак сомнения, не сразу тренер может ответить на вопросы; *взгляд* – напряженный.

Кроме того, на занятиях студенты анализировали характерные выразительные движения и жестов своего тренера в ходе тренировочных занятий, приводили примеры чрезмерной жестикуляции в процессе объяснения или показа упражнений, быстрой смене эмоций.

Не случайно А.С. Макаренко утверждал, что педагогу следует вести педагогические наблюдения, уметь владеть своим настроением, голосом, мимикой, движением. Он писал: «...Воспитанник воспринимает вашу душу и ваши мысли не потому, что знает у вас в душе, а потому, что видит вас, слушает вас» [7, с. 47]. В этой связи на занятиях студенты обсуждали и анализировали высказывание А.С. Макаренко: «Я сделался настоящим мастером только тогда, когда научился говорить «иди сюда» с 15-20 оттенками, когда научился давать 20 нюансов в постановке лица, фигуры, голоса» [7, с. 59]. После бурных обсуждений подводятся итоги: необходимо это умение развивать и упражняться перед зеркалом в мимике и жестах.

Разработанная методика по формированию средств выразительности у студентов в ходе педагогической практики была внедрена в общеобразовательные учреждения № 16, 31, 33 Василеостровского района г. Санкт-Петербурга в 2017/18, 2018/19 учебных годах. Всего приняло участие 33 человека.

Результаты наблюдений за работой студентов-практикантов в общеобразовательных учреждениях показали, что некоторые из них испытывают трудности по проявлению средств выразительности на занятиях по физической культуре. В процессе проведения уроков физической культуры, секционных занятий у студентов наиболее часто проявляются волнение (14,7%), скованность в движениях или суетливость (соответственно 11,6% и 9,8%), неуместная жестикуляция в процессе объяснения и показа упражнений (7,6%) и др.

По степени проявления средств выразительности нами было установлено условно три группы:

1. Высокий уровень (4,0 до 5,0 баллов).
2. Средний уровень (3,1 до 3,9 балла).
3. Низкий уровень (1,9 до 2,9 балла).

Характерным для высокого уровня средств выразительности у студентов являются следующие проявления: уверенность и решительность в своих действиях, наблюдательность, доброжелательный тон общения, контроль своего эмоционального состояния, отсутствие скованности в движениях, уместная жестикуляция, понимают настроение учеников, движения рук соответствует характеру объяснения и показа.

Для среднего уровня средств выразительности у студентов отмечены такие проявления, как неоправданная снисходительность, неуместная жестикуляция, взгляд направлен не на учащихся, переминывание с ноги на ногу, скованность или сдержанность в движениях.

Для низкого уровня отмечается проявление изучаемых средств от 1,9 до 2,9 балла. Педагогически нецелесообразными проявлениями считаются: безразличное выражение лица, невыразительный взгляд, частые волнения, суетливость, сильное напряжение, раздраженный или слабый голос, крикливость, наличие «слов-сорняков», закрепощенность в движениях, нелепые жесты или широкие взмахи в ходе объяснения или показа упражнений, непоследовательность в своих требованиях.

Беседы носили конкретно-целевой характер с целью выявления представлений и понятий у студентов о невербальных средствах общения, т.е. значимости их в будущей профессиональной деятельности педагога в сфере физической культуры и спорта. В тематику бесед включались и проблемные ситуации: «А если бы ... как бы вы поступили?».

Выясняли мнения у студентов о значении средств выразительности в педагогической деятельности и эффективной технике анализа их проявления в тех или иных этических ситуациях. С этой целью было проведено анкетирование с помощью разработанной анкеты. Анкета (от фр. *enquete* - список вопросов), т.е. опросный лист для получения каких-либо сведений или ответов на поставленные вопросы, составленные по определенной программе, которые дают возможность судить об объекте и субъективных факторах деятельности опрашива-

емых. Поэтому анкетирование проводилось с помощью специально разработанной анкеты «Наблюдательны ли Вы?» Анкета включала в себя 14 вопросов.

Студенты выявляли у себя проявление наблюдательности как профессионально важного качества, умения анализировать внимательность, переключение внимания, эмоциональную память. Исходя из этого, нами была разработана методика по формированию средств выразительности в ходе педагогической практики.

Перед проведением урока каждому студенту давалась целевая установка:

1) продумать, какое впечатление о себе хотелось вам бы оставить у учащихся в процессе общения с ними (спокойный, сдержанный, доброжелательный, откровенный, строгий, справедливый, уверенный и т.п.);

2) добиться эстетической привлекательности и выразительности своего внешнего вида (следить за внутренним эмоциональным состоянием, красивой походкой (избегать небрежности, бессмысленной спешки, шатающейся, разболтанной или семеняще-танцующей походки,);

3) стоя, держатся следует прямо, не выдавая утомления;

4) быть сдержанным в движениях и избегать напряженности фигуры;

5) при ходьбе не размахивать сильно руками, не прятать руки за спину, находить удобный темп ходьбы);

б) избегать раздражающие и отвлекающие жесты;

7) использовать жесты для усиления смысла сказанного, помнить о том, что информации, которая передается по несловесным каналам, воспринимается учениками гораздо быстрее, чем словом;

8) стремиться, к естественности мимики и жестов (сильно не размахивать руками, чрезмерно не жестикулировать при предъявлении требований).

В течение двух-трех недель педагогической практики проводилась оценка средств выразительности в заданных ситуациях по следующим параметрам:

а) моделирование своего поведения в предполагаемых ситуациях (объяснение нового материала, задания; показа того или иного упражнения);

б) обеспечение общения с учениками (умение найти контакт, понимание экспрессии школьников); демонстрировать готовность к общению;

в) привлекать к себе внимания, избегать формального общения, уметь слушать и понимать собеседника;

г) самоконтроль поведения (умение целесообразно выражать свое отношение с помощью невербальных средств общения);

д) степень интереса и старания, проявляемых студентами при выполнении учебного задания.

В этой связи студентам необходимо было учиться контролировать свою речь, что в ней выразительно, а что шаблонно. Для этого были использованы методы самоанализа и самоконтроля. Навык самоконтроля необходим педагогу, если он хочет постепенно улучшать свою устную речь, интонацию выразительной роли: высота, тон, сила, тембр, темп речи, паузы с целью эффективного воздействия [5, с. 31-32].

В последующие недели проводились педагогические наблюдения с целью выяснения проявлений средств выразительности у студентов в процессе проведения уроков физической культуры и секционных занятий.

После проведения экспериментальной работы улучшились проявления средств выразительности у второй группы студентов. Учителя физической культуры отмечают, что студенты этой группы контролируют эмоциональное состояние, доброжелательны, критически относятся к себе, используют паузы для привлечения внимания, отсутствует суетливость в движениях. В этом процессе также играют роль (неречевые) невербальные средства общения: жесты, мимика. Ведь искусство полного понимания «бессловесных» сообщений или сознательное «чтение» жестов других людей приобретает в процессе обучения и постоянных

тренировок. Поэтому их точность, соответствие тому, что человек хочет выразить, позволяет понять, как это встречено - с одобрением или враждебно, открыты слушатели или замкнуты, заняты самоконтролем или скучают. Один из способов обучиться понимать другого человека состоит в анализе мимики лиц. «Бессловесная» обратная связь может предупредить педагога, тренера, спортсмена, как нужно изменить свое поведение, чтобы достичь нужного результата [2, с.33].

Эффективность проводимой работы со студентами выражалась в следующем: 1) улучшился контакт с учениками в процессе общения; 2) исчезли волнения, скованность в движениях; 3) проявляли сочувствие к занимающимся; 4) объективно оценивали свою деятельность; 5) наблюдалось рациональное сочетание вербальных и невербальных средств общения, т.е. студенты умели объяснить и обосновать уместность, внутреннюю экспрессию; 6) часто повторяли фразы: «Очень интересно знать ваше мнение», «Мне всегда...», «Выбор за вами» и т.п., психологические паузы дополняются удивлением, поэтому ученики быстро схватывают смысл происходящего приобретали умение выступать публично.

Студенты старались проявить умение ясно, кратко отвечать на вопросы в вежливой форме с помощью интонации, принимать участие в обсуждении, находить подходящие выражения. В ходе проведения этической беседы в прикрепленном классе участники выступают публично с хорошим выговором, отчетливым ударением, ясным изложением, а третьи – с умением аргументировать свой ответ на проблемные ситуации, четвертые проявляют умение с легкостью общаться, понимают невербальные сигналы, умеют поддержать собеседника (оценки классных руководителей).

Таким образом, результаты предварительной работы показали, что необходимо изучать значение и использования выразительных средств общения в различных видах спорта. Выявлена эффективность разработанной методики по формированию выразительных средств общения у студентов в ходе прохождения педагогической практики в общеобразовательных учреждениях.

Список источников

1. Горянина В.А. Психология общения. М.: Издательский центр «Академия». 2002. С.23.
2. Дубинина Л.В. Исследование невербальных средств коммуникации. М.: Лаборатория книги. 2012. С.33, 69.
3. Жабиков В.Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры [Текст]: учебное пособие. Челябинск: Изд-во Южно-Уральского гос. гуманитарно-педагогического университета. 2016. С.45.
4. Крысько В.Г. Этнопсихологический словарь. М.: МПСИ. 1999. С. 158.
5. Костицина Н.М. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие. Омск: Изд-во СибГУФК, 2005. С.31-32, 91.
6. Лабунская В.А. Невербальное поведение: социально-перцептивный подход. Ростов на Дону: Изд-во Ростовского ун-та.1985. С.5.
7. Макаренко А.С. О воспитании. М.: Политиздат, 1988. С.47.
8. Морозов В.П. Невербальная коммуникация: экспериментальные психологические исследования. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2011. С.19.
9. Слива М.Е. К вопросу о невербальных средствах передачи информации // Вестник КрасГау. 2014. № 11. С.312.
10. Жабиков В.Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры [Текст]: учебное пособие. Челябинск: Изд-во Южно-Уральского гос. гуманитарно-педагогического университета. 2016. С.45.
11. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: учеб. -метод. пособие. М.: Спорт. 2015. С.76-77.

УДК 378.1

ФОРМИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УМЕНИЙ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Белгородцева Эльвира Ивановна – канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры педагогики¹;

Кожевникова Наталья Владимировна – канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры педагогики²

^{1, 2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹belgor1948@yandex.ru

²kozhevnikova1953@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема использования педагогических задач и ситуаций на занятиях по педагогике физической культуры с целью формирования педагогических умений. Сформированные на занятиях педагогические умения совершенствовались в ходе педагогической практики.

Ключевые слова: Педагогические задачи и ситуации, педагогические умения, уроки физической культуры, педагогическая практика.

В содержание учебного курса «Педагогика физической культуры» включено решение педагогических задач и ситуаций на семинарских и практических занятиях.

В новом словаре методических терминов и понятий «задача» означает как проблема, как цель, как вопрос, требующий решения [1, с. 116]. Педагогическая задача — это результат осознания педагогом цели обучения или воспитания, а также условий и способов её реализации [1, с. 118]. Ситуация (от фр. Situation) - ситуация, отношение, совокупность обстоятельств. Педагогическая ситуация – комплекс условий, при которых решается задача [1, с. 227]. Имеются и другие определения. Педагогические ситуации – это совокупность условий, обстоятельств, специально заданных педагогом или возникающих спонтанно в педагогическом процессе.

По мнению Л.Ф. Спирина, педагогическая ситуация отражает объективное состояние педагогического процесса в определенный период времени. Это действенное средство активизации познавательной, мыслительной деятельности студентов, путь переноса знаний в практическую область [8, с. 11]. В этой связи на занятиях со студентами по учебной дисциплине «Педагогика физической культуры» были использованы педагогические задачи и ситуации с целью формирования профессиональных качеств будущего педагога.

С этой целью студенты рассматривали этапы решения педагогической задачи: 1) анализ педагогической задачи (ситуации) – оценка исходных условий педагогических действий, объяснение, выработка и принятие диагностических решений, прогнозирование результатов обучения и воспитания и их ответные реакции; 2) постановка цели, плана, анализ достигнутых результатов, проектирование педагогических воздействий; 3) обоснование выбора методов воздействия педагога и действий воспитанников; 4) оценка успешности реализации педагогических действий, их коррекция путём регулирования и коррегирования; 5) итоговый контроль – учёт результатов, анализ эффективности методов, средств и организационных форм работы.

В.А. Сластенин предлагает несколько другой подход решения педагогической задачи: 1) постановка задачи на основе анализа ситуации и конкретных условий; 2) конструирование способа педагогического взаимодействия; 3) осуществление плана решения задачи на практике; 4) анализ результатов решения задачи [7, с. 57].

Другой исследователь Л.Ф. Спирин рекомендует следующее решение педагогической задачи: 1) анализ возникающей ситуации; 2) осознание и формулирование педагогической задачи как задачи системы; 3) разработка программы решения задачи системой; 4) осуществление непосредственного управления педагогической системой в процессе решения задачи; 5) анализ результатов решения педагогической задачи и определение степени достижения поставленных целей [8, с. 71].

Доказано, что законченный цикл решения педагогической задачи сводится к триаде "мыслить — действовать — мыслить" и базируется на четырёх группах педагогических умений:

- а) умения ставить педагогические задачи;
- б) умения программировать способы педагогических взаимодействий, т.е. выбор форм, методов и средств его организации;
- в) умения выполнять педагогические действия;
- г) умения изучать процесс и результаты решения педагогической задачи на основе самоанализа и анализа хода педагогического процесса действий педагога, а также определение нового комплекса педагогических задач [8, с.75].

В этой связи для решения педагогических задач студентам давались разнообразные задания для формирования педагогических умений. Выполнение таких целенаправленных заданий являлось своеобразной ступенью, тренировкой в решении задач, возникающих в реальном педагогическом процессе.

Можно предположить, что решение педагогических задач, ориентирует студентов на самостоятельную работу с научно-педагогической литературой, развивает интерес и активность, способствует осознанному усвоению педагогической теории [4, с. 23]. Вместе с тем студент должен знать, что любая практическая задача может быть правильно решена, если в ее решении педагог руководствуется принципами воспитания. Кроме того, будущему педагогу, по утверждению А.С. Макаренко, необходимо знать тот «человеческий материал» с которым ему предстоит работать, научиться распознавать мотивы, индивидуальные особенности, черты характера, конкретные поступки. Эту же точку зрения подтверждает Д.М. Гришин в работе «Жизненные ситуации с нравственным содержанием». Автор утверждает, что необходимо создавать оптимальные модели поведения в различных ситуациях, заставляющих участников активно думать, непринужденно высказывать нестандартными подходами, принимать этические решения, сделать правильный нравственный выбор [4, с.4]. Кроме того, возникает атмосфера коллективного эмоционального напряжения мысли, активного поиска, размышления и анализа.

Содержание семинарских и практических занятий включает три вида деятельности:

- 1) обсуждение общих вопросов темы занятия;
- 2) выполнение практических заданий, позволяющих установить связи и зависимости между теоретическими положениями и их реализацией в практической деятельности;
- 3) элементы деловых и ролевых игр, ориентирующих на овладение отдельными действиями педагога.

Анализ ситуации студенты проводили по следующей схеме: 1) анализ ситуации и постановка педагогической задачи; 2) проектирование вариантов и выбор оптимального для данных условий решение; 3) осуществление плана решения на практике; 4) анализ результатов решения той или иной задачи.

На практических занятиях по педагогике физической культуры студенты решали несколько типов задач и ситуаций.

1. Задачи, требующие умения оперировать имеющимися знаниями педагогики, теории физической культуры, педагогики физической культуры, психологии физической культуры и др.

Студенты самостоятельно раскрывали связи изучаемого учебного курса «Педагогика физической культуры» с теорией физической культуры. Эти связи студенты умели выявить не сразу, осмыслить и использовать при разработке частных воспитательных задач в четвёртых планах для младшего, среднего и старшего школьного возрастов по физической

культуре. Совместное обсуждение приводило к выводу о том, что знание и понимание этих связей развивает у них умения оперировать теоретическими знаниями в практических ситуациях. В ходе проведения практических занятий возникали проблемные ситуации, которые студенты самостоятельно анализировали, выявляли сходство и различия изучаемых понятий. Студентам, умеющим руководствоваться теоретическими положениями при решении практических задач, предлагалось возглавить микрогруппы студентов, в которых анализировались педагогические ситуации, осуществлялся поиск способов решения воспитательной задачи. Предложения и решения микрогрупп сравнивались, обсуждались и выделялись наиболее обоснованные.

2. Задачи и ситуации, требующие использования методов и средств воспитания.

В этой связи студентам давалась схема анализа ситуации:

- 1) анализ ситуации и постановка педагогической задачи;
- 2) проектирование вариантов и выбор оптимального для данных условий решение;
- 3) осуществление плана решения задачи на практике;
- 4) анализ результатов решения поставленной задачи.

Возможности и методические особенности применения педагогических ситуаций на тренировочных занятиях по баскетболу был изучен М.С. Валанчюсом в СДЮШОР г. Каунаса. В экспериментальной работе автором использовались четыре вида педагогических ситуаций:

- 1) общие игровые ситуации, рассчитанные на взаимодействие игроков при условии соблюдения дисциплины, выдержки, уважения к сопернику, к коллективу;
- 2) неожиданные игровые ситуации в процессе игры, позволяющие быстро установить взаимосвязь с партнерами, с коллективом;
- 3) разовые игровые поручения с целью повышения ответственности, честности, трудолюбия, воспитания умений действовать в коллективе;
- 4) ситуации-поручения, рассчитанные на длительное время, способствующие воспитанию организованности, ответственности, коллективных отношений [3, с. 9].

Решение этого типа задач развивает умения варьировать методы и приемы воспитания, учета уровня воспитанности занимающихся, их индивидуальных и возрастных особенностей.

В процессе выполнения практических заданий студентов знакомили с приемами поискового характера, требующие размышления. С этой целью в процессе проведения беседы проводился разбор этического содержания пословиц и поговорок о спорте. Например, «Гимнастика есть целительная часть медицины», «Главное соревнование – борьба с самим собой», «Пешком ходить – долго жить» или «В спорте, как и в казино, выиграть случайно очень трудно», «Со спортом не дружишь - не раз об этом потужишь», и др. [3]. Так в процессе проведения беседы анализ значения тех или иных пословиц о спорте являлся эмоциональной основой для размышления в нахождении правильного решения в нравственно-сюжетной ситуации. В ходе семинара студенты приводят те или иные ситуации. Например, студентка Т.Л. читает группе ситуацию: «Бестактность тренера по спортивной гимнастике». Конфликт произошел между гимнасткой и тренером. На протяжении многочисленных тренировок в адрес спортсменки не были использованы доброжелательные высказывания. Родители девочки заметили значительные изменения в ее поведении и самочувствии. Она не хотела идти на тренировку и не горела желанием добиваться высоких результатов в любимом виде спорта. После беседы с ней родители выяснили, что во время тренировочных занятий тренер употребляет слова, принижающие чувство собственного достоинства. Студенты анализировали конкретные проявления плохих и хороших манер в ходе занятий. Подвергались критике факты грубости, бестактности во взаимоотношениях со спортсменами некоторых педагогов и тренеров. Свои ответы студенты аргументировали примерами из практики спорта. После бурных обсуждений подводились итоги семинарского занятия и давались задания для выполнения самостоятельной работы.

3. Ролевые и сюжетные игры.

Так, в играх «Представление к классу», «Я ваш учитель физической культуры», «Я новый классный руководитель» студенты усваивали способы общения с учениками при знакомстве с

ними, осознавая свою позицию. Именно проигрывание ролей классного руководителя, учителя физической культуры способствовало проверке и оценке своих педагогических умений, побуждала к обдумыванию направлений дальнейшего профессионального самовоспитания.

Сформированные на занятиях педагогические умения совершенствовались в процессе педагогической практики. О чем свидетельствуют педагогические наблюдения. Так, студентка К. Л. пишет, что «дети четвертого класса очень любят внимание. Они равнодушны к улыбкам, восхищенным взглядам. У них развита выразительная мимика. Девочки могут ухмыляться одним уголком губ, могут строить лукавые рожицы, а могут «расплыться» в блаженной улыбке. Они знают, что можно делать, а что нельзя, так как найдут сто уверток, как выйти из щекотливого положения, нарушить запреты и получить желаемое. Крики и наказание – неподходящий метод для воспитания учеников. Одним словом, каждый ученик имеет яркий, неповторимый характер и забавные привычки».

Таким образом, наблюдения за деятельностью студентов показали, что некоторые испытывают затруднения при внезапно возникающих ситуациях, определяют линию своего поведения, исходя из общих, безопасных решений педагогических ситуаций. Наблюдается также слабая связь в умении анализировать свой педагогический опыт. Они рассматривают подготовку к педагогическому труду как умеренно трудную. Знание и понимание сути решения педагогических задач и ситуаций способствует проверке и оценке своих педагогических умений, побуждать к обдумыванию направлений дальнейшего профессионального самовоспитания.

Список источников

1. Азимов Э.Г., Щукин А.Н. Новый словарь методических терминов и понятий: (теория и практика обучения языкам). М.: Издательство ИКАР, 2010. С.116, 118.
2. Валанчюс М.С. Педагогические ситуации в учебно-тренировочном процессе по спортивным играм как метод формирования положительного нравственного опыта поведения юного спортсмена: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. Ленинград, 1986. С. 9-10.
3. Гришин Д.М. Жизненные ситуации с нравственным содержанием: учебно- методическое пособие. Калуга. 1971. С.4.
4. Кондрашова Л.М. Сборник педагогических задач. М.: Просвещение, 1987. С.53.
5. Коноваленко В.Е. Учебно-методическое пособие для семинарских занятий и самостоятельной работы студентов педагогических специальностей по курсу «Педагогика». Пенза: ПГПУ имени В. Г. Белинского, 2011. С. 23.
6. Несравнимые мысли о спорте. М.: АСТ, 2017. 208 с. – (Большая книга мудрости).
7. Слостенин В.А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. М.: Издательский центр "Академия", 2002. С. 56, 67.
8. Спирин Л.Ф. Теория и технология решения педагогических задач. М.: Российское педагогическое агентство, 1997. С. 11, 71.

УДК 796.4

РОЛЬ НОВЫХ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Булавченко Кристина Витальевна – старший преподаватель кафедры «Физическая культура»
Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург, Россия
x-tina32@mail.ru*

Аннотация. В статье проведен анализ учебной дисциплины МДК.02.01.07 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной трени-

ровки» профессионального цикла образовательной программы колледжа физической культуры и спорта, экономики и технологии при Санкт-Петербургском государственном университете, который показал необходимость внесения некоторых структурных изменений в содержание раздела 6 «Новые виды физкультурно-спортивной деятельности: аэробика с методикой тренировки» в интересах повышения подготовки высококвалифицированных специалистов среднего звена в области физической культуры.

Ключевые слова: учитель, физическая культура, новые виды физкультурно-спортивной деятельности, аэробика, методическая практика.

Введение. Одной из важнейших проблем физического воспитания в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (далее – общеобразовательные организации) Российской Федерации, по мнению Фонаревой Е.А, является снижение мотивации обучающихся к учебному предмету «Физическая культура» [6]. Подчеркнем, что данная проблема обусловлена тем, что используемые средства физического воспитания из традиционных видов спорта на уроках физической культуры не вызывают интереса и не удовлетворяет запросы обучающихся общеобразовательных организаций. В связи с этим, актуальным становится вопрос не только модернизации содержания учебного предмета «Физическая культура» на основе современных оздоровительных систем, но и совершенствование системы подготовки и дополнительного профессионального образования по направлению «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура») [1]. К инновациям в области физической культуры относятся фитнес-технологии, под которыми понимается совокупность научных способов, шагов, приемов, сформированных в определенный алгоритм действий, реализуемый определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного, осознанного и мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования. К фитнес-технологиям относятся: различные виды оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики [3].

Эффективность внедрения различных фитнес-технологий в образовательный процесс учащихся в образовательных организациях доказана диссертационными исследованиями ряда ученых, изучающих эту проблему – И.А. Дуброгрызова (2005), И.Ф. Калинина (2007), Е.Ю. Пономарева (2011), Т.А. Ковшура (2012), Ж.Г. Аниненко (2013) и др.

Однако, подготовку высококвалифицированных учителей физической культуры осуществляют образовательные учреждения среднего профессионального образования Российской Федерации (далее – РФ) в процессе реализации образовательной деятельности по профессиональным программам специальности 49.00.00 Физическая культура [4]. Поэтому, особый интерес, в рамках нашего исследования, представляет анализ образовательным программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (далее – ППСЗ).

Следует отметить, что формированию у обучающихся высших физкультурных учебных заведений профессиональных знаний и умений преподавания аэробики посвящены следующие диссертационные исследования: Л.В. Сидневой (2000), Е.В. Токарь (2002), Е.Б. Деревлевой (2009), В.В. Храмова (2015).

Основные положения. Анализ образовательной программы был проведен на примере колледжа физической культуры и спорта, экономики и технологии при Санкт-Петербургском государственном университете, который показал, что решению вышеуказанной проблемы способствует изучение программы учебной дисциплины МДК.02.01.07 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки» профессионального цикла образовательной программы. На данный раздел возлагаются задачи: расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями, выполняемыми как на открытом воздухе, так и в помещении; освоение знаний о наиболее популярных

видах аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика); формирование методических навыков в организации и проведении как групповых, так и индивидуальных занятий. В содержание вышеупомянутого раздела включены следующие виды аэробики, представленные на рисунке 1.

	Виды аэробики	
Базовая (классическая)	Степ-аэробика	Фитбол-аэробика

Рисунок 1 – Виды аэробики в рабочей программе Колледжа физической культуры и спорта, экономики и технологии

Содержание раздела «Новые виды физкультурно-спортивной деятельности: аэробика с методикой тренировки» ориентированно:

по блоку базовая (классическая) аэробика: на освоение знаний, связанных с историей возникновения и развития аэробики; на изучение возможностей использования различных видов аэробики с учетом различного уровня подготовленности занимающихся, а также гендерных особенностей;

по блоку степ-аэробика: на овладение новыми двигательными действиями; на освоение способов модификации движений, выполняемых на степ-платформе и вариативности построения учебных занятий; на обеспечение безопасности и предупреждения травматизма;

по блоку фитбол-аэробика: на овладение новыми двигательными действиями с фитболом, на изучение особенностей подбора музыкального сопровождения.

В целом на Раздел 6. «Новые виды физкультурно-спортивной деятельности: аэробика с методикой тренировки» учебной дисциплины МДК.02.01.07 выделяется 108 учебных часов, из них: 6 учебных часов – теоретические занятия; 66 учебных часов – практические занятия, 36 учебных часов – самостоятельная работа. Следует подчеркнуть, что на методику и организацию проведения урока аэробики выделяется всего 20 учебных часов. На наш взгляд, количество выделяемых учебных часов на формирование методических навыков в организации и проведении как групповых, так и индивидуальных занятий аэробикой недостаточно и требует увеличения, что возможно при внесении некоторых структурных изменений в содержание рассматриваемого раздела.

Заключение. Таким образом, важной проблемой в области физического воспитания общего образования является научное обоснование процесса подготовки высококвалифицированных специалистов по направлению «Физическая культура», с учетом новых методов обучения, воспитания и образовательных технологий. В настоящее время особую популярность как среди взрослых, так и среди подрастающего поколения приобрели занятия различными видами аэробики.

Образовательные учреждения среднего профессионального образования Российской Федерации, осуществляющие подготовку специалистов по специальности 49.00.00, разрабатывают образовательные программы среднего профессионального образования, основываясь на удовлетворении потребностей общества [5].

Так, анализ образовательной программы колледжа физической культуры и спорта, экономики и технологии при Санкт-Петербургском государственном университете показал, наличие учебной дисциплины МДК.02.01.07 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки», где обучающиеся колледжа: овладевают техникой упражнений из популярных видов аэробики, осваивают особенности организации занятий аэробики с различными группами населения. Подчеркнем, что особое внимание уделяется изучению предупреждения травматизма и обеспечению безопас-

ности на занятиях аэробикой, особенно в тех направлениях аэробики, где существуют значимые ограничения по состоянию здоровья занимающихся [2].

Для совершенствования основ педагогического (методического) мастерства будущих учителей физической культуры в организации и проведении как групповых, так и индивидуальных занятий аэробикой был проведен анализ научно-методической литературы и руководящих документов, регламентирующих образовательный процесс в физкультурном колледже. Оценка организационных форм занятий в системе физического воспитания позволила выделить преимущества круговой тренировки по сравнению с традиционными формами организации занимающихся на занятиях. Во-первых, круговая тренировка хорошо поддается нормированию и носит разную направленность. Во-вторых, построенные в виде круговой тренировки занятия решают одновременно несколько задач: повышают уровень физической подготовленности, а включение методических заданий алгоритмического и полуалгоритмического типа повышают уровень теоретической и методической подготовленности учащихся физкультурного колледжа.

Все вышеизложенное было положено в основу исследования на тему: «Круговая тренировка на основе аэробики как форма физического совершенствования и формирования методических навыков у обучающихся физкультурного колледжа». Основная педагогическая идея исследования заключалась в том, что содержание и методика проведения занятий по физическому воспитанию, основанная на широком использовании средств аэробики в форме круговой тренировки позволят успешно развивать физические качества с акцентом на аэробную выносливость, а на основе сопряженных с практикой методических заданий формировать методические навыки будущих учителей физической культуры.

Ожидаемые результаты: обоснование содержания занятий, методики обучения двигательным действиям и организационной формы урочного типа в виде круговой тренировки с использованием средств аэробики и заданий алгоритмического и полуалгоритмического типа для формирования методических навыков на основе рекомендованного Министерства образования и науки раздела «Новые виды физкультурно-спортивной деятельности: аэробика с методикой тренировки».

Список источников

1. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы. Распоряжение Министерство просвещения РФ от 30.12.2018//URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/> (дата обращения: 22.11.2021).
2. Программа профессионального модуля ПМ 02. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения для специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.
3. Сайкина Е.Г. Возможности внедрения фитнес-технологий в уроки физической культуры различной направленности // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. С.124-131.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01. Физическая культура»: Приказ Минобрнауки РФ от 27.10.2014 (ред. от 25.03.2015) № 1355/ [Москва «Российская газета» – Специальный выпуск №13/1] //URL: <https://rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html/> (дата обращения: 26.05.2020).
5. Федеральный закон от 29.12.2012 (ред. от 08.06.2020) №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Москва «Российская газета» – Федеральный выпуск №5976]// URL: <https://rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html/> (дата обращения: 26.05.2020).

6. Фонарева Е.А. Моделирование содержания и организации спортивного образования на основе фитнес-аэробики в условиях общеобразовательной школы: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 /Фонарева Екатерина Александровна; [Место защиты: Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. Набережные Челны. 2011. 23 с.

УДК 376.1

ИНТЕРЕСЫ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ КАК ПРЕДПОСЫЛКИ ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гомзякова Инга Петровна – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры педагогики
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
i.gomzakova@lesgaft.spb.ru

Аннотация. В данной статье сделана попытка понимания предпосылок поведения современного подростка, теоретическое обоснование сущности такого поведения в рамках теории социализации личности. Рассмотрена взаимосвязь понятий адаптация и проблема поведения. Проявление интересов подростков представлено как предпосылка поведения и деятельности. Проведен анализ литературы по изучению факторов влияющих на формирование потребностей к различным видам деятельности, в частности к занятиям физической культурой и спортом

Ключевые слова: потребности, интересы современного подростка, подростковый возраст, проявление интересов, факторы влияющие на потребность деятельности и занятий ФК, социализация, средовая адаптация личности.

Современное положение общества требует повышенного внимания к личности подростка [6]. По данным Минздравсоцразвития России (2018г.) только 14% обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. 65% детей, подростков и молодежи не занимаются систематически физической культурой и спортом, не менее 60% обучающихся имеют нарушения здоровья [2]. Анализ научной литературы, затрагивающий вопросы здоровья учеников, свидетельствует, что за период обучения в школе здоровье детей не только не улучшается, а зачастую ухудшается [7]. По сведениям Министерств образования и здравоохранения, за последние пять лет численность потенциально здоровых выпускников школ РФ колеблется от 10 до 15%. Специалисты отмечают, что более 50% школьников, окончивших школу, уже имеют по 2–3 хронических заболевания. Каждый третий выпускник имеет медицинские противопоказания для службы в армии и всего лишь 15% выпускников можно считать практически здоровыми людьми [1, 2].

Актуализируется вопрос о необходимости улучшения показателей здоровья молодежи, так как не здоровый образ жизни, отсутствие интересов, деформация ценностей отражается на всем процессе адаптации подростков и молодежи, ведет к появлению отклоняющихся форм поведения. Основой рассмотрения проблемы также становится и учет психологических особенностей возраста. С переходом из младших классов в средние и далее в старшие классы школы изменяется положение детей в системе деловых и личных взаимоотношений с окружающими людьми. Все больше времени в их жизни начинают занимать серьезные дела, все меньше времени отводится на отдых и развлечения. Возрастают требования к интеллекту, юноши и девушки все больше предъявляют их сверстникам и взрослым людям. Учителя и родители начинают переходить на новый стиль общения, больше апеллируя к их разуму и логике, чем к чувствам, рассчитывая, в свою очередь, на аналогичное ответное обращение. В подростковом возрасте процесс развития познавательных способностей активно развивается,

соответственно ребенок нуждается в большом количестве информации, испытывает потребности общения со сверстниками и взрослыми. Проследить процессы изменения учебной деятельности, воспитательного воздействия педагога на учеников можно. Подросток взрослеет и совершенствуется система его самоконтроля, самоконтроля его деятельности. До юношеского возраста не все дети имеют способность к предстоящему планированию своих действий. Подростки склонны к стремлению само регуляции. Особо важным будет потребность проявления интереса к захватывающей творческой деятельности. Старший школьный возраст характеризуется продолжающимся развитием общих и специальных способностей детей на базе основных ведущих видов деятельности: учения, общения и труда. В учении формируются *общие интеллектуальные способности*, особенно понятийное теоретическое мышление. Это происходит за счет усвоения понятий, совершенствования умения пользоваться ими, рассуждать логически и абстрактно. Значительный прирост предметных знаний создает хорошую базу для последующего развития умений и навыков в тех видах деятельности, где эти знания практически необходимы.

Важны такие виды деятельности в подростковом возрасте как общение, в процессе которого развиваются коммуникативные способности подростка. Общение связывается с деятельностью, трудом. В этих процессах формируются умения достигать поставленных целей. Все эти характеристики будут накладывать отпечаток на подготовку подростка к будущей взрослой жизни. Таким образом, одной из характерных особенностей подросткового возраста будет являться способность и готовность к различным видам деятельности. Данные вопросы актуализированы в нашем исследовании с точки зрения выявления предпосылок отклоняющегося поведения, поиска необходимых видов деятельности, отвлекающих от отклонений.

Для полного описания и выявления проблем состояния молодежи в современный период, предпосылок и склонностей к нарушениям процессов воспитания, обучения, поведения необходим целый комплекс исследований, что определяет актуальность поднятой темы. Практическая значимость, в свою очередь, ведет к обоснованию и разработке методов, средств, технологий коррекции поведения среди молодежи.

Согласно теориям возрастной периодизации Э. Эльконина, Э. Эриксона, медицинским классификациям, к возрастному периоду подростков и юношей, характеризующих современную молодежь, относится возраст 12-18 лет, который можно делить на подростковый и юношеский и/или отроческий и подростковый. Анализ показателей позволил нам ориентироваться на понятия биологического возраста, соответствующие возрасту анатомические и физиологические особенности организма. В нашем исследовании мы рассматривали возраст 12-18 лет как подростковый.

На кафедре педагогики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург преподавателями, аспирантами и магистрантами ведется работа по изучению теоретических основ данной проблемы. Постановка проблемы имеет не только актуальность выявления интересов подростков как предпосылок отклонений поведения, важно, понимание места личности в данной проблеме, видение личности в социуме, понимание тех современных тенденций социума, которые определяют влияние на процесс воспитания конкретного подростка и молодежи в целом.

Изучение сущности и содержания процессов социализации личности, средовой адаптации в различные возрастные периоды, указывает, что именно в рамках теории социализации личности целесообразно рассматривать круг данных вопросов. Необходимым значимым положением в сегодняшней педагогической практике является понимание того, что современный подросток может тратить дополнительную психологическую энергию на защиту своего я, так и не приступая, непосредственно к предмету своей деятельности, деятельности творческого или двигательного характера. Это же положение остается актуальным и с точки зрения обеспечения видения подростков на разных уровнях становления.

Речь может заходить о предъявлении подростку педагогического, психологического и медицинского сопровождения.

Анализ научно-методической литературы указывает на то, что необходимо рассмотрение мотивационной сферы молодежи как проникновение в предпосылки любых отклонений поведения с учетом психолого-физиологических особенностей, что и является целью работы.

Таким образом, на первом этапе исследования была поставлена задача - выявление интересов подростков. Было проведено анкетирование 100 подростков, учащихся общеобразовательных школ. Анализ результатов анкетирования по проблеме проявления интересов подростков показал следующее:

- интерес к общению у мальчиков составил 30%, у девочек 33%;
- молодые люди выделили отдельно интерес к общению с противоположным полом, что составило 20%;
- проведение времени за компьютером и телевизором важно для 25% мальчиков и 16% девочек;
- интерес к двигательной активности составил 20%;
- спорт интересует 13% молодых людей и 15% девушек;
- отдельным интересом девушки выделяют свой внешний вид – 11%.

Основные причины, по которым подростки не могут заниматься интересующими их видами деятельности: отсутствие средств – 40%, низкая самооценка – 22%, все время занимает учеба – 19%, родители против – 10%.

Так как исследование проводится в рамках сферы физической культуры и спорта, то проблема двигательной активности и интереса подростков к ней оказывается в центре внимания, рассматривается как потенциал. В анкетировании данные указали на значимость проблемы отсутствия интереса у подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Учитывалась взаимосвязь двигательной активности и здоровья подростков. Возник вопрос о проявлении интереса к здоровому образу жизни у исследуемых. При том, что анализ литературы часто указывает, что ориентация на ведение здорового образа жизни подростков сомнительна.

По данным исследований [4] выявлено, что значительная часть учеников считает необходимым вести здоровый образ жизни. И в меньшей степени респонденты согласились с утверждением, что таким образом жить неинтересно, изнурительно и неразумно, и они не видят смысла в отказе от жизненных удовольствий (рис.1).



Рисунок 1. – Отношение молодежи к здоровому образу жизни (по данным исследования Сизова Н.Н., Исмагилова Ю.Д.)

Таким образом, на втором этапе было проведено анкетирование подростков, задачей которого явилось выявление интереса к ЗОЖ.

Вопросы анкеты ориентированы на интерес к спорту, отношение к вредным привычкам, здоровое питание, ведение ЗОЖ в целом как комплексной характеристики, включающей в себя положительные привычки, режим дня, двигательную активность.

Результаты анкетирования показали, что подростки проявляют интерес к здоровому образу жизни, понимая проблему с разных сторон.

52% указали что интересен ЗОЖ в целом как комплексная характеристика «положительная жизнь»;

18% указали, что имеют интерес к ЗОЖ с точки зрения противостояния вредным привычкам и в этом видят его сущность;

16% респондентов под ЗОЖ акцентируют внимание на правильном питании и подборе продуктов;

14% ориентированы на ЗОЖ с точки зрения занятий физической культурой и спортом.

Общая картина двух этапов исследования указывает на весьма высокие показатели заинтересованности подростков в целесообразных здоровых видах деятельности, тем видам деятельности, которые сами по себе могут влиять на любые виды отклонений в поведении. Целесообразно говорить о наличии потенциала подростков как представителей современной молодежи к творческому и здоровому образу жизни. Такой подход в свою очередь свидетельствует о необходимости поиска видов деятельности и видов спорта интересующих подростков, что может явиться основой поиска методов и средств коррекции поведения подростков, методик и технологий взаимодействия с ними, с целью снижения предпосылок проявления различных видов отклонений поведения. Важно отметить, что такая работа не имеет направленности на детей с высоким уровнем проявления девиантного поведения и криминального поведения, но при этом является одним из составляющих профилактики не сложных видов девиаций и делинквентного поведения.

Дальнейший анализ литературы, направленный на раскрытие потенциала спортивной деятельности для формирования интересов, показал, что различные виды спорта оказывают различное действие на подростков [3]. Возник вопрос о том, к каким занятиям можно формировать интерес, на каких видах деятельности базировать формирования ценностей, мотивов, интересов подростка, чтобы воздействовать на сознание и поведение. Теоретический анализ методик изучения мотивов занятий спортом [5] указал, что существуют различные составляющие деятельности и такие же потребности личности к той или иной деятельности: общение, познание, материальные блага, развитие характера и психических качеств, физическое совершенство, улучшение самочувствия и здоровья, эстетическое удовольствие и острые ощущения, приобретения полезных для жизни умений и знаний, потребность в одобрении, повышение престижа и желание славы, коллективистская направленность.

Заключение. На основании анализа результатов проведенных этапов исследования были сделаны следующие выводы:

- проявление интересов современных подростков не имеет достаточного потенциала к положительному, активному, образу жизни и участию в двигательной активности. Причинами являются отсутствием возможностей, отсутствие средств, низкой самооценки, загруженностью детей учебной деятельностью, не согласием родителей к определенным занятиям. Данные показатели могут явиться провокационными к девиантному поведению, учитывая условия современного социума - информатизации, цифровизации и пр. Требуется исследование и поиск решений данной проблемы;

- в работе с современными подростками взаимодействие необходимо строить с учетом их интересов, которые своеобразны в старшем школьном возрасте. Построение и содержание педагогического взаимодействия должно базироваться на формировании самооценки через общение, учебные, трудовые виды деятельности и занятия физической культурой и спортом.

Список источников

1. Айзман Р.И. Современные представления о здоровье и критерии её оценки // Сибирский педагогический журнал. 2012. № 9. С. 85-91.
2. Крукович Е.В., Транковская Л.В. Состояние здоровья детей и определяющие его факторы: монография. Владивосток: Медицина ДВ, 2018. 216 с.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы: учебное пособие. Санкт-Петербург; Питер, 2008. 512с.
4. Сизова Н.Н., Исмагилов Ю.Д. Анализ состояния здоровья современных школьников//Международный научно-исследовательский журнал. 2020. №5 Часть 3. С.133-137.
5. Тропников В. И. Структура и динамика мотивов спортивной деятельности: Автореф. дис. канд. псих, наук Текст. Л., 1989. 14 с.
6. Яковлев Г. Д., Бабушкин Е. Г., Бабушкин И. Б., Тарасенко И.Б. Психолого-педагогические факторы возникновения девиаций в поведении современных подростков//Психопедагогика в правоохранительных органах. 2019. Т.24. №1 (76). С.68 -72.
7. Шабунова А.А. Здоровье населения в России: состояние и динамика: монография. Вологда: ИСЭРТ РАН, 2010. 408 с.

УДК 378.14

**НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ДИСЦИПЛИНАМ
В УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Дранюк Оксана Ивановна – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры педагогики¹;

Криличевский Владимир Иванович – д-р пед. наук, профессор, и.о. заведующего кафедрой педагогики²

^{1,2}НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹oksanadranyuk@mail.ru,

<https://orcid.org/0000-0002-4137-8486>

Аннотация. В статье раскрывается актуальность проблемы междисциплинарной интеграции в образовательном процессе Университета физической культуры. Установлено, что реализация междисциплинарных связей осуществляется через все компоненты образовательного процесса, а также в процессе установления педагогического взаимодействия между главными участниками – преподавателем и студентами. Выявлены направления развития междисциплинарной интеграции в образовательном процессе университета физической культуры: установление преемственности и согласованности в изучении студентами педагогических дисциплин; построение образовательного процесса на междисциплинарной основе; разработка компетентностно-ориентированных заданий; совершенствование образовательного процесса, проводимого с применением дистанционных технологий обучения; обеспечение единства научно-исследовательской и учебной деятельности студентов и др.

Ключевые слова: междисциплинарная интеграция, образовательный процесс по педагогическим дисциплинам, формирование компетенций, студенты университета физической культуры.

Введение. Междисциплинарная интеграция является важнейшим методологическим основанием образовательного процесса, что обуславливает поиск направлений ее развития в современных условиях компетентностно-ориентированного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Междисциплинарная интеграция основана на взаи-

мопроникновении содержания разных учебных дисциплин и создании единого образовательного пространства, обладающего целостным потенциалом развития и формирования компетенций [7].

Задачей данного этапа *исследования* явилось выявление направлений развития междисциплинарной интеграции в образовательном процессе кафедры педагогики университета физической культуры. Для решения задачи применялись традиционные методы педагогического исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе констатирующего исследования установлено, что реализация междисциплинарного подхода, требующая интеграции междисциплинарных знаний, установление преемственности и междисциплинарных связей, осуществляется через все компоненты образовательного процесса: целевой, мотивационный, содержательный, деятельностный, контрольно-регулирующий и оценочно-результативный, а также в процессе установления педагогического взаимодействия между главными участниками – преподавателем и студентами [2]. Достижение цели обучения дисциплины, в современных условиях высшего образования в сфере физической культуры и спорта – это формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, требует также реализации междисциплинарных связей и создания педагогических условий, способствующих применению полученных студентами знаний при решении компетентностно-ориентированных заданий, приближенных к ситуациям профессиональной деятельности. На кафедре педагогики накоплен большой опыт реализации междисциплинарных связей, прежде всего, через содержание преподаваемых дисциплин. Результаты опроса преподавателей кафедры педагогики свидетельствуют, что большинство из них считают реализацию междисциплинарных связей в образовательном процессе необходимым и обязательным условием успешного обучения студентов [5].

Изучение и анализ литературы по проблеме исследования, анализ опыта педагогической деятельности в Вузе физической культуры и результаты констатирующего исследования позволили выявить направления развития междисциплинарной интеграции в образовательном процессе по педагогическим дисциплинам в Университете физической культуры:

1. Установление преемственности и согласованности в изучении студентами учебных дисциплин «Педагогика», «Педагогика физической культуры и спорта», «Научно-методическая деятельность», «Профессиональная этика». В настоящее время дискуссионным является вопрос изучения студентами на 1 курсе такой дисциплины как «Профессиональная этика», требующей от студентов знаний основ педагогической науки, которые они получают согласно учебному плану начиная со второго года обучения (3 семестр – «Педагогика», 4 семестр – «Педагогика физической культуры и спорта»). Следует отметить, что успешное овладение студентами знаниями и умениями по данной дисциплине в настоящее время осуществляется, прежде всего, благодаря профессионализму преподавателей кафедры, высокому уровню их методической подготовленности и педагогического мастерства [1].

2. Наполнение содержания дисциплин достаточной научной информацией, необходимой для успешного освоения студентами компетенциями, предусмотренными рабочими программами дисциплин. Так, процесс изучения дисциплины «Педагогика» направлен на освоение студентами такой универсальной компетенции (УК6) как «Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни», что требует включения в содержание дисциплины таких понятий, как саморазвитие личности, движущие силы саморазвития личности, факторы саморазвития, рефлексия и др., устанавливая при этом взаимосвязи со смежными с педагогикой науками.

3. Установление преемственности и непрерывности в развитии понятий педагогической науки, изучаемых студентами на разных курсах обучения, наполнение их новым с учетом современных реалий содержанием, обогащение новыми связями. Например, в курсе педагогики студенты знакомятся с такими понятиями как методы обучения и воспитания, ме-

тодические приемы обучения и воспитания, средства, формы организации обучения и воспитания, методика обучения и воспитания, образовательные технологии и др., в дальнейшем при изучении прикладных отраслей педагогики данные понятия обогащаются новыми связями, студенты оперируют этими понятиями при разработке путей решения образовательных и воспитательных задач на уроке физической культуры или учебно-тренировочном занятии по избранному виду спорта, что требует от них знаний частных дидактик (Теории и методики физической культуры, теории и методики гимнастики и других базовых видов спорта, теории и методики избранных видов спорта) и смежных с педагогикой наук (психологии, психологии физической культуры, возрастной психологии и физиологии, спортивной морфологии и др.) Установление единства в интерпретации общенаучных понятий, в том числе основных научных положений тем, носящих междисциплинарный характер. Данная задача может быть успешно решена в процессе проведения методических заседаний кафедры, дискуссий, межкафедральных «круглых столов» с привлечением ведущих преподавателей дисциплин, а также в процессе взаимопосещения учебных занятий.

4. Построение образовательного процесса по педагогическим дисциплинам, обеспечивающим реализацию междисциплинарного подхода в обучении и воспитании студентов. Разработка компетентностно-ориентированных заданий, которые направлены не на воспроизведение информации, а на организацию самостоятельной поисковой, творческой деятельности студентов, требующей применения междисциплинарного знания. В настоящее время в фондах оценочных средств по дисциплинам представлены задания текущих, рубежных контролей, но не все они являются компетентностно-ориентированными, выполнение которых способствует овладению умениями, необходимыми для выполнения трудовых функций, представленных в профессиональных стандартах «Тренер» и «Инструктор-методист». Освоение студентами некоторыми компетенциями требует создания определенных условий при выполнении учебных заданий. Например, освоение студентами УК-3 «Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде» в процессе изучения студентами дисциплины «Педагогика» требует организации командной работы. Интересным в этом отношении представляется исследование проблемы формирования компетенции социального взаимодействия у студентов вуза физической культуры в образовательном процессе по дисциплине «Педагогика» [4]. Владение данной компетенцией позволяет выпускнику-бакалавру быть успешным как в профессиональной и общественной, так и личной сферах деятельности. Для эффективного педагогического взаимодействия, сотрудничества, обеспечивающих достижения заданного результата в установленное время, необходимо создавать ряд педагогических условий (учитывать индивидуальные особенности студентов, опираться на имеющийся опыт учебной и тренировочной деятельности студентов и др.).

5. Совершенствование образовательного процесса, проводимого с применением дистанционных технологий обучения. Широкое применение активных методов обучения в процессе дистанционного обучения, компетентностно-ориентированных заданий, организация командной (микрогрупповой) работы студентов, обеспечивающих освоение студентами как универсальными, так и общепрофессиональными компетенциями. В этом учебном году мы впервые в рамках проведения онлайн-занятий по дисциплине «Профессиональная этика» организовали командную работу по выполнению учебного задания, требующего применения междисциплинарного знания. Студентам необходимо было привести примеры проявления категорий этики в избранном виде спорта, совместно подготовить презентацию, подготовить сообщения и выступить на онлайн-занятии, которое проходило на платформе Zoom. Работу команд оценивало жюри, в состав которого вошли преподаватель и представители разных команд. Данная форма организации обучения в онлайн-режиме вызвала интерес и высокую активность студентов по выполнению учебного задания. Успешная организация командной работы студентов требует высокой методической подготовленности самого педагога, заинтересованности в результатах своей работы. В этом отношении полезно будет обратиться к исследованиям, проведенным на кафедре педагогики профессором В.А. Чистяковым, раскры-

вающим проблему информационного взаимодействия субъектов образовательного процесса в системе дистанционного обучения [6].

б. Обеспечение единства научно-исследовательской и учебной деятельности студентов, которое требует квалифицированного педагогического руководства. Этому способствует проведение по изучаемой студентами дисциплине учебной конференции, а также выполнение курсовых работ, предусмотренных рабочими программами дисциплин. На кафедре педагогики накоплен положительный опыт проведения учебных конференций по таким дисциплинам как «Мировое педагогическое наследие» (в настоящее время данной дисциплины нет в учебном плане подготовки студентов), «История педагогики и образования» и «Педагогика». Учебная конференция является одной из действенных форм организации образовательного процесса. В процессе подготовки и участия в учебной конференции у студентов формируются умения работать с литературными источниками, анализировать информацию и делать обобщения, высказывать собственные суждения и критически оценивать мнения других, они приобретают опыт публичных выступлений [3]. Студенты, участвующие в учебной конференции, отмечают: «Такая форма организации обучения является очень продуктивной. Студенты, выступающие с докладом, учатся самостоятельно добывать информацию, ее анализировать, правильно строить свою речь во время выступления; студенты-слушатели совершенствуют такие умения, как слушать, слышать и воспринимать информацию» [3]. Также считаем целесообразным выполнение студентами курсовой работы по дисциплине «Педагогика физической культуры и спорта» (в настоящее время она не предусмотрена рабочей программой), в процессе изучения которой идет освоение важных общепрофессиональных компетенций и подготовка студентов к воспитательной работе в период прохождения ими педагогической практики в школе.

Заключение: Установлено, что реализация междисциплинарных связей осуществляется через все компоненты образовательного процесса. Выявлены направления развития междисциплинарной интеграции в образовательном процессе университета физической культуры: установление преемственности и согласованности в изучении студентами педагогических дисциплин; построение образовательного процесса на междисциплинарной основе; совершенствование образовательного процесса, проводимого с применением дистанционных технологий обучения; обеспечение единства научно-исследовательской и учебной деятельности студентов и др. Реализация представленных в статье направлений развития междисциплинарной интеграции в образовательном процессе по педагогическим дисциплинам будет способствовать повышению качества профессиональной подготовки студентов университета физической культуры, освоению ими универсальными, общепрофессиональными и профессиональными компетенциями.

Список источников

1. Актуальные вопросы преподавания педагогических дисциплин в системе профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: монография/Авторский коллектив/ Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; под ред. В. И. Криличевского, Н. Г. Закивской. СПб.: Издательство «Кинетика», 2020. С.88-91.
2. Дранюк О.И., Криличевский В.И. Опыт междисциплинарной интеграции в образовательном процессе кафедры педагогики университета физической культуры// X Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 08-10 декабря 2021г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы Конгресса / Под ред. В. А. Таймазова. СПб: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021. С.397-399.
3. Дранюк О.И., Суворкова П.Г. Развитие познавательной активности студентов университета физической культуры в процессе проведения предметной учебной конференции// Современные исследования социальных проблем. Том 8. № 3-2. 2017. С.44-47.

4. Дранюк О.И., Хорошилова Е.Л. Формирование компетенции социального взаимодействия у студентов вуза физической культуры в образовательном процессе по дисциплине «Педагогика» // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. №1 (191). С.74-77.

5. Петрова И.В., Дранюк О.И. Пути реализации междисциплинарных связей в образовательном процессе вуза физической культуры // Человек в мире спорта: материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Нац. госуд. Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (27 сентября – 8 октября 2021 г.): в 3 ч., ч. 3 / Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; гл. ред. С.И. Петров. Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021. С.144-149.

6. Чистяков В.А. Взаимодействие субъектов образовательного процесса в системе дистанционного обучения. СПб: ВВМ, 2004. 280с.

7. Шестакова Л.А. Теоретические основания междисциплинарной интеграции в образовательном процессе вузов // Вестник Московского университета имени С.Ю. Витте. Серия 3. Педагогика. Психология. Образовательные ресурсы и технологии. №1 (2). 2013. С.47-52.

УДК 37.037.1

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ЭТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

*Кожевникова Наталья Владимировна – канд. пед. наук,
доцент, профессор кафедры педагогики¹;*

***Криличевский Владимир Иванович** – д-р. пед. наук, про-
фессор, и.о. заведующего кафедрой педагогики²*

^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹kozhiyevnikova1953@mail.ru

Аннотация. Содержание статьи посвящено определению уровня теоретической подготовки студентов 1 курса физкультурного вуза на учебных занятиях по профессиональной этике. Использование методов анкетирования, интервью, бесед позволили выявить недостатки этической подготовки студентов в теоретическом плане и внести необходимые коррективы в учебный процесс.

Ключевые слова: студенты, профессиональная этика, анкетирование, педагогический авторитет, мораль.

В профессиональной подготовке студентов физкультурного вуза важное место принадлежит этической подготовке, т.к. ядро этической науки (моральные принципы, этические нормы, нравственные ценности) – это смыслообразующее начало, которое формирует у будущих спортивных педагогов осознанность своих профессиональных задач и высокую ответственность за их решение [1]. Взаимодополняемость, тесное единство теории и практики на учебных занятиях гуманитарного цикла – условие формирования нравственно-этической культуры и этической зрелости студентов.

Спортивному педагогу доверена обществом высокая обязанность воспитания молодого поколения. Отсюда и повышенные требования к профессиональной подготовке будущих специалистов: к общей нравственной культуре, к уровню знаний, умений, навыков, к морально-этическим качествам личности тренера. Профессия тренера относится к таким, где значимость морального фактора очень велика. Объектом его деятельности является процесс воспитания и формирования личности ребенка, что определяет необходимость регуляции его

деятельности, обуславливает специфику педагогической и спортивной морали. Педагогическая, спортивная этика имеют ту же ценность и значение со знаниями, которые получает будущий спортивный педагог на учебных занятиях в вузе. При этом, очень важным является не только, чему он научит, но и как будет это делать, как будет общаться с учениками, насколько педагог будет интересен им, как будет решать нравственно-этические проблемы, возникающие в учебно-воспитательном процессе. Практическая деятельность спортивного педагога не всегда соответствует нормам и требованиям профессиональной этики, что вызвано противоречиями и сложностью педагогической практики. Этические знания, получаемые студентами в процессе профессиональной подготовки в физкультурном вузе, помогут формированию педагогического мастерства, педагогической техники, компетенции и профессионализма.

Для определения уровня нравственных знаний студентов 1 курса проводилось анкетирование, контрольные беседы, написание эссе, анализ и обсуждение этических ситуаций и др. Результаты исследования находятся еще в стадии изучения, но некоторыми результатами можем уже поделиться. Для опроса студентов (1 курс, факультет ЛОВС, 65 человек) была предложена анкета со следующими вопросами:

1. Дайте определение понятиям «педагогическая и спортивная этика».
2. Ваш образ идеального тренера.
3. Какие качества необходимы в профессиональной деятельности тренера?
4. От чего зависит истинный авторитет тренера?

На первый вопрос анкеты большинство студентов ответили правильно, определяя педагогическую этику как совокупность специфических норм и правил поведения педагога в профессиональной деятельности. Раскрывая понятие «спортивная этика», студенты, в основном (около 80%) отмечали только одну сторону ее проявления – нормы и правила поведения спортсмена в соревновательной деятельности, забывая о других сторонах деятельности и других участников спортивного процесса, которые тоже определяют успех спортсменов.

Изучение ответов на второй вопрос анкеты показал, что у каждого свой образ тренера, свой подход. Больше половины опрошенных отметили личные, «душевные» качества: доброжелательность, терпение, искренность, справедливость, а также – требовательность, честность, принципиальность. Практически все отметили глубокие знания тренером своего предмета, высокий профессионализм, соответствующий имидж, высокую культуру общения. Например, студенты в своих ответах пишут, что идеальный тренер – это:

- знающий и любящий свою профессию;
- умеющий доходчиво объяснять;
- обладающий высоким профессиональным уровнем;
- проницательный и понимающий своего ученика;
- постоянно развивающаяся, современная личность;
- образец поведения для спортсменов;
- характеризующийся эмоционально-положительным отношением к детям;
- умеющий учиться на своих ошибках и признавать их.

Примерно 25% опрошенных в качестве примера вспоминали с любовью и благодарностью своего тренера - первого или настоящего, который многому их научил и не только в спорте. К сожалению, были горькие ответы, когда тренер стал причиной негативного опыта и эмоций (около 5% опрошенных).

Подводя итоги по этому вопросу, можно сказать, что на 1 курсе еще не сложился в полном объеме образ идеального тренера. Пока студенты выделяют отдельные черты: личностные, узкопрофессиональные или нравственные, у них нет синтеза общей, педагогической, профессиональной культуры, высокого уровня этической и эстетической воспитанности. Но это 1 курс, все впереди.

В третьем вопросе анкеты студентам были предложены 4 группы качеств: нравственные, волевые, коммуникативные, деловые, без перечисления конкретных качеств[3]. В пер-

вой группе большинство студентов отметили гуманизм педагога, оптимизм, искренность, коллективизм. Вторая группа качеств определила выбор студентов: сила воли (около 40% выборов), терпение (36%), настойчивость (32%). Коммуникативные качества: доброжелательность (62%), внимательность к ученикам (27%), тактичность (28%), требовательность (27%). Деловые качества: добросовестность (43%), ответственность (38%), трудолюбие (22%).

На вопрос об истинном авторитете спортивного педагога мы получили следующие ответы: авторитет зависит от отношения к ученикам, от объективности оценок тренера, от его доброжелательности и тактичности, от его профессиональных знаний, от общей образованности и т.д. Анализ ответов студентов на этот вопрос показал, что целостного представления об истинном педагогическом авторитете у студентов пока нет. Они называют какие-то отдельные черты, качества. Последующие беседы со студентами выяснили, что у них нет представления о путях, возможностях формирования авторитета, хотя все оценивают его воспитательное значение и важность в педагогической работе, приводя примеры из своего опыта [2]. Для уточнения некоторых позиций было проведено интервьюирование студентов 1 курса, которое содержало три вопроса:

1. Какое содержание вы вкладываете в понятие «мораль» и «нравственность»?
2. Что такое «спортивная этика»?
3. Какие функции выполняет в обществе спортивная этика?

Результаты интервью показали, что большинство студентов (более 70%) грамотно раскрывают понятие морали и нравственности, отмечают их тождественность, хотя некоторые студенты пытались раскрыть их особенности. В качестве примера хотелось бы привести один из таких ответов: «Мораль – это совокупность всех норм и правил поведения человека в обществе, а нравственность – это проявление в поступках, уровень нравственного поведения, культуры». Огорчает, что 27% опрошенных не смогли полно и правильно раскрыть предложенные понятия. На вопрос интервью, что такое спортивная этика, большинство студентов (около 80%) в основном называли только одну характеристику ее проявления – нормы и правила поведения спортсменов прежде всего в соревновательной деятельности, в условиях спортивной борьбы, не затрагивая при этом другие стороны спортивной подготовки и других участников физкультурно-спортивной деятельности (болельщиков, тренеров, спортивных врачей, судей), не учитывая того, что их профессионально – нравственная деятельность во многом определяет успешность спортсмена в соревновании. На третий вопрос интервью – какие функции выполняет в обществе спортивная этика? около 30% студентов правильно называют основные функции и значение ее для молодежи. 46% опрошенных раскрывают только какое-то одно функциональное значение спортивной этики, остальные 24% не смогли ответить на этот вопрос. Анализ и изучение ответов студентов говорят о правильном понимании содержания основных этических понятий, хотя более конкретно и глубоко их значения они не раскрывают.

Результаты проведенного исследования показали (анкетирование, интервью, беседы, педагогические наблюдения на учебных занятиях за эмоциональной, интеллектуальной активностью студентов), что уровень этических знаний находится на житейском, обыденном понимании. Большинство студентов дают определение морали, нравственности, педагогической этики, спортивной этики, могут назвать основные принципы «Фэйр плэй», перечислить этические категории, но раскрыть суть понятий не могут, дают поверхностные ответы. Анализ ответов показал, что, представляя достаточно подробно те нравственные качества, которыми должен обладать спортивный педагог, у опрашиваемых в целом не сложился образ идеального тренера. Студенты не представляют правильных или ложных путей формирования педагогического авторитета, а также своего морально-этического статуса в процессе учебно-воспитательной деятельности. Также им трудно перенести этические знания в конкретную педагогическую ситуацию, сформулировать и предложить пути решения задач воспитания, учитывая условия и специфику спортивной специализации. Учитывая недостатки,

противоречия в теоретической подготовке студентов по профессиональной этике, появилась необходимость внесения корректив в учебный процесс, активизации связи между теорией и практикой, путем увеличения практических заданий, анализа конкретных этических ситуаций, проектирования и моделирования нравственно-этических мероприятий.

Список источников

1. Алексеева М.И. Теоретическая и практическая составляющие профессиональной этики как учебной дисциплины / М.И. Алексеева. // Образование и воспитание. 2016. №5(10) С.144-146
2. Белгородцева Э.И., Кожевникова Н.В. Основы педагогической и спортивной этики: учебник / под общ. ред. В.И. Криличевского. Москва, КНОРУС, 2019. 286 с.
3. Кожевникова Н.В., Белгородцева Э.И. Педагогическая и спортивная этика: учеб. пособие для вузов / Н.В. Кожевникова, Э.И. Белгородцева, Н.А. Волыхина. Санкт-Петербург: Лань, 2021. 224 с.

УДК 378.14

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

***Крафт Наталия Николаевна** – канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры педагогики¹;*

***Баева Татьяна Евгеньевна** – канд. пед. наук, доцент, доцент
кафедры педагогики²*

^{1, 2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹natali_knn@list.ru

²slavit38@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются интеграционные процессы в системе высшего образования, сущность и понимание его разными авторами. Одним из направлений интеграции в сфере профессионального образования специалисты в сфере физической культуры и спорта выделяют реализацию междисциплинарных связей. Авторы знакомят с опытом реализации междисциплинарной интеграции в рамках преподавания педагогических дисциплин, а именно посредством практико-ориентированных заданий профессиональной направленности при изучении дисциплины «Научно-методическая деятельность».

Ключевые слова: интеграционные процессы в системе высшего образования, междисциплинарная интеграция, междисциплинарные связи в подготовке специалиста.

В современных условиях особое значение приобретает проблема интеграции в образовательном процессе. Это обусловлено, прежде всего, как реализацией компетентностно-ориентированного подхода в системе высшего образования, так и выстраиванием модульности в образовании. При этом особое внимание следует обратить на установление межпредметных связей в рамках целевого, содержательного и процессуального компонентом учебного плана направления подготовки.

Модель интеграции включает в себя интегрирование целей, содержания, процесса и результаты подготовки. Подготовка конкурентного, востребованного на рынке труда специалиста предполагает интегрирование образовательной, научной и физкультурно-спортивной деятельности. Современный специалист должен уметь не только реализовывать образовательный, учебно-тренировочный процесс, но и уметь проводить научные исследования, то есть обладать не только специальными знаниями и умениями, но и методологическими. Это

в большей степени определяет важность и необходимость согласования учебных дисциплин в рамках составления учебного плана, разработки рабочих программ учебных дисциплин, представления фондов оценочных средств.

В целях более детальной проработки самой сущности интеграционных процессов, следует определиться с понятием «интеграция». В современных энциклопедических словарях существует множество определений. Одно из них раскрывает интеграцию как состояние связанности отдельных частей и функций в системе в целом, а также процесс, ведущий к такому состоянию [6]. В других источниках «интеграция» определяется как сторона процесса развития, связанная с объединением в целое [8]. Акцентируя внимание на данных определениях, следует раскрывать понятие «интеграция» как с позиций общего понимания как состояние – целое, единое, связанное, так и – как процесс, для которого свойственно: объединение, сближение, сотрудничество, сплочение, единение.

В современной литературе акцентируется внимание на том, что внедрение в педагогическую науку понятия интеграция в первой половине 80-х гг. обусловлено активным развитием интеграционных процессов в таких областях как экономика, политика, наука, культура и других сферах социальной жизни [4].

«Интеграционные процессы в системе высшего образования рассматриваются современными исследователями с разных точек зрения, в числе которых: а) интеграция как синтез результирующих составляющих процесса; б) интеграция – процесс; в) интеграция – результат, отражающий момент фиксации определенного «продукта», полученного в ходе интегративного процесса» [7, с. 169].

Вместе с тем П.А. Стрельников отмечает «основные недостатки подходов к изучению этого феномена:

- отсутствие связанности определения интеграции с компетентностно-ориентированной основой современного образовательного процесса;
- отсутствие акцента на конечном результате – интегративном единстве дезинтегрированных вследствие тех или иных обстоятельств компонентов;
- отсутствие указания на то, как процесс и результат образовательной интеграции соотносится с будущей профессиональной деятельностью выпускника вуза» [7, с. 169-170].

При этом сам автор рассматривает «сущность и содержание интеграционных процессов в образовании с позиций компетентностно-ориентированного подхода, где формирование компетенций является содержательным ядром подготовки выпускника. Соответственно, определение «образовательной интеграции» формулирует как «процесс формирования системной совокупности компетенций как комплексной основы продуктивной профессиональной деятельности выпускника»» [7, с. 170].

Таким образом, автор констатирует, что «основу всех интегративных процессов в вузе составляет целенаправленная интеграция компетенций, приобретаемых обучаемым в процессе освоения отдельных дисциплин, в единую совокупность, представляющую собой целостный инструмент профессиональной деятельности выпускника» [7, с. 174].

По мнению Г.Н. Пономарева, «несмотря на появление новых тенденций в развитии знаний в области физической культуры и спорта, одной из самых сложных проблем, возникающих в связи с поставленными задачами, оказывается проблема раздробленности знаний, составляющих основу научного компонента физической культуры и спорта» [5, с. 12].

Аргументируя важность реализации межпредметных связей в вузе как основы формирования обобщений у студентов, В.Ф. Костюченко отмечает, что результатом реализации межпредметных связей является формирование у студентов умений систематизировать и обобщать психолого-педагогические знания [3].

М.М. Иванова выделяет «несколько видов межпредметных связей:

1. Предшествующие. В данном случае педагог опирается на знания обучающихся, которые были получены ими при изучении других предметов.

2. Сопутствующие. Когда различные аспекты одного явления изучаются разными предметами в один временной период. При этом знания из разных областей дополняют друг друга, способствуя созданию целостной картины.

3. Опережающие. Некоторые темы изучаются раньше, чем в рамках других учебных дисциплин. Можно использовать опережающие задания и доклады обучающихся» [2, с. 248].

Все это аргументировано направляет усилия преподавателей при разработке рабочих программ, в том числе фондов оценочных средств, акцентировать внимание на предметное содержание учебных дисциплин - пререквизитов и постреквизитов. Это позволит исключить дублирования предметного содержания в рамках изучения учебных дисциплин, выстроить оптимальную логику продвижения студентов в формировании компетенций, сформированности индикаторов достижений компетенций, опираться на имеющиеся у студентов сформированные знания, умения и навыки в отборе и структурировании фондов оценочных средств. При этом преподаватель учитывает содержание тех учебных дисциплин, которые совместно формируют компетенцию, определяя сочетаемость в формировании индикаторов достижений компетенций. Все это определяет основные аспекты в выстраивании межпредметных связей учебных дисциплин учебного плана направления подготовки.

На кафедре педагогики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург накоплен большой опыт реализации межпредметных связей, прежде всего, через содержание преподаваемых дисциплин. При разработке фондов оценочных средств учебные задания выполняют не только функции контроля по проверке знаний, умений и навыков, но требуют от студентов систематизации и обобщения, а именно в рамках образовательного процесса реализуется междисциплинарная интеграция посредством практико-ориентированных заданий профессиональной направленности.

Так, например, в курсе «Научно-методическая деятельность» по теме: «Цель, задачи и формы организации научно-методической деятельности» студентам предлагается следующее задание: разработать содержательный компонент одной из форм научно-методической деятельности на выбор: 1. Предметное методическое объединение учителей физической культуры. 2. Школа молодого тренера. Необходимо составить план методической работы выбранной формы научно-методической деятельности, включающий четыре основные темы на год, и разработать протокол по одной из указанных тем в соответствии с выбранной формой научно-методической деятельности.

Данное задание не вызывает трудностей, так как студенты, имея опыт спортивной деятельности по избранному виду спорта, могут формулировать проблемы и вопросы методического обеспечения тренировочного процесса, и к тому же опыт прохождения педагогической практики даёт им понимание о работе учителя физической культуры. Они предлагают следующие темы заседаний по выбранной форме научно-методической деятельности: инвентарь и оборудование учебных занятий; организация и проведение спортивных соревнований и других мероприятий; обсуждение правил судейства; психологическая подготовка спортсмена; работа с родителями занимающихся; реализация норм ГТО и многие другие. Выполнение данного задания очень часто сопровождается обсуждениями, уточнениями и принятием коллективных решений по оптимизации планирования и содержательных основ проведения данной формы научно-методической деятельности.

В целях установления информированности студентов в рамках квалификационных требований по должности тренера по избранному виду спорта, в процессе изучения предметного содержания по учебной дисциплине «Научно-методическая деятельность» определена тема: «Научно-методическая компетентность специалиста по физической культуре и спорту». Содержательным аспектом данной темы является раскрытие структуры научно-методической компетентности педагога, состоящей из следующих компонентов [1]:

1 – положительное ценностно-мотивационное отношение к педагогической деятельности;

2 – профессиональные знания;

- 3 – профессиональные умения;
- 4 – опыт педагогической деятельности;
- 5 – личностные качества педагога.

Студентам предлагается выполнить следующее задание по данной теме: на примере данной структуры представить квалификационную характеристику тренера по избранному виду спорта. Это задание является информативным для студентов, вызывает у них интерес при выполнении, мотивирует их к установлению межпредметных связей с содержанием таких учебных дисциплин, как «Профессиональная этика», «Педагогика физической культуры и спорта», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Теория и методика избранного вида спорта».

Важным в процессе прохождения учебной дисциплины «Научно-методическая деятельность» является формирование у студентов умений научно-исследовательской деятельности. В этой связи в рабочей программе данной дисциплины определен блок тем, касающийся формирования научно-исследовательской компетентности. Приведем один пример практико-ориентированного междисциплинарного задания в данном блоке, где студенты знакомятся с этапами педагогического исследования, с методологическими характеристиками, с логикой исследования. По теме: «Традиционное педагогическое исследование» предлагается следующее задание: «Составление плана-проспекта исследования по выбранной теме курсовой или выпускной квалификационной работе» по следующей структуре:

1 блок – определите вид исследования. Определите проблемное поле исследования. Сформулируйте тему исследования. Определите методологические характеристики вашего исследования: объект и предмет исследования, цель и задачи исследования, гипотеза исследования.

2 блок – Опишите логику исследования.

3 блок – Разработайте план проведения педагогического эксперимента по выбранной тематике исследования.

Данное задание, как правило, связано с профилем подготовки и предполагает наличие опыта по написанию и защите курсовых работ по избранному виду спорта, участия студентов в учебно-исследовательской работе (УИРС), исследовательских проектах. Это задание потребует от студентов определенных усилий и может помощи преподавателя, но в то же время оно гарантировано подготовит их к грамотному выполнению будущей выпускной квалификационной работы. При обсуждении плана-проспекта исследования акцентируется внимание на грамотности формулировок методологического аппарата исследования, адекватности применяемых методов исследования поставленным цели и задачам исследования, четкости и структурности научно-исследовательской работы.

Кроме приведенных примеров конкретных заданий в рамках учебной дисциплины применяется много заданий, связанных с работой с текстовой информацией, а именно: задания на анализ текста по предложенной схеме; задания на составление плана статьи; задание на составление тезисов; задания творческого характера, требующие поиска нужной информации, переработки; проведение сравнительного анализа. Все эти задания можно рассматривать как аспект интеграции, обеспечивающий понимание, запоминание и переработку учебной информации студентами.

Список источников

1. Бекасова С.Н., Баева Т.Е. Основы научно-методической деятельности: учебное пособие. Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Санкт-Петербург: [б.и.], 2009. 220 с.
2. Иванова М. М. Подготовка будущих учителей физической культуры и ОБЖ к использованию межпредметных связей в обучении основ безопасности жизнедеятельности. DOI 10.24411/1991-5497-2019-00102 // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 5(78). С. 247–250.

3. Костюченко В. Ф. Концепция специального профессионального образования в вузах физической культуры в современных условиях: дис. ... д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 1996. 419 с.
4. Нагель О. И. К вопросу об интеграции в образовании // Отечественная и зарубежная педагогика. 2015. № 3 (24). С. 74–82.
5. Пономарев Г. Н. Подготовка специалистов физической культуры: интеграция образования и спортивной науки // Культура физическая и здоровье. 2011. № 6. С. 11–15.
6. Современная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc1p/19822> (дата обращения: 06.10.2020).
7. Стрельников П. А. Сущность и содержание интеграционных образовательных процессов // Научно-педагогическое обозрение. 2016. № 3 (13). С. 169–175.
8. Философский энциклопедический словарь. Москва: Советская энциклопедия, 1983.

УДК 378.14

ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ

***Крафт Наталия Николаевна** – канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры педагогики ¹;*

***Баева Татьяна Евгеньевна** – канд. пед. наук, доцент, доцент
кафедры педагогики ²;*

***Редькова Марина Дмитриевна** – магистрант³*

^{1, 2, 3} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹natali_knn@list.ru

²slavit38@mail.ru

³marishka.redkova@mail.ru

Аннотация. В статье раскрыты основные положения сущности и структурной составляющей процесса формирования умений научно-исследовательской деятельности у студентов. В ходе педагогического эксперимента реализовывалась система педагогических условий формирования умений научно-исследовательской деятельности у студентов, включающая в себя целевой компонент, содержательный компонент, процессуальный компонент, оценочно-результативный компонент и педагогические условия. Среди педагогических условий выделялись: 1. Формирование у студента положительного, личностно-смыслового отношения к научно-исследовательской деятельности; 2. Формирование методологической грамотности; 3. Создание активной исследовательской среды, организация продуктивного педагогического взаимодействия «преподаватель-студент» в создании научных проектов. В статье представлены этапы проведения педагогического эксперимента, приведены примеры учебных заданий по формированию умений научно-исследовательской деятельности у студентов в рамках изучения учебной дисциплины «Научно-методическая деятельность». Результаты проведенного педагогического эксперимента позволили констатировать эффективность разработанной системы педагогических условий формирования умений научно-исследовательской деятельности у студентов при изучении дисциплины «Научно-методическая деятельность».

Ключевые слова: научно-исследовательская деятельность, умения научно-исследовательской деятельности, педагогические условия формирования научно-исследовательской деятельности у студентов.

В современных условиях в реализации Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) отмечается готовность выпускника к решению задач профессиональной деятельности, в частности, научно-исследовательского типа, что отражается в формировании у выпускников общепрофессиональных компетенций в рамках категории «Научные исследования». Организация научно-исследовательской деятельности студентов в процессе профессионального образования рассматривается как фактор саморазвития, самоопределения, личностно – профессионального формирования будущего специалиста. Отмечается важность подготовки конкурентоспособного специалиста, востребованного на рынке труда, занимающегося наукой, ориентированного на саморазвитие, самореализацию и развитие своего творческого мышления.

Сущность и важность научно-исследовательской деятельности студентов в вузе затрагивали такие авторы как Н.В. Долгова, О.В. Ибрянова, В.С. Свиридова О.И. Логашенко, Т.Л. Шапошникова, Е.А. Лисова, Б.В. Першуткин и другие. В частности, О.В. Ибрянова рассматривает «научно-исследовательскую деятельность студента как поисковую деятельность научного характера, направленную на объяснение явлений, процессов, установление их связей и отношений, теоретическое и экспериментальное обоснование фактов, выявление закономерностей, посредством научных методов познания, в результате которой субъективный характер «открытий» может приобретать определенную объективную значимость и новизну» [1, с. 9].

Вместе с тем отметим, что научно-исследовательскую деятельность рассматривают и в связи с процессом профессионального становления специалиста, формированием профессионала в рамках образовательного процесса. Так, О.И. Логашенко, Т.Л. Шапошникова и Е.А. Лисова [7] выделяют следующие компоненты научно-исследовательской деятельности студентов:

1. Организация научно-исследовательской деятельности с целью формирования исследовательских умений и навыков студентов, а также мотивации к научно-исследовательской деятельности.
2. Организация научного исследования с целью формирования самостоятельности у студентов.
3. Коммуникативная деятельность студента с педагогом и будущими коллегами в процессе проектирования исследования, что имеет важное значение в научно-исследовательской деятельности студента.

В своей работе, проанализировав различные подходы в определении понятий, «научно-исследовательская деятельность», «исследовательские умения», вслед за А.Б. Мухамбетовой под исследовательскими умениями понимаем «готовность к осуществлению исследовательской деятельности на основе использования знаний и жизненного опыта, с осознанием цели, условий и средств деятельности, направленной на изучение и выяснение процессов, фактов, явлений. Они включают три компонента: мотивационный, проявляющийся в виде познавательного интереса; содержательный, включающий систему специальных и предметных исследовательских знаний; операционный, включающий систему специальных, интеллектуальных и предметных умений» [5, с. 8].

В этой связи, формирование у студентов исследовательских умений позволяет сделать их активными субъектами образовательного процесса [3].

Сформированная мотивация студентов к научно-исследовательской деятельности, реализуемые умения научно-исследовательской деятельности у студентов позволяют подготовить творческих специалистов, ориентированных на качественное решение профессиональных задач. Особая роль в этом процессе принадлежит преподавателям, которые должны проектировать образовательный процесс, в том числе, с учетом организации научно-исследовательской деятельности студентов.

Педагогический эксперимент проводился с октября 2020 года по декабрь 2020 года магистранткой Редьковой М.Д. под научным руководством к.п.н., доцента, доцента кафедры

педагогике Крафт Н. Н.. В эксперименте приняли участие студенты 3 курса Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, направление подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» в количестве 44 человек: 22 человека - экспериментальная группа (преподаватель – к.п.н., доцент, доцент кафедры педагогики Крафт Н.Н.), 22 человека - контрольная группа (преподаватель – к.п.н., доцент, доцент кафедры педагогики Баева Т.Е.).

В экспериментальной группе в рамках изучения дисциплины «Научно-методическая деятельность» реализовывалась разработанная система педагогических условий формирования умений научно-исследовательской деятельности у студентов. Контрольная группа обучалась по традиционным методам и подходам.

Эксперимент проводился в рамках семинарских занятий. Отметим, что педагогический эксперимент проводился в рамках как очной, так и дистанционной формы обучения с использованием видеоконференций (Skype) и системы дистанционного обучения (MOODLE).

Алгоритм эксперимента включал в себя следующие действия, реализуемые студентами самостоятельно или в сотрудничестве с преподавателем:

1. Определение интересующих студентов научных областей исследования.
2. Формулирование вместе со студентами темы научного исследования.
3. Подбор и работа с научной литературой по теме научного исследования.
4. Применение способов работы с литературными источниками – аннотирование, конспектирование, цитирование, тезирование.
5. Формулирование компонентов методологического аппарата по теме исследования.
6. Представление полученной информации в виде презентации или доклада.
7. Участие в диспутах: «Почему важна эта идея/тема?».
8. Определение логики педагогического эксперимента по предложенной теме исследования.
9. Рефлексия.

Педагогический эксперимент осуществлялся в три этапа.

1 этап. Опрос студентов с целью выявления актуальных, значимых для студентов направлений научного исследования. В частности, определены были следующие направления научного поиска: адаптивный спорт; система отбора в спортивную школу по избранному виду спорта; геронтология; танцы для лиц с нарушением интеллекта; проблема оборудования, для передвижения людей с ограниченными возможностями здоровья; лечебная физическая культура для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.

2 этап. В ходе формирующего эксперимента студенты выполняли задания, в рамках которых они знакомились с неизвестными для них научными текстами, передовым педагогическим опытом в соответствующем профиле подготовки, необходимой научной литературой. Все это позволяло студентам овладеть элементами выполнения исследовательской работы, работать с литературными источниками, осуществлять отбор необходимой информации. Приведем примеры заданий:

Мы предложили студентам практическое задание, где студенты должны были описать методологический аппарат научного исследования. Методика основывается на приеме В.С. Леднева, на основании которого необходимо проанализировать тему исследования, компоненты методологического аппарата и дать заключение [4].

Студентам было предоставлено 6 текстов. Они анализировали: разделы проблемы исследования, пункты гипотезы, задачи исследования (содержательная часть), положения, выносимые на защиту. Данное задание было направлено на формирование у студентов умений работать с литературой, выделять и формулировать проблему исследования, анализировать методологический аппарат исследования.

Одно из заданий было ориентировано на представление педагогической инноватики в рамках профиля подготовки, в частности, студентам необходимо было изучить и обобщить в соответствии с этапами передовой педагогической опыт в сфере физической культуры/адаптивной физической культуры. Данные этапы обобщения передового педагогического опыта включали в себя: выявление передового педагогического опыта; изучение передового педагогического опыта; обобщение передового педагогического опыта; монографическое описание передового педагогического опыта; внедрение и распространение передового педагогического опыта [6].

Студентам необходимо было аргументировано представить выбранный передовой педагогический опыт в сфере физической культуры/адаптивной физической культуры, доказав его актуальность, творческую новизну, высокую результативность, научную обоснованность, оптимальность использования передового педагогического опыта, определенную длительность функционирования передового педагогического опыта, воспроизводимость передового педагогического опыта [6].

Следующее задание было связано с целевой ориентацией студентов на описание методологического аппарата своей будущей научно-исследовательской работы. Студентам было предложено несколько тем на выбор, для которых было необходимо сформулировать следующие компоненты методологического аппарата исследования: актуальность, объект, предмет, цель, задачи, гипотезу, по возможности алгоритм педагогического эксперимента. Работа осуществлялась в мини группах. После выполнения данного задания студенты могли приступить уже к своей исследовательской теме.

Следующее задание касалось анализа структуры научной статьи с целью осмысления и дальнейшего написания собственных научных статей. Студентам предлагались несколько научных статей для анализа, давалось задание: Проанализировать одну из предложенных ниже научных статей с целью определения ее структурности. Научная статья имеет следующую структуру: в начале статьи пишется актуальность с позиции требований общества, затем необходимость изучения вопроса с позиции психологии и педагогики, практики, перечисляются ученые, работающие над вопросом, обобщаются их позиции: сущность, пути ее решения, какие условия необходимо создать, какие трудности преодолеть. Таким образом, структура научной статьи такова:

1. Актуальность.
2. Опорные идеи.
3. Задачи исследования.
4. Программа эксперимента.
5. Методика получения фактических данных.
6. Конечные результаты.

3 этап. Заключительным шагом в эксперименте стало выступление студентов с докладами по выбранной тематике исследования.

В ходе педагогического эксперимента реализовывалась система педагогических условий формирования умений научно-исследовательской деятельности у студентов, включающая в себя целевой компонент, содержательный компонент, процессуальный компонент, оценочно-результативный компонент и педагогические условия. Среди педагогических условий выделены следующие:

1. Формирование у студента положительного, личностно-смыслового отношения к научно-исследовательской деятельности;
2. Формирование методологической грамотности;
3. Создание активной исследовательской среды, организация продуктивного педагогического взаимодействия «преподаватель-студент» в создании научных проектов.

Результаты педагогического эксперимента оценивались с помощью выявления уровня сформированности умений научно-исследовательской деятельности у студентов. При этом были определены следующие показатели сформированности исследовательских умений:

владение знаниями работы с разнообразными источниками информации; умения оперировать исследовательскими понятиями и методами; самостоятельное нахождение и устранение недостатков; обоснование выбора метода исследования, адекватного поставленной задаче; владение способами оценки и оформление результатов исследовательской деятельности; умения работать в команде при решении проблемы исследования [2]. По каждому показателю выявлялись три уровня сформированности исследовательских умений: высокий, средний, низкий.

В результате проведенного педагогического эксперимента можно констатировать тот факт, что по показателям «Обоснование выбора метода исследования, адекватного поставленной задаче», «Умение работать в команде при решении проблемы исследования» отмечается тенденция небольшого прироста данных в направлении высокого и среднего уровней сформированности умений научно-исследовательской деятельности, при этом результаты практически не изменились. Это, на наш взгляд, можно объяснить тем, что студенты владеют данными умениями, демонстрировали их при написании учебно-исследовательских работ, курсовых работ, а также при освоении теоретического материала по учебной дисциплине «Педагогика» (1 курс).

Отметим значимый прирост данных в направлении высокого уровня сформированности умений научно-исследовательской деятельности при снижении среднего и низкого уровней по показателю «Владение знаниями работы с разнообразными источниками информации». По показателю «Умение оперировать исследовательскими понятиями и методами» прирост данных высокого и среднего уровней сформированности умений научно-исследовательской деятельности при снижении низкого уровня. По показателю «Самостоятельное нахождение и устранение недостатков» отмечается прирост данных в направлении среднего уровня формирования умений научно-исследовательской деятельности у студентов при снижении низкого уровня. По показателю «Владение способами оценки и оформления результатов исследовательской деятельности» отмечается прирост данных среднего уровня. Это объясняется применением заданий, связанных с представлением результатов научно-исследовательской деятельности, с формулированием компонентов методологического аппарата, обсуждением корректности формулировок.

Полученные результаты позволяют констатировать эффективность предложенной системы педагогических условий формирования умений научно-исследовательской деятельности у студентов. При этом отметим, что в ходе реализации образовательного процесса педагогу необходимо проектировать различные формы и методы организации научно-исследовательской деятельности студентов, осуществлять разработку необходимого учебно-методического обеспечения научно-исследовательской деятельности, мотивировать студентов к реализации научно-исследовательской деятельности, к активной работе по организации научных исследований, проявляя инициативу и самостоятельность. Важным моментом является сотрудничество в организации научно-исследовательской деятельности как с педагогом, так и со студентами группы. При этом педагог создает условия для самореализации студентов, их профессионального становления.

Список источников

1. Ибрянова О. В. Подготовка студентов педвуза к научно-исследовательской деятельности в условиях многоуровневой системы высшего образования: специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Барнаул, 2003. 17 с.
2. Краснобаева Т. Р. Структура исследовательских умений студентов и показатели сформированности // Преподаватель высшей школы: традиции, проблемы, перспективы // Материалы X Всероссийской научно-практической Internet-конференции (с международным участием), Тамбов, 11 ноября 2019 года. Тамбов: Издательский дом «Державинский», 2019. С. 46–52.

3. Крафт Н. Н., Джабатырова Б. К., Редькова М. Д. Организация научно-исследовательской деятельности студентов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2020. № 4 (268). С. 58–64.

4. Кудаев М. Р. Методология и методика педагогических исследований: учебное пособие. Часть 1. Майкоп: Изд-во Адыгейского гос. ун-та, 2003. 93 с.

5. Мухамбетова А. Б. Методика развития исследовательских умений на уроках биологии раздела "Человек": специальность 13.00.02 "Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования)": автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Астрахань, 2009. 22 с.

6. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т. Т. 2. Москва: НИИ школьных технологий, 2006. 816 с.

7. Терехина Д. С. К вопросу об определении сущности научно-исследовательской деятельности студентов // Вестник университета. 2012. № 4. С. 222–227.

УДК 796.011

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

Лигута Анна Владимировна – канд. пед. наук, заместитель начальника учебного отдела.

*Дальневосточный юридический институт МВД России,
Хабаровск, Россия.*

Аннотация. В работе отражены показатели физического состояния сельских школьников 10-14 лет, проживающих на юге Хабаровского края, в сравнении с оценочными нормативами. Физическое и функциональное развитие детей имеет свои особенности, характерные для данных средовых условий. Скоростно-силовые, координационные способности, а также выносливость учащихся соответствуют низкому уровню.

Ключевые слова: школьники, физическое развитие, двигательная и функциональная подготовленность.

Состояние, а также динамика физического развития, двигательной и функциональной подготовленности населения в разных климатогеографических зонах России являются важными показателями для совершенствования региональной системы физического воспитания. Поэтому не случайно физическая подготовленность населения находится под контролем государства во многих странах мира.

Исследованию различных сторон физического состояния разных возрастно-половых групп населения посвящено значительное количество научных работ, проведенных в нашей стране, а также за рубежом [1, 2, 4, 5, 6, 9]. Анализ их результатов показывает, что один и тот же возрастной контингент населения, проживающих в разных регионах, имеют различные морфофункциональные особенности организма и уровни развития двигательных способностей. Это в первую очередь зависит от генетических, климатогеографических, социально-экономических факторов, а также двигательной активности населения.

Поэтому особенно важно периодически осуществлять научные исследования в области роста и развития организма, которые происходят на фоне определенных внешних воздействий. С этой целью у нас в стране принято постановление от 29 декабря 2001 г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».

Последний раз исследования физической кондиции и физического состояния детей, подростков и молодежи с охватом большого контингента учащихся общеобразовательных школ Хабаровского края, включая северные и южные территории, были проведены группой ученых в 1990 году. На основе полученных результатов были разработаны стандарты двигательных способностей, определены наиболее благоприятные возрастные периоды, в которых наблюдается значительный рост развития физических качеств. В то же время по утверждению многих авторов стандарты физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста должны пересматриваться через каждые пять лет.

Хабаровский край характеризуется неблагоприятными климатическими факторами со значительными перепадами температурных режимов на севере и муссонным климатом на юге, особенностью которого является повышенная влажность воздуха, способствующая снижению парциального давления кислорода в воздухе. Все эти факторы, а также социально-экономические и экологические особенности проживания откладывают свой отпечаток на состояние здоровья населения региона, в том числе на подрастающее поколение.

Целью настоящего исследования является определение уровня физического состояния, включая показатели физического развития, двигательной и функциональной подготовленности, школьников 10-14 лет, проживающих в сельской местности юга Хабаровского края и сравнение их с данными, полученными при аналогичных исследованиях.

Критериями оценки физического развития являлись показатели длины тела (см) стоя, масса тела (кг), окружности грудной клетки (ОГК – см).

Уровень физической подготовленности определялся показателями развития двигательных способностей школьников по тестам школьной программы. Для определения скоростных способностей использовался бег 30 м (с). Выносливость определялась по расстоянию (м), преодолеваемому в течение 6 минут. Для определения скоростно-силовых возможностей выполнялся прыжок в длину с места (см), координационных способностей – челночный бег 3x10 м (с), силы – подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и низкой – (девочки) (кол. раз), гибкости – наклон вперед в положении сидя (см).

Функциональная подготовленность оценивалась по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС – ударов в минуту) в покое; артериальному кровяному давлению (АКД – мм.рт.ст.); задержки дыхания на вдохе и выдохе (ЗД – с).

Исследования физического и функционального развития сельских детей 10-14 лет осуществлено на основе изучения 208 медицинских карт (106 мальчиков и 102 девочек), Уровень физической подготовленности данного возрастного контингента (486 человек, из них 244 мальчика и 242 девочки) оценивался учителями физической культуры с помощью тестовых упражнений школьной программы.

Результаты сравнительного анализа физического развития сельских школьников юга Хабаровского края с региональными стандартами [3] представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика физического развития учащихся сельской местности со стандартами Хабаровского края (средние значения)

Возраст	Длина тела (см)			
	Стандарты по Хабаровскому краю		Сельские школьники	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
10 лет	139,0	138,5	143,0	144,0
11 лет	144,6	143,7	146,6	146,7
12 лет	150,1	150,1	150,5	149,5
13 лет	158,3	159,6	159,0	156,4
14 лет	166,2	162,8	164,6	166,5
	Масса тела (кг)			
10 лет	31,5	31,1	30,5	30,0
11 лет	35,1	35,3	33,6	34,1

12 лет	39,2	38,7	37,1	38,5
13 лет	44,8	44,6	43,0	43,8
14 лет	51,7	48,9	50,8	48,2
	Окружность грудной клетки (см)			
10 лет	67,4	65,8	68,3	66,0
11 лет	68,5	67,9	69,1	69,7
12 лет	71,4	69,9	72,7	72,0
13 лет	73,8	74,9	74,8	75,4
14 лет	77,8	78,9	78,3	79,2

Длина тела у 10,11-летних мальчиков сельской местности по сравнению со средними значениями данного показателя школьников Хабаровского края соответственно на 4 см и 2 см больше. В 12-13-летнем возрасте она соответствует средним значениям по краю, в 14 лет меньше на 1,6 см. Наибольшие темпы прироста длины тела у сельских мальчиков совпадают с данными их сверстников по краю в возрасте от 12-13 лет.

Длина тела у девочек сельской местности выше средних значений по краю в возрасте 10 лет (5,5 см), в 11 лет (на 3 см), в 14 лет (на 3,7 см). Сельские девочки 12,13 лет имеют меньший рост по сравнению со среднестатистическими данными по краю. Наибольшие величины годовых прибавок длины тела у них наблюдаются в 13-14 лет, у их сверстниц по краю в 12-13 лет. Полученные результаты совпадают с данными многих исследований, свидетельствующих, что ускоренный темп роста длины тела в возрастном диапазоне отмечается от 12 до 14 лет, характерном для пубертатного периода развития организма детей.

Показатели массы тела у мальчиков сельской местности во всех возрастных группах незначительно уступают стандартам Хабаровского края. Данная закономерность отмечается и у девочек сельской местности, у которых величины массы тела незначительно уступают стандартам. Наибольшие прибавки массы тела у мальчиков в возрасте 13-14 лет (7,8 кг) у девочек 12-13 лет (5,3 кг).

Показатели ОГК, как у мальчиков, так и у девочек сельской местности незначительно превышают нормативы. Величины окружности грудной клетки в большей степени возрастают у мальчиков в 11-12 лет (3,6 см) и 13-14 лет (3,5 см), у девочек раньше в 10-11 лет (3,7 см) и 13-14 лет (3,8 см).

В целом физическое развитие сельских школьников по исследуемым показателям и их динамики проявления на данном возрастном этапе характерно для стадии полового созревания.

Проведенное сравнение средних показателей двигательной подготовленности сельских школьников со стандартами уровней двигательных способностей для школьников южных районов Хабаровского края [7] показало, что наиболее низкие показатели зафиксированы в проявлении координационных, скоростно-силовых способностей, выносливости у мальчиков и девочек с 10 до 13 лет (табл. 2).

Таблица 2 – Двигательная подготовленность школьников сельской местности в сравнении со стандартами южных районов Хабаровского края (средние значения)

Возраст	Бег 30 м (с)	Бег 3x10м (с)	6-мин. бег (м)	Прыжок в длину с/м (см)	Наклон вперед (см)	Подтяг. на переклад. (раз)
Мальчики						
10 лет	6,3**	9,9***	992***	136,5***	6,5**	4,0**
11 лет	5,5**	8,8***	1049***	147,2***	6,0**	4,8**
12 лет	5,4**	8,7***	1135***	157,8***	7,1**	7,1**
13 лет	5,3**	8,6***	1225***	175,1**	8,1**	8,5**
14 лет	5,2**	8,4**	1333**	188,6**	9,8**	9,8**
Девочки						
10 лет	7,0**	11,0***	780***	116,0***	5,0**	6,0***

**Открытая итоговая научно-практическая конференция
профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**

11 лет	5,9**	10,1***	877***	133,2***	6,0**	11,4**
12 лет	5,8**	9,4***	997***	143,5***	10,0**	12,0**
13 лет	5,6**	9,2***	1090**	168,2**	11,4**	14,4**
14 лет	5,5**	9,0**	1223**	170,7**	13,0**	15,7**

Примечание: * – высокий уровень; ** – средний уровень; *** – низкий уровень.

Учитывая то, что уровни развития физических качеств школьников Хабаровского края были разработаны, еще в 1990 году, можно констатировать, что современные сельские школьники значительно уступают своим сверстникам прошлого столетия по данным проявлениям физических качеств. Показатели скоростных, силовых способностей и гибкости во всех возрастно-половых группах соответствуют среднему уровню двигательной подготовленности. Если рассматривать наиболее чувствительные периоды в развитии двигательных способностей мальчиков и девочек, то они совпадают по скоростным и координационным качествам (10-11 лет), выносливости (13-14 лет) и скоростно-силовым проявлениям 12-14 лет). Наибольшие годовые прибавки в развитии гибкости у мальчиков отмечается в 13-14 лет, у девочек в 11-12 лет. Силовые качества в наибольшей степени развиваются у мальчиков в возрасте от 12 до 14 лет, у девочек с 10 до 12 лет.

По функциональным показателям, определяющим состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, и кистевой динамометрии у сельских школьников большинство показателей соответствуют средним значениям [3] (табл. 3).

Таблица 3 – Функциональная подготовленность школьников сельской местности южных районов Хабаровского края (средние значения)

Возраст	ЧСС уд/мин	АКД мм/рт./ст.	ЖЕЛ (л)	Кистевая динам. (кг)		Задержка дыхания на	
				правая	левая	вдохе	выдохе
Мальчики							
10 лет	83,0	93,0/66,0	2,22	15,0	14,0	47,0	23,0
11 лет	81,8	95,6/65,2	2,45	17,8	16,0	50,8	25,8
12 лет	80,2	96,8/64,4	2,61	19,8	18,1	56,0	27,5
13 лет	78,0	100,0/63,3	2,92	22,6	20,5	60,8	28,3
14 лет	76,6	111,6/70,0	3,40	25,6	23,3	63,0	30,5
Девочки							
10 лет	84,0	90,0/60,0	2,00	13,0	11,0	35,0	21,0
11 лет	81,4	98,0/60,5	2,13	15,5	13,8	39,5	24,0
12 лет	80,0	100,0/65,0	2,46	17,0	15,5	35,5	23,0
13 лет	79,0	108,0/70,0	2,80	20,2	18,0	50,2	24,2
14 лет	78,1	112,5/73,0	3,10	20,2	21,2	50,7	26,0

В то же время отмечаются низкие показатели ЖЕЛ и силы кисти у девочек и мальчиков 10,11,13 лет. Низкий уровень ЖЕЛ, характеризующий развитие дыхательной системы, не обеспечивает должного проявления выносливости сельских школьников.

Таким образом, уровень физического состояния современных школьников сельской местности ниже нормативных стандартов сверстников 90-х годов прошлого столетия. Это свидетельствует о недостаточной двигательной активности школьников в процессе их физического воспитания. Занятия физическими упражнениями не стали мотивированной потребностью для большинства учащихся. Недостаточный уровень двигательной и функциональной подготовленности требует соответствующих корректив в процесс физического воспитания. Так как двигательная активность обеспечивает оптимальное физическое состояние. Практическая значимость полученных результатов заключается в том, что учителю физиче-

ской культуры для совершенствования уровня физической подготовленности учащихся необходимо знать современные возрастные и половые закономерности в развитии морфо-функциональных и двигательных показателей.

Список источников

1. Аг-оол Е. М. Модернизация школьного физкультурного образования в республике Тыва на основе учета особенностей физического и моторного развития коренного населения и национально-региональных традиций двигательной активности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Малаховка, 2009. 52 с.
2. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф.. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1976. 26 с.
3. Козлов В.К. Здоровье детей и подростков на Дальнем Востоке: монография. Новосибирск: СО РАМН, 2003. 288 с.
4. Лигута А.В., Лигута В.Ф. Оценка состояния кондиционной физической подготовленности школьников // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Сб. статей: Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 53. Ч. 4. С. 42-53.
5. Лигута В.Ф., Лигута А.В. Физическая подготовленность и темпы прироста физических качеств школьников северных районов Хабаровского края// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2018. № 6 (160). С. 101-106.
6. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития: монография. М.: Терра-Спорт, 2000. 192 с.
7. Мызан Г. И, Чекулаев Н.Н. Двигательные способности школьников Хабаровского края: монография. Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 2002. 86 с.
8. Нестеров В. А. Формирование и оптимизация физического состояния человека в условиях Дальнего Востока России: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Омск, 1999. 42 с.
9. Пономарев В. В. Региональный подход к физкультурному образованию школьников, проживающих в условиях Крайнего Севера : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Омск, 2000. 48 с.

УДК 37.037.1

ОСНОВЫ КУРСА ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЭТИКА КАК СОДЕРЖАНИЕ АСПЕКТОВ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Макаров Алексей Артёмович – преподаватель кафедры педагогики¹;

Гомзякова Инга Петровна – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры педагогики²

^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹a.makarov@lesgaft.spb.ru

²i.gomzakova@lesgaft.spb.ru

Аннотация. в данной статье рассматривается возможность совершенствования воспитательной работы со студентами НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, в рамках дисциплины «Профессиональная этика». Проведен анализ научно-методического содержания курса «Профессиональная этика», определены основные теоретические и практические направления, как аспекты содержания соответствующей воспитательной деятельности.

Ключевые слова: этика, профессиональная этика, физическая культура, спорт, этические нормы, культура речи, воспитание, формирование показателей профессиональной этики.

С древнейших времен спорт считался важным социальным феноменом, он является частью общей культуры человека, а также тесно связан с процессами воспитания и обучения во многих странах мира. Высокие результаты спортсменов, достигнутые посредством многолетних тренировок, служат индикаторами физического и духовного совершенства спортсменов, как лучших представителей общества, поднимают престиж государства на международной арене, позволяют сплотить социум и служат своеобразным ориентиром и мотивацией для других членов общества в стремлении к идеалу. Спортсменам приходится много работать, в зависимости от вида спорта совершенствовать физические и когнитивные способности, необходимые для успешной соревновательной деятельности в избранном виде спорта, в тоже время спортсменам необходимо обладать морально-нравственными качествами для соблюдения правил «честной игры» (фэйр-плэй).

Данный свод этических и моральных законов сформулирован в качестве ориентира для причастных к спорту людей (спортсменов, тренеров, болельщиков и т.д.) и является доминирующим правилом олимпийской идеи Пьера де Кубертена, человека, возродившего олимпийское движение. В 1964 году была учреждена особая награда Международного олимпийского комитета – медаль Пьера де Кубертена, олицетворяющая проявление благородства и верности принципам «честной игры» во время Олимпийских игр.

В стремлении достижения высоких спортивных результатов спортсмен сталкивается со множественным выбором путей к своей цели, зачастую эти пути могут не соответствовать общепринятым морально-этическим нормам. Таким образом, профессиональное этическое воспитание занимает важное место в процессе становления спортсмена как личности, соблюдения правил «честной игры». В современных условиях, когда происходит падение моральных нравов общества, переоценка и искажение ценностей, преобладание обучения над воспитанием как в образовательных учреждениях, так и в семье, требуется внимание к исследованию морально-волевых характеристик современной молодежи, в частности спортсменов и студентов вуза физической культуры. Данные положения обуславливают актуальность нашего исследования.

На основе анализа научно-методической литературы было выявлено, что уровень сформированности морально-волевых, нравственных, мировоззренческих качеств у студентов в сфере физической культуры и спорта различен, при этом отмечается достаточно высокий уровень притязаний [2], что ставит перед педагогами задачу формирования и коррекции нравственного сознания, поведения, чувства ответственности.

С развитием физической культуры и спорта в России, появлением инновационных методик подготовки, новых видов спорта, с информационно-технологическим развитием общества в целом, возникает необходимость в совершенствовании и педагогической системы. Соответственно необходимо обновление научных данных и подходов в формировании поведения и сознания обучающихся, что обуславливает практическую значимость нашего исследования. Кроме того, большое значение имеет практическое применение этики в профессиональной деятельности, чаще всего оно проявляется в культуре общения, пониманию своей деятельности с точки зрения добра и зла, морально-ценностной ориентации студента. В связи с этим возникает необходимость: диагностики сформированности нравственных качеств студентов, будущих профессионалов; поиска методов и методик формирования соответствующих качеств профессионалов; поиск способов формирования нравственности будущих тренеров, носителей культуры спортсменов в различных видах спорта; поиск теоретических подходов в формировании знаний, умений студентов Вузов физической культуры.

Новизна исследования заключается в осуществлении подхода к формированию содержания дисциплины «Профессиональная этика» на основе исследования компетенций, формируемых в рассматриваемой дисциплине и показателей воспитанности студентов Вуза ФК, оценке нравственных качеств и ценностных ориентаций современного студента. Данный подход может осуществляться в рамках формирования компетентности студентов вузов ФК.

в частности, в процессе преподавания дисциплины «Профессиональная этика», что требует внимательного рассмотрения и наполнения содержания дисциплины, обеспечение ее теоретического и воспитательного потенциала.

Таким образом, **цель** нашего **исследования**: на основе изучения показателей воспитанности студентов Вуза ФК разработать содержательные компоненты теоретического материала дисциплины «Профессиональная этика».

Были определены следующие задачи исследования:

- изучить содержание теоретических направлений, преподаваемых в курсе дисциплины «Профессиональная этика»;
- изучить сущность и содержание показателей воспитанности современного студента, определить место формирования данных показателей в содержании дисциплины «Профессиональная этика»;
- выявить уровень сформированности необходимых компетенций, формируемых в ходе изучения рассматриваемой дисциплины и показателей воспитанности у студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, по мере прохождения дисциплины «Профессиональная этика», и на этой основе разработать обновленные теоретические материалы по дисциплине «Профессиональная этика».

На первом этапе исследования согласно содержанию рабочей программы дисциплины был проведен анализ научно-методической литературы, обеспечивающей курс дисциплины, в результате выявлены тематические направления, которые можно рассматривать как необходимые теоретические условия эффективности прохождения дисциплины «Профессиональная этика», с точки зрения необходимости обеспечения дальнейшего формирования личности студента - будущего профессионала в области физической культуры и спорта.

Контент-анализ учебных материалов по данной дисциплине указал, что теоретические основы дисциплины профессиональная этика целесообразно рассматривать в следующих направлениях изучения:

1. Основные этических категорий, понятий дисциплины.
2. Изучения ценностных ориентаций личности их взаимосвязи с нравственным поведением и формированием нравственности в целом.
3. Изучения профессиональных способностей и их проявлением в этическом облике педагога, тренера.
4. Изучение коммуникационных аспектов в различных направлениях педагогической деятельности, в частности культуры речи педагога, тренера;
5. Практический блок для решения учебных задачи воспитательной работы со студентами необходимо использовать ситуационные задачи, с учетом специфики и инноваций в тренировочной деятельности. Это позволит формировать и корректировать фундаментальные категории морали, представление о добре и зле, отражающие оценку событий относительно нравственного идеала, что в свою очередь воздействует на иные этические представления студента.
6. Аспект формирования культуры речи сам по себе актуален в современном нравственном проявлении молодежи.

Особое внимание следует уделить технике речи и терминологической культуре [1], так как от техники речи зависит удержание внимания аудитории, возможность интересно преподнести материал, что позволит лучшему усвоению темы. Недостатки речи негативно влияют на результат учебно-воспитательного процесса. В качестве средств можно использовать упражнения, направленные на устранение недостатков, например, для развития дикции, выявление активного словарного запаса, выразительности речи. Также важно проводить самоанализ, определять слова-паразиты и избавляться от них. Терминологическая культура позволит четко и грамотно излагать собственные мысли, избежать недопонимания между педагогом и учеником. Обогащение профессиональной терминологической базы, умение находить ошиб-

ки и неточности в использовании терминов, умение объяснить и использовать термины в научной деятельности способствует развитию терминологической культуры [3].

7. Обоснование целостного профессионально-этического портрета педагога, тренера, составление этического кодекса педагога.

Рассмотрение вопроса об этической культуре педагога также акцентирует отдельное внимание на аспекте культуры речи специалиста. Именно культура речи является одним из важнейших компонентов педагогического мастерства. Речь для педагога является инструментом воздействий. Педагог передает знания ученикам в процессе обучения, и чем выше показатель владения языком, тем эффективнее этот процесс. Не говоря уже, о необходимости владения словом в процессе воспитания. В деятельности специалиста в области физической культуры – тренера, учителя также существует ряд особенностей, так как именно этим специалистам необходимо показывать свое мастерство в речедвигательной координации. Данные положения указывают на важность изучения культуры речи студентами спортивного вуза. На культуру речи современной молодежи влияет множество факторов, которые не улучшают общий показатель владения речью. Все меньше времени подросток уделяет правильному написанию, произношению слова. Так же снизилась потребность в посещении театров, музеев и выставок. У большинства молодежи нет интереса к знаниям и культуре. Большую часть времени занимают социальные сети, игры, спорт и др. интересы. На сегодняшний день перед специалистами, педагогами стоит вопрос поиска средств и методов формирования культуры речи молодежи. Что в очередной раз указывает на актуальность и практическую значимость организованного нами исследования. Соответственно отдельным этапом исследования нравственных показателей студентов может явиться культура речи.

Понятие культура речи многозначно, включает в себя: правильность речи, то есть владение нормами устного и письменного литературного языка и речевое мастерство, то есть умение выбирать из существующих вариантов наиболее точный в смысловом отношении. Культура речи предполагает высокую общую культуру человека.

Анализа литературы позволил выявить основные проблемы, актуальные для решения вопросов культуры речи подростков. К ним относятся: употребление ненормативной лексики у подростков; минимальный словарный запас; низкий уровень культуры речи среди молодежи, являются: социальный статус, нежелание развиваться, интернет. Так в качестве пилотажного исследования проанализированы результаты наблюдений за деятельностью школьников 5, 6, 10, 11 классов, которые проводились в рамках педагогической практики студентов НГУ им. Лесгафта, Санкт-Петербург. Определены показатели культуры речи опрошенных школьников: бедность речи, засоренность речи, неграмотность речи.

Анализ исследуемой проблемы в рамках теории «Профессиональной этики» и ее составляющей «Культуры речи педагога» позволил сформулировать основные показатели, определяющие потенциал повышения культуры речи молодежи: осознание взаимосвязи уровня культуры речи и саморазвития личности, что наиболее четко с повышением возраста; желание повышать культуру речи; влияние интернета и окружения как негативных социальных факторов на общую культуру и культуру речи.

Анализ результатов, полученных в ходе первого этапа нашего исследования позволил сделать выводы о том, что в рамках преподавания дисциплины «Профессиональная этика» целесообразно обеспечивать и наполнять теорию по выше представленным теоретическим направлениям дисциплины, а также обеспечивать формирование культуры речи студентов.

Осуществление данной работы требует:

- повышение словарного запаса студентов;
- формирования нормативного аспекта культуры речи;
- актуализации саморазвития и самосовершенствования;
- основные задачи, решаемые при формировании культуры речи должны обеспечивать влияние на интересы личности, на мотивацию саморазвития и отражаться в формировании социального статуса;

- целесообразно повторение русского языка для повышения культуры речи, с педагогической точки зрения;
- необходима разработка средств и методов педагогических рекомендации для организации воздействия на воспитуемых;
- необходимо обеспечение среднего фактора взаимодействия с учениками в процессе воспитания студентов, что может обеспечиваться организацией в рамках педагогической практики.

Список источников

1. Деркач Т. В. Речь преподавателя как фактор формирования речевой культуры будущего специалиста по физической культуре и спорту// Теория и практика физической культуры. 2007. №. 8. С. 32-33.
2. Заколотная Е. Е. Реализация средств физической культуры в нравственном воспитании студентов вуза физкультурного профиля // Практическая подготовка специалистов в условиях университетского образования: состояние, проблемы, перспективы. 2008. С. 222-223.
3. Игна Я. Д. Терминологическая культура учителя как научная проблема // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2017. №. 2 (16). С.30.

УДК 378:611

КОНТРОЛЬ ТЕКУЩЕЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ОСВОЕНИИ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «АНАТОМИЯ СИСТЕМ ОБЕСПЕЧЕНИЯ И РЕГУЛЯЦИИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА»

*Петренко Екатерина Валентиновна – канд. мед. наук,
доцент, доцент кафедры анатомии
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
e_v_petrenko@mail.ru*

Аннотация. В соответствии с требованиями профессиональных стандартов в контент дисциплины «Анатомия человека» включена учебная тема «Основы физического развития», которая вошла в учебный материал модуля «Анатомия систем обеспечения и регуляции жизнедеятельности организма». При освоении темы «Основы физического развития» студенты получают знания о закономерностях физического развития и критериях его оценки, навыки проведения антропометрических измерений и умение оценить физическое развитие человека. Расширение контента дисциплины требует формирования контрольных заданий, оценивающих качество освоения студентами учебного материала. Поскольку в результате освоения учебной темы «Основы физического развития» студенты должны овладеть практически навыками, наиболее достоверно оценить успеваемость студентов может контрольное практическое задание по оценке физического развития.

Ключевые слова: физическое развитие, практические навыки, профессиональные компетенции.

Изучение дисциплины «Анатомия человека» направлено на формирование компетенций, включающих умение провести оценку физического развития занимающихся, что позволит будущим специалистам в области физической культуры и спорта проводить научно-обоснованное планирование тренировочного процесса и адекватно оценивать его эффективность [7]. Учитывая требования профессиональных стандартов, была проведена корректировка рабочей программы дисциплины «Анатомия человека» с включением в учебный план темы «Основы физического развития» [8]. Освоение студентами дисциплины «Анатомия че-

ловека» проходит при изучении двух модулей – «Анатомия опорно-двигательного аппарата» и «Анатомия систем обеспечения и регуляции жизнедеятельности организма». Проведенный анализ учебных тем обоих модулей дисциплины показал, что наиболее целесообразно расширить контент модуля «Анатомия систем обеспечения и регуляции» за счет включения учебной темы «Основы физического развития» [5].

Физическое развитие изучается студентами всех направлений подготовки на старших курсах, на смежных дисциплинах. В частности, студенты, обучающиеся по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, изучают эти вопросы на кафедре анатомии при освоении дисциплины «Спортивная морфология» [6]; студенты, обучающиеся по направлению подготовки 49.03.02 (адаптивная физическая культура), рассматривают физическое развитие на кафедрах медико-биологического профиля. В то же время, с представлениями об основных вопросах и закономерностях физического развития студентов следует знакомить при изучении нормальной анатомии, изучающей строение тела человека и его органов в связи с их функциями и развитием [4]. Таким же образом, при изучении модуля «Анатомия опорно-двигательного аппарата» студенты рассматривают основные вопросы учебной темы «Динамическая анатомия», которая осваивается на старших курсах в рамках смежной дисциплины «Биомеханика» [1].

Учебная тема «Основы физического развития» знакомит студентов с основными закономерностями физического развития, с методикой проведения антропометрических измерений и методами их оценки. Освоение этой темы предполагает получение студентами навыков проведения антропометрических измерений и умение выполнить на их основе оценку физического развития индивида [3]. Изменение контента модуля «Анатомия систем обеспечения и регуляции жизнедеятельности» требует формирования контрольных заданий, отражающих уровень освоения студентами учебного материала.

Учебный модуль «Анатомия систем обеспечения и регуляции жизнедеятельности организма» включает изучение следующих учебных тем: Анатомия внутренних органов – пищеварительной, дыхательной, мочевой и половых систем, Анатомия сердечно-сосудистой системы, Анатомия центральной нервной системы и периферической нервной системы, Основы физического развития. Вместе с органами сердечно-сосудистой системы проходит изучение органов иммунной системы, которые имеют тесные морфологические и функциональные связи с лимфатической системой, являющейся частью сердечно-сосудистой. Тема «Периферическая нервная система» включает очень объемный материал, содержащий сведения о строении и функции спинномозговых и черепных нервов, вегетативной нервной системы и органов чувств. В связи с большим объемом и сложностью учебного материала, изучение данной темы проходит в два этапа – сначала студенты изучают спинномозговые и черепные нервы, затем рассматривают особенности строения и функции вегетативной нервной системы и анализаторов.

Для самостоятельного изучения студентам предлагается учебная тема «Эндокринные железы», которые рассматриваются при изучении систем регуляции жизнедеятельности организма. Учебный план дисциплины «Анатомия человека» в связи с большой насыщенностью не позволяет рассмотреть строение и функцию желез внутренней секреции во время аудиторных часов, выделенных на изучение дисциплины. При составлении учебного плана было учтено, что функция эндокринных желез подробно изучается на кафедре физиологии, при этом студенты повторяют и ряд анатомических вопросов – положение органа, название его структурно-функциональной единицы, основные сведения о строении органа. Кроме того, в лекционном курсе дисциплины «Анатомия человека» рассматриваются общие вопросы строения желез внутренней секреции и смешанной секреции. При изучении структурно-функциональных единиц паренхиматозных органов в качестве примеров рассматривается строение структурно-функциональных единиц некоторых эндокринных желез (фолликулы щитовидной железы и яичника, дольки тимуса и яичка). Ряд эндокринных органов рассматривается при изучении других учебных тем: положение и строение желез смешанной секре-

ции изучается в учебной теме «Внутренние органы»; топография и строение центральных желез внутренней секреции, входящих в состав промежуточного мозга, рассматривается в теме «Центральная нервная система». Положение таких органов, как надпочечники и щитовидная железа, разбирается при изучении топографии почки и гортани с трахеей.

Учебная тема «Основы физического развития» знакомит студентов с понятием «физическое развитие», с основными антропометрическими инструментами и антропометрическими точками тела человека, с правилами проведения соматометрических измерений, а также с основными терминами, позволяющими провести оценку физического развития. Для правильного описания физического развития студенты должны иметь представление о таких понятиях, как осанка человека, компоненты массы тела, пропорции тела и соматотип, об основных классификациях пропорций, об основных методах определения соматотипа. Лекционный материал по теме «Основы физического развития» знакомит студентов с основными методами оценки физического развития, но на практическом занятии рассматривается проведение оценки физического развития только по методу индексов. Студенты должны получить представление об основных категориях индексов – весо-ростовых, функциональных, индексах пропорциональности, и уметь провести экспресс-оценку физического развития методом индексов.

Изучение каждой учебной темы заканчивается текущим контролем, в процессе подготовки к которому студенты повторяют и систематизируют учебный материал, рассмотренный на лекциях, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы. На протяжении семестра студенты очной формы обучения сдают пять текущих контролей по основным учебным темам, изучаемым на практических занятиях: текущий контроль по внутренним органам, сердечно-сосудистой системе, центральной нервной системе, по спинномозговым и черепным нервам, по вегетативной нервной системе и органам чувств. При проведении занятий в университете текущие контроли сдаются студентами устно, в процессе собеседования с преподавателем по учебному материалу каждой темы. При дистанционной форме обучения с использованием электронных образовательных технологий, которая применялась в период пандемии, текущие контроли проходят в тестовой форме и сдаются студентами на сайте дистанционного обучения студентов. Контрольные вопросы тестовых заданий для сайта дистанционного обучения были разработаны на кафедре анатомии в соответствии с контентом каждой учебной темы [2]. С включением в учебный план семестра учебной темы «Основы физического развития» необходимо определить методику проведения текущего контроля, позволяющую наиболее достоверно оценить знания студентов.

Расширение контента рабочей программы проводилось с учетом требований профессиональных компетенций, которые предполагают не только знание критериев оценки физического развития, но и умение проводить антропометрические измерения и правильно интерпретировать их результаты. В соответствии с требованиями компетенций, формируемых при изучении дисциплины, студенты должны иметь опыт проведения антропометрических измерений, который приобретает при выполнении практических заданий на практических занятиях и в процессе самостоятельной подготовки к ним [3]. Наиболее достоверно оценить успеваемость студентов по освоению практических навыков можно при выполнении студентами практических заданий, для решения которых необходимо владеть соответствующими практическими умениями. Учитывая это, текущий контроль по учебной теме «Основы физического развития» проводится в виде практического контрольного задания по определению оценки физического развития. Моделью для антропометрических измерений является сам студент или его сокурсник.

Для выполнения контрольного задания студент должен провести ряд антропометрических измерений по стандартным антропометрическим точкам. Экспресс-оценка физического развития проводится с помощью индексов, показывающих соотношения определенных антропометрических признаков. Расчет индексов не представляет большой сложности, поскольку проводится по математическим формулам. В задании использованы весо-ростовые

индексы, показывающие соотношение массы и длины тела, и индексы пропорциональности, показывающие соотношение обхватных размеров тела к росту. Оценка типа телосложения индивида проводится на основании определения пропорций тела и соотношения компонентов массы тела. В конце каждого задания студент должен сформулировать вывод, сравнивая полученный результат со средними показателями для лиц данного пола и возраста.

Студенты заочной формы обучения при освоении учебного материала модуля «Анатомия систем обеспечения и регуляции жизнедеятельности организма» проходят три текущих контроля и выполняют контрольную работу. Текущие контроли сдаются по таким же учебным темам, как и при очной форме обучения, но знания по анатомии нервной системы оцениваются на одном текущем контроле, включающем вопросы строения центральной и периферической нервной системы, а также анализаторов. Поскольку студенты заочной формы обучения должны освоить те же знания, умения и навыки, что и студенты очной формы, контрольная работа выполняется также по оценке индивидуального физического развития. Контрольная работа у студентов заочной формы обучения оценивается значительно выше, чем у студентов-очников, поэтому она заметно расширена. Помимо того, что работа содержит большее количество индексов, она включает новые разделы – определение гармоничности физического развития, определение типа телосложения с учетом индексов; также в работе проводится определение сводов стопы.

Осанка человека и рациональное распределение мышечной нагрузки при удержании различных положений тела и при выполнении движений зависит от состояния сводов стопы. Изменения высоты сводов сопровождается нарушениями рессорной и амортизационной функции стопы, что ведет к повышенной нагрузке на позвоночный столб, нарушениям осанки, деформациям позвоночного столба, повышенной нагрузке на скелетные мышцы, снижению функциональных возможностей организма. Учитывая это, студент должен знать методы оценки рессорной функции стопы и владеть методиками их выполнения. Включение данного контрольного задания заметно усложнило контрольную работу, и, хотя студенты знают методику определения сводов стопы, с выполнением данного задания на практике справляются не все обучающиеся.

Анализ учебных тем модуля «Анатомия систем обеспечения и регуляции жизнедеятельности организма» с учетом требований профессиональных компетенций позволил выделить практические навыки, которыми должны овладеть студенты при изучении дисциплины. Оценка успешности освоения практических навыков проводится по результатам контрольного практического задания у студентов очной формы обучения, контрольной работы у студентов заочной формы обучения. Практические задания составлены в соответствии с навыками и умениями, перечисленными в профессиональных компетенциях, формирующихся у студентов при изучении дисциплины.

Список источников

1. Бордовский П.Г., Петренко Е.В., Страдина М.С. Анализ освоения дисциплин студентами, обучающимися с использованием дистанционных образовательных технологий (на примере дисциплины «Анатомия человека») // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 55-59.

2. Бордовский П.Г., Ткачук М.Г., Страдина М.С., Петренко Е.В. Анализ качества знаний студентов НГУ имени П.Ф. Лесгафта, обучающихся на кафедре анатомии с применением дистанционных образовательных технологий // Культура физическая и здоровье. 2019. Т. 72. № 4. С. 32-35.

3. Олейник Е.А., Ткачук М.Г., Страдина М.С., Дюсенова А.А., Кокорина Е.А., Красноуцкая И.С. Освоение практических навыков при изучении дистанционного курса дисциплины «Анатомия человека» // VI Всероссийская научная конференция с международным участием, посв. 100-летию со дня рождения проф. В.Г. Петрухина «Актуальные вопросы

спортивной, возрастной и экспериментальной морфологии». Москва. 2021. М.: МГАФК, 2021. С. 373-383.

4. Петренко В.М. Развитие человека. Вопросы развития в анатомии человека. М. Берлин: Директ-Медиа. 2015. 165 с.

5. Петренко Е.В. Модернизация контента дисциплины «Анатомия человека» с учетом требований профессиональных стандартов // Бюллетень науки и практики. 2021. Т. 7. № 10. С. 398-407.

6. Ткачук М.Г., Олейник Е.А., Дюсенова А.А. Спортивная морфология: учебник для бакалавриата, обучающихся по направлению: 49.03.01 – ФК, 49.03.02 – АФК, 44.03.01 – Педагогическое образование, 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование. СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2019. 274 с.

7. Щенникова М.Ю., Галимов А.М. Требования профессиональных стандартов как основа профессионального развития студентов / М.Ю. Щенникова, А.М. Галимов // Образование и саморазвитие. 2017. Т. 12. № 2. С. 73-83.

8. Щенникова М.Ю., Овсяк Т.А. Методические рекомендации по формированию примерных основных образовательных программ по направлениям подготовки «Физическая культура» и «Спорт» с учетом требований профессиональных стандартов / СПб.: Федеральное учебно-методическое объединение в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 Физическая культура и спорт, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2017. 285 с.

УДК 796.077.5

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ПРОВОДИТЬ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ

*Савельева Лариса Анатольевна – канд. пед. наук, доцент
кафедры Т и М гимнастики*

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

Lnekrasova2014@mail.ru,

<https://orcid.org/0000-0002-5908-964X>

Аннотация. Поиск путей объективизации оценки уровня сформированности в ходе учебного процесса компетенций, необходимых для будущей профессиональной деятельности, является важной задачей для педагогов, работающих в области профессионального образования. В статье представлена система оценивания профессионально-значимых знаний и умений студентов при проведении урока физической культуры с использованием средств гимнастики, с применением конкретизированных и проранжированных в зависимости от частоты проявления и значимости критериев. Показатели экспертной оценки результатов констатирующего эксперимента с использованием предложенных критериев свидетельствуют о том, что сформированность у обучающихся необходимых для проведения данного урока компетенций соответствует среднему уровню. Представленная система оценки проведения занятий может быть рекомендована к использованию в ходе учебной и производственной практик.

Ключевые слова: теория и методика обучения базовым видам спорта, урок гимнастики, критерии оценки проведения урока, оценка педагогической деятельности.

Учебные планы по программам подготовки бакалавров по направлениям подготовки 49.03.01. – Физическая культура и 49.03.04 – Спорт предусматривают реализацию дисциплин-

ны «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» (далее – гимнастика) в течение 96 ч на первом курсе. При этом основными общепрофессиональными компетенциями (далее – ОПК), которые должны быть сформированы у студентов в ходе её изучения, являются: ОПК-1, ОПК-3 и ОПК-7 для направления Физическая культура [2]; ОПК-1, ОПК-3 и ОПК-10 для направления Спорт [3]. Первая из указанных компетенций обоих направлений подготовки, касающаяся планирования, формируется, в основном, в ходе разработки студентами конспекта урока, две последующие ОПК, касающиеся умения проводить занятие с обеспечением безопасности применяемых средств и методов, – в процессе практической демонстрации профессионально-педагогических умений проводить урок физической культуры с использованием средств гимнастики. При этом студент выступает в роли учителя, а его учениками являются одноклассники. Студенту предлагается задание для проведения урока, по которому он разрабатывает конспект, а затем проводит рассчитанное на 45 мин занятие в своей учебной группе. По окончании проведения урока производится его подробный анализ.

Поскольку неотъемлемой и чрезвычайно важной частью процесса обучения является оценка знаний и умений обучающихся, в ходе своей профессиональной деятельности преподавателю приходится постоянно оценивать результаты обучения студентов и сравнивать их с требованиями профессиональных образовательных программ и государственных образовательных стандартов. При этом, «чем конкретнее будут обозначены критерии оценки, тем объективнее будет результат оценивания» [1, с. 269]. Необходимость наличия критериев оценки компетенций является требованием регламентирующих учебный процесс документов и отражается в фонде оценочных средств дисциплины.

Опираясь на двадцатисемилетний опыт преподавания гимнастики, исследования способов и критериев оценки знаний и умений студентов, необходимых при проведении урока физической культуры с использованием средств гимнастики, была конкретизирована система критериев, использование которых позволило сделать процесс оценивания уровня сформированности необходимых компетенций более объективным и понятным студентам, а также выявить наиболее «проблемные» аспекты, свидетельствующие о недостаточном уровне сформированности профессионально-значимых знаний и умений. Проведение урока оценивалось в баллах с использованием представленных ниже критериев, проранжированных в зависимости от частоты их проявления и значимости (табл. 1).

Таблица 1 – Критерии оценки проведения урока физической культуры с использованием средств гимнастики

№ п / п	Название критерия оценки	Проявляется	Оценка критерия, балл		
			Высокая	Средняя	Низкая
1	2	3	4	5	6
1	Соответствие внешнего вида			0,3	
2	Монотонность / неинтересный урок / отсутствие креативности				-0,1
3	Уверенность			0,3	
4	Наличие командного голоса	всегда	1		
		иногда			0,1
5	Правильность подачи команд, подсчёта	всегда	1		
		иногда		0,3	
6	Правильное местоположение	всегда	1		
		иногда		0,3	
7	Корректность поведения	всегда	1		
		иногда			0,1
8	Наличие гимнастического стиля при показе	всегда	1		

**Открытая итоговая научно-практическая конференция
профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**

	упражнений	иногда			0,1
9	Наличие собственной демонстрации упражнений	всегда		0,3	
		иногда			0,1
10	Правильность ракурса для показа упражнений	всегда		0,3	
		иногда			0,1
11	Наличие «зеркального» показа	всегда	1		
		иногда		0,3	
12	Наличие образных сравнений			0,3	
13	Адекватность выбранных средств	всегда	1		
		иногда			0,1
14	Адекватность выбранных методов и методических приёмов	всегда	1		
		иногда			0,1
15	Адекватность дозировки	всегда	1		
		иногда		0,3	
16	Наличие грубых ошибок в терминологии				-0,3
17	Отсутствие ошибок в терминологии, в том числе мелких (незначительных)		1		
18	Наличие исправления ошибок в процессе обучения	всегда	1		
		иногда			0,1
19	Высокая общая / двигательная плотность урока			0,3	
20	Длительное объяснение упражнений				-0,1
21	Своевременность окончания урока			0,3	
22	Грамотное соотношение частей урока по времени			0,3	
23	Соблюдение техники безопасности	всегда	1		
		иногда			
		нет	Текущий контроль не пройден		
24	Наличие замечаний по дисциплине	всегда	1		
		иногда			0,1
25	Решение задач урока (выполнение предусмотренных заданий) и соблюдение дидактических принципов	всех	7		
		не всех	1-6		
		нет	Текущий контроль не пройден		
26	Своевременность подготовки инвентаря, оборудования и т.п.			0,3	
27	Эффективность использования инвентаря и оборудования	всегда	1		
		иногда			0,1
28	Правильный порядок упражнений / заданий (нет ненужных перемещений, уборки, установки снарядов, матов и др., правильная последовательность применения общеразвивающих упражнений и других заданий)			0,3	

Сумма баллов по всем критериям являлась оценкой за проведение урока, при этом корректность оказания страховки и помощи оценивалась отдельно. Таким образом, чем выше была сумма баллов, полученная студентом, тем выше был его уровень сформированности компетенций. Поскольку учебный материал и организация урока для разных классов отличаются по степени сложности, в зависимости от этого студенту могла быть повышена оценка, но не более чем на 0,5 балла (табл. 2).

Таблица 2 – Дополнительные баллы за проведение урока в зависимости от сложности задания

Класс	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Дополнительный балл	0	0	0	0,1	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,2	0,2
Дополнительный балл для специализации «спортивная гимнастика»	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0,2	0,2	0	0

Для получения положительной оценки за проведение урока, студенту, в первую очередь, необходимо было набрать высокий балл по критериям, связанным с решением задач урока (выполнением всех заданий), соблюдением дидактических принципов и техники безопасности. При невыполнении этих критериев за проведение занятия обучающийся получал оценку «неудовлетворительно». Сумма баллов по всем критериям от 8 до 12,9 соответствовала оценке «удовлетворительно», от 13 до 18,9 – оценке «хорошо», от 19 и более баллов – оценке «отлично». Максимальная оценка с учётом дополнительных баллов могла составить от 24,0 до 24,5 балла.

Известно, что проведение занятий по гимнастике, помимо прочего, требует от педагога умений оказывать страховку и помощь во время выполнения учениками гимнастических упражнений. Без учёта этого показателя, критерии оценки которого представлены в табл. 3, невозможно сделать корректный вывод о грамотности проведения занятия. Таким образом, в ходе оценивания практической демонстрации профессионально-значимых знаний и умений, необходимых для проведения урока физической культуры с использованием средств гимнастики, принимались во внимание два главных аспекта: умение проводить урок с соблюдением техники безопасности и умение оказывать страховку и помощь.

Таблица 3 – Критерии оценки умения оказывать страховку и помощь на уроках гимнастики

Балл	Правильность выбора: способа помощи / постановки рук	Своевременность	Оптимальность прилагаемого усилия	Правильность: выбора местоположения / перемещения
5,5	+ / +	+	+	+ / +
5	+ / +	+	+	+ / -
4,5	+ / +	+	не всегда	+ / -
4	+ / -	+	не всегда	+ / -
3	+ / -	-	не всегда	+ / -
2	+ / -	-	-	+ / +
«+» критерий соответствует; «-» критерий не соответствует (отсутствует)				
При уверенном оказании студентом страховки и помощи к полученной оценке добавляется 0,5 балла				

В результате демонстрации умений оказывать страховку и помощь студент, выполнив определённые критерии, мог получить от 2 до 6 баллов.

Критерии оценки, представленные в табл. 1, 2 и 3, использовались в ходе констатирующего эксперимента в НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, в котором принял участие 41 студент (12 студентов специализации «спортивные виды акробатики», 5 – «спортивная гимнастика», 12 – «спортивные танцы на паркете», 9 – «эстетическая гимнастика», 3 – «акробатический рок-н-ролл»). Для оценивания профессионально-значимых знаний и умений в ходе проведения ими урока физической культуры с использованием средств гимнастики на каждого проводящего заводился лист учёта с указанием даты проведения урока, фамилии, имени, отчества, номера группы, представленной выше табл. 1 и поля для оценки страховки и помощи. По окончании проведения урока преподаватель заполнял его, отмечая необходимые критерии и подсчитывая сумму баллов.

По результатам проведенного эксперимента можно констатировать следующее:

1) Средняя сумма баллов за проведение урока составила $14,63 \pm 0,69$, что соответствует оценке «хорошо» и свидетельствует о среднем уровне сформированности компетенций, необходимых для проведения урока. Несмотря на то, что представители спортивной гимнастики по объективным причинам должны были показать и показали в среднем по группе результаты чуть выше (16 баллов) по сравнению со студентами других специализаций, самую высокую оценку (21 балл) получила представительница спортивных видов акробатики. В каждой специализации были студенты, имеющие как низкие, средние, так и высокие оценки. Самые низкие оценки обучающиеся показали по критериям, связанным с решением образовательных задач урока и подбором для этого адекватных средств, наличием исправления ошибок, выбором правильного местоположения, наличием образных сравнений, отсутствием ошибок в терминологии. Из чего следует, что преподаватель должен больше внимания уделять формированию знаний и умений по этим аспектам. Некоторые студенты подошли к проведению урока формально, и, несмотря на то, что они справились с решением всех задач, он не вызвал интереса у занимающихся, так как применялись лишь примитивные средства, отсутствовал творческий подход.

2) Несмотря на то, что наличие музыкального сопровождения не являлось обязательным требованием при проведении урока гимнастики, 17,07% студентов использовали его во время той или иной части урока, что позволило создать определенное настроение, облегчало проведение и выполнение упражнений, а также давало возможность делать больше замечаний для исправления ошибок.

3) Умение оказывать страховку и помощь в среднем было оценено на $4,4 \pm 0,04$ балла, что соответствует среднему уровню. Высшие оценки по этому критерию, показали представители специализаций «спортивная гимнастика» и «спортивные виды акробатики».

4) Заполнение специальных листов учёта на каждого студента с отметкой степени проявления необходимых критериев позволяет доступно объяснить ему его ошибки и сакцентировать внимание на необходимости повысить уровень знаний и умений по конкретным аспектам, а преподавателю, получив информацию по всем обучающимся, – наметить необходимые средства коррекции по обнаруженным проблемам.

В заключение, хочется отметить, что предлагаемая система оценки профессионально-значимых знаний и умений студентов, необходимых для проведения урока физической культуры с использованием средств гимнастики, может быть использована и для оценивания проведения занятий по другим базовым видам спорта с корректировкой восьмого критерия (наличие гимнастического стиля при показе упражнений) в соответствии с выбранным видом физкультурно-спортивной деятельности, а также в ходе учебной и производственной практик.

Увеличение в учебных планах количества часов на изучение дисциплины гимнастика позволит более тщательно прорабатывать учебный материал, который, по сравнению с другими базовыми видами спорта, гораздо больше по объёму. Каждый педагог понимает, что для грамотного планирования содержания и проведения уроков, необходимо иметь базовые знания, как минимум, по таким дисциплинам, как «Педагогика», «Теория и методика физической культуры», «Психология», которые согласно действующим учебным планам изучаются на втором курсе. Эти дисциплины являются пререквизитами для гимнастики, но, к большому сожалению, к их изучению приступают уже после её окончания. Таким образом, преподавателям гимнастики в отведённые им 96 ч, помимо проработки со студентами материала своей дисциплины, приходится часть времени уделять на формирование базовых знаний по другим дисциплинам, что, безусловно, не входит в их основные задачи и сокращает и так недостаточное время на изучение дисциплины гимнастика. Также ограниченный учебным планом лимит времени не позволяет приобрести достаточный опыт проведения занятий, поскольку студенту предоставляется лишь однократная возможность выступить в качестве проводящего полноценный урок. На остальных занятиях он играет роль ученика либо прово-

дит отдельные фрагменты урока. Тем не менее, даже в этих условиях, можно повысить уровень сформированности компетенций за счёт самостоятельной методической подготовки (в том числе работы с литературой), использования возможности консультироваться с преподавателем по всем возникающим вопросам, постоянного посещения занятий, на которых происходит подробный анализ уроков, проведённых одноклассниками, а также при наличии высокой мотивации и огромного желания.

Список источников

1. Савельева Л. А. Оценка умения планировать содержание урока физической культуры с использованием средств гимнастики // Материалы итоговой научно-практической конф. профессорско-преподавательского состава Нац. гос. Ун-та физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2018 г., посвященной Дню российской науки, Санкт-Петербург, 19-28 февраля 2019 года. Санкт-Петербург : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2019. С. 269–274.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура [Электронный ресурс]: приложение к приказу Министерства образования и науки Российской Федерации № 940 от 19 сентября 2017 г. (ред. от 08.02.2021). 2021. URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-49-03-01-fizicheskaya-kultura-940/> (дата обращения: 22.01.2022).

3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт [Электронный ресурс] : приложение к приказу Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 886 от 25 сентября 2019 г. (ред. от 08.02.2021). 2021. URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-49-03-04-sport-886/> (дата обращения: 22.01.2022).

УДК 378. 146

ПРОБЛЕМАТИКА ОЦЕНИВАНИЯ ОРИГИНАЛЬНОСТИ ТЕКСТА ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ В ЛОГИКЕ МНОГОУРОВНЕВОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Федоров Владимир Геннадьевич – д-р. пед. наук, профессор,
профессор кафедры Т и М фехтования имени К.Т. Булочки
НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
fedoroff101@yandex.ru*

Аннотация. В данной статье рассматривается проблематика оценивания оригинальности текста квалификационных работ на различных уровнях образования: бакалавриат, магистратура, аспирантура, включая последующие этапы подготовки и непосредственной защиты диссертационных работ. В образовательном процессе достаточно сложно объективизировать процентные показатели самостоятельности выполнения выпускных квалификационных работ. В статье анализируются показатели оценивания оригинальности текста в характерной взаимосвязи и взаимообусловленности различных уровней образования с педагогическим ориентиром на активизацию творческого взаимодействия научных руководителей и обучающегося контингента.

Ключевые слова: система многоуровневого образования, квалификационные работы, оригинальность текста, поступательность оценивания на различных уровнях образования.

Введение. Педагогический механизм оценивания оригинальности текста квалификационных работ имеет существенное значение для качественного проявления творчества и

самостоятельности обучающегося контингента в систематизированной научно-исследовательской деятельности. К сожалению, имеются случаи, когда при оценке оригинальности текста квалификационных работ, особенно на завершающем этапе подготовки к защите на разных уровнях образования, процент самостоятельности выполнения оказывается достаточно низким. Как правило, возникает дискомфортное эмоциональное состояние, которое не в полной мере способствует дальнейшему качественному решению образовательных задач, поскольку сопровождается лихорадочным поиском путей устранения данного недостатка.

Аналитические исследования. Плагиат – достаточно серьезная проблема в различных сферах жизнедеятельности человека. Сложно представить, что стихи великого А.С. Пушкина вдруг будут изданы под фамилией другого автора. В современных условиях разбирательства происходят из-за видимой или мнимой схожести мелодий песен или части их содержания. Актуальна данная проблема и для научных изысканий, когда результативную деятельность одних за свою выдают другие авторы, используя их наработки без соответствующего согласования или ссылок на первоисточник рассматриваемого исследовательского материала.

При подготовке квалификационных работ на различных уровнях образования заимствования имеют характерную особенность и осуществляются, в большей степени, посредством извлечения определенной части специализированного исследовательского материала, написанного ранее другими авторами.

Для оценки уровня оригинальности текста функционирует система «Антиплагиат», которая выявляет заимствованный материал и предопределяет в зависимости от его объема дальнейшие действия студента-аспиранта-соискателя. Данный объем определяется соотношением заимствованного материала и оригинальности текста и предопределяет допуск к защите или повторную проверку к предстоящей защите квалификационной работы на соответствующем уровне образования.

В этой ситуации представляется возможным проявление как минимум двух педагогических вариаций в оценивании оригинальности текста квалификационной работы:

первая – квалификационная работа действительно низкого качества с высокой степенью заимствования исследовательского материала;

вторая – возможно завышенные требования к уровню оригинальности текста представленной научно-исследовательской работы на определенном уровне образования.

Это предопределяется действующей системой оценивания степени оригинальности текста выпускных квалификационных работ, ориентированной на следующие показатели в соответствии с различными уровнями образования [2]:

бакалавриат – не менее 50%;

магистратура – не менее 70%;

аспирантура – не менее 70%.

Данная позиция актуализируется требованием, в соответствии с которым оригинальность текста выпускной квалификационной работы, в частности, магистерской диссертации, должна составлять не менее 70% [3].

Тем не менее, при всех достаточно жестких установках в системе «Антиплагиат» предусматривается, в определенной мере, творческий взгляд на проблему. Так, в «Справке о результатах проверки текстового документа на наличие заимствований», которая централизовано по установленному образцу выдает система антиплагиата, определение корректности обнаруженных заимствований система оставляет на усмотрение проверяющего, который в большей степени ориентирован на качество разработанной тематики исследования.

В данном контексте исследование представленной проблематики показывает наличие спорных дискуссионных положений, характерных для оценивания оригинальности текста квалификационных работ в системе многоуровневого образования (рисунок 1).

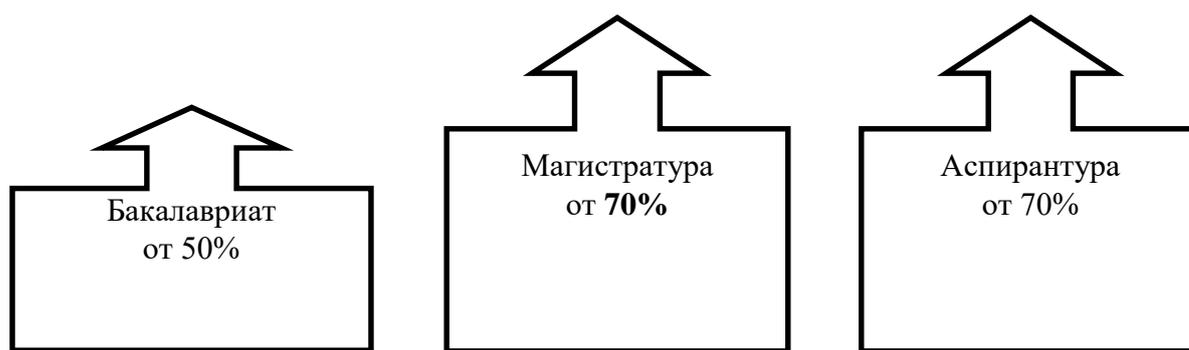


Рисунок 1 – Действующая система оценивания оригинальности текста выпускных квалификационных работ

Так, для системы многоуровневого образования значимым является факт целесообразности обеспечения прогрессивной *поступательности* развития дидактических основ обучения на различных уровнях образования [1,4]. Это не в полной мере проявляется в системе оценивания оригинальности текста квалификационных работ с реализацией характерной взаимосвязи содержания, процесса и результата обучения, в рамках которой необходимо акцентировать внимание на их диалектической взаимообусловленности. В данном контексте нарушение комплексных развивающих основ в одном образовательном компоненте безусловно ведет к «сворачиванию» целостного перманентного образования каждого человека в его профессиональной жизнедеятельности [5].

Это наглядно проявляется на представленном рисунке, анализ которого показывает, что в данном педагогическом контуре многоуровневого образования достаточно четко выделяются два вариативных положения, на которых следует акцентировать внимание:

первое – достаточно серьезный разрыв в процентном соотношении требований к уровню оригинальности текста выпускных работ для студентов бакалавриата и магистратуры;

второе – одинаковый уровень требований к оригинальности текста для выпускников магистратуры и аспирантуры.

В любом случае важно, чтобы проверка системой «Антиплагиат» не выглядела для обучающихся как «*дамоклов меч*», а способствовала целенаправленному повышению качества выполняемой научно-исследовательской работы особенно на завершающем этапе обучения.

Вариативный визуальный и содержательный анализ системы оценивания оригинальности текста квалификационных работ показывает наличие нескольких проблемных аспектов в контексте поступательного решения специализированных образовательных задач. Например, одинаковые требования к оригинальности текста у выпускников магистратуры и аспирантуры или значительный разрыв для студентов бакалавриата и магистратуры. Насколько это оправдано сказать сложно. В данной ситуации оптимальным представляется вариант с незначительным снижением требований к оригинальности текста у выпускников магистратуры.

В логике данной позиции представляются требования к публикациям на ежегодную Открытую итоговую научно-практическую конференцию профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, в которых оригинальность текста должна составлять не менее 65%. Эта позиция представляется весьма продуктивной, поскольку, на наш взгляд, позволяет достаточно глубоко и разносторонне изучить состояния проблемы, проанализировать пути нивелирования выявленных недостатков и проверить их эффективность. Однако в абсолютном выражении требования к оригинальности текста публикаций несколько ниже по сравнению с требованиями к оригинальности текста квалификационных работ студентов магистратуры.

В данной ситуации напрашивается вариант с незначительным снижением требований к оригинальности текста магистерских диссертаций, что нивелирует напряженность в комплексном решении образовательных задач и будет способствовать более предметной подготовке выпускных квалификационных работ студентов к защите (рисунок 2)

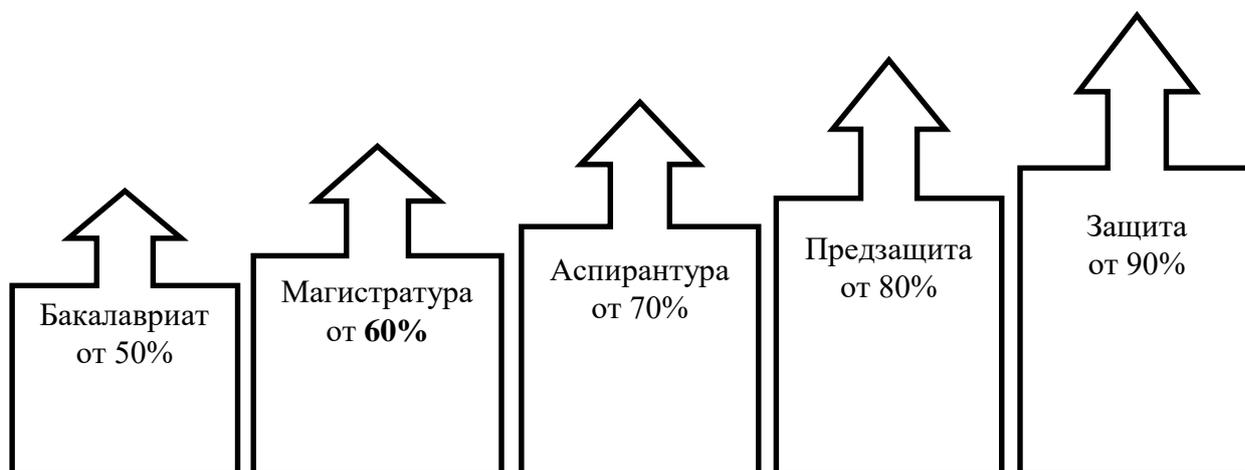


Рисунок 2 – Аналитическая система оценивания оригинальности текста выпускных квалификационных работ

В данном контексте в качестве педагогического посыла с направленностью на безусловное повышение качества подготовки выпускных квалификационных работ можно привести известное изречение: *«Лучше меньше – да лучше!»*.

В этой педагогической ситуации *«меньше»* предполагает незначительное снижение требований к уровню оригинальности текста выпускных квалификационных работ студентов магистратуры, а *«лучше»* - повышение качества в том числе основных методологических положений научно-исследовательской работы и, главное, осознанное понимание обучающимися сути выполненной работы на всех уровнях образования.

Одним из компонентов повышения качества подготовки к защите квалификационной работы, независимо от уровня образования, является доклад в сочетании с презентацией. Доклад, как правило, завершается словами: *«На выводах позвольте не останавливаться. Они представлены в презентации»*, что на практике демонстрируется в течение несколько секунд. Доклад желательно выстраивать в соответствии с поставленными задачами, а суть выводов целесообразно в более развернутом варианте представлять в докладе по мере последовательного озвучивания решаемых в процессе исследования задач. Этому будет активно способствовать в том числе достижение поступательности регулирования оригинальности текста квалификационных работ на различных уровнях образования.

Заключение. Оригинальность текста выпускных квалификационных работ, особенно в системе многоуровневого образования, является существенным фактором оценивания качества научного исследования. Эффективность подготовки квалификационных работ во многом достигается планомерной поступательностью требований, в частности, к оригинальности текста по результатам обучения в бакалавриате, магистратуре, аспирантуре и последующих действий в процессе предзащиты и непосредственно защиты диссертаций.

На данный момент поступательность требований обеспечивается возможным незначительным снижением уровня требований к оригинальности текста в магистратуре до 60%, что существенно не повлияет на обеспеченность самой работы аналитическими исследованиями, в частности, на завершающем этапе обучения, и создаст условия для более активной целенаправленной работы над базовыми методологическими положениями выпускной квалификационной работы.

Список источников

1. Миронов В.В. Педагогические аспекты совершенствования системы непрерывного военно-физкультурного образования// Теория и методика физической подготовки. СПб.: ВИФК, 1994. №1. С. 43-51.
2. Положение «Об обеспечении самостоятельности выполнения письменных работ с использованием системы «АНТИПЛАГИАТ». СПб.: НГУ имени П.Ф. Лесгафта, 2016. 3 с.
3. Преддипломная практика: учебное пособие / В.Ф. Костюченко, С.Е. Войнова, Н.Г. Закревская, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина, О.Н. Титорова, Е.Е. Хвацкая, А.Г. Левицкий; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб.: [б.и.], 2019. 82 с.
4. Федоров В.Г. Научно-теоретические основы многоуровневого военно-физкультурного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб.: ВИФК, 1998. 42 с.
5. Федоров В.Г. Целевые доминанты развития системы многоуровневого образования: содержание, процесс или результат// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 3(157). С. 292 – 295.

Секция 8
НАУЧНЫЙ ДОКЛАД НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ

УДК 796:34

INTERNATIONAL PARTNERSHIP AGAINST CORRUPTION IN SPORTS

*Manuylo Kristina Aleksandrovna – master's student¹;
Ragozina Natalya Aleksandrovna – Candidate of Legal Sciences
Associate Professor of the Department of Constitutional and Administrative Law²;
Sytник Galina Vladimirovna – Candidate of Psychological Sciences³;*

Sytник Anastasiia Aleksandrovna – student⁴

¹All-Russian State University of Justice, Moscow, Russia,

19.moloko@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3797-3466>,

²Saint-Petersburg State Economic University, St. Petersburg, Russia,

ragozina777@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1257-5288>,

³Lesgaft NSU, St. Petersburg, Russia,

galya2828@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6655-0695>

Peter the Great St Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg, Russia,

anastasiiasytник@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6743-8507>

Abstract. Match-fixing and other crimes in sports are a way for organized syndicates to get high profits and launder their illegal income with a limited risk of detection. The solution to these problems is discussed in this article.

Keywords: corruption, law, bribes, sports, sports corruption, barter corruption, fight against corruption, legal responsibility, criminal responsibility.

Sport unites people, but criminals seeking to make a big profit can undermine its integrity. Corruption in sports is determined as any illegal, immoral or unethical activity that attempts to deliberately distort the results of a sports competition for the personal material benefit of one or more parties involved in this activity [9]. From an economic point of view, corruption in sports was originally meant as any action aimed at obtaining money and achieving success by distorting the results of sports competitions by bribing and holding a game for money or non-monetary economic compensation. Currently, corruption in sports has spread to other unethical actions, such as distorting the distribution of mega-sporting events, distorting some decisions made by sports governing bodies, and fixing betting-related matches.

According to the Federal Law of the Russian Federation dated December 25, 2008 № 273-FZ "On Combating Corruption", corruption is abuse of official position, giving a bribe, receiving a bribe, abuse of authority, commercial bribery or other illegal use by an individual of his official position contrary to the legitimate interests of society and the state in order to obtain benefits in the form of money, valuables, other property or services of a proprietary nature, other property rights for himself or for third parties, or illegal provision of such benefits to the specified person by other individuals [1].

Corrupt sport dates back to the earliest centuries, when sports competitions have appeared. For example, documented information has been preserved about cases of bribery of participants of the Olympic Games in 388, 332 and 12 BC. The revealed corruption scandals have become more frequent in modern sports. With the growing influx of money into sports and the globalization of the sports economy, corruption can penetrate into all spheres and all aspects of sports now. Corrupt sport has become such a significant criminal economic activity that it should – and should - deserve closer attention to the most global opportunity for corruption. Moreover, attention should be paid to the emergence of online betting, which is the spearhead of borderline economic behavior and, in many cases, undisguised crimi-

nality, the control of which, in turn, is inaccessible to both national government regulation and sanctions developed by national and international sports governing bodies.

The root causes of corruption risks in sports lie in the peculiarities of this sphere of public relations [8]. Many rules and standard procedures are practically beyond state control in sports, contracts and agreements are accepted by organizations independently, audit and reporting mechanisms are ineffective due to the closeness of sports organizations. And where there is no independent control, corruption risks increase. In addition, the combination of stakeholders and the multi-level structure of sports management also create conditions for additional risks. That is why today it is crucial to find a balance between political, economic, social and sports forces to fight corruption in sports. Identifying and mitigating corruption risks requires the development, dissemination and implementation of reliable standards that all parties must adhere to.

Furthermore, the typology of corrupt actions in sports will be discussed, which can be useful for activating appropriate measures in the fight against corruption. It begins with actions that currently considered as petty corruption between sports insiders. This may be corruption that spontaneously occurs during a sports competition between two rivals or two teams.

In some cases, corruption operates without significant amounts of money, the so-called barter corruption. This kind of petty corruption between sports insiders works without money. In such barter corruption, the athlete or team (A), on the verge of being demoted in the sports hierarchy and, therefore, absolutely needing to win, offers the athlete or team (B) to let her win; the bribe is not paid in cash, but later with some planned losses accepted (A) in further matches against (B). Barter corruption is difficult to detect, since there is no cash flow or material indicators.

Corruption can affect the highest governing bodies of sports. This scheme consists in the fact that corrupt sports insiders are included in the governing bodies. There is a crucial example that arises when distributing major sporting events, such as the Olympic Games and the World Cup, or appointing someone to an honorary VIP position in sports management bodies. There are many creeping rumors about such corruption, but they are difficult to verify empirically.

New forms of corruption have appeared with an increase in the influx of money into sports, caused by the first scandals with sports betting. This problem has become especially relevant with the development of information technology. With the globalization of the economy and sports, global criminal networks have entered the sports gambling business. They widely organize match-fixing related to fraudulent sports betting.

Commercialization and professionalization of modern sports have led to contradictory trends: on the one hand, it makes it possible to develop both amateur and professional sports, build new stadiums, involve talented youth in sports, etc. On the other hand, these same processes generate serious corruption risks both within sports and in connection with sports. The principles of "autonomy" and "good governance" are currently the most painful and controversial issues in international and national discussions about sports in connection with control over resources, monopolism in sports and anti-corruption. According to the fact that sport is relatively autonomous, the set of instruments to fight corruption in sports includes both legal and soft legal instruments. And if the internal regulatory mechanisms in sports are not enough to identify corruption and bring the perpetrators to justice, then the application of legal norms providing for legal responsibility for illegal actions becomes inevitable. However, it is obvious that the use of only legal measures is insufficient for an effective struggle against corruption. Nowadays, sport is considered a financially capacious branch of the economy, which is also growing. According to the estimates of sports experts, the annual profit of this segment in the global economy is about 150 billion US dollars. In this regard, it is obvious that there is also a need to apply financial regulatory and control measures that can provide a more comprehensive anti-corruption response. Paradoxical is the fact that the powers to track expenses that are not confirmed by the official incomes of corrupt officials in sports, at best, have been transferred to the personnel departments of the same organizations. It is obvious that in the aspect of combating sports corruption, more extensive actions are needed, in particular, with the involvement of international experts and in close cooperation with foreign law enforcement agen-

cies in the field of financial monitoring. These measures are designed to create an evidence base for further prosecution of suspected corruption in sports. However, in this aspect it is also fair to note that the basis for such interaction lies not only in the legal, but also in the political and economic spheres and requires both political will and financial resources [7].

At the international level, several anti-corruption agreements have been applied in the field of sports. First of all, in this regard, it is necessary to mention, the UN Convention against Corruption, which was adopted in New York on October 31, 2003 [4]. It establishes the necessary international legal framework for struggling corruption, in particular, defines the directions of theoretical and practical developments in the field of combating corruption, and establishes the principles of functioning of anti-corruption structures in the public sector.

There is also the UN Convention against Transnational Organized Crime of November 15, 2000, which sets out in detail the procedural issues of criminal responsibility for corruption on an international scale, as well as cooperation between law enforcement agencies in this regard.

In 2018, IPACS was created, an informal network uniting intergovernmental organizations, international sports organizations and governments, uniting the efforts of various stakeholders in the fight against corruption in sports management. The International Partnership against Corruption in Sports was founded in the light of the following adopted declarations:

Anti-Corruption Summit organized by the British Government in London (May 2016);

Conference of Ministers of Sport of the Council of Europe (November 2016) [3];

International Forum on Sports Integrity, organized by the International Olympic Committee (IOC) in Lausanne (February 2017) [2]. The central body of IPACS is its Steering Committee (originally called the Working Group), which includes:

Government representatives from any country interested in joining the partnership, the current members are: Argentina, China, France, Germany, Japan, South Africa, Switzerland, the United Kingdom and the United States of America.

International organizations (OECD, Council of Europe, UNODC, Commonwealth).

International sports organizations (ANOC, ASOIF, IOC and GAISF).

In IPACS to combat corruption in sports management has created 4 target groups to solve problems:

target group 1: reducing the risk of corruption in public procurement related to sporting events and infrastructure (koordiniruyutsya OECD);

target group 2: ensuring integrity in the selection of major sporting events (koordiniruyutsya OECD);

target group 3: optimization of the processes of compliance with good governance principles to reduce the risk of corruption (koordiniruyutsya the Council of Europe/EPAS);

target group 4: strengthening effective cooperation between law enforcement, criminal justice and sports organizations (coordinated by the MOC and UNP OON).

Although manipulation of sports competitions may imply corrupt behavior (for example, match-fixing), it is unfortunately not covered by IPACS, as it is already the subject of intergovernmental standards and coordinated sports rules and already has cooperation networks that are dedicated to this problem [6].

According to match-fixing (IMFTF), Interpol is the operational response center. It unites law enforcement agencies around the world to fight match-fixing and corruption in sports.

The target group has about 100 member units, including more than 150 national contact centers around the world. It focuses on the exchange of experience and best practices and acts as a platform for investigations and international case coordination.

The IMFTF supports member countries in match-fixing investigations and operations across all sports and maintains a global network of investigators who share information, intelligence and best practices.

Special tools developed by Interpol are available to law enforcement agencies around the world dedicated to the collection of data on corruption in sports (the ETICA project) and the analysis of financial crimes (FINCAF) [5].

Conclusion. Summarizing all of the above, it can be noted that the problem of corruption in sports, as well as corruption in general, is multifaceted and it is difficult to achieve effective results without systemic solutions. Corruption in sports is a complex cross-border phenomenon that requires urgent concerted efforts at the international level between Governments, intergovernmental organizations and sports organizations. According to its global reach, IMFTF is uniquely positioned to bring together criminal investigation units in all Interpol member countries and relevant integrity units from major international sports federations to join efforts to counter any offenses in sports.

In recent years, a framework of cooperation has also been established to protect major sporting events from criminal exploitation. The constantly changing socio-economic and political living conditions of citizens only serve to update the corruption components between the objects and subjects of illegal relations in the sports sphere. Therefore, serious economic and legislative measures are needed to eradicate illegal actions in order not only to curb corruption in sports, but also to solve this problem once and for all.

References

1. Federal Law "On Combating Corruption" dated 25.12.2008 № 273-FZ [Electronic resource] // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_82959. (accessed 02.02.2022).
2. The second international forum for sports integrity (IFSI) // <https://olympics.com/ioc/news/international-forum-for-sports-integrity-steps-up-action-to-prevent-competition-manipulation-and-corruption-in-sport> (accessed 02.02.2022).
3. Conference of Ministers of sport of the Council of Europe https://search.coe.int/cm/Pages/result_details.aspx?ObjectID=09000016806d4afb (accessed 02.02.2022).
4. The Convention of the United Nations against corruption (adopted in new York 31.10.2003 Resolution 58/4 at the 51st plenary meeting of the 58th session of the UN General Assembly) [Electronic resource] // URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121140 (accessed 02.02.2022).
5. Corruption in sports // <https://www.interpol.int/Crimes/Corruption/Corruption-in-sport> (accessed 02.02.2022).
6. The international partnership against corruption in sport // [https://www.coe.int/en/web/sport/ipacs#%2232802116%22:\[3\]](https://www.coe.int/en/web/sport/ipacs#%2232802116%22:[3]) (date accessed 02.02.2022).
7. Ragozina N. The formation of active life position of students in the fight against corruption in sport / Physical education students : proceedings of the 70-th all-Russian scientific-practical conference dedicated to the 125th anniversary of the National state University of physical culture, sport and health named after P. F. Lesgaft, St. Petersburg national state University of physical culture, sport and health named after P. F. Lesgaft, St. Petersburg. St. Petersburg : [b. I.], 2021. P. 117-122.
8. Rakhmanova E. Of corruption risks in the activities // Prevention of corruption in public authorities of the Russian Federation. Collection of scientific articles based on the materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference. Simferopol. 2020.
9. Gorse S. The Prevalence of Corruption in International Sport. A statistical analysis, Report prepared for the Remote Gambling Association, Centre for the International Business of Sport, Coventry University Business School. 2013.

УДК 316.25

**THE STUDENTS' CRITICAL THINKING FORMATION IN THE PROCESS OF
ANALYZING WORKS
CLASSICS OF RUSSIAN SOCIAL PHILOSOPHY BY N. K. MIKHAILOVSKY**

Oganyan Karina Kadzhikovna – Philosophy Doctor, Associate Professor of the Department of Social and Humanitarian Disciplines

*Lesgaft NSU, St. Petersburg, Russia
karina_oganyan@mail.ru*

Abstract. The article reveals a system of criticism signs based on the work of the subjective school of Russian social philosophy representative - N.K. Mikhailovsky. The main issues on which the criticism was conducted are determined: his creative self-determination as a sociologist, publicist and journalist; his understanding of social progress; characteristics of his scientific style of presentation; the belonging of his theory to the naturalistic branch of positivism; his theory of knowledge; problems of collective psychology.

Keywords: critical thinking, subjective school, Russian social philosophy, progress, theory of knowledge, collective psychology, populism, pre-revolutionary and post-revolutionary authors.

For effective formation of students, critical thinking, in this article, we will identify the main features that led to criticism of the creativity N. K. Mikhailovsky - the subjective school of Russian social philosophy representative.

We will consistently analyze the critical literature on this problem in order to identify the main features of criticism of the N. K. Mikhailovsky work - the representative of the subjective school of the first generation.

In this literature on the N. K. Mikhailovsky work, contradictions are revealed (in particular, benevolent criticism – E. Kolosov, B. Averin, N. Kareev, and sharply polemical - S. Ransky and N. Berdyaev).

Representatives of different directions of Russian social and philosophical thought were involved in the consideration of his views: Marxists (V. Plekhanov, V. Lenin, B. Gorev), neokantians (P. Struve, B. Kistyakovsky), positivists (N. Kareev, M. Kovalevsky, E. De Roberti, S. Yuzhakov, P. Lavrov, L. Obolensky, N. Reinhardt) and others.

The most detailed works about N. K. Mikhailovsky were published either in the last years of his life, or after his death. These were also anniversary articles collected in the collection "On the glorious post", belonging mainly to publicists of the Narodnik direction and distinguished by the scientific character (within the framework of bourgeois social science) of the work of E.E. Kolosov, N. S. Rusanov, V. Chernov and others. They contained an attempt to analyze the relationship between the N. K. Mikhailovsky sociology and his socio-political position. The best attempts at a systematic presentation of N. K. Mikhailovsky view is represented in the works of E. Kolosov, B. Averin, N. Kareev, S. Ransky and N. Berdyaev.

Before proceeding to a more detailed analysis of the pre-revolutionary critics approaches and commentators of N. K. Mikhailovsky's sociological work, we will define the main issues on which criticism was conducted:

- his creative self-determination as a sociologist, publicist and journalist;
- their understanding of social progress;
- characteristic of his presentation scientific style;
- belonging of his theory to the naturalistic branch of positivism;
- his theory of knowledge;
- problems of collective psychology.

1. In the literature, one can find the point of view that "the fame that quickly came to N. K. Mikhailovsky – and in the 80's he was called the ruler of the minds of youth and the most popular thinker of his time – was largely explained and strengthened by the correctly chosen historical position» [2, P. 10]. The popularity of N. K. Mikhailovsky had many reasons. He quickly established himself as a thinker working in a field of knowledge in which he had, in fact, no predecessors. This field is sociology, based on natural science and Darwinism. His great erudition allowed him to be one of the first in Russian literature and journalism to critically comprehend the works of such pan-European authorities as O. Comte, G. Spencer, C. Darwin, and J. S. Mill. In addition, he was able to combine the highest theoretical problems with concrete facts of Russian and foreign culture, literature and politics. Undoubtedly, his contemporaries were attracted by his traditional anti-government position for the Russian intellectual.

In the literature, some authors consider N. K. Mikhailovsky as a journalist. He lived in literature and for literature. Literature, its development, its interests, its sorrows and rare joys captured him, took his whole life, his whole. They say that he did not create a complete sociological system. Yes, but how to create it, if the overflowing public life Willy-nilly forces the journalist to respond to the interests of the moment, "direct thoughts", cheer up the despondent, shame the indifferent, argue with different-minded allies, brand scoundrels? [9, P.11].

E. E. Kolosov [11, P. 28] in his work notes that one of the main merits of N. K. Mikhailovsky is his view of the people as a social element whose interests cannot contradict the interests of the individual, in the ability to combine the idea of the people with the idea of the individual in one complete worldview – and there is a merit of N. K. Mikhailovsky as a sociologist.

N. K. Mikhailovsky occupies an exceptional and somewhat strange position in Russian literature [11, P.4]. It is unique in its extraordinary talent, in the depth of its thought, in the salutary influence it has on Russian society. But it is somewhat strange in relation to him criticism, even benevolent, which partly depends on the extremely diverse properties of the literary legacy left by him.

Some authors consider the specifics of the personality theory of N. K. Mikhailovsky by analyzing his literary activity [4], in particular, his literary criticism of the collection stories by V. Garshin ("about Vsevolod Garshin", "More about Garshin and others"), in the article "G. I. Uspensky as a writer and a person". In these works, N. K. Mikhailovsky considers the typology of individual motives activity, the application of personality types to the characters of these authors works. Special attention should be paid to the analysis of the "profane" figure as an ideal personality type in the of N. K. Mikhailovsky concept.

However, in the literature there are [4], in our opinion, unsubstantiated comparisons of the personality N. K. Mikhailovsky concept with the personality concept of J. Mill, theoretical constructions of E. Durkheim on the individuality struggle, the main conditions of sociology P. Bourdieu, the theory of systems and communications of N. Luhmann. This is due to the fact that this approach does not develop criteria for comparing the concept of Mikhailovsky with the concepts of these sociologists, as well as their incompatibility in terms of time of life, creativity and belonging to different sociological paradigms (or schools).

N.K. Mikhailovsky was a typical, a natural born publicist, according to M. Nevedomskij [16, P.32]. A publicist is a writer who primarily influences the will of his audience. N. K. Mikhailovsky had this ability to a great extent. On closer examination, all his theories turn out to be journalism, only clothed in images borrowed from biology and sociology. All this is concentrated civic preaching. The morality of journalism and not science. But that this was a huge and bright mind and an irreplaceable literary talent is indisputable.

This view is shared by other authors [19, P.26]. They believe that, being a true scientist by upbringing and education, N. K. Mikhailovsky did not study science for science, not presenting himself as a servant of pure truth, but as a publicist sought to give answers to all the questions that concerned society, to serve as a guide between science and life, thus fulfilling the social purpose of a scientist and the role of a Russian journalist.

According to A. Gisetti, the main point of N. K. Mikhailovsky's worldview is the harmonious unity in his system of elements of individualism and socialism: the principle of the Supreme value of the individual and the principle of organized social solidarity. Some of those who have written about it directly sin by one-sided emphasis on one of these elements [6, P.34]. For example, A. I. Krasnoselsky, successfully emphasizing individualistic and even social elements, is almost completely silent about Mikhailovsky's attitude to socialism and thus turns him only into a "humanist of our time". Kolosov's detailed book "Essays on the worldview of N. K. Mikhailovsky" suffers from another kind of one-sidedness. Here, on the contrary, all attention is focused on the socialist elements of N. K. Mikhailovsky's worldview, and he is almost identified with the theorists of the class struggle.

1. Some works are devoted to the analysis and criticism of Mikhailovsky as an ethical thinker [13] and sociologist [12]. It seems best to conclude the analysis of creative self-determination of N. K. Mikhailovsky in critical and commentarial literature with the words of M. B. Chernov: "We are deeply convinced that N. K. Mikhailovsky is far from being appreciated, that the contribution he made to the main and working capital of our social consciousness is far from being weighed. He opens a new philosophical and sociological era in Russian literature, and he does as much alone as all the leading philosophers and scientists combined have not done before him..."[5, P.85].

2. S. P. Ransky [18, P. 54-55] notes that, according to N. K. Mikhailovsky, progress has not yet taken place in humanity, and the Golden age of humanity is not ahead of us, but behind us – people were happier until there was a civilization, with its complex cooperation or division of labor. This conclusion was reached by L. Z. Slonimsky [20, P.285]. N. K. Mikhailovsky protests against this understanding of his views.

3. N. I. Kareev noticed that when reading N. K. Mikhailovsky's articles about heroes and the crowd, one might think that the author was still selecting material for his work, and printing it in the order in which it accumulated, and that when he began to present his thoughts, he rather anticipated the final solution of his question than had a definite formulation of this decision [8, P.149].

4. Some authors note that, being a proponent of positivism, N. K. Mikhailovsky always refers to the soil roots, using elements of social philosophy, which creates a colorful symbiosis of ideas. Thanks to this symbiosis, N. K. Mikhailovsky can be characterized as a semi-positivist [8, P.65].

P. B. Struve sharply and, in our opinion, not reasoned (or unjustifiably) criticizes the N. K. Mikhailovsky' sociological theory, arguing that he brings the rudeness of the society's organic view to the last degree, considering not only society as an organism, but also the human personality as an organ for society and organic for itself. On this Foundation he builds his doctrine of the struggle between the social organism and the individual transformed from an organism into an organ [3].

5. The theory of knowledge was poorly developed in the worldview of N. K. Mikhailovsky. In essence, it represents psychology in the role of the knowledge theory [14, P.160]. B. L. Lichko agrees, in General, with the criticism that is directed against the theory of knowledge of N. K. Mikhailovsky, N. A. Berdyaev [3, P.25-30] and S. P. Ransky [18, P.105-110].

6. D. A. Amenitsky points out some incompleteness and uncertainty of N. K. Mikhailovsky's views on the issue of collective psychology, using some considerations and scientific material collected about this in L. N. Voytolovsky's article "the Role of feelings in collective psychology", and taking into account the facts of the modern all-Russian movement [1, P.109].

In some works [1; 6; 12], the analysis of problems of social psychology in the works of N. K. Mikhailovsky is presented. Without revealing the details, we note that some works reveal a critical view of the application and development of the subjective method in sociology by N. K. Mikhailovsky.

In the work "the Struggle for individuality", which is a Supplement and development of the ideas set out in the article on progress, N. K. Mikhailovsky, again returning to the organic theory, wrote: "Society by the very process of its development seeks to subordinate and divide the individual, leave it one special function, and distribute the rest to others, turn it from an individual into an organ. The individual, obeying the same law of development, struggles, or at least must struggle, for

his individuality, for the independence and versatility of his self" [15, P.461-462]. These and similar propositions, which can be found in other works of N. K. Mikhailovsky, served as the basis for classifying him as a follower of the organic theory, and not as its opponents. This opinion was held by M. Filippov, S. Ransky (Superansky), P. Struve, and N. Berdyaev. It was disputed by E. E. Kolo-
sov, who proved the opposite, that is, only Mikhailovsky's critical attitude to organic theory [10]. The conclusions of both the first and second, according to E. S. Vilenskaya, suffer from one-sidedness.

Special attention should be paid to the comparison of N. K. Mikhailovsky's ideas with Western European and American thought. In particular, the solidarity of N. K. Mikhailovsky with G. Tard and his followers, according to S. P. Ransky, was expressed only in the recognition of the important role of imitation and in raising the question of the crowd as a collection of people affected by mental infection [18, P.92]. There is a slightly greater similarity in their views on the essence of the imitative process. Both G. Tard and N. K. Mikhailovsky identify unconscious imitation with hypnotism. This idea was expressed by N. K. Mikhailovsky much earlier than G. Tard. This idea is expressed by G. Tard rather confused and not carried out consistently, in addition, the French sociologist identified with hypnosis almost the entire life of a social person, but did not find out the conditions that create this hypnosis.

N. K. Mikhailovsky himself influenced the spread of estimates. From his works, we can distinguish the contradiction that the basis of scientific sociology is biology, and on the other hand, the sociologist struggled with the biological approach in sociology.

We will not limit ourselves to internal criticism of the positions of subjectivists, but will present an analysis of some works of Western scientists on Russian sociology. For the first time a holistic view on Russian sociology gives the student of Giddings, F. – J. Hecker. In a book published by him in 1915 in New York [7], he set out to give as complete a picture as possible of the development of sociology in Russia and to show its distinctive character. Russian translation of the original work of Yu. Hecker; a critical analysis of the approach of Yu. Hecker to the main schools of Russian social philosophy, presented to the Western reader [17].

In Western social and philosophical literature, other attempts were made to analyze and evaluate Russian social philosophy, but all of them were less significant than Hecker's. The author of one of these works was Kazimir von Kelles-Krause, who wrote a review of the main ideas of Russian sociology, including a rather limited circle of names: P. F. Lilienfeld, L. I. Mechnikov, P. L. Lavrov, N. K. Mikhailovsky, N. I. Kareev, M. M. Kovalevsky. This work is interesting because it assesses Russian social philosophers in terms of the contribution made by each of them to world sociology and social philosophy, to the development of an evolutionary approach to social phenomena, to the doctrine of solidarity, the concept of progress, and the ideas of psychologism.

A solid study on Russian social philosophy and social thought in Russia before 1917 belongs to A. Vukinich [21]. The beginning of sociology in Russia dates back to 1861 and is considered in close connection with the events that took place in Russia: the reform of 1861, social movements, the activities of major thinkers and publicists. He sees the manifestation of Russian specificity in the phenomenon of nihilism, characteristic of the generation of young people in Russia in the 60s. A. Vukinich connects the first steps of Russian sociology with the names of N. Nozhin and A. p. Shchapov, P. L. Lavrov and N. K. Mikhailovsky.

Systematic acquaintance with Western literature created considerable advantages for Russian social philosophers, since it gave them the opportunity to rely on a more complete picture of the state of sociological knowledge in their research, which enhanced their creative potential. This is what explains the fact that in a number of cases, the Russians made discoveries that Western sociologists came to sometime later.

Conclusions. The system of main features of criticism of pre-revolutionary and post-revolutionary authors to representatives of the subjective school of the first generation is formulated. The system of features on the work of N. K. Mikhailovsky: his creative self-determination as a sociologist, publicist and journalist; his understanding of social progress; characteristics of his sci-

entific style of presentation; belonging of his theory to the naturalistic branch of positivism; his theory of knowledge; problems of collective psychology.

A different assessment of the subjective school of Russian social philosophy by Western social philosophers (Yu. Gecker, K. Kelles-Krause, etc.) was determined: Yu. Gecker highly appreciated the main ideas of the subjective school and believed that they had not lost their relevance; L. Ward developed an anthropoteleological approach based on the subjective method; taking into account the assessment of different schools contributes to the development of the socio-philosophical concept of management.

References

1. Amenitsky D.A. "Mikhailovsky N.K. about the crowd (To the psychology of collective movements) //" Bulletin of psychology, criminal anthropology and hypnotism. 1906, Issue 2, Volume 3. P. 106-120.
2. Averin B. Sociological criticism of Mikhailovsky N.K. // Mikhailovsky N.K., Literary criticism. Articles about Russian literature of the 19th – 20th centuries. L.: Fiction, 1989.
3. Berdyaev N.A. Subjectivism and individualism in social philosophy. A critical essay about Mikhailovsky N.K. SPb.: O.N. Popov, 1901.
4. Bochkareva V.I. Personality theory N.K. Mikhailovsky // In collection: Russian sociology: Historical and sociological research / Ed. A.O. Boronov. - SPb.: Asterion, 2006. Issue. 3. - P. 137-139.
5. Chernov V.M. "Where is the key to understanding Mikhailovsky N.K.?" // Testaments, №3. 1913, P. 82-132.
6. Gisetti A. Individualism and the public in the worldview of Mikhailovsky N.K. // Testaments, 1914. №1. P. 33-46.
7. Hecker J.F. Russian Sociology / A Contribution to the History of Sociological Thought and Theory. N.Y., 1915
8. Kareev N.I. Basic questions of the philosophy of history. SPb.: M.M. Stasyulevich, 1890, T. 3.
9. Karyshev N. "In memory of N.K. Mikhailovsky //" Russian wealth, 1904. No. 3. P. 1-15.
10. Kolosov E.E. "Mikhailovsky N.K: sociology, journalism, literary activity, attitude to the revolutionary movement." SPb.: "Public Benefit", 1917.
11. Kolosov E.E. Essays on the worldview of Mikhailovsky N.K. The theory of the division of labor as the basis of scientific sociology. SPb.: "Public Benefit", 1912.
12. Kovalevsky M.M. "N.K. Mikhailovsky as a sociologist //" Bulletin of Europe. №4. 1913, P. 192-213.
13. Krasnoselsky A.I. Worldview of a humanist of our time. - SPb.: B.M. Wolf. 1900.
14. Lichkov B.L. Subjectivism and the subjective method (a critical essay on Mikhailovsky N.K.) // Problems of social science. Issue 1. // Ed. M.I. Tugan-Baranovsky and P.I. Lublinsky. - SPb.: JSC "Slovo", 1908.
15. Mikhailovsky N.K. Full composition of writings. T. 1., 1906.
16. Nevedomsky M. "Mikhailovsky N.K. The experience of psychological characteristics //" Peace of God. SPb., 1904. No. 4. P. 1-32.
17. Oganyan K.K. Analysis of Russian social thought in the work of Y. Gecker "Contribution to the history of sociological thought and theory." M.: INFRA-M, 2016.
18. Ransky S.P. Sociology of Mikhailovsky N.K. SPb.: Type. M.M. Stasyulevich, 1901.
19. Reinhardt N.V. "Mikhailovsky N.K. and his works"(on the occasion of the 40th anniversary of his literary activity). Kazan, 1902.
20. Slonimsky L.Z. On theories of progress // Bulletin of Europe, №3, 1889, P. 265-297.
21. Vucinic A. Social Thought in Tsarist Russia. The Quest for a General Science of Society. 1861–1917. Chicago, 1976.

УДК 81 (German languages 10.02.04)

THE ROLE OF PHONETICS IN STUDYING ENGLISH.

*Polyanichko Maria Vladimirovna – Candidate of Pedagogical
Sciences, Associate Professor of the Department of Foreign Lan-
guages*

*Lesgaft NSU, St. Petersburg, Russia
marias777@rambler.ru*

Abstract. The world has changed and so have its demands. Nowadays students even from non-linguistic universities should know at least one foreign language to communicate successfully. Phonetics is considered not only a brunch of linguistics but also one of the main reasons of typical mistakes which students often commit when they study a new foreign language. Aspects needed for the more successful learning of phonetics as the first step of mastering international communicative skills should be taken into consideration, as well as the ways of avoiding typical phonetic mistakes for a more productive studying of a new foreign language. Phonetic exercises are the essential way in mastering the skills of international communication, as well as studying the phonetic transcription, articulation, sound system, speech structure, diphthongs, intonation, homographs, stress and phonetic exercises. There are a lot of different ways of studying phonetics, such as practical recommendations, examples of using phonetic symbols and ways to avoid typical mistakes, which should be considered. Phonetics is discovered to be one of the reasons of typical mistakes, which students of non -linguistic universities often commit when they begin to learn a new foreign language. It is very important to study phonetics at first to avoid these mistakes and to achieve the best results in mastering the subject.

Keywords: phonetics, transcription, articulation, sound system, speech structure, phonetic alphabet, communication, sounds, diphthongs, intonation, homographs, English language, stress, phonetic exercises.

«Who owns the information, owns the world» [1] are not just the words of a world`s most famous financier Nathan Rothschild [2], but also the motto of the modern society. Today, anyone has the opportunity to find, download or gain access to the required information in the original language, be the first to know the latest news and become a participant in events taking place in various countries all over the world, sharing their impressions through social networks, as well as exchanging experiences and opinions with representatives of different cultures. The only obstacle to this can be the language barrier. Despite the fact that both computer programs for simultaneous translation and similar virtual online services are being improved and developed every day, which greatly simplify things by helping people understand the main essence of the information received in a foreign language, still no artificial intelligence can compare with a native speaker and convey all the language nuances. In addition, in order to enter the required information into an international search service with voice recognition, at least you need to pronounce the required words correctly. In addition, if a native speaker can still guess what is being said even from a distorted word form, a computer program will simply give “zero results” instead of all possible ones, and that is all just because of one incorrectly pronounced sound. There are about 2800 languages in the world. They are very different, but for all their differences, they are very similar in the most essential things and have much in common with each other. All languages constitute a single class of phenomena. Each language is the property of some collective. Each language is used to express thought with sounds uttered by a person. Sounds are the first thing that small children begin to pronounce in order to convey their desire to their parents. Therefore, it became necessary to single out phonetics from many aspects of any language. The formation of phonetic skills is an indispensable condition for adequate understanding of a speech message. While many aspects of the English language - such as

spelling, grammar, syntax, vocabulary - can be learned, pronunciation requires not only memorization, but also much more effort. Teaching correct pronunciation is extremely difficult. Without the correct pronunciation, the manifestation of the communicative function of the language is impossible. Teaching phonetics as a productive process requires the student to know the structure of the speech apparatus, which is a difficult methodological task, since at this stage this information is the most difficult and requires a lot of time and effort from both the teacher and the student. However, if a student masters this skill, then this will provide him with a motivational level and a reliable basis for the formation of other speech activities.

Phonetics as an aspect of learning is understood as the sound structure of a language - the totality of all sound means that make up its material side (sounds, sound combinations, stress, rhythm, melody, intonation, pauses). Language as a means of communication has appeared and exists, first of all, as a sound language and knowledge of its linguistic structure is a prerequisite for communication in any of its forms. Listeners will understand the speech with difficulty, incorrectly or not at all if the speaker violates the phonetic norms of the language. The main task of practical phonetics of the English language comes from the realization of the possibility to speak correctly and beautifully, to express an idea in another language. When teaching phonetics, the techniques of conscious and unconscious imitation are used. Conscious imitation involves communicating pronunciation rules, such as where to raise the tip of the tongue and pronounce a certain sound. Unconscious imitation is the assimilation of the sound system by repeating after the teacher. This is the only way sounds are learned. It is very important to remember how the teacher pronounces words and phrases. The most important thing is that the student does not feel fear for a mistake and strives with all the means at his disposal to realize his communicative intention.

It is important to listen to spoken English as often as possible. It is necessary not only to listen to texts and dialogues, but also to listen how the speaker pronounces certain words exactly, modeling your own pronunciation according to the model. At the same time, speech patterns should be chosen very carefully so as not to spoil your own pronunciation, echoing the speaker's incorrect pronunciation. The world-famous polyglot Kato Lomb [3], the number one figure on the world stage of famous translators, being of Hungarian origin, has gained wide popularity precisely because of her abilities in the field of studying a wide variety of foreign languages, with special emphasis on the study of phonetics. In addition to her native language, she spoke, read and wrote in English, German, Russian, French, could speak and understand Italian, Spanish, Japanese, Chinese, Polish. In addition - thanks to the skills of working with transcription and a correct understanding of phonetics - she read with a dictionary in Bulgarian, Danish, Romanian, Slovak, Ukrainian, Latin and Polish.

One of her "golden rules" [4], designed specifically to make it easier for others to learn a foreign language, is: "Don't be afraid to speak, don't be afraid of possible mistakes, but ask to be corrected."

The importance of phonetic exercises and their huge social role in human life was immortalized in 1912 by the 56-year-old prominent Irish playwright and novelist, Nobel Prize winner in literature, Bernard Shaw. He is known throughout the world as the author of *Pygmalion*, a story about a poor flower girl from the lower segments of society, whom the London professor of phonetics decided to teach the correct classical pronunciation, giving her out at the end of the story as a duchess. In this play, the author decided to reflect his many years of passion for phonetics. He believed that it was the pronunciation that divided the social groups of England much more than many other factors, and that this injustice must be eliminated [5]. At the same time, Shaw sought to show that there is no impassable gulf between the "lower" and "upper" classes, one has only to teach a person to speak fluently and pronounce the words correctly.

During the study of vocabulary, you must immediately pay attention to the correct stress of the word. Any English word has a certain intonation and its own stress. In English, stress plays an extremely important role - if a person pronounces a word with the wrong stress, the probability that he will not be understood is much higher than if he pronounces this or that sound incorrectly.

Stress can change not only the phonetic transcription of a word, but also its semantic meaning.

Important aspects of English phonetics are diphthongs and different pronunciations of words - homographs. Homographs are words that, unlike homonyms (words that are written and read the same way, but have different meanings), are not only written the same way and have different meanings, but are also read and pronounced differently, for example, desert ['dezət] and desert [di'zə:t] [6].

Difficulties in recognizing and reproducing the speech of a foreign language also come from the difference in the perception of the alphabet: the English version of written speech is based on the Latin alphabet, the Russian version is on the Cyrillic alphabet, so there are practically no sounds in English that would be similar to Russian. For example, in the first one there are often diphthongs that cannot be pronounced correctly without knowing the transcription [7]:

Diphthong [ei]: claim [cleim]; game [geim]; pain [pein]; day [dei],

Diphthong [ai]: crime [kraim]; fly [flai]; pie [pai]; pride [praɪd]; wine [wain].

Diphthong [ɔɪ]: joy [dʒɔɪ]; toy [tɔɪ]; boy [bɔɪ]; enjoy [in'dʒɔɪ]; oil [ɔɪl].

Diphthong [eə]: care [keə]; fair [feə]; scare [skeə]; swear [sweə]; prepare [pri'peə].

Diphthong [uə]: poor [puə]; boor [buə]; sure [ʃuə]; cruel [kruəl]; moor [muə].

Diphthong [aʊ]: town [taun]; crown [kraun]; loud [laud]; wow [wau].

Diphthong [əʊ]: only [ˈəʊnli]; coat [kəʊt]; comb [kəʊmb].

As you learn, you need to work out carefully the sounds, pronunciation of which poses the greatest difficulty. Depending on the native language, there may be difficulty in pronouncing vowels or consonants. It is necessary to train carefully those sounds that are the worst. A useful exercise that many experts advise is the “minimal pair”. To do this, words are selected with pairs of sounds that are consonant with each other, which are repeated, and thus the student can learn the pronunciation of what he gets. For example, minimal pair with the initial consonant, vowel or a final consonant:

Pin /pɪn/ - bin /bɪn/

Rot /rɒt/ - lot /lɒt/

Thigh /θaɪ/ - thy /ðaɪ/

Zeal /zi:l/ - seal /si:l/

Bin /bɪn/ - bean /bi:n/

Pen /pɛn/ - pan /pæn/

Cook /kʊk/ - kook /ku:k/

Hat /hæt/ - had /hæd/

Mean /mi:n/ - meme /mi:m/ [8]

You should also always remember about stress and intonation within a sentence, which is extremely important for British English. So, the English do not allocate all the words within the sentence equally with the use of stress. As a rule, only the main “informational” words are distinguished by intonation - these are the words on which the informational load of the entire sentence lies in general. The rest are pronounced without stress and rather quickly and smoothly.

Summing up all the above, we can say that the subject of phonetics in its narrow sense is the sound substance of broadcasting. Thus, the result in language learning could be obtained much faster if teachers paid more attention to the problem of phonetics, starting with English-speaking kindergartens and continuing with school material. It is very sad to speak with students, who have extensive passive vocabulary, erudition, understanding the rules of elementary grammar or limitless access to all the global informational networks, where they can find an instant translation or a synonym for almost any word in seconds, but still cannot express themselves properly. Sometimes it is even impossible to understand what foreign language they speak.

Conclusion: we briefly reviewed various aspects of phonetics as the main cause of errors that occur when studying English, especially among students of non-linguistic universities in order to avoid these errors at the initial stage of learning, thereby contributing to the successful mastery of the discipline and achieving the best result.

References

1. The House of Rothschild: Money's prophets, 1798—1848, Volume 1, Niall Ferguson, 1999, introduction.
2. Pachkalov A.V. Dynasties of Jewish financiers in London in XVII—XX centuries. Humanitarian sciences financial herald. 2015.
3. Lomb Kató. Polyglot - How I Learn Languages . p.8.
4. Lomb Kató, Polyglot : How I learn languages. 1st English ed.p. cm.Library of Congress
5. George Bernard Shaw' Pygmalion. «My Fair Lady», 1975.
6. Jones D . English Pronouncing Dictionary. Cambridge: University press, 1991.
7. International Phonetic Association, Handbook, pp.195–196
8. Polyanichko M.V., Urbanovich L. Yu. “TYPICAL MISTAKES OF STUDYING ENGLISH PHONETICS IN NON-LINGUISTIC UNIVERSITIES”, VESTNIK – ONLINE № 2 (202), 22.02.2017
URL: <http://vestnik.osu.ru/doc/1226/article/9099/lang/0> , http://vestnik.osu.ru/2017_2/9.pdf

УДК 796.004 (045)

DIRECTIONS OF DEVELOPMENT OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Serov Sergey Vladimirovich – Candidate of Pedagogical Sciences,
Associated Professor of the Department of Biomechanics
Lesgaft NSU, St. Petersburg, Russia*

Abstract. The article presents analysis of main trends of development of information technologies in physical education and sports. The main trends are pointed out as educational process of specialists, training process in sport, preparation and conduct of competition and in sport science. Special attention is paid to the new direction – modeling of sports movements using neural networks.

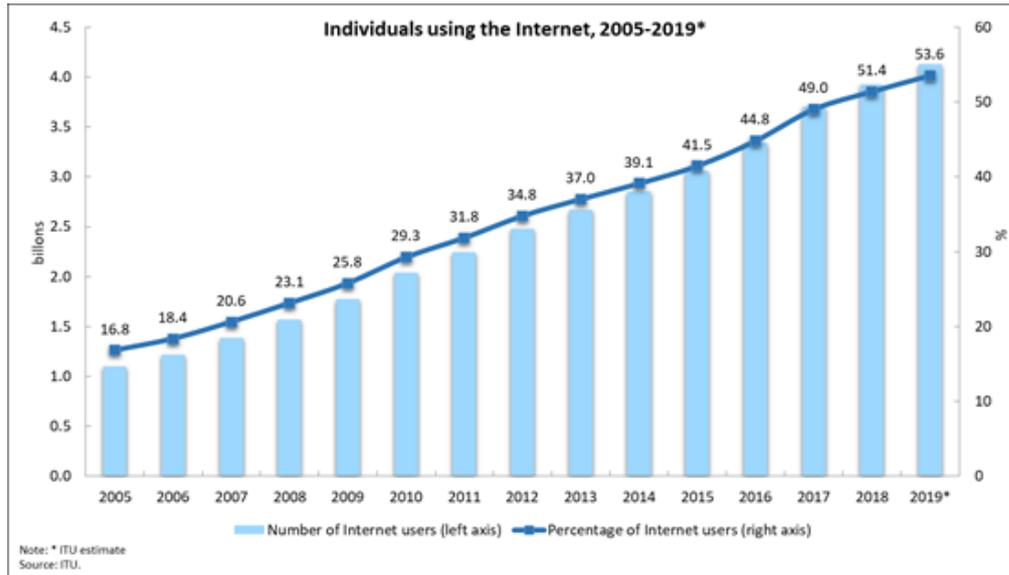
Keywords: information technologies, training of specialists, modeling of sports movements.

At present time, due to the exponential growth of information volumes, all stages of working with it are impossible without using the information technologies. Information technologies themselves (Information and Communication Technologies) are defined as processes and methods of searching, collecting, storing, processing, providing, distributing information and way of implementing such processes and methods [8].

The purpose of this article is to review the main directions of development and using of information technologies in the field of physical culture and sports. To achieve this goal, the following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature, generalization of the results of the author's experience in using modern information and communication technologies in the system of training specialists in physical culture and sports.

The relevance of the use of information technologies is proved not only by the spreading of information around the world, but also by current emergency situations, such as the situation with the extending of a regime of isolation of many population groups due to the spread of infection. Only the use of information technology allows us to perform many professional duties, despite the impossibility of moving and personal contacts.

Data from the International Telecommunication Union (fig. 1) show the steady growth of Internet users as the main system of computer networks for storing and transmitting information. For example in 2019, the number of users is 4.1 billion, or 53.6% of the total population.



The above stated confirms the importance of using information technologies in almost all spheres of human activity, including in the field of physical culture and sports.

To consider the features of the use of information technologies in physical culture and sports, it is necessary to identify the main areas of activity in this area. According to the research of P. G. Petrov [6], they are:

1. System of training, retraining and advanced training of specialists.
2. The training process itself.
3. Organization and conducting of competitions.
4. Research work in the field of physical culture and sports.

System of training, retraining and advanced training of specialists

This direction is characterized as a pedagogical educational process. During this process specialists receive the necessary information for subsequent professional activity, mastering the skills of searching, obtaining, analyzing and using new information [2]. The effectiveness of the learning process will depend on the quality of didactic materials used in the learning process.

Modern didactic materials include multimedia training systems, multimedia control programs and tests, educational databases with audio, photo, and video tools. Didactic materials also include Internet resources for educational purposes, multimedia lectures and presentations, digital videos, courses for distance learning, etc. In the process of education, it is necessary to separately identify distance learning systems that allow you to the lecturer to organize the learning process without direct contact of participants. The use of information technologies makes it possible to solve the following tasks: submission of educational material, control of knowledge acquisition by students and maintenance of educational documentation. The use of computer testing programs, allows to optimize the educational process [7].

Training process

Information technologies allow us to successfully solve the following tasks: testing of students (functional and mental diagnostics) at all stages of the training process, maintaining a database of load and its subsequent analysis, monitoring the preparedness of athletes. This direction is developed not only in the field of sports training, but also in physical culture and health classes that take place both in the conditions of physical culture and health centers, or independently. In physical culture and health centers, software and hardware complexes are actively used. They are included in the equipment for classes – an electronic sports hall [1]. When conducting independent classes, the use of fitness bracelets in combination with a smartphone allows to control (for example, by heart rate) and set the parameters of the training load (volume, intensity, energy capacity).

Information technologies are used to analyze the techniques and tactics of persons engaged into the training process. Complexes for biomechanical analysis of sportive movements provide additional features in addition to visual control of movements. Such software and hardware complexes include high-speed video cameras, computers equipped with specialized programs, and wireless sensors that transmit information about the athlete's movement parameters [1]. 3D STUDIO MAX and Curious Labs Poser are currently the most popular programs for modeling movements.

Organization and conduct of sports competitions

There are three stages in this area of activity:

- Preparation for a sports competition.
- Holding a sports competition.
- Completion of a sports competition and presentation of results.

Information technologies are used at all the stated above. Separately, it is necessary to highlight the judicial complexes based on information technologies. The main components of the judging and information equipment are information collection elements, which include sensors (photo-cells, starting devices, photo finish cameras) and special software that allows processing and presenting results in a minimum time interval.

When conducting a sports competition, the use of a software and hardware complex increases the objectivity of judging (video replays, photo finish).

We should also highlight the process of training and certification of judges using multimedia training systems [1, 6]. The tasks of this process largely coincide with the learning process.

Research work in the field of physical culture and sports

Information technologies in research activities in the field of physical culture and sports are used to solve the following tasks:

- Information collection. To solve this problem, information collection systems (Internet resources, electronic libraries) are used.
- Realization of research. The use of special hardware and software complexes that combine sensors and special software allows you to get the maximum number of parameters of the studied actions of the subjects.
- Processing and analysis of research results. This section uses a wide range of programs: from MS Office to specialized software applications.
- Statistical processing and presentation of research results. It is carried out using special statistical processing programs. The most popular software platform is IBM SPSS Statistics.

A promising direction is the analysis and modeling of athlete's movements. Separately, we should highlight modeling using the neural network method, which allows us to build motion models using a large number of input data in the absence of a mathematical model [5]. This method makes it possible to create individual interactive models of athletes' movements. In practice, this method was used to analyze the javelin throw [9] and high jump [4] in track and fields.

Conclusions. At present time, the main directions of development of information technologies in physical culture and sports are: the system of training and retraining of specialists, the training process, the organization and conduct of competitions, research work. Each of these areas provides an increase in the effectiveness of the training process.

In the research work for the study of sports movements, a promising direction is modeling using the method of neural networks.

References

1. Voronov I. A. Information technologies in physical culture and sport: textbook. manual. St. Petersburg: Spbgup Publishing house, 2007. 140 p.
2. Zheleznyak Yu. D., Petrov P. K. Fundamentals of scientific and methodological activity in physical culture and sports: textbook for students. institutions of higher education. educations. 7th ed. - Moscow: Academy, 2014. 288 p.

3. Number of Internet users according to the international telecommunication Union [Electronic resource] URL: <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Pages/stat/default.aspx> (accessed 20.11.2020).
4. Krivetsky I. Yu., Popov G. I. Methodology for optimizing the training process of high jumpers using an interactive system for predicting the success of a jump // Bulletin of sports science. 2011. No. 6. P. 3-7.
5. Krivetsky I. Yu., Popov G. I. Possibilities of applying neuro-fuzzy network technology in some sports // Informatics and control systems. 2013. №4 (38). P. 80-87.
6. Petrov P. K. Information technologies in physical culture and sport: textbook for students. institutions of higher education. educations. 4 – ed. - Moscow: Academy, 2014. 288 p.
7. Samsonova A.V. Alyokhina E. O. Test control of knowledge of students of higher education institutions of physical culture. Pros and cons // Bulletin of the Baltic Pedagogical Academy. 2007. Issue 74. Pp. 167-173.
8. Federal law of 27.07.2006 No. 149-FZ "On information, information technologies and information protection "[Electronic resource] URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/24157> (accessed 20.11.2020).
9. Mayer K. D., Vank V., Bartoniets K., Blikhan R. neural network models of spear flight: prediction of flight range and optimal ejection parameters // sports engineering. 2000. Vol. 3 (1). Pp. 57-63.

СЕКЦИЯ 9

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НЕОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.

УДК 796.89

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСНОГО ЕДИНОБОРСТВА – «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»

*Ашкинази Сергей Максимович – д-р. пед. наук, профессор,
профессор кафедры Т и М НВС
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
s.ashkinazi@lesgaft.spb.ru*

Аннотация. В статье раскрывается история российского инновационного спортивного проекта по созданию и развитию нового вида спорта – «Универсальный Бой» («Unifight») - первое в спортивной истории спортивного двоеборья, включающего преодоление специальной полосы препятствий (1-й раунд), сразу после которого проводится поединок в ринге (2 или 4 раунда). Развитие нового вида спорта получило большой отклик у спортивной молодежи не только в России, но и в мире, благодаря чему была создана международная и континентальные федерации Unifight. Потенциал вида спорта оказался настолько высок, что он дал толчок к созданию нового вида спорта – спортивное метание ножа [10], а также созданию новых спортивных дисциплин. В рамках вида спорта «Универсальный бой» выделились спортивные дисциплины – «Лайт» и «Зимний универсальный бой» (разработаны С.П. Новиковым, С.М. Ашкинази и А.П. Чумляковым) [8]. «Зимний Универсальный бой» является первым в спортивной истории зимним спортивным двоеборьем, включающим единоборство. Первый вид двоеборья – бег на лыжах с преодолением искусственных или естественных препятствий, со стрельбой из пневматического оружия. Второй вид, следующий непосредственно за первым, борцовский поединок на специально подготовленной снежной площадке.

Ключевые слова: Комплексное единоборство, универсальный Бой, Unifight, зимний универсальный бой, Winterunifight.

За последние 40 лет произошел очень большой скачок в развитии различных спортивных и прикладных единоборств, которые активно развиваются во многих странах мира. Они отделились от традиционных направлений, введя определенные отличия, касающиеся:

- сочетания бросковой и ударной техники;
- расширения разрешенных (или запрещенных) зон для нанесения ударных действий;
- наличия (или отсутствия) защитных приспособлений;
- степени контакта при нанесении ударных действий;
- изменений в правилах судейства соревнований (оценки технических действий);
- использования новых видов оружия для фехтования (деревянные или пластиковые ножи, мечи, макеты автоматов, нунтяку);
- дополнения к поединкам других видов соревнований (выполнение формальных комплексов, разбивание досок, демонстрация техники самозащиты и т.п.) и др.

Нельзя не отметить, что проведенные коллективом исследователей нашего Университета международные социологические исследования показали: спортивные, прикладные единоборства и боевые искусства пользуются большой популярностью среди молодежи, как в России, так и в большинстве стран мира [1]. Они продолжают активно использоваться в

системе служебно-боевой подготовки и спортивно-массовой работы в силовых структурах во всех странах мира [2, 3, 4, 5, 6, 7].

В этой связи особо хочется выделить инновационный российский проект по созданию и развитию комплексного спортивного единоборства, получившего широкое распространение не только у нас в стране, но и во многих странах мира на 4 континентах – это «Универсальный бой» («Unifight»).

«Универсальный Бой» («Unifight») – созданное в России первое в спортивной истории спортивное двоеборье, включающее преодоление специальной полосы препятствий (1-й раунд), сразу после которого проводится поединок в ринге (2 или 4 раунда).

Кратко соревнования проходят следующим образом. В процессе преодоления полосы препятствий соревнующиеся между собой спортсмены выполняют метание спортивного ножа в цель и стрельбу из пневматического пистолета на точность. За точную стрельбу и метание начисляются очки, которые зачисляются спортсмену во второй раунд.

Победителем первого раунда считается спортсмен, который преодолел полосу препятствий и финишировал первым. Если участник, финишировавший вторым, отстал от первого участника более чем на половину его времени прохождения дистанции, то поединок в ринге (на ковре или татами) уже не проводится, а первому спортсмену присуждается чистая победа.

В поединке в ринге разрешается проводить удары руками и ногами и броски, а также болевые и удушающие приемы (только в партере). За эффективную ударную и бросковую технику спортсмену начисляются соответствующие баллы, сумма которых и определяет победителя в раунде. При этом спортсмену может быть присуждена чистая победа за разрешенные правилами технические действия, приведшие соперника к нокауту или сдаче после болевого или удушающего приема, за «технический нокаут» (противник оказался в нокдауне два раза в течение раунда или три раза в течение поединка). Удары наносятся с полным контактом. Используемые средства защиты и экипировки – шлем, перчатки, футы, капа, щитки, защитный паховый бандаж и спортивный костюм (типа кимоно).

Победителем во встрече объявляется спортсмен, выигравший большее количество раундов или одержавший чистую победу на полосе препятствий или в ринге (на ковре или татами).

Идея создания нового прикладного единоборства, которое интегрировало бы в себя лучшие российские и зарубежные наработки в области рукопашного боя и прогрессивный зарубежный опыт спортивных и боевых единоборств, родилась в 1996 году. Практическое воплощение этой задачи возглавил олимпийский чемпион по борьбе дзюдо, кандидат педагогических наук Новиков С.П., под руководством которого подготовлена концепция и первый вариант правил «Русского Боя» («Универсального Боя»). Поддержку новому виду спорта оказал Главнокомандующий внутренними войсками МВД РФ Шкирко А.А., активно включившись в развитие этого вида спорта в ВВ МВД РФ. В дальнейшем активное участие в совершенствовании правил соревнований и развитии этого вида спорта приняли: доктор педагогических наук, профессор, начальник кафедры преодоления препятствий и рукопашного боя Военного института физической культуры полковник Ашкинази С.М. и заслуженный тренер России, мастер спорта по самбо, дзюдо и армейскому рукопашному бою Чумляков А.П. [8, 9].

Вид спорта очень быстро стал популярным не только в России, но и в мире (таблицы 1 и 2). Потенциал нового вида спорта оказался настолько высок, что дал толчок к созданию нового вида спорта – спортивное метание ножа [10], а также созданию новых спортивных дисциплин. В рамках вида спорта «Универсальный бой» имеются спортивные дисциплины – «Лайт» и «Зимний универсальный бой» (разработаны С.П. Новиковым, С.М. Ашкинази и А.П. Чумляковым). В спортивной дисциплине «Лайт» поединок проводится в ринге, на татами или борцовском ковре (2 или 4 раунда) без ударов, с применением только борцовской техники. С 2008 года ежегодно проводятся всероссийские и международные соревнования по

«Универсальному Бою» среди детей 10-11 и 12-13 лет в дисциплине универсальный бой «лайт» [8, 9].

«Зимний Универсальный бой» является *первым в спортивной истории зимним спортивным двоеборьем, включающим единоборство*. Первый вид двоеборья – бег на лыжах с преодолением искусственных или естественных препятствий, со стрельбой из пневматического оружия. Второй вид, следующий непосредственно за первым, борцовский поединок на специально подготовленной снежной площадке [8].

Таблица 1 – Основные даты в развитии универсального боя в России

Год	Основные события
2000	Регистрация Общероссийской спортивной федерации «Русский бой»
2005	Аккредитация Общероссийской спортивной федерации «Русский бой»; разработана и утверждена учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ЦСП по «Русскому бою» (далее в редакции по «Универсальному бою»)
2008	Переименование ОСФ «Русский бой» в ОСФ «Универсальный бой»; признание вида спорта «Универсальный бой», утверждение правила вида спорта «Универсальный бой»
2011	Утверждение условий присвоения квалификационных категорий спортивным судьям
2013	Утверждение норм и условий выполнения норм по ЕВСК
2015	Утверждение федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Универсальный бой»
2015	Вступление ОСФ «Универсальный бой» в Российский союз боевых искусств

Таблица 2 – Основные даты в развитии универсального боя в мире

Год	Основные события
2000	Регистрация во Франции Международной любительской Федерации «Универсальный Бой»
2000	Создание Азиатской континентальной любительской международной Федерации «Универсальный Бой»
2001	Создание Европейской континентальной любительской международной Федерации «Универсальный Бой»
2010	Создание Международной любительской федерации «Зимний Унифайт» («Winterunifight»)
2014	Создание Панамериканской континентальной любительской международной Федерации «Универсальный Бой»

В настоящее время по универсальному бою ежегодно проводятся первенства России, Европы и мира среди юношей и девушек 14-15, 16-17 лет, первенства России, Европы и мира среди юниоров и юниорок 18-20 лет, чемпионаты Европы, Азии и мира среди мужчин и женщин. С 2010 года по правилам зимнего универсального боя - Winterunifight (авторы - С. Новиков, С. Ашкинази, А. Чумляков) проводятся ежегодные всероссийские соревнования и чемпионаты мира. В феврале 2011 года этот вид спорта уже был включен в культурную программу Азиатских игр в г. Алматы и был встречен международной спортивной общественностью и специалистами с очень большим интересом.

Список источников

1. Таймазов В.А. Об отношении молодежи к спортивным единоборствам и боевым искусствам и степени их популярности в ряде стран мира / В.А. Таймазов, С.М. Ашкинази, А.А. Обвинцев // Теория и практика физической культуры. 2016. № 2. С. 40-42
2. Ашкинази С.М. Обучение рукопашному бою в современных зарубежных армиях. Учебно-методическое пособие / С.М. Ашкинази, А.А. Горелов, Н.Г. Цед, А.А. Поципун / Военный институт физической культуры. Санкт-Петербург, 1997. 38 с.
3. Ашкинази С.М. Развитие содержания, теории и методики обучения рукопашному бою с древности до наших времен. Материалы к лекциям / Ашкинази С.М.; Военный институт физической культуры. Санкт-Петербург, 1998. 42 с.
4. Обвинцев А.А. Страницы истории рукопашного боя в России /А.А.Обвинцев, С.М. Ашкинази, В.Л. Пашута // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 5 (18). С. 5-10
5. Обвинцев А.А. Становление рукопашного боя в России как раздела подготовки военнослужащих / А.А. Обвинцев, С.М. Ашкинази, В.Л. Пашута // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур, 2013, № 2. С. 60-67
6. Ашкинази С.М. Педагогические условия, правила и факторы эффективного обучения рукопашному бою/ Ашкинази С.М. // Теория и практика физической культуры. 2014. № 9. С. 14-18
7. Ashkinazi S.M. The Importance of Hand-to- Hand Fighting for Determininig Psychomotor Competence of Antiterrorists / S.M.Ashkinazi, R.M.Kalina, S.P. Novikov, R.Stupnicki // Archives of Budo. 2005. Т. 1. № 1. С. 8-12
8. Правила вида спорта "универсальный бой". Правила вида спорта универсальный бой. Утверждены приказом Минспорта России от 20 октября 2016 г. N 1133. Правила вида спорта "Универсальный Бой".
9. Универсальный бой. Учебная программа / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Спортивная федерация "Универсальный бой". Санкт-Петербург, 2014. (2-е издание, исправленное и дополненное). 140 с.
10. Правила вида спорта "Спортивное метание ножа" (утв. приказом Минспорта России от 15.09.2020 N 698) (ред. от 29.06.2021)

УДК 796.56

**ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В РОССИИ**

*Белов Александр Вдадимирович – магистрант¹;
Вальковский Владислав Андреевич – преподаватель ка-
федры Т и М неолимпийских видов спорта²
^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
hobbit777999@rambler.ru*

Аннотация. в статье раскрыты основные этапы становления вида спорта «спортивное ориентирование» и его дисциплин в России, а также основные направления и перспективы развития.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, Федерация спортивного ориентирования России, проблемы развития спортивного ориентирования, 5-ФК.

Введение. Спортивное ориентирование - один из немногих видов спорта, в котором участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей и даже соперников. Поэтому для достижения цели необходимы высокая психологическая подготовленность, проявление настойчивости, решительности, смелости и самообладания. Участвовать в соревнованиях могут дети, подростки и взрослые разного уровня подготовки. В России спортивное ориентирование не так распространено, как в европейских странах, но от того данный вид спорта не становится менее интересным [1].

Соревнования по спортивному ориентированию могут различаться:

- 1) по способу передвижения:
 - бегом;
 - на лыжах;
 - на велосипедах (велоориентирование);
 - трейл-ориентирование (ориентирование по тропам);
- 2) по времени проведения соревнований:
 - дневные;
 - ночные;
- 3) по взаимодействию спортсменов:
 - индивидуальные;
 - эстафетные (члены команды проходят свои этапы поочередно);
 - групповые (двое или более членов команды проходят дистанцию совместно);
- 4) по характеру зачета результатов:
 - личные (определяются места каждого участника);
 - лично-командные (определяются места как каждого участника, так и команды);
 - командные (определяются места только команды);
- 5) по способу определения результата соревнований:
 - однократные (итоговый результат – результат одного стартового дня);
 - многодневные (итоговый результат – сумма результатов нескольких дней);
 - квалификационные (участники проходят одну или несколько квалификационных трасс для попадания в финал);
- 6) Соревнования проводятся в следующих видах ориентирования:
 - ориентирование в заданном направлении;
 - ориентирование по выбору;
 - ориентирование на маркированной трассе;
 - эстафеты по всем видам ориентирования [2].

В нашей стране ориентирование носило, прежде всего, военный характер. В 1939 году преподавателю ЛГПИ им. А.И. Герцена В.В. Добковичу пришла мысль о том, что умение ориентироваться на местности с помощью компаса и карты может быть предметом соревнования, и благодаря соперничеству будет возрастать интерес к овладению молодежью этими полезными навыками. Именно он в 1939 г. провел первые в истории отечественного спорта соревнования по ориентированию в Ленинградской области, эти соревнования кардинально отличались от тех, что проводятся в наше время тем, что спортсмены преодолевали дистанцию в 20-25 км нагруженные рюкзаками, ночью в составе команды. В последующие годы туристские соревнования по «ночному закрытому маршруту» приобретают популярность во многих городах страны. Но нет единых правил, и в каждой республике и городе состязания организуют, кто как умеет.

С 9 по 11 декабря 1961 года в городе Тарту (Эстония) была проведена Всесоюзная методическая конференция по обсуждению правил проведения соревнований. В конференции участвовали представители Центрального совета по туризму совместно Федерацией туризма и спортивного ориентирования Эстонской ССР. На конференции были рассмотрены вопросы развития в СССР ориентирования на местности и разработаны первые правила соревнований по ориентированию на местности.

Новые правила соревнований открыли широкие возможности для роста ориентирования на местности в стране, для повышения его спортивности и соревновательности убрало положение о контрольном грузе и обязательности командных соревнований.

12 октября 1963 года были проведены первые Всесоюзные соревнования в Закарпатье по новым правилам, собравшие в этот день на старте 29 команд.

Начиная с 1969 года всесоюзные первенства проводились ежегодно. Стали проводиться и многодневные соревнования. Совершенствовались правила, появились методические и учебные материалы, начали издавать литературу по ориентированию. Ежегодно проводились всесоюзные, республиканские, областные семинары главных судей, секретарей, начальников дистанций. Быстрый рост числа ориентировщиков привел к необходимости профессионального планирования тренировочных процессов, врачебно-медицинского контроля. Большим толчком к развитию ориентирования было желание выступать за сборную страны в международных соревнованиях. В 1965 г сборная команда СССР впервые участвовала в международном турнире в Чехословакии, куда съехались сильнейшие ориентировщики мира. Начиная с 1967 г. выступления нашей команды за рубежом стали регулярными. Однако успехов у наших спортсменов не было, преимущество скандинавских спортсменов было слишком велико. 27 ноября 1991 года в Московской области на учредительной конференции была создана Всероссийская Федерация спортивного ориентирования. Первым руководителем ВФСО стал Николай Дмитриевич Васильев. Конференция была созвана инициативной группой, главный инициатор Сергей Иванович Ольховский. Он же осуществил все действия по регистрации вновь созданной организации [1].

В январе 1992 года во Франции прошел зимний Чемпионат мира, в котором участвовали 65 мужчин и 53 женщины из 20 государств. Среди них — представители России, Латвии, Литвы, Эстонии. Российская команда из-за финансовых трудностей выступала минимальным составом без запасных. И, тем не менее, российские спортсмены впервые стали призерами Чемпионата мира: И. Кузьмин дважды был третьим — в классике и в спринте, а в эстафете наши мужчины сумели стать вторыми после финских спортсменов.

Главным летним событием для российских ориентировщиков стал проведенный в мае 1992 года на территории нашей страны третий этап Кубка мира. Впервые элита мирового ориентирования бежала по российской земле в районе станции Яппиля Ленинградской области. По итогам соревнований организаторы получили самые высокие отзывы в международной прессе. К сожалению, спортивные итоги показали, что даже родные леса не помогли нашим спортсменам бороться на равных с лучшими зарубежными ориентировщиками. Алексеев В., ставший восьмым, проиграл победителю—Мартину Йохансону из Швеции пять минут, остальные наши мужчины заняли места с 46 по 51. Также в этот год Россию приняли в международную федерацию спортивного ориентирования.

Очередным толчком в развитии спортивного ориентирования в России было избрание Сергея Беляева президентом Федерации спортивного ориентирования, занимавшегося ориентированием со школьной скамьи и не понаслышке знакомого с достижениями и проблемами отечественного ориентирования. В середине 1990-х годов он занимал должность депутата Государственной Думы. Возглавив Федерацию, он с присущей ему энергией организовал целенаправленную работу по развитию ориентирования. Во время своих командировок по стране он использовал встречи с губернаторами, председателями спорткомитетов для того, чтобы поддерживать местные федерации ориентирования, решать вопросы проведения соревнований, подготовки спортивных карт.

С 1991 года спортсмены сборной команды России по спортивному ориентированию участвуют во всей программе комплексных международных соревнований — Всемирных игр, Всемирной зимней универсиады, Всемирных зимних и летних военных игр, проводятся летний и зимний чемпионаты мира среди студентов, чемпионат мира среди школьников. За эти годы наши спортсмены завоевали более тысячи медалей на официальных международных соревнованиях.

Несмотря на общедоступность спортивного ориентирования для различных категорий населения и разнообразие его подвидов, оно имеет свои проблемы в развитии и популяризации как вида спорта. Это дефицит бюджетного финансирования и низкая конкурентоспособность среди видов спорта. Определяется это тем, что спортивное ориентирование по популярности уступает другим видам спорта в связи с отсутствием зрелищности.

Анализ научно-исследовательских работ по спортивному ориентированию показал, что в большем числе публикаций освещаются вопросы организации тренировочного процесса в кроссовых видах ориентирования, при этом рассматриваются в основном технологии подготовки юных спортсменов. Практически отсутствуют работы, раскрывающие закономерности организации тренировочного процесса элиты спортсменов ориентировщиков, разработки модельных характеристик и организации тренировочного процесса в велоориентировании [3].

В таблице 1 приведены данные официального статистического наблюдения 5-ФК Министерства спорта Российской Федерации за 2019-2020 гг. [4].

Таблица 1 – Данные из официального статистического наблюдения 5-ФК Министерства спорта Российской Федерации за 2019-2020 гг. по виду спорта «спортивное ориентирование»

Год	Число занимающихся	Количество прошедших Всероссийских соревнований	Количество имеющих спортивный разряд, звание	Количество имеющих спортивный разряд	Количество имеющих спортивные звания	Количество присвоенных спортивных разрядов	Количество присвоенных спортивных званий
2019	19422	3047	9776	9502	274	5643	41
2020	19026	1431	8842	8533	309	2754	42

Из таблицы 1 видно, что за время пандемии уменьшилось число занимающихся и количество проведенных Всероссийских соревнований, а число присвоенных спортивных званий увеличилось. Исходя из этого, можно сказать, что вырос уровень спортсменов, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства.

Список источников

1. Федерация спортивного ориентирования России. – URL: <https://rufso.ru> (дата обращения: 15.03.2022).
2. Спортивное ориентирование: что это такое, правила и особенности. – URL: <https://surviva.ru/orientirovanie/sportivnoe-orientirovanie-chto-eto-takoe-pravila-i-osobennosti> (дата обращения: 15.03.2022).
3. Воронов Ю. С. Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования: обзор научно-исследовательских работ, выполненных в ФГБОУ в «Смоленский Государственный университет спорта» в 2010-2021 годах // Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием. Смоленск, 2021. С. 20–37.
4. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – URL: <https://minsport.gov.ru/> (дата обращения: 15.03.2022).

УДК 796.56

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Вальковский Владислав Андреевич – преподаватель кафедры Т и М неолимпийских видов спорта.
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
o.va.v@yandex.ru

Аннотация. В работе представлены наиболее информативные показатели психологического состояния спортсменов-ориентировщиков сборной команды России. В спортивном ориентировании результативность напрямую зависит от способности быстро принимать решения, концентрации внимания и психологической устойчивости.

Ключевые слова: Спортивное ориентирование, тренировочный процесс, психологическая подготовка.

Введение. Спортивное ориентирование — это вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции и правильности отметки КП (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков [2].

Цель исследования: Определить наиболее информативные психологические показатели на основе изучения основных свойств нервной системы у спортсменов-ориентировщиков, выступающих за сборную России.

Методы исследования: Определение наиболее информативных психологических показателей в спортивном ориентировании осуществлялось на основе изучения свойств нервной системы, диагностируемых двигательными методиками профессора Ильина Е.П. [1] и реализованных с помощью компьютерной программы «Прогноз-1.0», разработанной Дроздовским А.К. в НИИ физической культуры в СПб.

Организация исследования: Было проведено исследование типологических особенностей свойств нервной системы у спортсменов-ориентировщиков, входящих в состав национальной сборной команды России [3]. Количество испытуемых 20 человек (мужчины и женщины).

Результаты исследования: С помощью компьютерной программы «Прогноз-1.0» были получены первичные данные тестирования испытуемых по уровню выраженности каждого качества у испытуемого. Сильную выраженность качества мы оценивали «1», слабую – «0,5», отсутствие выраженности - «0». Выраженность качества в группе (по всем испытуемым) оценивалась (в процентах) как отношение суммарной оценки в баллах к количеству испытуемых (Таблица 1).

Таблица 1 – Особенности психической деятельности на основе исследования типологических особенностей свойств нервной системы спортсменов-ориентировщиков уровня национальной сборной.

Особенности психической деятельности	Выраженность качества (в %) в группе (n=44)
<i>I. Особенности интеллектуальной деятельности</i>	
1. Быстрота формирования зрительного образа:	71
2. Память произвольная (на знаковую информацию):	79
3. Память непроизвольная	39

4. Концентрация внимания:	32
5. Переключаемость внимания	43
6. Быстрота ассоциативных и мыслительных процессов:	21
7. Тип мышления: (словесно-логический)	75
8. Критичность мышления:	32
<i>II. Особенности индивидуального стиля деятельности</i>	
9. Длительность настройки	36
10. Темп начала деятельности	36
11. Темпы обучаемости	21
12. Доминирующий аспект деятельности: (Оценочный)	79
13. Приспособляемость к динамичным ситуациям	14
14. Склонность к состязательности, к лидерству:	29
<i>III. Устойчивость к неблагоприятным состояниям и волевые особенности</i>	
15. Эмоционально-психическая устойчивость	43
16. Приспособляемость к неблагоприятным факторам внешней среды:	79
17. Быстрота принятия решений в значимых ситуациях (решительность):	29
18. Смелость в стрессовых ситуациях:	54
19. Усидчивость (устойчивость к статическим позам):	61
20. Терпеливость, упорство (работа на фоне утомления):	71
21. Устойчивость к состоянию монотонии:	82
22. Выносливость (работа до появления утомления):	57
<i>IV. Особенности психомоторики</i>	
23. Двигательная память, техника движений:	79
24. Чувство равновесия, координация движений:	75
25. Скорость сложной (дифференцировочной) реакции	79
26. Скорость напряжения мышц (спринтерские задатки) :	39
27. Скорость расслабления мышц (стайерские задатки):	93
28. Скорость процессов восстановления после нагрузки	25
29. Скорость простой двигательной реакции	46

Из таблицы 1 видно, что выраженность различных психических качеств проявляется в группе ориентировщиков по-разному. Однако по отдельным качествам оценки стабильно высокие.

Выводы: Наиболее информативными психологическими показателями в спортивном ориентировании являются такие, как быстрота формирования зрительного образа, память произвольная на знаковую информацию, тип мышления – словесно-логический, что подтверждает самооценку умственной активности. Такие особенности психомоторики, как двигательная память, координация движений, скорость расслабления мышц, подтверждают самооценку потребности в двигательной активности. Самооценка экологической активности подтверждается устойчивостью к неблагоприятным природным условиям: приспособляемость к неблагоприятным факторам внешней среды, терпеливость, упорство, устойчивость к состоянию монотонии.

Список источников

1. Ильин Е.П. Методические указания к практикуму по психофизиологии. (Экспресс-методы для изучения свойств нервной системы) / Е.П. Ильин // Ленинград, ЛГПИ им. Герцена, 1981. 13 с.
2. Казанцев С.А. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование 2010 / С.А. Казанцев // СП: Национальный государственный университет физ. культуры спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2010. 10 с.

3. Казанцев С.А. Теория и методика спортивного ориентирования 2013 / С.А. Казанцев // СПб: Национальный государственный университет физ. культуры спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2013. 61 с.

УДК 796.33

ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РЕГБИ В РОССИИ

Васильева Анастасия Сергеевна – магистрант¹;

Иванов Борис Георгиевич – тренер по регби²

¹ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия;

² ЦФК и С «Нарвская застава», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В представленном материале раскрывается история, современное состояние, перспективы развития регби в России.

Ключевые слова: регби, Федерация регби России, спортивная сборная команда России по регби.

Регби является одним из популярных игровых видов спорта в России и в мире. Чемпионат России по регби – это один из сильнейших клубных турниров в Восточной Европе. С каждым годом на стадионы приходит всё больше количество болельщиков и растёт конкуренция в борьбе за призовые места.

Первый официально зарегистрированный матч по регби состоялся в сентябре 1923 года в Москве, на Всесоюзном празднике физкультуры. На поле старого московского стадиона «Буревестник» вышли команды «Общества физического воспитания трудящихся» и «Московского речного яхт-клуба» [3].

В 1936 году в СССР вместе с первым чемпионатом по футболу стартует и первое первенство страны по регби. В следующем году турнир не проводился и возобновился в 1938 и 1939 годах. Однако в рамках борьбы с «преклонением перед Западом» советское правительство запретило хулиганскую игру для джентльменов [3]. К слову, все три первых чемпионата выиграло московское «Динамо».

После Великой отечественной войны, к концу «хрущевской оттепели», в 1966 году все-союзные первенства по регби возобновились. А регулярно стали разыгрываться с 1968 года, после создания в 1967 году Федерации регби СССР и с тех пор уже не прекращались [3].

Фактически весь чемпионат СССР можно назвать противостоянием столичных команд с «ВВА им. Ю.А. Гагарина» из подмосковного Монино. Конечно, периодически случались сенсации, к примеру, чемпионство киевского «Авиатора» в 1978 или же три года (1987-1989) побед в первенстве команд из Грузии, но исключения подтверждают правило. Сильнейшую, борьбу за чемпионство вели московские «Фили» и ранее упомянутая «ВВА».

Позднее к ним подключились ещё два столичных коллектива – «Слава» и «Локомотив». Впрочем, определить лучшего в противостоянии Москвы и Монино всё же не удалось. 9 раз московские команды завоёвывали золотые медали чемпионата СССР и столько же чемпионств в свою копилку положили «лётчики». Тем не менее, именно «ВВА» остаётся самым титулованным клубом России - 17 побед (9 из которых в чемпионате СССР) [1].

С конца 1980-х годов география мирового регби стала стремительно расширяться, поскольку в 1987 г. стартовали розыгрыши Чемпионата мира по регби - подобно Кубку мира по футболу. Первый турнир был проведен в Австралии и Новой Зеландии, и первым победителем мирового первенства стала новозеландская команда. Участниками дебютного розыгрыша стали исключительно приглашенные на чемпионат команды, в большинстве своем со-

ставлявшие элиту международного регби. Тем ни менее в чемпионате не приняли участие сборные СССР, ЮАР (по политическим причинам) и Западного Самоа [3].

В 1993 году был проведен первый всемирный Чемпионат по регби-7. Политические и экономические трудности препятствовали в Российской Федерации созданию структуры по регби - многие игроки уехали играть за границу в регбийные и регбилиг-клубы, где получали большие зарплаты, а центрами регби в России оставались только Москва, Санкт-Петербург и Сибирь. Среди уехавших за рубеж был Игорь Миронов, который играл в Англии и Франции, а также удостоился сыграть за клуб мировых звезд «Барбаринс» [1].

В 1992 была создана Федерация регби России (став правопреемницей Союза регбистов СССР, основанного в 1936 году). В то время в Высшей лиге чемпионата России выступали шесть клубов. Помимо чемпионата, проводился также розыгрыш Кубка страны. С 2000 года сборная России начала выступать в дивизионе «А» Чемпионата Европы, курируемого Регби Европы. Однако при своей силе команда не отбиралась на Кубки мира, проигрывая квалификации [1].

В 2002 году турнир закончился дисквалификацией сборной России, которая незаконно заявила трёх южноафриканцев, якобы имевших русские корни, но не предоставила документы о том, что их предки были родом из России.

Высшими достижениями сборной России являются серебряные медали сезонов 2007/2008 и 2008/2009 на Кубке Европейских наций.

В 2010 году сборная России совершила историческое достижение, выйдя на Чемпионат мира в Новой Зеландии и обойдя известных противников из Румынии. В финальном этапе россиянам достались сборные США, Италии, Ирландии и Австралии. Россияне «заработали» только бонусное очко в игре с США, потерпев поражения во всех матчах, но занесли за 4 игры целых 8 попыток (игровых очков), чего не совершал дебютант мирового первенства никогда - по три попытки (15 игровых очков) в матчах против Италии и Австралии, две попытки (10 игровых очков) - против Ирландии [2].

В 2015 году Чемпионат мира в Англии прошел без участия сборной России: она проиграла по сумме двух встреч Уругваю, который и завоевал путевку.

В 2019 чемпионат мира в Японии прошел с участием российской сборной, однако она попала на турнир не столько благодаря выдающемуся выступлению, сколько благодаря грубому нарушению регламента сборными Румынии и Испании, незаконно заявлявшими игроков для встреч. Международный совет регби дисквалифицировал Румынию и Испанию, отобрав у них очки за каждую игру, проведенную с нарушением регламента.

На сегодняшний день Кубок Мира по регби – третье событие в мире по социальному масштабу и зрительскому интересу после Чемпионата мира по футболу и Олимпийских игр.

Перспективы развития и популяризации регби в России выходят на новый уровень с приходом нового Председателя Высшего совета Федерации регби России Игоря Артемьева. Планируются мероприятия мирового масштаба, Россия будет участвовать в Кубке Мира по регби 2027 и 2031 годах. Продвигают данный вид спорта не только в финансовом, но и в административном плане. Сегодня Федеральная регбийная лига объединяет около 40 клубов по всей России.

Это происходит потому, что регби прекрасно соответствует характеру русского человека. Оно объединяет и бег, и борьбу, и игру в мяч, будучи универсальной спортивной дисциплиной, позволяющей развивать как физические, так и духовные качества человека – выносливость и командный дух. Основная проблема популяризации регби в России – недостаточное присутствие в СМИ. Вторая трудность связана с подготовкой тренеров: раньше были соответствующие кафедры в спортивных вузах, сейчас – нет. Их пытаются создавать заново, но это долгий процесс. Кроме того, федерацию волнует недостаточная популярность игры среди детей. Еще одна сложность – недостаточное количество полей, что усугубляется жесткими ограничениями на использование искусственных покрытий.

Из важнейших событий последних месяцев отдельно остановимся на поручениях Президента России от 28 сентября 2020г, которые касаются развития регби в детско-юношеской и студенческой среде, создания центров подготовки резерва сборных команд России, модернизации для занятий регби существующих игровых полей в вузах и средних специальных учебных заведениях, интеграции тэг-регби в образовательные программы по физической культуре, его включению в федеральный проект «Спорт-норма жизни». Федерация регби России и Российский студенческий спортивный союз уже приняли Студенческую регбийную лигу, а образовательный модуль по тэг-регби включен Министерством просвещения РФ в основные рабочие программы по физической культуре.

Хотелось бы отметить, что, несмотря на проблемы и неудачи, этот вид спорта остается горячо любимым и почитаемым в нашей стране, имея огромную армию своих болельщиков. Так, по данным статистического отчета 5-ФК в России в 2020 году регби занималось 3523 человека, из них спортсменов-разрядников – 3410 человек. Спортивные звания мастера спорта, мастера спорта международного класса имеют 113 человек.

Таким образом, вековые традиции игры сформировали ряд ценностей, определяющих суть регби - целостность, страсть, солидарность, дисциплина, уважение. Эти принципы заложены в фундаменте работы Федерации регби России. Регби — это не просто вид спорта – это философия формирования характера, воли, и духа, которые присущи каждому игроку, тренеру, менеджеру, болельщику.

Список источников

1. История мирового регби. [Электронный ресурс] URL: <https://kaz-rugby.kz/ru/page/istoriya>.
2. Погребной А.И. Современные мировые тенденции спортивной подготовки в регби (обзор зарубежной литературы) / А.И. Погребной, И.О. Комлев // Физическая культура, спорт – наука и практика. Краснодар, 2019. № 3. С. 84-91.
3. Хайхем Е.С., Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях. М: Физкультура и Спорт, 1970. 272 с.

УДК 796.382

ИСТОРИЯ ЧЕМПИОНАТОВ НГУ ИМ.П.Ф.ЛЕСГАФТА ПО БИЛЬЯРДУ СРЕДИ ПРОФЕССОРСКОГО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА: ПЕРСОНАЛИИ, СТАТИСТИКА, РЕЙТИНГ, СИСТЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ

***Виноградов Геннадий Петрович** – д-р. пед. наук, профессор,
заведующий кафедрой ТуМ атлетизма
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
g.vinogradov@lesgaft.spb.ru*

Аннотация. Анализируются результаты чемпионатов Университета по различным видам бильярдного спорта среди профессорско-преподавательского состава с 2000 по 2017 годы. Определён рейтинг игроков и коэффициент успешности выступления в чемпионатах. Показана роль отдельных личностей для популяризации видов бильярда в вузе. Определена наиболее эффективная система проведения чемпионатов.

Ключевые слова: чемпионаты Университета, пул, снукер, русский бильярд (пирамида).

Идея проведения чемпионатов Университета по бильярду принадлежит заведующему кафедрой ННВС профессору А.А. Никитину. Александр Александрович всю жизнь работает в нашем вузе. Обладает уникальным опытом организационно-воспитательной работы. В своё время возглавлял комитет ВЛКСМ нашего легендарного ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Окон-

чил обучение в аспирантуре при кафедре педагогики и успешно защитил кандидатскую диссертацию. Возглавил кафедру футбола и хоккея. Во все времена эти виды спорта имеют и политическое влияние. Затем, в силу известных причин, ему поручили возглавить новую кафедру – народные и национальные виды спорта. Возглавить с нуля. Не было ни помещения, ни преподавателей. Но идея была перспективная. Более 20 лет А. Никитин возглавлял федерацию дартса в нашем городе, входил в состав президиума федерации бильярдного спорта. Кстати, жена Галина Владимировна является мастером спорта по дартсу, долгое время работала в нашем вузе, сын Максим тоже закончил наш вуз, был перспективным футболистом. Вот сейчас, через четверть века, можно подвести итог – кафедра состоялась и по праву занимает одно из ведущих мест в нашем Университете. И одним из многих направлений кафедры является развитие бильярдного спорта.

Чемпионаты Университета проводились по трём разновидностям бильярда: русский бильярд (пирамида), пул и снукер. Первый чемпионат Университета был проведён в 2000 году по пулу («восьмёрка»). Всего проведено четыре чемпионата Университета, в которых приняло участие 10 игроков. Статус игроков: проректор – 1, деканы – 4, заведующие кафедрами – 4, доктора наук – 3, профессора – 6, кандидаты наук – 6, доценты – 3, мастера спорта – 5. Проведению чемпионатов Университета по пулу во многом способствовал доктор педагогических наук, профессор, декан аспирантуры В.А. Черепов. Он же и стал первым чемпионом Университета по пулу. В дальнейшем эстафету подхватил Артём Урвачёв, ныне старший преподаватель кафедры ННВС. Артём Андреевич является одним из сильнейших действующих игроков нашего города и, что самое главное, – талантливым тренером, воспитавшим не одну плеяду высококлассных игроков.

Таблица 1 – Итоги чемпионатов Университета по пулу («восьмёрка»)

Показатели			Год / место			
Игроки	Рейтинг	Процент успеха	2000	2001	2002	2005
Черепов	6,7	83,3	1	2	4	-
Виноградов	7,7	95,8	2	1	1	-
Данилов	5,8	71,9	3	4	3	3
Костюченко	5,8	71,9	4	3	5	1
Ивченко	3,3	41,7	5	5	7	-
Никитин	3,8	46,9	6	7	6	2
Дьяченко	1,0	12,5	7	10	-	-
Сурков	0,5	6,3	8	9		
Шубин	5,0	62,5	-	6	2	4
Воронин	1,0	12,5	-	8	8	-

Снукер - самая высокооплачиваемая бильярдная игра. Например, призовые за 2020 год составили (сумма в £): Марк Селби (Англия) – 1 044 500, Джадд Трамп (Англия) – 994 000, Ронни О’Салливан (Англия) – 971 500, Нил Робертсон (Австралия) – 770 000, Кайрен Уилсон (Англия) – 605 500, Джон Хиггинс (Шотландия) – 415 000, Шон Мерфи (Англия) – 406 000, Марк Уильямс (Уэльс) – 351 000. Благодаря умелому руководству и знаменитой британской консервативности, правила игры не изменяются почти в течение столетия. Ведущими игроками в мире являются представители Великобритании. Однако в последние годы значительные успехи делают китайские снукеристы.

В нашем Университете было проведено шесть чемпионатов, в которых приняли участие 7 человек. Статус игроков: проректор – 2, деканы – 2, заведующие кафедрами – 2, доктора наук – 2, профессора – 4, кандидаты наук – 4, доценты – 3, мастера спорта – 4. Очень достойно выступила единственная женщина - профессор кафедры водно-моторного и парус-

ного видов спорта Ирина Русакова. Следует отдать должное энтузиасту снукера, бывшему преподавателю кафедры ННВС Константину Алтынбаеву, положившему начало проведению чемпионатов Университета по снукеру.

Таблица 2 – Итоги чемпионатов Университета по снукеру

Игроки	Показатели		Год / место					
	Рейтинг	Процент успеха	2003	2004	2007	2008	2009	2010
Виноградов	8,0	100	1	1	1	1	1	1
Горелов	7,0	87,5	2	2	-	-	-	-
Данилов	4,5	56,3	3	6	-	-	-	-
Никитин	6,0	75,0	4	3	2	2	4	-
Шубин	5,5	68,8	5	5	3	3	2	3
Воронин	4,0	50,0	6	4	-	-	-	-
Русакова	5,8	71,9	-	-	4	4	3	2

По русскому бильярду в период с 2005 по 2017 годы проведено 13 чемпионатов по свободной и комбинированной пирамиде. Общее количество участников – 32. Статус игроков: ректоры – 2, проректор – 3, деканы – 4 заведующие кафедрами – 8, доктора наук – 8, профессора – 13, кандидаты наук – 10, доценты – 11, олимпийский чемпион – 1, Заслуженный тренер РСФСР – 1, ЗТ РФ – 1, змс – 2, мсмк – 2, мастера спорта – 8.

«Крёстным отцом» развития этого вида бильярда в Университете является Александр Иванович Тёркин, в прошлом бессменный президент федерации бильярдного спорта Санкт-Петербурга. Под его руководством прошёл чемпионат СПб - один из первых спортивных чемпионатов в России. Человек щедрой души и многих талантов, которые передались детям. Дочь Ирина является выпускницей кафедры спортивных игр. Сделала прекрасную карьеру в спорте и в медиа. Была диктором телевидения, а затем Генеральным директором ОАО «Телерадиокомпания «Петербург». Сын Александр окончил кафедру ННВС, мастер спорта, а сейчас преуспевающий бизнесмен.

Многие студенты и магистранты являются титулованными выпускниками кафедры ННВС вуза по русскому бильярду: Александр Чепиков (мсмк) - чемпион мира. Алексей Соловьёв, А. Тёркин (мл.) и Антон Миллер – мастера спорта, победители и призёры международных и городских турниров.

Особо хочется отметить Евгению Желдину (выпускницу кафедры спортивных игр), перспективного игрока сборной Ленинграда по баскетболу. Но... однажды она получила очень жестокую травму. Была прикована к коляске. Не сдалась (спасибо семье и куратору группы кафедры Л.С. Киту). Принимала участие в чемпионатах по баскетболу среди колясочников, включая и международные турниры. Как гласит русская пословица: «не было-бы счастья, да несчастье помогло». Нашла своё счастье в личной жизни. Постепенно встала на ноги, начала заниматься бильярдом. Сейчас Е. Желдина мастер спорта международного класса, призёр чемпионатов мира, Европы и России, 28-ми кратная чемпионка Санкт-Петербурга. Спортивный судья всероссийской категории. Пример несгибаемой воли!

Представители Университета участвовали и в международных турнирах. В 2010 году в Астане (Казахстан) сборная Университета в составе профессоров Г. Виноградова и А. Горелова со счётом 2:0 победила сборную учёных Казахстана. Матч проводился в рамках международной научной конференции.

В 2012 году сборная Университета (в составе А. Соловьёв, А. Миллер и Г. Виноградов) в г. Котка со счётом 1:2 уступила профессиональной сборной Финляндии. Но в июне 2016 года на турнире ЛЛБ «Сеньоры» в Санкт-Петербурге мне удалось взять реванш и победить финна Ю. Тонди со счётом 3:1.

Таблица 3 – Итоги чемпионатов Университета по русскому бильярду

Игроки	Год / место									
	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Виноградов	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
Данилов	2	5	1	3	2	9	5	2	4	3
Никитин	3	8	4	12	4	6	4	3	3	4
Костюченко	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-
Шубин	5	-	-	6	11	7	2	8	2	6
Горелов	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-
Дьяченко	7	-	6	15	-	13	7	7	5	-
Воронин	8	-	-	11	-	-	-	-	-	-
Таймазов	-	3	3	-	-	-	-	-	-	-
Агеевец	-	4	5	5	12	-	21	-	-	-
Филиппов	-	7	8	-	-	-	-	-	-	-
Капралов	-	-	7	1	-	-	-	-	-	-
Говорков	-	-	-	4	-	-	3	6	6	2
Коваленко	-	-	-	7	8	4	15	-	-	-
Апойко	-	-	-	8	3	3	8	4	7	5
Ли	-	-	-	9	10	16	20	-	-	-
Ибель	-	-	-	10	-	17	-	-	-	-
Малик	-	-	-	13	6	15	18	-	-	-
Гуменников	-	-	-	14	7	12	17	-	12	-
Труфанов	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-
Старковский	-	-	-	-	5	5	11	9	14	-
Крылов	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-
Нифонтов	-	-	-	-	-	2	14	-	-	-
Горюнов	-	-	-	-	-	8	13	-	8	-
Сергеев	-	-	-	-	-	10	10	-	16	-
Яковлев	-	-	-	-	-	11	12	5	15	7
Александров	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-
Томашев	-	-	-	-	-	18	9	-	13	-
Медведев	-	-	-	-	-	-	16	-	10	-
Липовка	-	-	-	-	-	-	19	-	11	-
Дальский	-	-	-	-	-	-	22	-	9	-

Таблица 4 – Итоги чемпионатов Университета по русскому бильярду (продолжение)

Игроки	Год / место			Ко-во турниров	Процент успеха	Итоговый рейтинг
	2015	2016	2017			
Виноградов	1	1	1	13	98,1	7,8
Данилов	2	4	3	13	69,2	5,5
Никитин	3	3	4	13	58,7	4,7
Костюченко	-	-	-	2	75,0	6,0
Шубин	8	2	6	11	40,9	3,9
Горелов	-	-	-	2	37,5	3,0
Дьяченко	7	5	-	4	15,6	1,3
Воронин	-	-	-	3	0	0
Таймазов	-	-	-	2	75,0	6,0
Агеевец	-	-	-	4	40,6	3,3
Филиппов	-	-	-	2	18,8	1,5
Капралов	-	-	-	2	62,5	5,0
Говорков	6	6	2	8	64,1	5,1
Коваленко	-	-	-	4	25,0	2,0

Апойко	4	7	5	10	40,1	3,6
Ли	-	-	-	4	0	0
Ибель	-	-	-	2	0	0
Малик	-	-	-	2	18,9	1,5
Гуменников	-	12	-	5	20,0	1,6
Труфанов	-	-	-	1	0	0
Старковский	9	14	-	5	20,0	1,6
Крылов	-	-	-	1	0	0
Нифонтов	-	-	-	3	50,0	4,0
Горюнов	-	8	-	3	8,3	0,6
Сергеев	-	16	-	3	0	0
Яковлев	15	7		5	15,0	1,2
Александров	-	-	-	1	0	0
Томашев	-	13	-	3	0	0
Дальский	-	9	-	1	0	0
Медведев	-	10	-	1	0	0
Петров А.Б.	-	-	8	1	12,5	1,0

В чемпионатах приняли участие два ректора: Владимир Ульянович Агеев (в период чемпионатов бывший ректор) и Владимир Александрович Таймазов (действующий ректор). Всегда интересно, как поведут себя преподаватели за бильярдным столом перед начальством? В.У. Агеев всегда играл достойно. Однажды попал под «раздачу» П.Г. Гуменникова и проиграл 0:8. «Ну, ты Петя даёшь!» только и сказал Агеев. Великий был человек! Ну, а мне удалось выиграть у В.А. Таймазова. Причина проста. Он был действующий ректор и через каждую минуту игры нужно было отвечать на звонки. Да и в бильярдном зале толпились важные посетители. Как характеристика бильярдиста: Владимир Александрович играет спокойно и мудро. Недаром счёт наших встреч в спокойной обстановке (по «гамбургскому счёту») 3:0 в его пользу.

Заключение по системе проведения чемпионатов. За 18 лет проведения чемпионатов Университета было испробовано много систем. Подводя итог, можно рекомендовать на будущее отлично зарекомендовавшую себя олимпийскую систему в несколько туров с «сеянными» (в зависимости от места, занятого игроком в туре).

Несомненными достоинствами данной системы являются:

1. «Принцип ротации» - на 50% происходит обновление состава групп игроков в каждом последующем туре.
2. «Принцип чёткости» - определение мест по завершению чемпионата зависит от набранных очков в каждом туре.
3. «Принцип минимизации» - для победы в туре необходимо провести игры с тремя игроками и всего одержать 7 побед.
4. «Принцип логики» - система распределения игроков в туре зависит от занятого места в предыдущем туре.
5. «Принцип справедливости» - проигравший победителю занимает более высокое место.

Список источников

1. Личные архивы информации о чемпионатах Университета по бильярду выставлены на официальном сайте Университета: <http://lesgaft.spb.ru/ru/kafedra/kafedra-teorii-i-metodiki-neolimpiyskih-vidov-sporta>

УДК 796.288

ГОРОДКИ – ЧАСТЬ РУССКОЙ ИСТОРИИ

*Гапонова Анастасия Юрьевна – преподаватель кафедры
Т и М неолимпийских видов спорта¹;*

Зиновьев Михаил Юрьевич – студент²

^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹a.gaponova@lesgaft.spb.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9193-695X>

²zin_lesgaft@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается история развития городошного спорта, современное состояние этого вида спорта и необходимость дальнейшего его развития и популяризации в России, как исконно-русского, национального вида спорта.

Ключевые слова: Городки, городошный спорт, неолимпийские виды спорта, физическая культура, национальный вид спорта, народный вид спорта.

Национальные виды спорта являются большой ценностью и достоянием любой страны. Это составляющая часть культуры народа, которую из поколения в поколение передавали наши предки и смогли донести до наших дней. В истории нашей страны есть развлечения и забавы, которые придумывались в простонародье, а позже стали широко известны и популярны во всех слоях населения. Одной из таких игр стали городки [1].

Актуальность нашей работы обусловлена ростом популярности городошного спорта в нашей стране, как исконно-русского вида спорта. В наши дни необходимо обратить внимание молодежи на период становления городков, как народного спорта, так как сохранение истории национальных видов спорта является культурным наследием физической культуры и спорта.

Целью исследования является дальнейшее развитие и популяризация городошного спорта за счет изучения истории развития и современного состояния городков в России.

Городки – это один из исконно-русских видов спорта, который является частью национальной культуры. Рюхи, чушки, бабки - так называлась эта народная забава в прошлом в различных городах и губерниях [5]. По мнению филологов, городками игра была названа из-за применяемых в ней кругов или четырёхугольников, которые и в других русских играх также называются городами или городками. Предполагается, что название игры связано с представлением о штурме крепости или города, на это указывают употреблявшиеся в ней термины и выражения.

Основной задачей игры является «выбивание» фигур, составленных различным образом из пяти «городков» - «рюх» (20 см деревянные цилиндры), с определенного расстояния - «кон» [5]. Первые упоминания об игре в городки можно найти в сказках и в старинных документах, относящихся к истории Древней Руси. Игра была основой быта русского народа, не только для крестьян, но и для высшего сословия. Так русский царь Петр I любил помимо «потешных боёв» ещё и осаждать крепость натиском городошной биты. Бытует мнение, что название фигуре «Артиллерия» и придумал именно он [3]. Похожий на сегодняшний день вид игра приобрела, когда стала основной военно-прикладной игрой. Игра в городки развивает глазомер, координационные, статодинамические способности. А.В. Суворов является автором знаменитого высказывания: «Битою мечусь – это глазомер, битую бью – это быстрота, битую выбиваю – это натиск». Именно эти качества А.В. Суворов считал главным для воинов, которые игра городки с лихвой восполняла.

Одним из ранних документальных освидетельствований игры можно считать трёхтомный альбом «Живописное представление манер, обычаев и развлечений русских», изданных английскими художниками Д.А. Аткинсоном и Дж. Уолкером в 1803 году [3].

По этим публикациям мы можем констатировать тот факт, что в городки активно играли, начиная с XIX века. Впечатления от бросков по рюхам мы можем наблюдать в литературных произведениях, Лев Николаевич Толстой даже выделил в своих «Кавказских воспоминаниях» отдельные строки: «... Наша палатка стояла недалеко от орудий, на сухом и высоком месте, с которого вид был особенно обширен. Подле палатки, около самой батареи, на расчищенной площадке была устроена нами игра в городки или чушки...»

Городки были излюбленной забавой у народа, но есть много исторических освидетельствований, что ими увлекались люди высших сословий. Упоминания игры в дореволюционные времена, обычно описывают игру без четких правил. Они устанавливались так называемыми «знатоками» из числа играющих [6]. К самым известным можно отнести В.И. Ульянова (Ленин) и И.В. Сталина. Так же любителями русской забавы, являются деятели культуры такие, как А.М. Горький, оперный и камерный певец Ф.И. Шаляпин и основоположник самой многочисленной международной физиологической школы И.П. Павлов.

Исходя из источников, городки без преувеличения, можно назвать единственным видом спорта, который Россия может считать своим общенациональным. Таким образом, её в равной степени своим национальным видом спорта считают бывшие страны СНГ [3].

Годом преобразования из игры в вид спорта можно считать 1923. В этот год была сформирована Союзная Федерация и проведены первые Всесоюзные соревнования. Буквально через пять лет, в 1928 году городки были включены в программу Всесоюзной спартакиады, а уже в 1933 году вышли новые правила, в которых были определены 15 фигур, которые существуют по сегодняшний день.

Соревнования стали во многом регламентированы, большинство этих правил существует до настоящего времени. Появились новшества и изменились сами площадки, расчерченный квадрат на земле заменили на полноразмерные железные площадки с разделительными линиями.

Постепенно городки преобразовывались, как вид спорта, так с 1936 года проводились чемпионаты СССР. Высокой популярностью в нашей стране городки пользовались лишь в XX веке [3].

Основной причиной популярности можно считать доступность и возможность карьерного роста. Так как вне рабочего времени устраивались соревнования между коллегами по цеху или же соседних предприятий. Команды создавались в основном при заводах или предприятиях. Поэтому в командных баталиях самыми знаменитыми были команды «Заря» (5 лет чемпионства), «Динамо» (5 лет чемпионства), «Газ». Заслуженный мастер спорта, чемпион Советского Союза по городкам Семён Громов в шутку утверждал: «что в 60-х годах чемпионские звания распределялись ещё в поезде, который вёз москвичей городошников на соревнования», в связи с тем, что большую часть соревнований побеждали москвичи [2].

Исходя из данных статистики, в 1960-е годы городками в СССР занималось около трехсот тысяч человек. Популярность городков стала падать к 80-90-м годам. Во время Олимпийских игр 1980 году многие площадки ликвидировали или перенесли безвозвратно в другие места. Так, например, площадки у Алексеевского равелина на Петропавловской крепости, были разрушены и засыпаны землей.

После распада Советского Союза количество занимающихся резко сократилось, так как сократилось число предприятий, на базах которых были созданы команды. Из-за резкого сокращения занимающихся городки претерпевали упадок, инвентарь для игры перестал производиться, новые площадки для игры не появлялись, старые не восстанавливались, что в конечном итоге, привело к закрытию большинства площадок, а в 1992 году Всесоюзная федерация городошного спорта и вовсе прекратила свое существование. Это и послужило упадком и регрессом городошного спорта [3].

Несмотря на все трудности, преданные игре спортсмены поднимали с колен городошный спорт: привлекали интерес населения, в особенности делали акцент на молодое поколение, проводили соревнования среди любителей этой игры. Впоследствии, благодаря стараниям игроков – энтузиастов, 15 января 1993 года была создана «Федерация городошного спорта России» (ФГСР) [5]. Благодаря усилиям известного ленинградского городошника, ранее бывшего члена Президиума Федерации городошного спорта СССР, мастера спорта по городкам (с 1967 года), чемпиона СССР 1973 года в составе сборной Ленинграда Евгения Михайловича Артамонова, появилась новая глава в истории городошного спорта.

Результатами их работы являются: строительство новых городошных кортов, в том числе и мобильных площадок, оборудование спортивных залов для проведения тренировок и соревнований в холодное время года, открытие секций и школ по подготовке молодых спортсменов, высококвалифицированная тренерская работа с профессиональными игроками, выступающими на основных соревнованиях ФГСР И МФГС; проведение различных массовых мероприятий по пропаганде национальной игры, повышенное внимание детскому спорту, в частности организация занятий в школьных и дошкольных общеобразовательных учреждениях. Начали строиться новые городошные площадки – корты, не только стационарные, но и мобильные, которые были специально оборудованы для тренировок и соревнований в холодное время года. Получили развитие массовые физкультурные мероприятия по пропаганде народных и национальных видов спорта. Повышенное внимание было уделено детскому спорту: в дошкольных и школьных образовательных учреждениях были организованы занятия. Для подготовки спортсменов дополнительно открывались секции и школы, где велась высококвалифицированная тренерская работа, вследствие чего были подготовлены профессиональные игроки, выступающие на основных соревнованиях ФГСР И МФГС [5].

В связи с возрождением городошного спорта и открытием секций появилась необходимость подготовки высококвалифицированных кадров: тренеров и преподавателей. В 1997 году на базе старейшего спортивного вуза страны НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург открывается кафедра теории и методики народных и национальных видов спорта, где по сей день идет высококачественная подготовка кадров в области физической культуры и спорта [4]. 1995-1998 года стали ключевыми для современного спорта, так как возникла функционирующая система международных соревнований, которая позволила объединить всех городошников бывших союзных республик. Ежегодно проводятся первенства России, Кубок России среди мастеров спорта, Чемпионат Европы.

В настоящий момент ведется активная популяризация городошного спорта, проводятся Межвузовские соревнования, городки включены в спартакиаду Военных университетов и другие мероприятия. Значительный вклад в развитие городков, как вида спорта остаётся за людьми, которые влюблены в эту игру с детства или в осознанном возрасте. Это, пожалуй, единственный вид спорта, который пестуется и совершенствуется руками только энтузиастов – общественников [2]. Городошный спорт имеет место быть в современном мире, наша задача сохранить историю о нем, развивать и популяризировать среди подрастающего поколения и молодежи, так как он является единственным исконно-русским видом спорта [2].

В настоящее время существует несколько моментов, на которые необходимо обратить внимание для успешного развития и популяризации городошного спорта. На сегодняшний день спортсмены-городошники – это в основном ветераны спорта. К сожалению, детский и юношеский спорт после долгого перерыва начал снова развиваться только в 2005 году, поэтому, усиленное внимание необходимо направить на работу с молодежью, на подрастающее поколение. По информации Федерации городошного спорта России, планируется открытие детских-юношеских спортивных школ по городошному спорту и активная работа по пропаганде народной игры городки в общеобразовательных учреждениях. При поддержке руководства муниципальных образований ожидается открытие секций и организация команд юных городошников. При таком большом внимании к молодому поколению и реализации массового спорта, нельзя упускать из внимания профессиональных спортсменов.

ФГСР проводит большое количество массовых физкультурных мероприятий для популяризации народного вида спорта, которые требуют широкого информационного оповещения. Также необходимо принимать участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях различного масштаба: от соревнований на дворовых территориях до крупных спортивно-массовых мероприятий, приуроченных к знаменательным датам, где возможна пропаганда городского спорта.

«Народные виды спорта - важная составляющая часть культуры многонационального народа России. Наша страна по праву может гордиться своими исконно народными, дошедшими до нас с древних времен играми и состязаниями, отличающимися особой самобытностью. Национальные виды спорта могли бы способствовать сплочению российского многонационального общества, поэтому их развитие необходимо поднять на уровень государственной политики» - В.В. Путин.

Список источников

1. Кондратьева К. С. Развитие национальных видов спорта в Российской Федерации / К. С. Кондратьева // Олимпизм: истоки, традиции и современность : Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции, Воронеж, 29 ноября 2018 года / Редколлегия: Г.В. Бугаев [и др.]. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2018. С. 467-469.
2. Королев А. С. Современное состояние городского спорта в восприятии студенческой молодежи / А.С. Королев, А.А. Фролов, Д.Ю. Скворцова // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики. 2019. С. 70-74.
3. Логинов А. И. Педагогические истоки создания городского спорта: от исторического факта к современной практике / А. И. Логинов // Вестник спортивной истории. 2016. № 4(6). С. 42-48.
4. Национальный государственный университет им. П.Ф. Лесгафта., Санкт-Петербург. URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/kafedracontent/istoriya-kafedry/istoriya-kafedry-21> (дата обращения: 04.02.2022).
5. Федерация городского спорта России. URL: <https://gorodki-russia.ru/o-federacii/> (дата обращения: 05.02.2022).
6. Хамчиев К. М. 1.1. Развитие национальных видов спорта - залог укрепления духовно- нравственного и физического здоровья молодого поколения: принципы и методы обучения / К. М. Хамчиев, Н. В. Сливкина // Педагогика физической культуры и спорта: проблемы и перспективы : Коллективная монография / Отв. редактор А.Ю. Нагорнова. Ульяновск : ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство "Зебра"), 2020. С. 5-15.

УДК 796.412.2

АНАЛИЗ ПЕРСПЕКТИВ, ТЕНДЕНЦИЙ И ПРОБЛЕМ РАЗВИТИЯ МУЖСКОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В РОССИИ

Давыдова Анна Юрьевна – преподаватель кафедры Т и М гимнастики¹;

Давыдова Татьяна Юрьевна – преподаватель кафедры Т и М гимнастики²;

Александров Артём Андреевич – магистрант³;

^{1,2,3}НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

lizagirl8@gmail.com

Аннотация. Современные требования Олимпийского комитета к гендерному равенству в спортивных дисциплинах, включенных в Олимпийские игры, ставят под угрозу суще-

ствование художественной гимнастики, как Олимпийского вида спорта. Мужская художественная гимнастика – новое направление в художественной гимнастике, которое может помочь в решении гендерной проблемы данного вида спорта. Однако, вялое развитие мужского направления не только в России, но и в мире значительно затрудняет признание мужской художественной гимнастики международной федерацией гимнастики (FIG), и соответственно Олимпийским комитетом. Так же в статье представлены аналитические материалы по результатам первого главного старта в новой дисциплине художественной гимнастики.

Ключевые слова: мужская художественная гимнастика, тенденции развития, проблемы развития, правила соревнований, индивидуальная программа, групповые упражнения, соревновательные композиции.

Главными задачами развития мужского направления художественной гимнастики является одобрение FIG и национальных федераций художественной гимнастики, а затем и развитие данного направления во всех странах, где уже имеется художественная гимнастика, т.к. для проведения соревнований на мировом уровне необходима международная конкуренция [1], а также признание и одобрение Международного Олимпийского Комитета, в связи с современными требованиями гендерного равноправия к олимпийским видам спорта.

Направление мужской художественной гимнастики зародилось в Японии в 1984 году [1]. И на данный момент имеет широкое распространение от начальной школы до Университетов, проводятся региональные и национальные чемпионаты. А, так же, специалисты Японии в 2005 провели первый дружеский чемпионат Мира по мужской художественной гимнастике и активно помогали участвующим странам в подготовке спортсменов.

В России мужское направление художественной гимнастики развивается с 2005 года, в 2009 году официально включено в реестр видов спорта в нашей страны, а в 2021 году были внесены дополнения в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» по подготовке мужчин. Первые Всероссийские соревнования по мужской художественной гимнастике состоялись в 2017 году [2], первый чемпионат и первенство России – в 2021 году.

Главные отличия мужской художественной гимнастики от женской – структурные группы (элементы тела) и «подача» движений. Вместо присущих женскому направлению прыжков, равновесий и поворотов, где девушки демонстрируют, гибкость и растяжку, мужчины выполняют связки акробатических прыжков, стойки на руках и акробатические подержки (групповые упражнения), чем демонстрируют силу, выносливость и гармонию движений. Вместо плавных, «звонких», нежных женских движений, мужчины демонстрируют импульсивное, динамичное, амплитудное исполнение. При этом должен сохраняться главный принцип художественной гимнастики – слитное выполнение композиции и создание художественного образа, отражающего замысел и музыкальное сопровождение соревновательных комбинаций. В индивидуальной программе спортсмены выполняют упражнения со скакалкой, гимнастической палкой, гимнастическими кольцами и булавами, а в групповых упражнениях – без предмета.

Первый чемпионат России по художественной гимнастике среди мужчин прошел в г. Москва 25 февраля 2021 года, где были разыграны 5 комплектов медалей: 4 в отдельных видах и 1 в групповых упражнениях. В чемпионате страны участвовали 11 гимнастов в индивидуальной программе и 3 команды в групповых упражнениях из 12 регионов России. Возраст большей части гимнастов соответствовал диапазону от 16 до 26 лет (25 человек), а самым «возрастным» спортсменам был 34-летний гимнаст из республики Алтай. Наибольшее количество участников в индивидуальной программе было зафиксировано в упражнениях с палкой (8 гимнастов), наименьшее – со скакалкой и булавами (по 5 участников).

По итогам проведенных соревнований лидирующие позиции в упражнении с гимнастической палкой заняли Сунгатулин Булат – 14,65 балла (республика Татарстан), Галков-

ский Глеб – 13,50 (республика Карелия) и Цветков Данил – 13,05 (республика Башкортостан). В упражнении с гимнастическими кольцами первенство так же у Сунгатулина Булата – 15,35 балла, второй результат у Галковского Глеба – 13,50 балла, а на третье место поднялся Муринов Артур из Москвы-ХМАО-Югра с результатом 13,20 балла.

В упражнении со скакалкой результаты распределились следующим образом: золото завоевал Артур Муринов – 13,50 балла (Москвы-ХМАО-Югра), серебро с результатом 12,55 бала – Глеб Галковский (республика Карелия), бронза у самого юного участника (16 лет) – Фатыхова Даниса, 11,90 балла (Москва-Сахалинская область).

В упражнении с булавами лидирующая позиция с результатом 14,40 балла вновь у Сунгатулина Булата, второе место с результатом 13,15 у Цветкова Данилы и третье место с результатом 9,90 балла у Самойлова Василия (Санкт-Петербург).

В групповых упражнениях золото завоевала сборная команда республики Татарстан с результатом 15,30 балла. Всего 0,4 балла им уступила сборная команда из г. Санкт-Петербург и заняла второе место, а на третью ступень пьедестала, с результатом 11,25 балла, поднялась сборная команда республики Алтай.

По правилам соревнований мужской художественной гимнастики индивидуальная программа должна состоять из акробатических прыжков вперед, назад, в сторону и их соединений, элементов риска (R), серии танцевальных движений с предметами (S) и фундаментальные группы движений каждого типа предмета.

Так как спортсменов художественной гимнастики пока не так много, а сложные акробатические прыжки требуют стабильности и подходящего напольного покрытия (как для спортивной гимнастики) на текущий момент развития мужских дисциплин отдельно была заимствована трудность предмета (AD) из женских правил для большего набора баллов (таблица 1).

Таблица 1 – Анализ среднего количества выполненных обязательных и необязательных элементов мужской художественной гимнастики в соревновательных композициях участников чемпионата России

Вид предмета	Компоненты программы			
	Акробатические прыжки	R	S	AD*
Скакалка	8,2	2	2,8	7,2
Гимнастическая палка	9,2	2,6	2,8	10,6
Гимнастические кольца	8	3	2	7,4
Булавы	7,6	2,4	2,2	4,8

Примечания. Компоненты программы: R – элементы с динамическим вращением под предметом, S – комбинация танцевальных шагов, AD – трудность предмета, * – необязательные элементы

Из-за отсутствия четко-регламентированных требований к сложности предмета и попыткой объединить их с требованиями женской художественной гимнастикой, чтобы избежать путаницы у судей в индивидуальной программе юноши выполняли женские «мастерства» предметом (AD) адаптированные под мужской предмет, например, кувырок назад с малым броском палки, кольца, булавы, прокат предмета на перевороте боком или ловли предметов с высокого броска без помощи рук/без зрительного контроля и т.д. На мужественный стиль исполнения соревновательных комбинаций выполнение таких элементов не повлияло, однако повлияло на качество исполнения, композицию со стороны передачи художественного образа, виртуозность и непрерывность работы предметом и элементов трудности тела.

Так некоторые участники выполняли облегченную акробатику, но за счет большого количества критериев AD набирали хорошее количество баллов достойное пьедестала. При этом выполнение сложной работы предметом на акробатических прыжках и сериях не поощ-

рялось критериями AD, а оценивалось как необходимое условие для выполнения акробатического прыжка, например, выполнение сальто назад с удержанием палки и её движением «по инерции» и выполнение сальто назад с одновременной передачей палки за спиной (без зрительного контроля) дает одинаковое повышение стоимости акробатического прыжка на один уровень (0,1 балла), когда во втором случае присутствуют критерии AD которые могли бы повысить стоимость акробатического элемента еще на 0,2 балла.

Соревнования в групповых упражнениях мужской художественной гимнастики, в отличие от индивидуальных программ, были представлены в России впервые, поэтому в групповых упражнениях возникли вопросы и разногласия в судействе и результатах команд. Так как в правилах соревнований среди мужчин недостаточно четко и развернуто прописаны артистические компоненты исполнения, а именно отсутствует оценка качества согласованности и синхронности гимнастов группы, качество и точность построений и перестроений гимнастов, оценка главной идеи и характера композиции. Так мужская сборная г. Санкт-Петербург выполнив соревновательную комбинацию наиболее согласованно и синхронно, ярче выразив идею и задумку и допустив меньшее количество технических ошибок, чем другие, уступила команде победителей всего 0,4 балла. Что еще раз указывает на необходимость редакции внутренних правил для будущего развития мужских дисциплин в России.

Таким образом на данный момент лидирующие позиции в России занимают спортсмены из г. Казань, г. Петрозаводск, г. Москва и г. Санкт-Петербург. После чемпионата России к развитию мужской художественной гимнастике присоединилось еще несколько регионов. Однако, отсутствие поддержки и заинтересованности от региональных федераций, отсутствие материально-технической базы, единой программы подготовки спортсменов все еще затрудняет развитие мужского направления в России и выход российских спортсменов на международную арену.

При этом результаты проведенного чемпионата России выявили острую необходимость редакции правил соревнований и системы судейства мужских дисциплин художественной гимнастики. Необходимо редактировать контрольно-нормативные требования для выполнения разрядов, улучшать материально-техническую базу и оснащение для занятий мужской художественной гимнастики, открывать официальные отделения мужской гимнастики в регионах, проводить практические и судейские семинары для специалистов. При этом необходимо изучать и следовать тенденциям развития мужской художественной гимнастики на мировой арене, ведь женская художественная гимнастика стоит под угрозой исключения из Олимпийской семьи в связи с гендерными ограничениями (однополый вид спорта).

Изучение тенденций развития позволяет сделать выводы о состоянии вида спорта в нашей стране и мире, а также спрогнозировать направленность долгосрочной и краткосрочной перспективы. Особенно это актуально в новом олимпийском цикле. Поэтому необходимо развивать мужские дисциплины художественной гимнастики не только в нашей стране, но и на международной арене. Разрабатывать единый свод правил, проводить не только внутренние, но и международные турниры среди стран, развивающих данное направление, и привлекать новые.

Список источников

1. Семенова Л.О. Развитие смешанных пар в художественной гимнастике / Л.О. Семенова // Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам XIII международной научно-практической конференции. 2017. № 1. С. 86-91.
2. Результаты Первого Всероссийского турнира на призы первого чемпиона мира Александра Буклова в городе Тольятти [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://tltolimp.ru> (дата обращения: 14. 10. 2021).

УДК 796

ПЕРСПЕКТИВЫ ВКЛЮЧЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В ПРОГРАММУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

*Ломова Ирина Александровна – старший преподаватель
кафедры Т и М неолимпийских видов спорта¹;*

Ширинян А. А. – преподаватель²,

¹НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

*²Санкт-Петербургское суворовское военное училище,
Санкт-Петербург, Россия.*

Аннотация. В статье проведен анализ возможных факторов, которые оказывают отрицательное влияние на процесс принятия решения о включении спортивного ориентирования в программу Олимпийских игр. Отдельно рассмотрены возможности вхождения в программу игр ориентирования в лыжных дисциплинах и ориентирования в кроссовых дисциплинах. На основе анализа опыта других видов спорта выдвинуто предположение о возможном пути попадания ориентирования в кроссовых дисциплинах в программу Олимпийских игр за счет изменения характера соревнований. Предложен усложненный вариант соревнований вида «лабиринт», который, по мнению авторов, обеспечит зрелищность и исключит возможности несанкционированного влияния на результаты.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, кроссовые дисциплины, Олимпийские игры, «лабиринт».

Целью данной работы является обоснование возможности использования вида соревнований в кроссовых дисциплинах «лабиринт» для представления спортивного ориентирования на Олимпийских играх. Предполагается, что это ускорит процесс принятия положительного решения о включении кроссовых дисциплин спортивного ориентирования в программу Олимпийских игр.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники соревнований должны максимально быстро преодолеть незнакомую дистанцию, используя карту и компас.[1] Существует несколько видов ориентирования: бегом, на велосипедах, зимнее ориентирование на лыжах, ориентирование для людей с ограниченными возможностями.

По условиям МОК, чтобы вид спорта был включен в программу Олимпийских игр, он должен соответствовать определенному набору требований, а именно:

- вид спорта должен быть широко распространен не менее чем в 75 странах на четырех континентах для мужчин, и не менее чем в 40 странах на трех континентах для женщин;
- в программу зимних Олимпийских игр могут быть включены только виды спорта, широко распространенные не менее чем в 25 странах на трех континентах;
- виды спорта включаются в программу Олимпийских игр не менее чем за 7 лет до соответствующих Олимпийских игр.

В программу Олимпийских игр может также быть включена отдельная дисциплина, представляющая собой ответвление олимпийского вида спорта и включающая в себя один или несколько видов соревнований. В этом случае она должна иметь прочное международное признание и отвечать критериям для включения олимпийских видов спорта.

Виды соревнований для включения в программу Олимпийских игр должны иметь прочный международный статус, входить не менее двух раз в программу чемпионатов мира или континентов. Виды соревнований для мужчин могут быть включены в программы, если распространены не менее чем в 50 странах на трех континентах, для женщин – не менее чем в 35 странах на трех континентах. Виды соревнований включаются в программу за 4 года до очередных Олимпийских игр.

Обязательным условием включения вида спорта в Олимпийскую программу является наличие Международной спортивной федерации (МСФ), руководящей его развитием и официальное признание ее МОК.

Спортивное ориентирование бегом полностью соответствует требованиям и критериям МОК [2]. Этот вид спорта распространен (или, по крайней мере, известен) примерно в 80 странах на пяти континентах (Европа, Азия, Африка, Австралия, Северная и Южная Америка). Максимальное количество стран – членов ИОФ (Международной федерации спортивного ориентирования) в 2015 году составляло 80 членов. После ревизии, проведенной по итогам Генеральной ассамблеи ИОФ в 2020 году, количество стран-членов ИОФ, в том числе в статусе временных членов и наблюдателей, сократилось до 76. В большинстве этих стран соревнования проводятся как среди мужчин, так и среди женщин. В целом это отвечает основным критериям для включения в программу летних Олимпийских игр. Спортивное ориентирование на лыжах развито не менее чем в тридцати странах на четырех континентах (кроме Африки и Южной Америки), что также отвечает критериям для включения в программу зимних Олимпийских игр.

Международная федерация ориентирования (ИОФ) была признана Международным олимпийским комитетом на сессии в июне 1977 года в соответствии с Правилom 29 Олимпийской хартии [3]. Это признание дает право подавать заявку на включение вида спорта в программу Олимпийских игр. Заявка на включение ориентирования на лыжах в программу зимних Олимпийских игр подавалась трижды – в 2002, 2005 и 2012 году, но эти заявки все три раза были отклонены.

По всей видимости, это связано с особенностями спортивного ориентирования, которые входят в противоречие с основными требованиями, необходимыми для успешного проведения соревнований в программе Олимпийских игр. К ним относятся:

- наличие местности, подходящей для проведения соревнований по ориентированию, в пределах доступности от основных инфраструктурных объектов Олимпийских игр;
- наличие в районе, подходящем для проведения соревнований по ориентированию, соответствующих условий для организации соревнований, в том числе сооружений (стационарных или временных) для размещения участников, судей, представителей масс-медиа и зрителей, удобного подъезда и достаточного количества парковочных мест для транспортных средств;
- возможность формирования телевизионной «картинки», увлекательной и доступной для понимания не только специалистам, но и зрителям, имеющим весьма отдаленное представление об особенностях данного вида спорта;
- наличие зрительской аудитории и спроса на основные медийные продукты – прямые телевизионные трансляции, онлайн репортажи в Интернете, обзоры соревнований в прессе и на сетевых ресурсах;
- наличие достаточного количества партнеров и спонсоров для решения проблем финансирования соревнований в данном виде спорта.

Таким образом, для проведения соревнований по ориентированию бегом (летняя программа) необходимо располагать районом, отвечающим требованиям ИОФ для соревнований в «лесных» (мидл, лонг) или «парково-городских» (спринт, спринтерская эстафета) видах программы. Одновременно необходимо сохранять «тайну дистанции» (общий вид карты соревнований, расположение контрольных пунктов и последовательность их прохождения). По правилам соревнований требуется заблаговременно запретить доступ в район соревнований и контролировать выполнение этого требования [4].

Для соревнований по ориентированию на лыжах, проведение которых в последнее время проходит с использованием лыжно-биатлонных стадионов с разветвленной сетью трасс, необходима возможность прокладки дополнительных следов снегоходов, так называемых «узких трасс», соединяющих и дополняющих основную сеть лыжных трасс. Для проведения спринтерских видов программы достаточно иметь сеть широких профилированных трасс протяженностью не менее пяти километров, которая может быть дополнена сетью «уз-

ких трасс» примерно такого же объема. Для проведения более длительных по времени и длине трассы видов программы (мидл, лонг, гонка преследования) требуется наличие лыжных трасс и следов снегоходов («узких трасс») приблизительно вдвое-втрое большей протяженности. Проблемы сохранения «тайны дистанции», в целом, такие же, как и в ориентировании бегом, за исключением того, что отсутствует необходимость закрытия района соревнований для посещения и тренировок до тех пор, пока там не начались работы по подготовке и прокладке сети «узких трасс».

Рассмотрим, какие возможности существуют у лыжного и кроссового ориентирования для включения их в программу Олимпийских игр. Начнем обзор с ориентирования на лыжах, так как именно этот вид ориентирования рассматривается как наиболее реальный и перспективный для включения в программу Олимпийских игр. Более того, соревнования по ориентированию на лыжах уже проводились в рамках Азиатских игр 2011 и 2019 годов, зимних Всемирных военных игр 2017 года в Сочи, а также в рамках Всемирной зимней Универсиады в Красноярске в 2019 году. Успешное проведение этих соревнований, особенно в Сочи-2017 и Красноярске-2019 подтвердило готовность ориентирования стать полноправным членом олимпийской семьи. В программу зимней Универсиады были включены несколько наиболее зрелищных и динамичных дисциплин, три из которых отвечают критерию «первый на финише становится победителем»: это масс-старт, гонка преследования («pursuit»), а также эстафета. Единственный вид, проводимый с раздельного старта – это 15-минутная спринтерская гонка со стартовым интервалом одна минута, что обеспечивает ее проведение в течение 70-80 минут, включая «цветочную церемонию». Таким образом, все виды программы, представленные на Универсиаде, были вполне зрелищными и «телегеничными». Тот факт, что ориентировщик большую часть времени находится вне поля зрения зрителей, наблюдающих за соревнованиями с трибун или по телевизору, несколько не уменьшает интереса к просмотру трансляции, во время которой используются такие приемы как GPS-отслеживание на большом экране, установка камер на промежуточных контрольных пунктах а также наличие «мобильных операторов, вооруженных хэдкамами», передвигающихся на небольших участках трассы вслед за спортсменами. На открытых пространствах телевизионная картинка удачно дополняется общими планами, снятыми с помощью управляемых квадрокоптеров. С этой точки зрения соревнования по спортивному ориентированию не сильно отличаются от соревнований по лыжным гонкам с раздельного старта, на которых зрители видят участников только в отдельных точках промежуточного хронометража или соревнований по биатлону, где спортсменов, как правило, показывают только на стрельбище и на финише. В тоже время наличие GPS-трансляции в спортивном ориентировании, особенно с повторами в режиме синхронизации, позволяет в полной мере оценить весь драматизм спортивной борьбы на трассе.

Вопрос сохранения «тайны дистанции» в ориентировании на лыжах пока не является серьезной проблемой. Ни на одном крупном международном старте закономерность результатов, показанных «хозяевами», не ставилась под сомнение.

Учитывая напряженную программу зимних ОИ, а также требование к соблюдению лимита на общее количество участников, Международная федерация ориентирования в выдвигает следующий проект для реализации на играх 2026 года в Италии или 2030 года, столица которых будет определена в 2023 году. Предлагается проведение соревнований в трех видах программы: спринт с раздельного старта (мужчины и женщины) и смешанная спринтерская эстафета (мужчина и женщина). Такие соревнования могут быть проведены за 3-4 дня, учитывая дни для официальных тренировок, в них смогут принять участие 45 мужчин и 45 женщин, представляющих не менее 25 стран. Общее время телевизионной трансляции в каждом из видов программы составит 60 минут. Такая динамичная и скоротечная программа позволит наилучшим образом представить на Олимпийских играх новый вид спорта с возможностью расширения программы в дальнейшем.

Что касается проблемы финансовой поддержки, то сам факт наличия у спортсменов самого совершенного лыжного инвентаря, а также привлечение сервисных бригад, работаю-

щих с лыжными и биатлонными командами, создает благоприятные условия для привлечения к спонсорским программам ведущих мировых фирм-производителей лыжного инвентаря, гоночной одежды, лыжной смазки и инструментов для лыжного сервиса.

Более сложная ситуация складывается в кроссовых дисциплинах спортивного ориентирования. Прообразом летнего «олимпийского ориентирования» можно считать соревнования, проводимые в рамках Всемирных Игр (по видам спорта, не включенным в программу Олимпийских игр). Эти Игры проводятся один раз в четыре года, и накануне Игр Международная федерация ориентирования определяет квоты для национальных федераций для участия в них. К участию в двух личных видах программы (спринт и мидл) допускаются 45 мужчин и 45 женщин, представляющих 25 национальных федераций. Шестнадцать национальных команд, представленных двумя мужчинами и двумя женщинами, примут участие в смешанной спринтерской эстафете. Требования к районам соревнований на Всемирных Играх значительно ниже, чем на соревнованиях Чемпионата или этапов Кубка Мира. Это неизбежно, поскольку город-организатор Всемирных Игр выбирается с учетом требований к проведению соревнований по всем 34 видам спорта, включенным в программу Игр. Так например, на Играх 2009 года, проведенных на территории Тайваня, все виды программы были проведены в городском парке. Не самой передовой в смысле развития ориентирования была и Колумбия (страна, практически незнакомя с ориентированием как видом спорта), где прошли Игры 2013 года (г. Кали). Тем не менее, соревнования по ориентированию неизменно проходят с большим успехом, что доказывает возможность их проведения в программе летних Олимпийских игр, независимо от выбора страны и города проведения.

Тем не менее, если предлагаемый олимпийский формат соревнований по ориентированию на лыжах не вызывает особых возражений, и требуется лишь проявлять настойчивость в достижении поставленной цели (по сути, путем лоббирования своих интересов всеми доступными средствами), то существующий формат соревнований по ориентированию бегом вызывает большие сомнения в перспективности его продвижения для включения в программу летних ОИ. Этому способствуют два фактора недостаточная зрелищность и проблема сохранения «тайны дистанции», иными словами, проблема «fair play». Причем, проявляться она может не только со стороны страны-организатора соревнований. Утечку информации может, в принципе, организовать любое лицо, причастное к подготовке карт и трасс соревнований по спортивному ориентированию. И даже если такая утечка будет каким-то образом пресечена, нельзя не отметить, что местные ориентировщики всегда будут иметь определенное преимущество. И даже не всегда именно местные.

Можно рассмотреть такую дисциплину спортивного ориентирования как спринт, которая проводится на территории населенных пунктов или городских парков и, не без основания, является гордостью Международной федерации ориентирования. Она позволила развивать ориентирование в таких странах, где естественных лесов, пригодных для спортивного ориентирования, практически нет (например, Нидерланды, некоторые страны Азии и Африки). Благодаря этому география развития этого вида спорта расширилась, а список призеров мировых форумов пополнился представителями таких национальных федераций, которые в традиционных «лесных» форматах практически не имели никаких шансов из-за доминирования Северных и Альпийских стран. Дальнейшим шагом на пути повышения зрелищности стало введение такой дисциплины, как спринтерский масс-старт с выбыванием (нокаут-спринт). Но на этом пути постепенно стали появляться подводные камни. Спринт в городских условиях, несомненно, гораздо более доступный вид программы с точки зрения требований к технической подготовке ориентировщика. Научить хорошо подготовленного бегуна быстро и безошибочно ориентироваться в условиях, где все объекты, нанесенные на карту, однозначно идентифицируются с первого взгляда (особенно здания и улицы в населенных пунктах), пожалуй, даже проще, чем научить лыжника стрелять из винтовки. И тогда на первый план выходит то самое «сохранение тайны дистанции». Осенью 2019 года на Всемирных военных играх в Ухане произошел серьезный инцидент. Китайские спортсмены, занявшие почти все призовые места в первый день соревнований, были уличены в читерстве, а именно, в нелегальной помощи, выразившейся в

разметке трассы с помощью скрытых от постороннего глаза знаков, а также подсказок со стороны судейского персонала, находившегося на трассе. Мошенничество было доказано с помощью видеозаписи и свидетельских показаний, что привело к аннулированию результатов всех членов китайской команды и отстранению их от дальнейших соревнований [5]. Аналогичный случай произошел месяц спустя на этапе Кубка мира в Китае, где победу одержала местная спортсменка, которая до этого не входила даже в первую сотню мирового ранга. И это произошло на рядовых по престижности по сравнению с Олимпийскими играми соревнованиях [6]. Чего же можно ожидать от так горячо желанных будущих олимпийских баталий? Тем более, что благодаря спутниковым снимкам в Интернете район спринтерских соревнований (если это населенный пункт) можно тщательно изучить вплоть до вычерчивания «болванки» спортивной карты и просмотра улиц в панорамном режиме.

Какие же пути существуют для решения задачи сохранения «тайны дистанции»? Рассмотрим в качестве примера другие виды спорта, например, спортивное скалолазание. Популярность ориентирования, как в СССР/России, так и в Европе, а впоследствии и на других континентах, всегда была выше по сравнению со скалолазанием. Международная федерация ориентирования была создана в 1961 году [7], в то время как ICC (International Climbing Committee), как прообраз будущей федерации, был создан на 36 лет позже, а в ее современном виде IFSC (International Federation of Sports Climbing) существует с 2007 года [8]. Первый официальный чемпионат мира по скалолазанию был проведен в 1988 году (по ориентированию в 1966 году). Первый Кубок мира по скалолазанию был разыгран в 1981 году, но только с 1991 года он проводится ежегодно в формате многоэтапного соревнования (в ориентировании ежегодный многоэтапный Кубок мира разыгрывается с 1986 года).

Несмотря на все эти статистические данные, скалолазание уже дебютировало на Олимпиаде-2020 (по факту 2021) в Токио, где были разыграны два комплекта наград в борьбе у мужчин и у женщин. И в 2024 году количество разыгрываемых медалей будет удвоено. Также успешно решаются и финансовые проблемы. Генеральным спонсором IFSC является компания Japan Airlines, а партнерами – фирмы-производители оборудования для скалодромов – Entre-Prices (Испания) и LUXOV (Франция). Генеральным спонсором Федерации спортивного скалолазания России является ОАО РЖД, обладающее значительными финансовыми возможностями. На этом фоне ситуация в спортивном ориентировании выглядит не столь впечатляюще. Компания с мировым именем Nokia Tyres является заглавным спонсором Чемпионата мира по ориентированию бегом, но не генеральным спонсором ИОФ. Партнеры ИОФ – фирмы-производители инвентаря (компасов и специальной беговой обуви) либо не обладают большими финансовыми возможностями (VJ, Icebug), либо для них сегмент ориентирования не является основным (Silva, Suunto). Российское ориентирование пользуется поддержкой таких фирм как «Московский компас», APC, SFR, российское представительство SportIdent. Все они представляют собой небольшие частные компании, ориентированные на российский рынок и ближнее зарубежье. Их финансовые возможности весьма ограничены.

При прочих равных спортивное скалолазание относительно более простой, более универсальный и менее затратный вид спорта, как для понимания его основных принципов, так и с точки зрения организации тренировочного процесса и соревнований. В частности, соревнования по скалолазанию (в закрытом помещении) входили в программу зимних Всемирных военных игр СИЗМ в Сочи в 2017 году. Надо обратить внимание на то, что для достижения своих целей по созданию универсальной и зрелищной спортивной дисциплины, скалолазы поступились многими основополагающими принципами, отказавшись от соревнований на естественном рельефе и перейдя «под крышу» или на искусственные сооружения, имеющие мало общего с тем скалолазанием, которое существовало всего лишь 30-40 лет тому назад. То есть, по сути, они превратили один из видов тренировочной деятельности в основное соревновательное упражнение. При этом наличие соревнований по скалолазанию на искусственных сооружениях не заменило полностью свободное лазание и восхождения на естественном скальном рельефе. Подобным образом были вынуждены поступить многие виды спорта. Биатлонисты перешли от стрельбы из боевого оружия на 150-200 метров к мелкока-

либерным винтовкам. Пятиборцы теперь соревнуются не пять дней подряд, а в течение одного дня, а стрельба из пистолета вошла в состав так называемого «лазер-рана», то есть, бега со стрельбой из лазерного пистолета. Значительному упрощению в угоду зрелищности и сокращения времени проведения соревнований подверглись и другие виды спорта, в частности, лыжные гонки, где появилась совершенно не характерная для этого вида передвижения спринтерская дисциплина «с выбыванием». И таких примеров можно привести множество.

У ориентирования есть возможность пойти по тому же пути, что и скалолазание, превратив вспомогательное тренировочное средство в достаточно простую для проведения и, в тоже время, зрелищную спортивную дисциплину, в которой возможности несанкционированного влияния на результаты будут сведены к минимуму. Речь идет о так называемом «лабиринте», хорошо знакомом большинству ориентировщиков, особенно начинающих. Спортивный лабиринт — вид спортивного ориентирования в заданном направлении, где спортсмены соревнуются на небольшой территории среди искусственных препятствий, на небольшой по протяженности дистанции, как правило, до 500 м. Ориентирование в лабиринте не есть что-то принципиально новое. Оно широко используется как средство для популяризации ориентирования, для начального обучения и, в какой-то степени, в качестве простого тренировочного средства на спортивной площадке и в закрытом помещении.

На наш взгляд, надо увеличить масштабы лабиринта и развернуть его на футбольном поле стандартного размера (100 на 65 метров), создать разветвленную сеть коридоров общей длиной не менее двух километров (при ширине коридора 2-2,5 метра, для возможности осуществления обгона). А наличие круговой 400 метровой дорожки и ямы с водой для стипль-чеза позволит создать идеальные условия для проведения зрелищных соревнований, в первую очередь, по программе масс-старта с выбыванием. Использование стационарных переносных конструкций (заградительных барьеров, специальных устойчивых опор для натягивания сеток или баннеров), легкоатлетических аппарелей (препятствий и ям с водой для стипль-чеза), переходных мостиков для передвижения, как по ним, так и под ними, а также специальных искусственных объектов (палаток, навесов, и даже специально созданных переносных ориентиров типа искусственных камней и деревьев) позволяет в течение сравнительно короткого времени создать любую наперед заданную конфигурацию «в чистом поле», а для ее плановой модификации потребуется всего 15-20 минут.

Наиболее зрелищный формат масс-старта с выбыванием предполагает предварительные забеги. Однако, в отличие от традиционной для спортивного ориентирования квалификации с разделением на подгруппы, все спортсмены пробегают одну и ту же дистанцию, но с рассеиванием (желательно на 4 варианта one-man-relay) [9]. В таком случае стартовый интервал можно сократить до 30 секунд, при этом выход в следующий круг соревнований (play-off с выбыванием) не будет зависеть от того, в какую по силе подгруппу попал участник.

В раунд play-off, который состоит всего из двух ступеней – полуфиналов и финала, выходят 24 участника. При любой точности фиксации результатов (до 1 с или 0,1 с) двадцать пятый участник, показавший одинаковый результат с двадцать четвертым, в полуфинал не выходит. В качестве дополнительного показателя следует использовать время старта, отдавая преимущество спортсмену, стартовавшему раньше. Такой принцип использовался и в прежние времена, как в ориентировании, так и в лыжном спорте, используется он и сейчас, например, в тяжелой атлетике.

Участники распределяются по полуфиналам путем заранее прописанного алгоритма таким образом, чтобы сумма мест участников, занятых ими в предварительном раунде, была примерно одинаковой во всех трех полуфиналах. Принадлежность участников к национальным командам в расчет не принимается, искусственного разведения участников от одной страны по разным полуфиналам не производится.

Важной особенностью является то, что в перерыве между квалификацией и play-off, который длится около 30-40 минут, производится перестроение лабиринта с перемещением некоторых элементов конструкции, что позволяет создать «местность» принципиально иной конфигурации.

В трех полуфиналах (по 8 участников в каждом) участники стартуют одновременно, пробегая 200-250 метров по беговой дорожке до первого КП, с которого начинается дистанция с рассеиванием на 8 вариантов. Из существующих систем рассеивания на 8 вариантов в данном случае наиболее удачно применима так называемая «двойная бабочка», состоящая из семи контрольных пунктов. В условиях площадки размером 100 на 65 метров протяженность такого участка рассеивания может составить 400-450 метров. Затем следует участок без рассеивания (примерно 250-300 метров с 4-5 КП), и, наконец, финиш по беговой дорожке (100-150 метров). Общая протяженность такой трассы составит немногим более 1 км со временем бега от 3,5 до 4 минут у мужчин и от 4 до 4,5 минут у женщин. По таким же принципам планируется «местность» (точнее, ее модификация) и трасса в финале, куда выходят по два победителя каждого полуфинала, а также два «лаки лузера», показавшие лучшие результаты среди не попавших в финал напрямую. Это особенно важный принцип плэй-офф в лыжном спринте. Он позволяет спортсмену, попавшему волей случая в забег с двумя объективно сильнейшими спортсменами, продолжить борьбу за медали в финале.

На наш взгляд предлагаемый формат лишен недостатков, свойственных системе проведения спринта с выбыванием (так называемый «нокаут-спринт»).

В программе Олимпийских игр для соревнований особой значимости предлагается планирование нескольких вариантов «местности», то есть, лабиринта с учетом наличия определенного набора базовых конструкций, а также нескольких вариантов дистанций для каждого из вариантов «местности». Один из таких вариантов можно использовать для модельной тренировки накануне соревнований. Тот же вариант, который будет использоваться в соревнованиях, выбирается путем жеребьевки не раньше, чем за то время до начала соревнований, которое необходимо для сооружения «лабиринта». Варианты дистанций для полуфиналов и финалов выбираются исходя из возможности быстрой реконструкции «лабиринта» между забегами, то есть, они заранее привязаны к тому варианту, который будет выбран жребием для предварительных забегов.

Таким образом, порядок проведения соревнований «лабиринт», описанный выше, обеспечивает зрелищность, решает задачу сохранения «тайны дистанции» и способствует, по мнению авторов, достижению основной цели, а именно, позволяет ускорить процесс принятия положительного решения о включении кроссовых дисциплин спортивного ориентирования в программу Олимпийских игр.

Список источников

1. Правила вида спорта «спортивное ориентирование». С. 1-2 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/pravila-orient.pdf>
2. Презентация спортивного ориентирования на лыжах для включения в программу Зимних Олимпийских игр. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/olymp-prezentaciya.pdf>
3. Сертификат о признании ИОФ Международным Олимпийским комитетом. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/sertifikat-mok.pdf>
4. Правила вида спорта «спортивное ориентирование». С. 85-86 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/pravila-orient.pdf>
5. Скандал на Военных играх в Китае. // Азимут.2020. №1. С. 6-7
6. Том Холлуэл. Фэйр-плей и крупные соревнования в «новых странах» // Азимут.2020. №1. С. 8-9
7. Официальный сайт Международной федерации ориентирования. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://orienteing.sport/>
8. Официальный сайт Международной федерации скалолазания. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.ifsc-climbing.org/>
9. Шириян А. А. Планирование дистанций с рассеиванием. // Азимут. 2018. № 2. С. 34-39.

УДК 796.382

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БИЛЬЯРДИСТОВ С УЧЕТОМ ТИПА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Миллер Антон Николаевич – специалист по УМР кафедры спортивной медицины и технологий здоровья¹;

Никитин Александр Александрович – канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой Т и М неолимпийских видов спорта²;

Миллер Людмила Леонидовна – канд. мед. наук, доцент, заведующий кафедрой спортивной медицины и технологий здоровья³;

^{1,2,3}НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В игре в бильярд всесторонне проявляются физические, умственные и интеллектуальные возможности личности. Это искусство тонкое, представляющее собой соревнование интеллектов. Результат состязания зависит не только от природных способностей, но и от психологической устойчивости игроков, их терпения, умения преодолевать себя в трудных положениях (Балин И.В., 1991, 2000).

Темперамент – важное условие, с которым надо считаться при индивидуальном подходе к воспитанию и обучению, к всестороннему развитию умственных и физических способностей (Небылицын В.Д., 2008).

В настоящее время в спорте, как правило, побеждает тот спортсмен, который сумел к моменту старта сдержать свои эмоции, сохранить нервно-психическую свежесть, рационально и грамотно распределить свои силы, навязать противнику хитроумную, тактическую борьбу. В таких условиях спортсменам слабого типа нервной системы легче проявить свои положительные стороны и добиться успеха. Такие спортсмены представлены в видах спорта, которые требуют высокой координации и точности движений, высокого уровня развития интеллекта, быстроты реакции.

Данное исследование посвящено индивидуализации тренировочного процесса с учетом темперамента спортсменов.

Ключевые слова: бильярдный спорт, высококвалифицированные бильярдисты, темперамент, тип нервной системы, сангвинический тип темперамента, холерический тип темперамента, меланхолический тип темперамента, флегматический тип темперамента, индивидуализация тренировочного процесса.

Актуальность проблемы объясняется двумя обстоятельствами, во-первых, в настоящее время отмечается прогрессивное увеличение нагрузки в бильярдном спорте, во-вторых одним из важнейших вопросов повышения качества тренировочного процесса является определение индивидуальных особенностей спортсменов.

В процессе спортивного обучения совершенствование деятельности сопровождается не сглаживанием, а, наоборот, возрастающей дифференциацией индивидуального стиля моторики: так, чем совершеннее мастерство спортсмена, тем ярче и отчетливее проявляется его индивидуальный почерк (Климов Е.А., 2008). Общеизвестно, что в процессе занятий спортом происходит адаптация спортсменов к специфике избранного вида спорта и данные приспособительные изменения находят отражение в функциональных особенностях организма спортсменов (Виноградов Г.П., 2009).

В игре в бильярд всесторонне проявляются умственные, интеллектуальные и физические способности человека (Гофмейстер В.И., 2001).

Целью данного исследования являлось повышение качества учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных бильярдистов с учетом типа нервной системы спортсменов.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе исследования, до начала учебно-тренировочных занятий по бильярду по разработанной нами программе, были определены типы нервной системы и типы темперамента высококвалифицированных спортсменов, мастеров спорта России, членов сборной команды города Санкт-Петербурга по бильярдному спорту с помощью теста-опросника А. Белова. Результаты заполнения теста-опросника А. Белова позволили выявить различное количество положительных ответов у высококвалифицированных спортсменов на четыре основных блока теста, характеризующие четыре типа темперамента: холерический, сангвинический, флегматический и меланхолический.

Таким образом, в результате проведенного тестирования с помощью теста-опросника А. Белова было установлено, что преобладающими типами нервной системы и темперамента у четырех высококвалифицированных спортсменов, принимавших участие в исследовании, являются сангвинический (у двух бильярдистов – 34% и 38%, соответственно) и флегматический (у двух бильярдистов – 47% и 35%, соответственно). Соотношение различных типов темперамента у высококвалифицированных бильярдистов представлено в таблице 1.

На втором этапе исследования проводился педагогический эксперимент. Основу педагогического эксперимента составило применение разработанной нами программы занятий бильярдом с высококвалифицированными спортсменами (мастера спорта России), членами сборной команды города Санкт-Петербурга по бильярдному спорту.

Таблица 1 – Соотношение различных типов темперамента у высококвалифицированных спортсменов-бильярдистов (n=4)

Спортсмены	Выраженность в % черт холерического темперамента	Выраженность в % черт сангвинического темперамента	Выраженность в % черт флегматического темперамента	Выраженность в % черт меланхолического темперамента
1	28%	34%	21%	17%
2	24%	38%	29%	9%
3	16%	26%	47%	11%
4	17%	22%	35%	26%

Педагогический эксперимент проводился в трех бильярдных клубах, где тренировались высококвалифицированные спортсмены, члены сборной команды города Санкт-Петербурга по бильярдному спорту:

- 1) бильярдном клубе «ЛДМ-Стандарт» (ул. Профессора Попова, д.47),
- 2) бильярдном клубе «Гермес» (ул. Савушкина, д.141),
- 3) бильярдном клубе «на Автовской, 35» (ул. Автовская, д 35).

Перед педагогическим экспериментом (применением разработанной программы индивидуализации тренировочного процесса бильярдистов), высококвалифицированные спортсмены выполняли два контрольных упражнения:

- 1.Контрольное упражнение "Десять серий".
- 2.Контрольное упражнение "Круговая серия".

Основу педагогического эксперимента составило применение разработанной нами программы занятий бильярдом с высококвалифицированными спортсменами (мастера спорта России), членами сборной команды города Санкт-Петербурга по бильярдному спорту.

Основные компоненты программы индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных бильярдистов: продолжительность занятий - восемь недель; количество занятий в неделю – два; продолжительность одного занятия - 90 минут; количество упражнений – 64, время выполнения упражнения - 20 минут; техническая подготовка – 47 упражнений; технико-тактическая подготовка – 14 упражнений; соревновательные упражнения – 3; соблюдение оптимального индивидуального темпа игры; выполнение упражнений

последовательно или с чередованием; возможность взятия однократного перерыва длительность 10 минут в любой момент учебно-тренировочного занятия.

С целью индивидуализации тренировочного процесса бильярдистов высокой квалификации был определен индивидуальный темп игры каждого спортсмена. Для его определения учитывались три основных фактора:

- 1) Правилами соревнований по бильярдному спорту строго регламентировано время на подготовку к удару, оно не должно превышать 45 секунд;
- 2) Субъективное ощущение спортсменом комфортного времени на подготовку к удару и темпа игры;
- 3) Объективное определение оптимального времени на подготовку к удару и темпа игры, устанавливаемых с помощью анализа видеозаписей результативных серий каждого спортсмена во время матчей на соревнованиях.

Таким образом, было установлено следующее индивидуальное, оптимальное среднее время на подготовку к удару:

- для спортсмена 1 – 24 секунды; - для спортсмена 2 – 20 секунд; - для спортсмена 3 – 30 секунд; - для спортсмена 4 – 31 секунда.

Для всех четырех высококвалифицированных спортсменов был разработан единый комплекс упражнений, но способы его выполнения были индивидуальны и зависели от темперамента бильярдиста:

- для предотвращения состояния монотонии и скуки на тренировке, и как следствие, потери интереса к тренировочному процессу, спортсменам с сангвиническим темпераментом было рекомендовано чередование ударов с разных сторон, в разные лузы или с разных точек в зависимости от упражнений;

- для спортсменов с флегматическим типом темперамента было рекомендовано выполнение упражнений в строгой последовательности.

Во время тренировки, аналогично соревнованиям, у каждого спортсмена имелась возможность взятия однократного перерыва длительность десять минут в любой момент учебно-тренировочного занятия.

На третьем этапе после окончания проведения педагогического эксперимента (применение разработанной программы индивидуализации тренировочного процесса бильярдистов), высококвалифицированные спортсмены вновь выполняли два контрольных упражнения:

- 1) Контрольное упражнение "Десять серий".

Проведение контрольного упражнения после педагогического эксперимента продемонстрировало положительную динамику результативности спортсменов, проявившуюся в увеличении количества забитых шаров по сравнению с контрольным упражнением, проведенным до педагогического эксперимента (рисунок 1).

Улучшение результативности в данном упражнении свидетельствовало об улучшении спортивной формы бильярдистов и готовности их к соревнованиям.

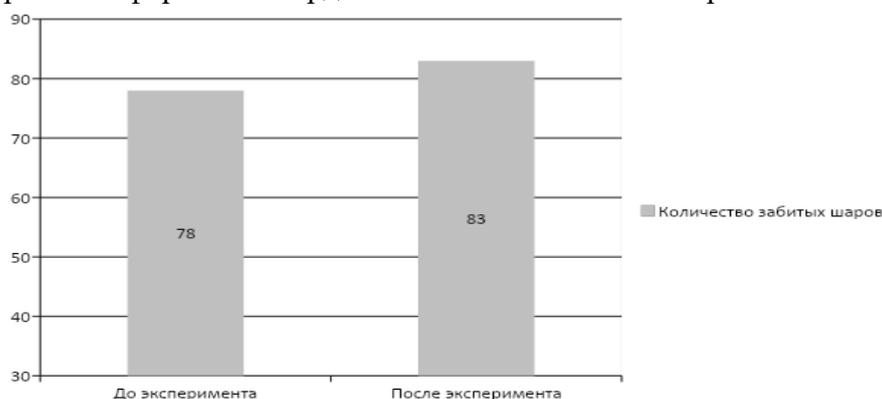


Рисунок 1 – Оценка контрольного упражнения "Десять серий"

2) Контрольное упражнение "Круговая серия".

Проведение контрольного упражнения после педагогического эксперимента продемонстрировало положительную динамику результативности спортсменов, проявившуюся в увеличении количества забитых шаров по сравнению с контрольным упражнением, проведенным до педагогического эксперимента (см. Рис.2).

Улучшение результативности в данном упражнении свидетельствовало об улучшении спортивной формы бильярдистов и готовности их к соревнованиям.

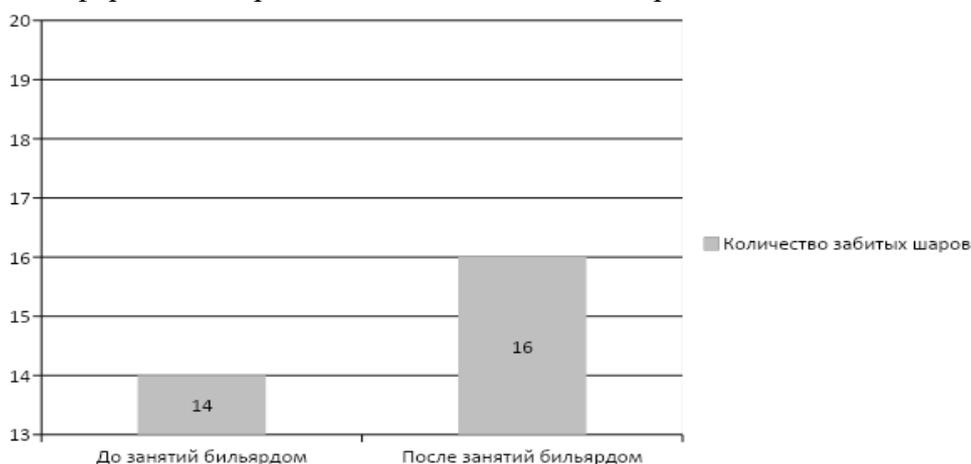


Рисунок 2 – Оценка контрольного упражнения "Круговая серия"

Заключение:

1) Определение типов нервной системы и типов темперамента четырех высококвалифицированных спортсменов, мастеров спорта России, членов сборной команды города Санкт-Петербурга по бильярдному спорту позволило выявить следующие типы нервной системы – сильный, уравновешенный, подвижный (сангвинический темперамент) у двух спортсменов и сильный, уравновешенный, инертный (флегматический темперамент) у двух спортсменов.

2) Разработана программа индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных бильярдистов, мастеров спорта России, членов сборной города Санкт-Петербурга по бильярдному спорту. Основные компоненты программы: продолжительность занятий - восемь недель; количество занятий в неделю – два; продолжительность одного занятия - 90 минут; количество упражнений – 64, время выполнения каждого упражнения – 20 минут; техническая подготовка – 47 упражнений; технико-тактическая подготовка – 14 упражнений; соревновательные упражнения – 3; соблюдение оптимального индивидуального темпа игры; выполнение упражнений последовательно или с чередованием; возможность взятия однократного перерыва длительность 10 минут в любой момент учебно-тренировочного занятия.

3) Применение разработанной программы индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных бильярдистов, мастеров спорта России, членов сборной города Санкт-Петербурга по бильярдному спорту в условиях педагогического эксперимента показало ее эффективность, так как результаты контрольных упражнений после проведения педагогического эксперимента статистически достоверно лучше результатов контрольных упражнений до педагогического эксперимента на уровне значимости $p \leq 0,05$.

4) Разработанная нами программа индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов с учетом типов нервной системы и типов темперамента может быть использована в бильярдном спорте для повышения качества подготовки бильярдистов, а также и результативности соревновательной деятельности и качества игры в бильярдном спорте.

Список источников

1. Балин И.В. Поэма о бильярде. / И.В. Балин. М. Физкультура и спорт, 1991.
2. Балин И.В. В мире бильярда. / И.В. Балин. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. 416 с.
3. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки (Текст): учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов. - М.: Советский спорт, 2009. 328 с.
4. Гофмейстер В.И. Бильярдный спорт / В.И. Гофмейстер. М.: Рольф, 2001. 192с.
5. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности / Е.А. Климов // Психология индивидуальных различий / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.А. Романова. 3-е изд., перераб. и доп. М.: АСТ: Астрель, 2008. (Хрестоматия по психологии). С. 265-267.
6. Небылицын В.Д. Темперамент / В.Д. Небылицын // Психология индивидуальных различий / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.А. Романова. 3-е изд., перераб. и доп. М.: АСТ: Астрель, 2008. (Хрестоматия по психологии). С. 243-248.

УДК 796.8

НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ БОРЦОВ

*Нуралиев Ботыр Кахраманович – аспирант¹;
Ашкинази Сергей Максимович – д-р. пед. н., профессор,
профессор кафедры Т и М неолимпийских видов спорта².
^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей дошкольного и младшего школьного возраста и широко используются в группах начальной и общефизической подготовки во многих видах спорта. В статье рассмотрено обоснование включения подвижных игр и специализированных игр с элементами техники борьбы в тренировочный процесс юных борцов.

Ключевые слова: борьба, подвижные игры, начальный этап подготовки.

Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день. При правильной организации занятий, работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений [2].

В дошкольном возрасте основным видом деятельности является сюжетно-ролевая игра. В младшем школьном возрасте ведущей деятельностью становится учебная деятельность. От результативности учебной деятельности непосредственно зависит развитие личности младшего школьника. Школьная успеваемость является важным критерием оценки ребёнка как личности со стороны взрослых и сверстников. Статус отличника или неуспевающего отражается на самооценке ребёнка, его самоуважении и самовосприятии.

Успешная учёба, осознание своих способностей и умений качественно выполнять задания приводят к становлению компетентности, одного из компонентов самосознания. Если это чувство в учебной деятельности не сформируется, у ребёнка снижается самооценка и возникает чувство неполноценности. Учебная деятельность ребёнка развивается также постепенно, через опыт вхождения в неё. Учебная деятельность - это деятельность, направленная на самого учащегося. Ребёнок учится не только знаниям, но и тому, как осуществлять

усвоение этих знаний. Учась способам письма, счёта, чтения, ребёнок ориентирует себя на самоизменение - он овладевает необходимыми, присущими окружающей его культуре способами служебных и умственных действий. Он сравнивает себя прежнего и себя нынешнего. Самое существенное в учебной деятельности - это отслеживание новых достижений и происходящих изменений. «Не умел» - «умею», «не мог» - «могу», «был» - «стал» - ключевые оценки результата этого отслеживания. Если ребёнок получает удовлетворение от оценки своих достижений, от восхождения к более совершенным способам учебной деятельности, к саморазвитию, то это значит, что он психологически погружён в учебную деятельность. Конечная цель учебной деятельности - сознательная учебная деятельность ученика, которую он сам строит по особым законам этой деятельности. Учебная деятельность, первоначально организуемая взрослым, должна превращаться в самостоятельную работу ученика, то есть учебная деятельность превращается в самообучение. Это происходит при условии совместной деятельности учителя и ученика.

Тем не менее, в младшем школьном возрасте игровая деятельность по-прежнему остается жизненно необходимой. В идеале она сопутствует ребенку в школе и дома. Необходимость двигательной активности проявляется в большой потребности младших школьников к различным движениям, подвижным играм. Дети воспринимают информацию наглядно и через действие, они не способны долго удерживать внимание на словах, не подкрепленных визуальными или действиями.

Спектр игр расширяется - наряду с сюжетно-ролевыми дети проявляют интерес к играм с четкими правилами: настольным, командным, игровым и командным спортивным. К тому же, игра помогает сохранить детскую непосредственность, раскованность, которые часто теряются под гнетом новых жизненных обстоятельств и психологических переживаний в возрасте от семи лет.

В спортивной подготовке спортсменов младшего школьного возраста используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы, приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода - обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи [1].

Большинство методов основываются на главном - упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Основная цель **повторного** метода - выполнять движения, действия, задания определенное количество раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера, и добиваясь совершенствования в них. Этот метод является основным в процессе тренировки. Подобные методы называют также тренировочными, реже гимнастическими. Такие методы могут различаться по характеру и величине проявляемых усилий; по характеру повторности; по характеру выполнения; по составу упражнения; по направленности.

Игровой метод весьма эффективен, и необходимо широко пользоваться им, особенно в подготовке юных спортсменов. Движения, задачи, действия, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры проводятся для увеличения нагрузки, более успешной адаптации и сохранения интереса в процессе занятия. Чаще всего используется выполнение отдельных упражнений и заданий в подвижных играх и их частях, элементы спортивных игр и сами спортивные игры в разных вариантах. При этом игровые методы позволяют решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств [5, 8].

При формировании двигательной функции детей необходимо учитывать координационную сложность применяемых упражнений и игр, их влияние на вегетативные органы и энергетические затраты при их выполнении.

Соревновательный метод включает в себя упражнения и задания, которые выполняются в виде состязаний, вызывающие проявление резервных сил и возможностей, воспитывающие бойцовские качества, создающие психологическую подготовленность.

Соревновательные методы используются также в обучении спортивной технике, ее элементам и связкам. Такие методы также эффективны при воспитании способности быстро решать поставленные задачи, умения выбрать оптимальный вариант действий и найти нестандартный способ выполнения задачи в сложной обстановке [5, 8].

Традиционная практика подготовки юных борцов направлена на изучение техники выполнения приемов или бросков с постепенным включением их в борьбу. При этом тренеры упускают из виду изучение базовых элементов технико-тактических действий, таких как:

- стойки,
- дистанции,
- чувство пространства и края рабочей зоны,
- передвижения, захваты,
- освобождения от захватов, тиснения, выведение соперника за зону,
- маневрирования и другие элементарные действия.

Многие тренеры считают, что освоение этих действий борцами происходит само по себе. Чтобы применять приемы в поединках, нужно научить борца навыкам и тактике ведения борьбы. Тренеры стараются привить такие способности юным борцам на практике - введением учебных и тренировочных схваток, но в таких условиях навыки у детей формируются медленно, с большим трудом и зачастую не в полной степени. Традиционные методы не могут успешно решать эти проблемы, а вот с помощью игровых методов возможно это сделать.

В тренировочном процессе борцов образовалось несоответствие между необходимостью овладения юными борцами основами ведения единоборства и неэффективностью решения данной задачи на базе строго регламентированных методов обучения, не учитывающих стремление детей к игровым формам проявления самостоятельности, к творческому освоению техники и тактики спортивной борьбы.

Игровой метод является одним из основным для групп общефизической и начальной подготовки. Он может состоять из игр одного направления и из игр разных направлений в зависимости от задач, решаемых на занятии. Прежде чем начать играть, борцы осваивают правила игры, им сообщается, что можно делать в игре, а что нельзя, к чему надо стремиться, как оценивается победитель.

Подвижные игры, играя важнейшую роль в развитии детей, в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство в тренировочном процессе в различных видах спорта. Это связано с большими возможностями игрового метода обучения в спортивной тренировке, в которой подвижные игры занимают большую роль, а также это связано с ранней специализацией в различных видах спорта. В процессе подготовки борцов необходимо использовать специализированные подвижные игры.

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы спорта и формируются необходимые ему физические качества [3].

Потребность применения специализированных подвижных игр вызвана тем, что, как правило, тренеры владеют методикой обучения приемам, а элементарным техническим и тактическим действиям, т.е. различным подготовкам, обманным действиям, не могут обучать, используя строго регламентированный метод [6]. Одним из решений данной проблемы могут стать специальные подвижные игры, в которых победа присуждалась бы за лучшее выполнение изучаемых действий. Такие задания в игровой форме и представляют собой специализированные подвижные игры. Используя эти игры, тренер может заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществляя последовательно обучение, как технике, так и тактике борьбы.

Примеры специализированных игр в борьбе:

- Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них.

- Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освобождаться от них.
- Игры с касанием части тела соперника.
- Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов.
- Игры на выведения из равновесия без применения бросков.
- Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах.
- Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одноименных захватах.
- Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т. п.).

Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и награждение победителей.

Любую игру нужно объяснять по следующей схеме:

- 1) название игры;
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) ход игры;
- 4) цель игры (кто будет назван победителем);
- 5) правила игры.
- 6) ответы на вопросы играющих [3].

Необходимо начать игру организованно и своевременно. Игра начинается по сигналу. Надо научить детей сознательно соблюдать правила игры. В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих. Руководитель должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. В процессе игры надо учитывать настроение играющих. Руководителю нужно учитывать наиболее опасные моменты в игре. Важно, чтобы игры вызвали положительные эмоции.

Список источников

1. Агафонов А.А. Аспекты развития детей. [Текст]: учебное пособие/ А.А. Агафонов. - Республика Марий Эл: РФСДМОО «ФЕДЕРАЦИЯ АЙКИДО», 2010. 128 с.
2. Антонов Б. М. Сумо. Программа для сумоистов 1-2 годов обучения в учебно-тренировочных (УТГ) группах подготовки, в спортивных школах, коллективах физкультуры [Текст]: Программа / Б.М. Антонов, В.Ю. Песоченский, И.Д. Свищёв, С.В. Циклаури, М.А. Рыгалов. - М.: Предприятие оперативной полиграфии «Принт Центр», 2001. 46 с.
3. Беликова Е.В. Ковалевский А.А. Эффективность применения игр на этапе начальной подготовки борцов [Текст]: Методическая разработка / Е.В. Беликова, А.А. Ковалевский – г.о. Котельники, Московская область. 2014. 25 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать: монография / Н.Г. Озолин. М.: Астрель: АСТ, 2006. 863 с.
6. Ратова, Е.Н. Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе / Е.Н. Ратова, А.И. Имамиев. Казань: Казан. Ун-т, 2015. 45 с.
7. Цандыков В.Э. Учебная программа по физической культуре на основе спортивной борьбы методическое обеспечение по реализации программы на основе спортивной борьбы [Текст]: Программа / М.Г. Мамаишвили, Б.А. Подливаев, Н.А. Показов, В.Э. Цандыков. М.: 2014. 173 с.

8. Симаков А.М. Формирование интегральной подготовленности юных тхэквондистов на основе моделирования соревновательной деятельности. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Санкт-Петербург. 2010. 24 с.

УДК 796.71 796.71.093.55

ЛЕДОВЫЙ МАРАФОН ИЛИ КАК СОЗДАВАЛСЯ НОВЫЙ ВИД АВТОГОНОК

Орехов Михаил Юрьевич – старший преподаватель кафедры Т и М водно-моторного и парусного видов спорта¹;

Лукманов Юнис Халитович – д-р экон. наук, доцент, заведующий кафедрой Т и М водно-моторного и парусного видов спорта²

^{1,2} НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹orehov-ring@mail.ru

²uhluk@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается вопрос организации и проведения соревнования по автомобильному спорту в формате ледового марафона, проводится анализ наиболее важных вопросов, возникающих при организации ледовой гонки, даются рекомендации по решению технических вопросов.

Ключевые слова: автомобильный спорт, кольцевые гонки, ледовый марафон, трофи.

История автомобильного спорта насчитывает не одно десятилетие. Возникший на стыке 19 и 20 веков, автомобильный спорт является зрелищным видом спорта. Спустя много лет после проведения заездов механических экипажей автомобильные гонки в настоящее время имеют разную протяженность, регламент и вид [1].

Одним из самых популярных видов являются кольцевые гонки, когда заезды проходят по замкнутой трассе с извилистыми и крутыми поворотами, как правило, на специально отведенном автодроме. Наиболее известные гонки такого формата это «Формула 1», «Nascar», «Indy 500». Разновидностью кольцевых гонок можно считать гонки на выносливость, когда в формате кольцевых гонок проводятся соревнования большой протяженностью по времени (как правило, 24 часа). Во время соревнований предусмотрены остановки для дозаправки машин, ремонта и проверки технического состояния автомобилей, смены пилотов. К таким гонкам относятся «24 часа Ле-Мана», «24 часа Спа».

Не менее зрелищным и захватывающим являются ралли. По сути это гонка по маршруту, когда автомобили добираются до пункта назначения по дорогам общего пользования, некоторые участки могут иметь сложную траекторию, неожиданные повороты, что создает дополнительное препятствие для пилота и штурмана. Как правило, данный вид автогонок имеет лимит времени, в который должны уложиться участники соревнований. Разновидностью ралли можно назвать трофи-рейды, маршруты которых проходят по труднодоступным участкам, таким как пустыня, болотистая местность и т.п. В отличие от ралли в составе команды, кроме пилота и штурмана, входят ассистенты, которые помогают преодолеть опасные участки.

Существуют автогонки с одиночными заездами, когда на автодроме находится только один автомобиль, к ним относятся автослалом и дрифт. Автослалом – это гонка по трассе с установленной разметкой в виде конусов, на которой участники выполняют крутые повороты, «змейки» и другие сложные маневры, а мастерство пилота оценивается по времени и безошибочному прохождению дистанции. В отличие от автослалома дрифт оценивает не

время прохождения дистанции, а мастерство пилота, демонстрирующего технику управляемого заноса на повороте.

Все вышеперечисленные автогонки проходят на твердом покрытии или грунтовых дорогах. Идея проведения соревнования по автомобильному спорту на льду возникла в 2017 году. Основной замысел мероприятия состоял в том, чтобы провести гонки на выносливость, когда участники соревнования должны ездить на автомобилях с задним приводом по льду в течение 25 часов.

Сразу появилось огромное количество вопросов, на которые нужно было найти ответ, так как за всю историю автомобильных гонок такого опыта еще не было. Какая должна быть трасса (длина, ширина), сколько человек должно быть в команде, какие шины можно использовать, выдержит ли лед озера, на котором планировалось провести гонку – это те многие вопросы, которые встали перед организаторами соревнований.

Опыт организации соревнований по автомобильному спорту, а также анализ видов автогонок показал, что трасса точно должна быть кольцевая, на одном автомобиле могут выступать от 2 до 4 пилотов, которые имеют возможность менять друг друга, и шины не должны иметь шипов.

Найдя ответ на первые три вопроса, появились новые... как определить победителя? В автоспорте принято определять победителя либо по секундомеру – кто быстрее всех приехал, или кто первый пересек линию финиша. Здесь так не получится. Было принято решение победителя определять по количеству пройденных кругов. Предполагалось, что за 25 часов расхождение в количестве кругов у участников гонки будет не менее 3 – 5. Кто-то будет ремонтировать автомобили, или двигаться по трассе медленно.

В ходе проработки регламента ледовой гонки возник еще ряд вопросов. Раз это кольцевая трасса, то за основу можно принять правила шоссейно-кольцевых гонок. Тогда в случае возникновения инцидента на трассе это должны контролировать судейские посты. Как правило, для обеспечения судейства на трассе длиной около 5 км требуется не менее 25 судейских постов. Кольцевые гонки в традиционном формате длятся около 2-3 часов. Но у нас марафон 25 часов, следовательно, так долго пост работать не может, его необходимо менять как минимум три раза, что, безусловно, увеличивает число судей на дистанции до 150 человек. Кроме того, соревнование предполагалось провести при отрицательных температурах и для работы поста нужно теплое помещение или хотя бы автомобиль. Учитывая все вышеперечисленное, было принято решение ограничиться 4 постами по периметру трассы.

Одним из наиболее сложных и интересных вопросов при организации автогонок является вопрос по техническим требованиям, какие автомобили допускаются, и что в них можно переделать. За основу были взяты технические требования к автомобилям, участвующим в ралли в зачете «Стандарт». При этом было решено разрешить вносить любые изменения в конструкцию двигателя, подвески и трансмиссии, так как эти факторы не влияют на безопасность. Запретили дальний свет фар, потому что конфигурация трассы предусматривала практически встречное движение. Были запрещены любые средства противоскольжения с целью сохранности ледяного покрытия. Так как ледовый марафон длится 25 часов и затрагивает темное время суток, то на всех автомобилях необходимо было установить дополнительные задние габаритные огни и стоп сигналы, а также на крышу специальный маячок, что бы автомобиль был виден в снежной пыли.

В ходе подготовки соревнований возник еще ряд вопросов. Так по Законодательству РФ запрещается выезд на лёд автотранспорта и заправка автомобилей в 50 метровой зоне от водоема. Поэтому организаторами соревнований регулярно проводилось замеры толщины льда, была проведена колоссальная работа по согласованию удаления зоны заправки, организации полевой кухни для питания участников и судей.

В феврале 2018 года впервые состоялся ледовый марафон. На старт вышло 7 команд. Первый опыт прошел успешно и, как показала практика проведения, большинство задач и

вопросов были решены правильно. На следующий год значительно менять правила не стали. На марафон приехало уже 20 команд.

Двухлетний опыт организации и проведения ледового марафона выявил ряд существенных недочетов. Так, в случае объявления режима желтых флагов (обгон на трассе запрещен) судейские посты не могли объективно фиксировать факт нарушения из-за удаленности от трассы. Данное нарушение влечет аннулирование пройденных кругов. Режим желтых флагов вводится, если какой-либо автомобиль останавливался на трассе. На трассу выезжал автомобиль безопасности и эвакуатор для оказания помощи участнику. Данная мера оказалась избыточной и конфликтной. Дистанция около 5 километров, а реально опасный участок являет собой непосредственно место остановки автомобиля протяженностью около 100 метров. В связи с этим было принято решение – в случае остановки автомобиля на трассе вводится режим желтых флагов, но они информируют участников об инциденте и требуют повышенного внимания, при этом обгон разрешен. На трассу выезжает эвакуатор и мобильный пост, который останавливается непосредственно перед остановившимся автомобилем. В зоне работы мобильного поста обгон запрещен. Применение данных условий позволило устранить конфликты, возникающие на трассе.

Анализ проведения первого ледового марафона также позволил выявить важный недочет в техническом регламенте. Было запрещено использование дальнего света фар, но тип ламп ближнего света оговорен не был. Один экипаж установил в фары ближнего света светодиодные лампочки, которые слепили как встречных, так и попутных водителей. Отстранить команду было нельзя т.к. эти лампы были установлены в фарах ближнего света. Поэтому в дальнейшем в технический регламент были внесены соответствующие уточнения.

Погодные условия 2020 года не позволили провести ледовый марафон, а в 2021 году на старт марафона вышло 25 команд. Организаторы соревнований рассматривают марафон не как гонки на выживание, а как способ выявить мастерство управления автомобилем на льду, определить качество подготовки пилотов и надежность техники, а также слаженность работы команды.

Таким образом, для организации и проведения такого вида соревнований по автомобильному спорту как ледовый марафон необходимо учитывать, в первую очередь, вопросы безопасности проведения соревнований, что влечет за собой проработку вопросов технического регламента, экологической безопасности, размещения и обеспечения необходимых условий для участников и судей в условиях низкой температуры.

Список источников

1. Приказ Минспорта России от 19.12.2018 N 1053 "Об утверждении правил вида спорта "Автомобильный спорт".

УДК 796.382

К ВОПРОСУ О ПУТЯХ РАЗВИТИЯ БИЛЬЯРДА, КАК СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

*Урвачёв Артём Андреевич – старший преподаватель кафедры Т и М неолимпийских видов спорта
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
artem.nnvs@rambler.ru*

Аннотация. В статье представлен анализ факторов, оказывающих влияние на изменение степени интереса к видам бильярда (пул, пирамида) среди студентов Санкт-Петербурга,

основными из которых являются организация спортивных секций по бильярду в вузах и увеличение количества городских студенческих соревнований.

Ключевые слова: бильярд, неолимпийские виды спорта, студенческий спорт.

Поддержка студенческого спорта является важнейшей задачей национальной политики и современного общества, направленной на развитие физического и нравственного воспитания особой возрастной и социальной группы граждан, представляемой студентами вузов и формирования осознанного выбора молодежи в пользу принципов здорового образа жизни. Благодаря студенческому спорту частично может решаться задача и по подготовке спортивного резерва в спорте высших достижений.

На сегодняшний день бильярд занимает важное место в спортивной жизни студентов многих вузов Санкт-Петербурга наравне с наиболее массовыми и популярными игровыми видами спорта, включая олимпийские. Роль бильярда в системе городских студенческих соревнований, проводимых под эгидой Комитета по физической культуре и спорту Правительства Санкт-Петербурга, можно оценить путем сопоставления числа команд вузов, заявленных на соревнования по бильярду и количества команд, соревнующихся в других игровых видах спорта, как олимпийских (рисунок 1), так и неолимпийских (рисунок 2).

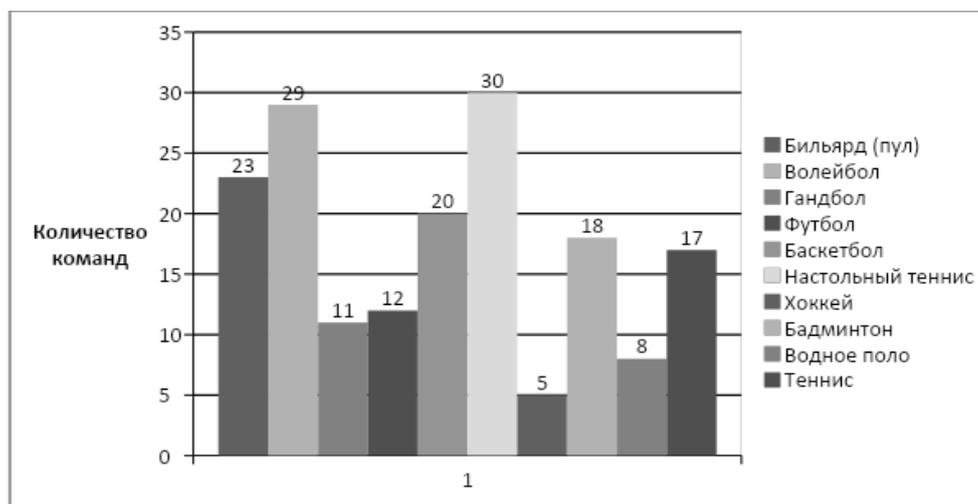


Рисунок 1 – Сравнение бильярда с игровыми олимпийскими видами спорта на примере Санкт – Петербургских студенческих соревнований в 2021 году

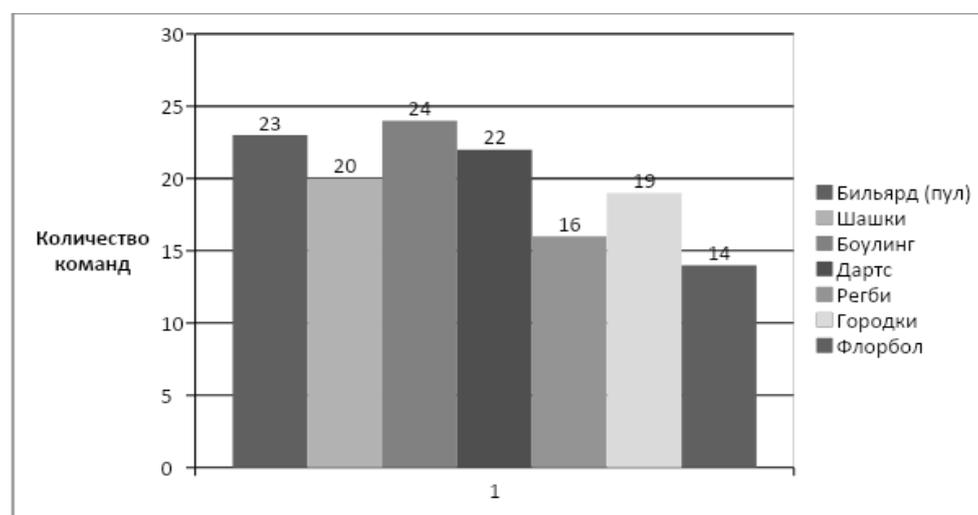


Рисунок 2 – Сравнение бильярда с игровыми неолимпийскими видами спорта на примере Санкт – Петербургских студенческих соревнований в 2021 году

Из представленных графиков мы видим, что бильярд входит в число наиболее востребованных видов спорта среди студентов. Это связано с несколькими факторами:

- Занятия бильярдом не требуют специальной физической подготовки и доступны для широкого круга лиц с различными индивидуальными физическими и антропометрическими характеристиками. Игра включает в себя основное двигательное действие, которое, будучи сложно-координационным, не связано с воздействием серьезных физических нагрузок, способных нанести вред здоровью неподготовленного человека. В то же время бильярд является высокоинтеллектуальной игрой, в которой на первый план выходят умение принимать решения и способность эффективно планировать свои действия в различных игровых ситуациях. Замечено, что эти специфические особенности бильярда особенно увлекают именно студенческую аудиторию.

- Занятия бильярдом, по сравнению со многими другими видами спорта, не связаны с использованием значительных материально-технических ресурсов. Учитывая необходимость наличия бильярдного оборудования для тренировок студентов, руководство уже четырех вузов Санкт-Петербурга (1-й мед, Политех, Горный, ИТМО), при содействии Федерации бильярдного спорта Санкт-Петербурга, поддержало открытие в своих стенах студенческих секций по бильярду (пул). Работа таких секций значительно повысила как число занимающихся бильярдом студентов, так и уровень спортивной квалификации студентов указанных вузов.

- Помимо городских студенческих соревнований, проводимых под эгидой Комитета по физической культуре и спорту Правительства Санкт-Петербурга, при поддержке ФБС СПб с 2014 года проводится U-Cup – кубок по бильярду (пул), за который ежегодно борются студенты Санкт-Петербургских вузов. Турниры U-Cup проходят в трех лигах – «Любительская лига U-Cup», «Командная лига U-Cup Team» и «Профессиональная лига U-Cup Pro». Главная цель проекта – поддержание тенденции развития студенческого пула в городе на Неве. Благодаря вовлечению новых студентов в спорт и крепкой мотивационной программе по удержанию интереса к бильярду турнир успешно развивается. За время существования кубка удалось создать полноценный бренд спортивного турнира, мотивировать сотни студентов заниматься бильярдным спортом профессионально, выйти на новый организационный уровень.

Как следствие указанных факторов, на представленном графике (рис. 3) можно видеть неуклонный рост интереса к разновидности бильярда «пул» со стороны студентов вузов Санкт-Петербурга. Начиная с 2018 года количество команд, участвующих в городских студенческих соревнованиях по пулу опережает количество команд, участвующих в аналогичных соревнованиях по пирамиде, которая до 2018 года всегда являлась основным, доминирующим видом бильярда на соревнованиях всех уровней, включая городские студенческие соревнования (Рисунок 3).

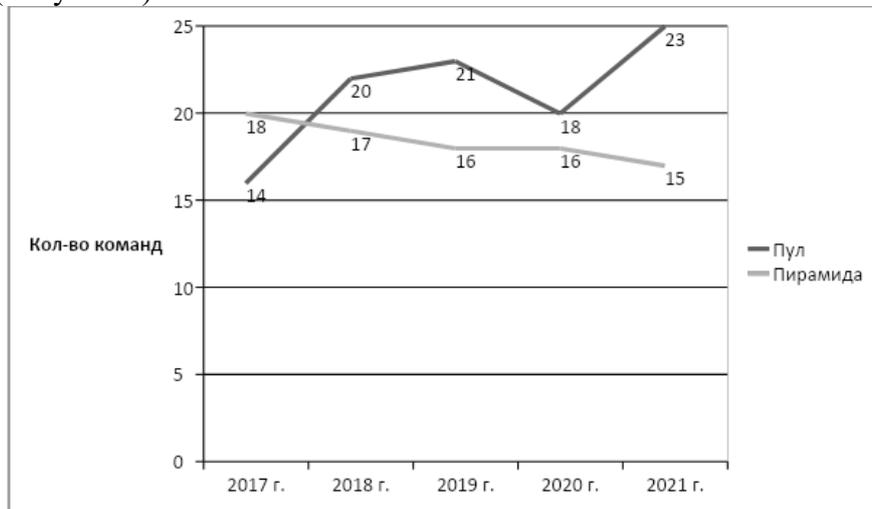


Рисунок 3 – Количество команд вузов Санкт-Петербурга, участвующих в городских студенческих соревнованиях по пулу и пирамиде за 5 лет

Отметим, что в соревнованиях, как по пулу, так и по пирамиде более высокие итоговые места занимают, как правило, команды вузов с открытыми и действующими спортивными секциями по бильярду. Причем организация секций по пулу благотворно сказывается на результатах и в пирамиде вследствие явного положительного переноса навыков игры с одного вида бильярда на другой. Выраженным лидером соревнований последние пять лет является команда НГУ им. П.Ф. Лесгафта, где на кафедре Теории и методики неолимпийских видов спорта проходят обучение студенты, являющиеся высококвалифицированными спортсменами, занимающимися бильярдом с детства, в отличие от большинства студентов других вузов Санкт-Петербурга.

Проанализировав сложившиеся тенденции в динамике развития интереса к бильярду среди студентов вузов Санкт-Петербурга, можно с уверенностью утверждать, что работа, проделанная в данном направлении, дает очевидные положительные результаты. С дальнейшим увеличением количества спортивных секций по бильярду в вузах города число спортсменов и уровень их мастерства будут неуклонно расти.

Огромным толчком развитию данного вида спорта могло послужить также открытие отделений бильярда на базе одной или нескольких ДЮСШ города Санкт-Петербурга. Подобные отделения уже существуют в Ханты-Мансийске, Новосибирске и Москве. Это не только повысило бы уровень мастерства студентов многих вузов Санкт-Петербурга, но и вывело на новый уровень качество спортивного резерва для участия не только в городских студенческих, но и во всероссийских и международных соревнованиях самого высокого уровня.

Список источников

1. Правительство Санкт-Петербурга Комитет по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kfis.gov.spb.ru/>. Дата доступа: 19.01.2022.
2. U-CUP: турнир по пулу для студентов Санкт-Петербургских вузов и ссузов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://u-cup.ru/>. Дата доступа: 20.01.2022.

УДК 796.28

ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БОУЛСПОРТА В РОССИИ

*Шафенкова Юлия Витальевна – магистрант¹;
Никитин Александр Александрович – канд. пед. наук, доцент,
заведующий кафедрой Т и М неолимпийских видов спорта².
^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. в статье раскрыты основные этапы становления вида спорта «боулспорт» и его дисциплин в России, а также основные направления и перспективы развития. Описан процесс создания общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Всероссийская федерация боулспорта», а также результаты деятельности федерации с момента создания до настоящего времени.

Ключевые слова: боулспорт, бочче-раффа, петанк, бочче-воло, ЕВСК, программа развития, правила вида спорта, федеральный стандарт спортивной подготовки, квалификационные требования спортивных судей.

Введение. Боулспорт – это общее название, объединяющее три группы спортивных дисциплин: петанк, бочче-воло и бочче-раффа. Становление и развитие данных дисциплин в России происходило независимо друг от друга и проходило разные этапы. Однако к созданию отдельных общероссийских физкультурно-спортивных федераций и регистрации выше-

означенных спортивных направлений, как видов спорта с дальнейшим официальным путем развития, это не привело.

В 2003 году силами Евгения Осокина и привлеченных им любителей игры в петанк была проведена работа по признанию вида спорта «петанк» на территории Российской Федерации и включению его во всероссийский реестр видов спорта. Евгений проделал огромную работу, создав несколько региональных федераций, а также под его руководством был открыт клуб для игры в петанк в Лужниках [1].

После этого в 2014-2015г. за развитие боулспорта взялся Станислав Иванов из Санкт-Петербурга. Он является настоящим экспертом в направлении игры, именуемой бочче-воло. Именно благодаря Станиславу, об этой игре узнали в России. Трудность возникла с нежеланием руководителей своих спортивных направлений объединяться под эгидой одной федерации и работа по официальному развитию боулспорта была отложена до 2017 года.

Новым этапом в развитии современного состояния вида спорта стало выступление нашей спортсменки Екатерины Ерасовой на Всемирных Играх 2017 года во Вроцлаве. После соревнований, когда Екатерину представляла не спортивная федерация по виду спорта, а спортивный клуб, поступило задание от Минспорта России о создании общероссийской федерации боулспорта, которая объединит три направления игры в шары: петанк, бочче-воло, бочче-раффа.

Для осуществления этой задачи подключился Комитет национальных и неолимпийских видов спорта (КННВС), таким образом, было инициировано создание Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация петанка России», которую возглавил вице-президент КННВС Зелинский Николай Николаевич. 26 марта 2018 года было зарегистрировано юридическое лицо организации. В декабре 2018 года Минспорта России одобрило инициативу Федерации по переводу вида спорта «петанк» во второй раздел Всероссийского реестра видов спорта (виды спорта, развитие которых осуществляется на общероссийском уровне) с его дальнейшим переименованием в «боулспорт» (общее название для всех направлений игры в шары) и добавлением спортивных дисциплин [1].

15 мая 2019 года уже переименованная Всероссийская федерация боулспорта наделена правами и обязанностями общероссийской спортивной федерации по виду спорта «петанк» (боулспорт) сроком на 2 года. Официальное изменение наименования вида спорта было произведено 1 октября 2019 года. 12 декабря 2019 года утверждены квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «боулспорт». 27 декабря 2019 года приказом Минспорта России утверждены правила вида спорта «боулспорт» [1].

В настоящий момент разработана и принята программа развития вида спорта, разработанная единая всероссийская спортивная квалификация (ЕВСК), на завершающей стадии находится разработка Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «боулспорт».

А само развитие боулспорта в России началось в 70-е гг. в связи с поручением Председателя Комитета по физической культуре и спорту г. Москвы А.Н. Ковалева на международные соревнования по бочче-раффа (итальянская игра с аристократичными корнями, предъявляет большие требования к подготовке площадок. Играют яркими, разноцветными, синтетическими шарами) в Швейцарию была направлена группа из трех спортсменов. Однако к дальнейшему развитию игры в стране это не привело [3].

В 80-е гг. на территории университета МИРЭА (на тот момент Московский институт приборостроения) силами профессорско-преподавательского состава был создан первый в СССР (России) клуб для игры в бочче-раффа, оборудованы площадки. Большой вклад в развитие бочче в Москве внесли: Владимир Марин, Аркадий Маковкин, Евгений Козис, Николай Янкин и другие любители игры.

1990 год дал большой толчок для развития бочче-раффа – Олимпийский комитет СССР получил в подарок от Международной федерации бочче 3000 шаров с тем, чтобы развивать игру в нашей стране.

По заявке Михаила Попова, который в свое время инициировал создание спортивного клуба «Старт» на территории предприятия НИИ АП (научно-исследовательский институт автоматики и приборостроения), было получено 4 комплекта шаров.

Данный спортклуб, учитывая доступность игры для всех слоев населения, включает соревнования по бочке в Спартакиаду завода, что позволило организовать оборудование площадок и создать активную команду игроков (1991). В настоящее время площадки для игры в бочке-раффа на территории предприятия, являются самыми оборудованными в России, игроки предприятия входят в сборную команду России и являются призерами международных соревнований.

Уже в 1990 году на базе площадок в МИРЭА была создана Московская федерация бочке (бочке-раффа), утверждены правила игры.

В 1992 году проводится первый Чемпионат города Москвы по бочке-раффа на территории СК «Старт».

С конца 90-х гг. складывается календарь соревнований с уже традиционными турнирами, проводимыми в Москве до настоящего времени (Парад планет, Московский (Большой) шар, Созидание, Кубок москвичей).

Большим достижением игроков клуба стало второе место Екатерины Ерасовой в одиночном разряде Чемпионата Европы по бочке-раффа в 2019 году.

Развитие петанка (французская игра с маленькими металлическими шарами и демократичным подходом к выбору площадки) в России началось с имени Евгения Осокина, который, увидев игру зарубежом, решил привезти ее в нашу страну и начать развитие петанка. Евгений ввиду своей работы имел много командировок по стране, где показывал, рассказывал, учил и увлекал людей этой французской забавой. Действительно, в отличие от бочке для петанка не нужно ровных, специализированных площадок, подойдет даже гаревое покрытие.

Силами Евгения в Российской Федерации появились спортивные федерации по игре в петанк в Калужской, Смоленской, Ростовской, Свердловской областях, а также городе Москве, а в 2003 году петанк признали на государственном уровне.

Традиции, заложенные Евгением Осокиным, живут и имеют продолжателей и сейчас: в городе Москве функционирует клуб для игры «Маяк», клуб для игры «Петергоф», созданный в 2003 году, привлекает игроков Санкт-Петербурга и области, проводит большое количество турниров, в том числе международного масштаба, традиционный турнир на кубок мэра города Петергоф, любим многими игроками страны. Стоит отметить, что клуб неоднократно получал президентские гранты для развития петанка, в рамках этого проекта руководители клуба открыли детскую секцию по игре.

Любители игры в петанк за 15 лет выстроили свою турнирную, лицензионную и правовую структуру, благодаря созданию четкой системы, разработанной Валерием Крапилем. К сожалению, многие старожилы игры не захотели принять официальный путь развития петанка, связанный с подчинением федерации боулспорта, и потере статуса петанка, как вида спорта и его признанием, как спортивной дисциплины, однако, выход на новый уровень развития был невозможен без этого шага.

В настоящее время развитие петанка является перспективным направлением развития боулспорта в России. Следует отметить тот факт, что стереотип людей об игре повествует о том, что игра в шары является привилегией людей старшего поколения, пока не узнает о том, что 3 дисциплины боулспорта являются беговыми.

Беговой биатлон с шарами, а именно челночный бег на протяжении пяти минут с попаданием в шары-мишени, действительно является самым азартным и зрелищным направлением игры, предъявляющим высокие требования к уровню спортивной подготовки атлетов.

Данные дисциплины относятся к направлению игры бочке-воло (игра большими металлическими шарами, с самыми протяженными площадками и наибольшим разнообразием дисциплин).

История развития бочче-воло в России начинается в 1991 году. Именно в это время петербуржец Станислав Иванов впервые посещает Чемпионат мира во Франции, где знакомится с игрой и привозит первые комплекты шаров.

Уже в 1994 году Станислав совместно с друзьями принимает участие в Чемпионате Европы в Загребе.

После дебюта российские игроки 12 лет не появлялись на международной арене и вернулись туда новым составом уже в 2006 году.

В настоящее время самые большие и стабильные результаты сборная команда России имеет именно в бочче-воло. Женская команда входит в восьмерку лучших стран мира, что позволяет уже второй раз завоевать путевку на участие во Всемирных играх (для попадания на Всемирные игры необходимо занять 1-8 место на Чемпионате мира по бочче-воло в дисциплине, включенной в программу данного соревнования).

Ведущими спортсменками страны является Ерасова Екатерина (рекордсменка России в дисциплине бочче-воло прогрессив – челночный бег с попаданием в шары-мишени в одиночном разряде) и Юлия Шафенкова (рекордсменка России с Екатериной в дисциплине бочче-воло-эстафета – челночный бег с шарами, где один спортсмен из команды совершает 4 броска в шары-мишени, после чего передает эстафету своему напарнику, передача хода происходит на протяжении 5-ти минут, а также в дисциплине бочче-воло-эстафета-смешанная совместно с Андреем Домаревым).

Заключение. Таким образом, несмотря на молодость общероссийской федерации, она имеет богатую историю и традиции игры, заложенные большим количеством людей, неравнодушных к играм в шары.

Следующим этапом в развитии вида спорта станет открытие отделений по боулспорту в спортивных школах, включению боулспорта в образовательные программы средних и высших спортивных заведений, это станет возможным после принятия Министерством спорта Российской Федерации федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивной подготовки, а также дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В настоящее время ВФБ проводит Чемпионаты, Кубки и Первенства федерации, на протяжении четырех лет проводятся Всероссийские многоэтапные соревнования: Гран-При. Спортсмены получают финансирование от федерации для участия в международных турнирах.

Список источников

1. Сайт Всероссийской федерации боулспорта <https://www.boulsport.ru/vfb/>
2. Сайт федерации боулспорта Санкт-Петербурга <http://boccerussia.ru/history-bocce>
3. Сайт газеты «Труд» интервью с Михаилом Поповым https://www.trud.ru/article/08-04-2020/1388397_rossijskij_boulsport_na_podjeme.html
4. Сайт петанк-клуба «Петергоф» <https://petanqueclub.ru/>

УДК 796.856.2

СОСТОЯНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ НЕОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ ТХЭКВОНДО

*Щеглов Игорь Михайлович – старший преподаватель
кафедры Т и М бокса
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
ims71@inbox.ru*

Аннотация. Развитие неолимпийских видов спорта является одной из важнейших задач развития спорта в целом и массового и студенческого спорта в частности. Неолимпийские направления спортивных единоборств – кикбоксинга, тхэквондо версий – ИТФ, МФТ

ГТФ, различные направления каратэ занимают прочное место в спортивной жизни Санкт-Петербурга и Российской Федерации. Проводятся соревнования различного уровня – от региональных до всероссийских и международных, спортсмены в этих видах спорта являются обладателями высших спортивных званий – Заслуженными мастерами спорта, их наставники являются Заслуженными тренерами РФ. Анализ развития и современного состояния неолимпийских направлений в спортивных единоборствах позволяет оценить потенциал этих видов спорта и их вклад в реализацию президентских и государственных программ по развитию физической культуры и спорта в нашей стране.

Ключевые слова: неолимпийские виды спортивных единоборств, неолимпийские направления тхэквондо, особенности развития неолимпийских направлений, особенности рекреативного и оздоровительного потенциала неолимпийских направлений тхэквондо, особенности спорта высших достижений в неолимпийских направлениях тхэквондо.

В настоящее время в мире существует несколько федераций, развивающих такой вид спорта, как тхэквондо (спортивное единоборство, синтезированное в середине XX века из нескольких корейских систем рукопашного боя) - одно олимпийское направление – Всемирная Федерация тхэквондо (национальная сборная РФ по этому виду спорта была представлена на последних Олимпийских Играх в Токио командой, которая завоевала 2 золотые, одну серебряную и одну бронзовую медаль), а также несколько федераций, развивающих неолимпийские направления – ИТФ (Международная федерация тхэквондо – в английской транскрипции), МФТ (в русской транскрипции), ГТФ (Глобальная федерация тхэквондо), а также ряд небольших по количеству стран-участниц других организаций. В нашей стране официальными видами спорта из неолимпийских направлений признаны:

- тхэквондо ИТФ;
- тхэквондо МФТ;
- тхэквондо ГТФ.

Развитие этих видов спорта осуществляют аккредитованные Министерством спорта РФ общероссийские спортивные федерации.

Санкт-Петербургская спортивная федерация тхэквондо ИТФ основана в 1989 году и является одной из старейших федераций по это виду спорта в России. В активе этой федерации проведение первого и единственного в истории советского и российского спорта чемпионата СССР – весной 1991 года, два чемпионата России – два чемпионата мира – 1997 и 2009. Чемпионат СССР 1991 года на арене ССК им. В.И. Ленина за два дня соревнований собрал более 20000 зрителей. С первых лет своего основания федерация тхэквондо ИТФ в Санкт-Петербурге (тогда Ленинграде) наряду с развитием массового спорта также взяла курс на развитие спорта высших достижений. Количество занимающихся менялось, а также менялся возрастной состав занимающихся.

Таблица 1 – Количество занимающихся в спортивных секциях и клубах тхэквондо ИТФ в Санкт-Петербурге в различные периоды

Возраст/Годы	1990-1995	1995-2000	2005-2010	2010-2015	2015-2020	2020-нв
10 лет	100	350	560	500	510	520
11-13 лет	250	600	410	650	730	750
14-15 лет	600	850	900	670	650	640
16-17 лет	950	710	445	423	310	320
18 -39 лет	700	480	310	240	185	175
40 и старше	400	210	75	117	112	150

Общее количество занимающихся	3000	3200	2700	2600	2497	2555
-------------------------------	------	------	------	------	------	------

Из таблицы 1 видно — общее количество занимающихся снизилось — это связано с появлением в начале 2000-х годов других неолимпийских направлений тхэквондо, а также с активным ростом развития спортивных секций по единоборствам, а также с развитием олимпийских видов спорта, особенно в спортивных школах. Также заметно изменение динамики количественного состава возрастных групп занимающихся — представленная классификация соответствует соревновательным возрастным группам. На начальном этапе развития тхэквондо (в начале 90-х годов) подавляющее количество занимающихся было представлено возрастом старше 18 лет - особый ореол единоборств привлекал именно этих людей, а специалистов, готовых работать с младшими возрастами, было очень мало. В последующем наблюдалось смещение акцента к младшим возрастным группам — это связано с формированием единой структуры спортивной подготовки в неолимпийском тхэквондо, растущем запросе общества на развитие детско-юношеского спорта. В настоящее время, как видно из таблицы — наибольшее количество занимающихся составляет контингент возрастных групп 11-13 и 14-15 лет, это же подтверждает и анализ городских соревнований, проводимых Санкт-Петербургской спортивной федерацией тхэквондо ИТФ. С 2010 года наблюдается рост занимающихся в возрастной группы старше 40 лет — это связано с активным развитием оздоровительных групп с системе фитнес индустрии и в спортивных клубах, а также с развитием спорта ветеранов в международных спортивных федерациях неолимпийского тхэквондо.

Открытие в 1991 году на кафедре теории и методики бокса института физической культуры имени П.Ф. Лесгафта специализации тхэквондо - дало мощный толчок развитию, в том числе неолимпийского тхэквондо, так как появилась возможность формирования тренерского состава федерации, имеющего профильное образование. В настоящее время 85 процентов тренерского состава спортивной федерации тхэквондо (ИТФ) Санкт-Петербурга имеют профильное образование или соответствующую профессиональную переподготовку. В таблице 2 показано распределение занимающихся неолимпийским тхэквондо в различных спортивных коллективах.

Таблица 2 – Распределение занимающихся неолимпийским направлением тхэквондо в спортивных организациях, на примере Санкт-Петербурга, Северо-Западного федерального округа РФ и РФ

Форма организации спортивного коллектива	Санкт-Петербург	СЗФО	Российская Федерация
Спортивные школы	10%	37%	58%
Секции при подростково-молодёжных клубах и Центрах развития ФК и С	35%	27%	12%
В системе дополнительного образования детей (ОДОД)	32%	21%	18%
Спортивные клубы	33%	15%	12%

Неолимпийские направления тхэквондо развиваются в более чем 120 странах мира. По направлению тхэквондо ИТФ ежегодно проводятся чемпионаты и первенства России, континентальные чемпионаты и первенства Европы - ежегодно, Азии — раз в два года, чемпионаты и первенства Мира — раз в два года. Ввиду отсутствия строго регламентированного отбора и необходимости формирования рейтинга для получения допуска на крупнейшие со-

ревнования соревнования, среднее количество участников чемпионатов и первенств России (спортсмены 14-15, 16-17 лет, 18 лет и старше) - 650 спортсменов, первенств России среди юношей и девушек 11-13 лет — 270 спортсменов, чемпионатов России среди ветеранов (спортсмены 40 лет и старше) — до 100 участников. В других федерациях неолимпийских направления тхэквондо количество участников крупнейших российских соревнований сопоставимо.

Популярность неолимпийских направлений тхэквондо обусловлено несколькими причинами:

- разнонаправленность соревновательных дисциплин и, как следствие, широкий выбор для занимающихся. Так, формальные комплексы выполняются спортсменом самостоятельно, без прямого контакта с противником, что исключает возможность травматизма, свойственного единоборствам. Спортивные поединки — это направление позволяет спортсмену полностью реализоваться именно в конкурентном противостоянии с соперником, правила не допускают жёсткого контакта, что расширяет круг желающих освоить этот раздел. Специальная техника - это дисциплина, предусматривающая разбивание досок, закреплённых на определённой высоте, различными ударами ног. Для любителей демонстрации силовых способностей предусмотрено разбивание предметов;

- многогранностью спортивной подготовки и всесторонним физическим и духовным развитием — каждая соревновательная дисциплина требует необходимого уровня развития определённых физических и психических качеств;

- возможностью заниматься практически в любом возрасте представителям обоих полов, так как существуют как программы спортивной подготовки, так и адаптированные программы для детей дошкольного возраста, представителей старших возрастных групп и лиц с ОВЗ;

- минимальными требованиями к материально-техническому обеспечению мест занятий на этапе начальной подготовки;

- широкими возможностями адаптации для проведения занятий оздоровительно-рекреационной направленности.

Спортивная сборная команда по одной из неолимпийских версий тхэквондо — ИТФ — включает в себя 14 спортсменов (мужчин и женщин) — участников личных соревнований по поединкам, 8 спортсменов (мужчин и женщин) — участников личных соревнований по формальным комплексам, 2-х спортсменов — участников личных соревнований по специальной технике, 2-х спортсменов участников личных соревнований по силовому разбиванию, 7 спортсменов — участников соревнований по самообороне (постановочный спарринг). Также возможно участие ещё 12 спортсменов — участников командных соревнований в указанных дисциплинах. В неолимпийских версиях тхэквондо ГТФ и МФТ возможно большее количество участников за счёт дополнительных соревновательных дисциплин. Такой регламент создаёт все предпосылки для широкого охвата занятиями неолимпийскими направлениями тхэквондо практически всех групп населения, а также активное вовлечение в занятия спортом студентов. Во всероссийский этап Универсиады входит только олимпийская версия тхэквондо, однако на первом этапе проводятся городские соревнования среди студентов высших учебных заведений Санкт-Петербурга на протяжении последних 12 лет. Демократичные условия допуска, диапазон различных соревновательных дисциплин позволяют участвовать в них спортсменам из числа студентов вузов Санкт-Петербурга - представителям различных спортивных специализаций ударных единоборств.

В настоящее время, в Санкт-Петербурге помимо спортивной подготовки, которая осуществляется в соответствии с Федеральным стандартом, занятия по неолимпийским версиям тхэквондо проходят в системе дополнительного образования детей большого количества общеобразовательных школ Санкт-Петербурга, а также с детьми дошкольного возраста – на базе детских дошкольных учреждений по адаптированным программам. В то же время в нескольких школах Санкт-Петербурга реализуются авторские программы в рамках уроков

физической культуры с широким использованием средств тхэквондо. Активное развитие получили занятия тхэквондо среди людей старшего и пожилого возраста и двигательная реабилитация средствами тхэквондо. Тренировки по тхэквондо ИТФ используются и в профессионально-прикладной подготовке соответствующих служб и организаций. В нескольких высших учебных заведениях Санкт-Петербурга работают специалисты по тхэквондо ИТФ, проводя занятия со студентами в рамках физической подготовки. В условиях противоэпидемических ограничений общероссийская и европейская федерация тхэквондо ИТФ проводили ряд соревнований в удалённом формате с использованием дистанционных технологий по соревновательным дисциплинам, допускающим отсутствие соперника — комплексы формальных упражнений, постановочный спарринг.

Заключение. Развитие неолимпийских направлений тхэквондо в Российской Федерации насчитывает более 30 лет и за всё время эти направления, признанные в настоящее время отдельными видами спорта, успешно решали и решают весь спектр задач физической культуры и спорта, охватывая широкие слои населения, являясь доступными и универсальными системами физической подготовки, а специалисты (тренеры, инструкторы и организаторы) в этих видах могут реализовывать свои компетенции в спорте высших достижений, массовом спорте, студенческом спорте, двигательной реабилитации и физической рекреации.

Список источников

1. Бакулев С.Е. Кикбоксинг: построение тренировки на этапе предсоревновательной подготовки : учеб. пособие для образоват. учреждений ВПО / С.Е. Бакулев; [и др.]; СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2010. 112 с.
2. Симаков А.М. Интегральная подготовка тхэквондистов на начальном этапе тренировочного процесса: учебное пособие рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных заведений РФ по образованию в области физической культуры / А.М. Симаков – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2014. СПб. 172 с.
3. Щеглов И.М. Интеграция средств смежных единоборств в технико-тактическую подготовку тхэквондистов различной квалификации. Статья. Учёные записки Университета им. П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал, выпуск 12 (166). СПб., 2018. С.303-307.
4. Щеглов И.М. Пути повышения эффективности технико-тактической подготовки младших юношей (12-13 лет) в тхэквондо ИТФ. Статья. Учёные записки Университета им. П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал, выпуск 11 (189) СПб., 2020. С 593-596.

СЕКЦИЯ 10

ПРОБЛЕМЫ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНО-
ПОЛОВЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

УДК 796.96

ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В СТАЦИОНАРЕ ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ
РАБОТНИКОВ В ПЕРИОД SARS COV 19

*Аксенова Наталья Николаевна – канд. пед. наук, доцент
кафедры Т и М массовой физкультурно-оздоровительной работы
НГУ им. . П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В данной статье проведен анализ комплексного формирования здорового образа жизни медицинского персонала.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, здоровый образ жизни (ЗОЖ), производственная гимнастика.

Здоровье нации является стратегическим ресурсом любого общества и государства. Статья 41 Конституции Российской Федерации гарантирует право каждого на охрану здоровья. В целях исполнения этого права на федеральном уровне принимаются и реализуются национальные проекты «Здоровье», «Демография» (под проекты «Здоровье нации» и «Спорт – норма жизни»).

Комплексное формирование здорового образа жизни медицинского персонала в больнице в возрасте 45-60 лет представляет собой важную социальную задачу и находится в русле реализации обозначенных государственной властью и научными исследованиями направлений решения проблем здоровья россиян.

Целью нашего исследования – составить комплекс мер по формированию здорового образа жизни медицинского персонала женщин в 45- 60 лет в стационаре.

На сегодняшний день опубликован ряд работ, в разной мере затрагивающих проблемы формирования здорового образа жизни врачей и медицинского персонала. Многими авторами были выявлены риски здоровья к которым относится психоэмоциональное напряжение и нарушение речевого аппарата, нарушение в зрительных анализаторов, большая нагрузка на позвоночник (рисунок 1).



Рисунок 1 – Причины ухудшения здоровья медицинских сотрудников

Высокая плотность эпидемических контактов медицинских работников с заболевшими в период SARS COV 19 повышает риск повторно заболеть.

Сохранение здоровья медицинского персонала, по результатам исследований, видятся в формировании здорового образа жизни посредством активизации, прежде всего, следующих факторов: осознание личной ответственности сотрудника за здоровье; поощрение здорового образа жизни администрацией.

В научной литературе нами обнаружены интересные аппаратные методики формирования мотивации к ЗОЖ. И.Н. Шувалова и Ли Сингку делятся опытом использования оборудования «NOVUMEDICAL» для соответствующих целей. С учетом повышенной нагрузки на зрение и позвоночник у представителей данной профессии, авторами для коррекции патологических состояний позвоночного столба и глаз использовались аппараты «TopRelax» и «NovuEye». Авторы отмечают, что после проведения курса оздоровления, все участники отмечали улучшение самочувствия, повышение настроения, рост физической активности, состояние внутреннего комфорта, улучшалось зрение, глаза уставали и краснели значительно реже, исчезало чувство жжения в глазах.

Применение рассмотренных принципов, направлений, методов в практической деятельности по формированию ЗОЖ у данной профессии представляется весьма перспективным и эффективным.

Таким образом, на сегодняшний день в научной литературе достаточно системно и обширно рассмотрены явление здорового образа жизни, его основные компоненты и факторы. Также присутствует информация о направлениях, основных принципах и возможных мероприятиях формирования ЗОЖ в организациях. При этом комплексной реализации мер по формированию ЗОЖ у данного персонала посвящено мало работ, в том числе, работ по реализации комплексных мер по формированию ЗОЖ.

В ходе исследования нами было выявлено уровень сформированности здорового образа жизни у медицинского персонала женщин в возрасте 45-60 лет мы использовался метод социологического опроса в форме электронного анкетирования.

В опросе приняли участие медицинский персонал женщины в возрасте 45-60 лет преимущественно ведущие прием в стационаре. Половозрастной состав опрошенных: 100% – представители женского пола, 73% - в возрасте 45-50 лет, 27% - 50-55 лет.

Исходя из ответов на блок вопросов о физической активности как составляющей ЗОЖ, можно сделать следующие выводы. Примерно пополам разделились опрошенные в оценке своей физической активности: около 47% оценили ниже 5 баллов, 53% - выше 5 баллов по 10-балльной шкале. Максимальное число отметок (по 20%) пришлось на отметки 3, 5, и 10 баллов, это говорит о том, что есть около половины респондентов, чья физическая активность ниже среднего.

В качестве основных причин низкой физической активности респонденты, оценившие свою активность на 5 и ниже баллов, называют следующие: необходимость работать дополнительно и в свободное время (50% опрошенных); отсутствие желания (25%); лень (25%); «семья, дети занимают все свободное время» (25%); состояние здоровья (13%); хобби, не связанные с физической активностью (13%)

На вопрос занимаетесь ли физической культурной самостоятельно? Из опрошенных только 13% постоянно занимаются, иногда – 60%. Велика доля тех, кто и самостоятельно заниматься не находит времени или имеет другие причины отказа от занятий физическими упражнениями – в общей сложности около 27% опрошенных.

Примерно такова же доля тех, кто не считает необходимым проведение специальных физкультурно-спортивных мероприятий – 29%. Обработка табличных данных ответов на вопросы показывают, что вариант «нет необходимости». Медицинский персонал не видит необходимости в проведении специальных занятий/мероприятий в связи с тем, что-либо занимаются самостоятельно, либо не имеют интереса к физической активности. Однако значительна доля тех, кто приветствует возможные варианты физкультурной активизации в общей

сложности 65% посредством различных мер: ввести в сетку рабочего дня специальное время - перерыв для физических занятий (отметили 36% респондентов); ввести производственную гимнастику в определенные часы (14%); регулярно проводить мастер-классы с презентацией комплексов упражнений (14%).

Среди других факторов ЗОЖ медицинского персонала женщин в возрасте 45-60 лет беспокоенность вызывает также питание и характеристики труда. Единственный фактор, который достаточно высоко оценили респонденты – это жилье. 97% из них отметили комфортность жилья и его соответствие требованиям ЗОЖ в 8-10 баллов.

На вопрос как вы считаете рациональным свое питание посчитали только около 20% опрошенных (оценили в 8-9 баллов из 10). Подавляющее большинство опрошенных (84%) оценили рациональность своего питания в диапазоне 4-6 баллов из 10, что соответствует среднему и чуть ниже среднего уровням.

Несмотря на то, что большинство респондентов удовлетворены характером труда, в качестве основных угроз здоровью они называют факторы, связанные именно с работой.

На вопрос какие факторы влияют на риск заболевания 60% опрошенных в качестве факторов развития своих заболеваний видят нарушение режима труда и отдыха, 47% - превышение трудовой нагрузки на работе. Это первые 2 ранговых значения. 3-й ранг имеет фактор «недостаточная физическая активность», его отметили 40% опрошенных. Остальные факторы риска - генетическая предрасположенность, плохая экология, стрессы и психологическое неблагополучие, нерациональное питание, излишний вес.

Оценивая состояние своего здоровья, 47% опрошенных отметили вариант «хорошее», 53% - «удовлетворительное». Как отличное свое здоровье не оценил никто. При этом об отсутствии проблем со здоровьем заявили только 20% респондентов.

Проведенный опрос медицинского персонала женщин возрастного диапазона 45-60 лет свидетельствует о недостаточной сформированности у них ЗОЖ. Проблемными точками являются низкий уровень физической активности, недостаточно рациональное питание и высокий уровень, и нерациональность трудовой нагрузки.

В результате опроса, было выявлено, что целесообразно ввести в нашу программу комплексного формирования ЗОЖ следующие мероприятия:

- рационализация трудовой деятельности медицинских сотрудников;
- создание разных форм физкультурно-оздоровительных занятий: производственная гимнастика, создание комнаты психологической разгрузки, «фитопроцедуры», с использованием ресурсов самого учреждения с учетом возраста, пола и состояния здоровья; рационализация питания посредством формирования специального меню с участием комбината питания стационара;
- мониторинг здорового образа жизни медицинского персонала.

Регулярность и обязательность участия в выполнении производственной гимнастики, а также гимнастики в перерывах между приемами больных – основа для превращения занятий физической культурой в привычку и включения их в образ жизни.

Нами была разработана производственная гимнастика, которая включала в себя: вводную гимнастику которую выполняли сотрудники перед работой; физкультурные паузы сотрудники выполняли данный комплекс, когда чувствовали, что устали; физкультурные минутки сотрудники выполняли, когда чувствовали физическую усталость,

Производственная гимнастика способствовала непосредственно улучшению физического состояния медицинского персонала, повышению жизненного тонуса. Вовлечение в физическую активность на рабочем месте будет формировать потребность и привычку к физической активности.

Создание комнаты психологической разгрузки позволили снизить уровень стрессового напряжения, оптимизировать психоэмоциональный статус сотрудников, предохранять от эмоционального выгорания.

Применение аппаратов, подобных массажному креслу «TopRelax» и аппарату для глаз «NovuEye» послужили коррекции патологических состояний позвоночного столба и глаз.

В ходе исследования были даны общие рекомендации, которые включают в себя достаточный объем упражнений и методик, способствующих улучшению общего самочувствия работников, повышают их активность, делают более спокойными и уверенными в себе. Помогают бороться со стрессом и депрессией, улучшают общий настрой, способствуют профилактике в период SARS COV 19.

Список источников

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) Текст: электронный. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения 29.03.2021)

2. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 N 197-ФЗ Текст: электронный. URL: http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_34683/ (дата обращения 29.03.2021)

3. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ Текст: электронный. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 29.03.2021)

4. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ Текст: электронный. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/ (дата обращения 29.03.2021)

5. Кремнева В.Н. Здоровый образ жизни взрослого населения: анализ и профилактика заболеваний. / В.Н. Кремнева, Л.А. Неповинных. – Текст: электронный// E-Scio. 2021. № 1 (52). С. 546-552. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_44673600_63810708.pdf. - Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Асташина М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учеб. пособие. / М.П. Асташина. Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. 188 с.

УДК: 796.035

АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ПРОБЛЕМЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У ЖЕНЩИН В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

*Бадрак Константин Алексеевич – канд. пед. наук¹;
Геннадий Петрович Виноградов – д-р пед. наук, профессор,
заведующий кафедрой Т и М атлетизма.²*

^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹*k.badrak@lesgaft.spb.ru,*

https://orcid.org/0000-0001-5081-7877

²*g.vinogradov@lesgaft.spb.ru,*

https://orcid.org/0000-0001-5300-4361

Аннотация. Статья посвящена проблеме избыточного веса и ожирения у женщин. Авторы анализируют российские и зарубежные исследования по проблеме, а также статистические данные Всемирной организации здравоохранения. В работе выявлены основные направления, особенности и различия в подходах к решению проблемы избыточного веса и ожирения у российских и зарубежных исследователей.

Ключевые слова: проблема избыточного веса, ожирение, женщины, физическая активность.

Введение. Несомненно, проблема избыточного веса и ожирения, в XXI веке становится глобальной проблемой современности. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), за последние несколько десятилетий (с 1975 по 2016 гг.), распространенность ожирения в мире практически утроилась. На момент проведения ВОЗ оценки в 2016 году, «более 1,9 миллиарда взрослых в возрасте от 18 лет и старше имели избыточный вес. Из них более 650 миллионов взрослых страдали ожирением. В 2016 году 39% взрослых в возрасте 18 лет и старше (39% мужчин и 40% женщин) имели избыточный вес. В целом, около 13% взрослого населения мира (11% мужчин и 15% женщин) в 2016 году страдали ожирением» [17].

Истоки этого вопроса многообразны, от социальных причин до психологических. Но вот попытка преодолеть ожирение требует серьезного исследовательского подхода, особенно когда речь идет о молодых женщинах. Девушки находятся под особым давлением общества и навязанными стандартами. Однако речь идет не только о комплексах неполноценности, но и о проблемах с физическим состоянием и самочувствием. Не стоит забывать и о репродуктивной функции женщин. Избыточная масса тела приводит к ухудшению состояния здоровья. Все это заставляет общество продумать пути решения для оказания поддержки девушкам, страдающим ожирением.

Одним из важнейших направлений в этой борьбе, несомненно, является физическая активность, которая дает возможность не только стабилизировать здоровье молодых женщин, но и привести в состояние нормы психологическое настроение. Необходимо учитывать и то, что женщины, занимающиеся различными видами физической рекреации, отличаются рядом особенностей нервной системы, темперамента, особенностей личности, прежде всего показателями силы и подвижности нервных процессов, общительности, тревожности, уравновешенности [4]. Последнее, несомненно также имеет целительный эффект, поскольку мы рассматриваем проблему, в которой речь идет не только о проблеме набора лишнего веса, но и о том, какую психологическую нагрузку он несет для девушки. Если мы говорим о социализации молодой женщины, ее здоровье, как физическом, так и психологическом, то несомненно, занятия спортом предоставляет именно такую возможность для полного оздоровления.

Поэтому проблема коррекции фигуры, должна восприниматься не только со стороны эстетической составляющей (непривлекательность), а также с целью сохранения и улучшения здоровья.

Результаты и их обсуждение. Поскольку проблема за последние годы достигла уровня глобального масштаба, поэтому принимая в 2013 г. «Глобальный план действий в отношении неинфекционных заболеваний на 2013–2020 гг.», ВОЗ сделала акцент и на этом вопросе. В документе четко прописано «необходимость принятия законодательных мер и мер регулирования, в зависимости от обстоятельств, и мер укрепления здоровья с участием государственных и негосударственных структур в рамках сектора здравоохранения и вне его для предотвращения употребления табака, недостаточной физической активности, нездорового питания, ожирения, употребления алкоголя, а также для обеспечения защиты детей от неблагоприятного воздействия рекламы» [6].

Подобные действия глобальных институтов и актуальность темы не могли не сказаться на росте исследований, посвященных проблеме избыточного веса.

Рассматривая западный подход к изучению проблемы, мы можем выделить несколько основных направлений. В основном это общие вопросы по проблеме ожирения, расовый подход к проблеме и вопросы здоровья, связанные с репродуктивной функцией женщин.

Американский исследователь Али Нахид в своей работе «Реальность ожирения: комплексный подход к растущей проблеме». Он изучает проблему ожирения, чтобы объяснить, почему она существует как в Соединенных Штатах и во всем мире, как у мужчин, так и у

женщин и детей. По его мнению, более миллиарда человек имеют избыточный вес, и ожидается, что это число значительно увеличится в течение следующего десятилетия. Доктор Нахид анализирует реалии ожирения и его последствия, которые включают плохое состояние здоровья, высокие медицинские расходы, ограничения на образ жизни и многое другое. Автор старается предложить пути решения проблемы - как бороться с лишним весом, начиная с детства, чтобы предотвратить его ухудшение как на личном, так и на общественном уровне, и как обратить его последствия с помощью рационального питания, физических упражнений и образа жизни, а также медицинских процедур и лекарств [16].

Необходимо отметить, что за рубежом, достаточно большое количество исследований связано с этнической принадлежностью женщин, страдающих ожирением. В ряде исследований американских специалистов, конкретно выявлены препятствия для физической активности у чернокожих женщин студенческого возраста, а также пути решения проблемы. В этих исследованиях были проанализированы данные Национального опроса по вопросам здравоохранения 2013 года (NHIS), позволяющие изучить проблему и различия в физической активности в свободное время у чернокожих женщин студенческого возраста в разных регионах США. Результаты этого исследования показали, что не было никакой связи между социальной поддержкой и физической активностью у чернокожих студенток [13].

Большая группа ученых из Мехико (Мексика) посвятило себя изучению влияния упражнений на терморегуляцию у мексиканских молодых женщин с избыточным весом. По их мнению, ожирение стало серьезной глобальной проблемой здравоохранения, затрагивающей как взрослых, так и молодежь. Согласно данным, представленным в исследовании, в Мексике самый высокий уровень ожирения в мире. В большинстве случаев, помимо генетических причин, это вызвано энергетическим дисбалансом между израсходованными и потребляемыми калориями, который вызывает сердечно-сосудистые заболевания, диабет и т.д. [9].

Западные авторы стараются анализировать не только проблему в целом, но и отдельные, очень важные для женщин элементы. Так, немецкие исследователи Д. Фарин и С. Максвелл анализируют проблему ожирения и возможность беременности для женщин, страдающих излишним весом. Согласно ученым, эпидемия ожирения является глобальной проблемой XXI века для женщин репродуктивного возраста. Поэтому, необходимо разработать программы в области питания и физической активности для подобного типа женщин [10].

Еще одно последствие женского ожирения изучают в своих работах К.В. Браунинг и П.К. Сиали. Они исследуют послеродовое ожирение и анализируют проблему детского ожирения. Согласно их мнению, устранение детского ожирения не может быть осуществлено без предварительного выявления соответствующих проблем, как правило, влияющих на питание детей. Очевидно, что дети не могут ездить в магазин, составлять списки продуктов или выполнять задачи по управлению своим меню без помощи взрослых. Чрезмерное увеличение веса во время беременности приводит к сохранению веса и после родов, а также часто увеличивается с каждой последующей беременностью. Материнское послеродовое ожирение связано с повышенным риском развития диабета, метаболического синдрома, дородовой заболеваемости. Избыточный вес женщины во время беременности повышает риск ожирения у потомства, что без необходимого вмешательства приводит к усугублению проблемы во взрослом возрасте [14].

Одним из путей решения проблемы ожирения, несомненно, является хирургический. Этому вопросу посвящено достаточно большое количество исследований, в том числе и работа американских исследователей М. Мианы и Л. Рикарди «Хирургия ожирения: Истории измененных жизней». Они полагают, что ожирение является одной из основных проблем здравоохранения в стране, и наука разрабатывает ряд способов ее решения. Наиболее революционным, с их точки зрения, является хирургическое вмешательство для изменения желудочно-кишечной системы, чтобы можно было потреблять меньше пищи. Люди, которые подвергаются этой операции, обычно испытывают резкое снижение веса и значительное улучшение здоровья. Они также обнаруживают новое чувство собственного достоинства [15].

Решению проблемы избыточного веса у женщин посвящена книга П. Джарета «Какая проблема с весом». Работа исследует женщин-пациенток клиники похудения врача С. Сигалла. Проводится анализ связи между ожирением и гипотиреозом, а также выявляются общие проблемы пациентов с проблемами веса [12].

Связь между показателями интуитивного питания и здоровья среди женщин-студенток колледжа рассматривает группа исследователей факультета науки о здоровье Университета имени Бригама Янга. Исследователи также отмечают, что ожирение представляет собой растущую проблему общественного здравоохранения, связанную с различными негативными последствиями для здоровья. Они говорят и о том, что все вмешательства на уровне населения, направленные на снижение процента лиц с избыточным весом, в основном не были реализованы. Стандартные индивидуальные меры вмешательства, направленные на ограничение питания, были неэффективными, а в некоторых случаях даже вредными. Интуитивное питание, основанное на распознавании и реагировании на внутренние сигналы голода и насыщения, было предложено ими в качестве альтернативного подхода к здоровому контролю веса на индивидуальном уровне. Но подобная стратегия питания остается в значительной степени непроверенной. Однако, полученные исследователями данные дают предварительное подтверждение результативности интуитивного питания как позитивного подхода к здоровому управлению весом на индивидуальном уровне [11].

Российские исследования в первую очередь направлены на выяснение вопросов, связанных с проблемой ожирения и репродуктивного здоровья женщин. Этому посвящен целый ряд работ российских исследователей. Так работа исследователей Н. Аганезовой и С. Аганезова посвящены «медицинским и цивилизационно-социальным аспектам ожирения, значением ожирения для формирования и усугубления нарушений в репродуктивной системе женщины» [1]. В своих научных трудах они описывают «теоретические и клинические аспекты, подтверждающие взаимосвязь метаболизма жировой ткани и нарушений в репродуктивной системе женщины. Приводят рекомендации в отношении снижения массы тела – режимные аспекты и медикаментозная терапия» [1].

Этой теме посвящен и целый ряд исследований М.А. Героркяна (МГМСУ, Москва), связанных с избыточным весом и репродуктивным здоровьем. Главная составляющая этих работ анализ «основных механизмов нарушений овариальной функции у женщин с висцеральным ожирением, методы их диагностики и комплексной терапии» [5].

Необходимо отметить и достаточное большое исследование группы ученых Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова. Они полагают, что «значительное повышение распространенности ожирения в последние 30 лет – результат культурных и средовых влияний. Увеличивающийся дисбаланс между потребленными и потраченными калориями исследователи связывают с высококалорийным питанием, нарушением пищевого поведения, увеличением размера порций, сидячим образом жизни, низкой физической активностью» [2]. Согласно их выводам: «Успешное решение этой проблемы невозможно без участия общественного здравоохранения и государства в виде необходимого информирования, обеспечения доступной средой, квалифицированной медицинской помощью и поощрения населения, ведущего здоровый образ жизни. Междисциплинарные исследования последних 10 лет демонстрируют эффективность комплексных программ, включающих оптимизацию рациона питания, повышение физической активности, а также изменение антропогенной среды, связанной с двигательной активностью» [2].

Российские исследователи, в некоторой степени следуя за западной тенденцией начали связывать социально-экономические факторы и последствия избыточного веса. Об этом, в частности, идет речь в исследовании ученых Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» М. Колосницыной и О. Куликовой. Авторы утверждают, что «избыточный вес населения России связан с демографическими (пол, возраст) и социально-экономическими факторами, такими как образование, трудовая занятость, место жительства, семейное положение и наличие детей и т.д.» [8]. Согласно полученным исследова-

телями данным – «индекс массы тела (ИМТ) также коррелирован с показателями здорового/нездорового поведения населения. Определенную связь можно наблюдать между ИМТ и положением работника на рынке труда – вероятностью занятости и уровнем заработной платы, между ИМТ и частными расходами на лечение.» [8].

Но достаточно большое количество российских исследований связаны не только с попытками понимания проблемы, но и поисками путей решения. Российский ученый В.Демкин в своей монографии «Питание, физическая активность и ожирение человека» анализирует взаимосвязь физической активности и ожирения, в том числе и у женщин [7]. Об этом идет речь и в труде Н. Богдановой, которая приходит к выводу, что «ожирение среди молодежи стремительно растет. Нарушения питания и отсутствие физической активности ведущие причины эпидемии ожирения» [3]. Автор также приходит к выводу, что «физические упражнения очень важны для поддержания достигнутого веса в течении продолжительного времени, и что те, кто регулярно занимается, сохраняют сниженный вес на этом уровне значительно успешнее, чем те, кто продолжает вести сидячий образ жизни или прекращают занятия физическими упражнениями после достижения определенного уровня веса. Физическая активность может предотвращать повторное увеличение массы тела не только благодаря увеличению затрат энергии, но и благодаря улучшению настроения, появлению чувства самоуважения, что в свою очередь способствует соблюдению режима питания» [3].

Заключение. Анализ литературных источников по проблеме избыточного веса в России и за рубежом свидетельствует о разных подходах и приоритетах как к самой проблеме, так и предложенным путям решения. В частности, можно отметить, что американские и европейские авторы делают акцент на расе, поле, возрасте и социальном положении больных ожирением. Достаточно важным для исследователей предоставляется медикаментозный путь решения проблемы, включая операционную методику. Для российских исследователей хоть расовый подход и не является образующим, тем не менее, появляется важность социального фактора, который влияет на избыточный вес. Традиционным вопросом для российских ученых является здоровье женщин, отсюда достаточно много работ посвящено возможности женщин с ожирением сохранять репродуктивную функцию.

Выявлено, что у западных и российских ученых есть общее понимание что одним из условий похудения должны быть здоровый образ жизни и физическая активность. Российский подход более акцентирует внимание на необходимости занятий спортом. Использование знаний диетологии и спортивных упражнений один из важнейших путей решения проблемы, которые имеют поддержку в российской научной школе борьбы с лишним весом.

Список источников

1. Аганезова Н.В., Аганезов С.С. Ожирение и репродуктивное здоровье женщины // Акушерство и гинекология. 2016. №6. С.18-25.
2. Ачкасов Е.Е., Рапопорт С.И., Руненко С.Д., Разина А.О. Ожирение: современный взгляд на проблему // Клиническая медицина. 2016. №94(5). С.333-338.
3. Богданова Н.С. Проблема ожирения и физические нагрузки // Наука-2020. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-ozhireniya-i-fizicheskie-nagruzki> (дата обращения: 21.03.2020)
4. Виноградов Г.П. Атлетизм как национальная идея формирования здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. 2006. №10. С.55-57.
5. Героркян М.А. Ожирение и репродуктивное здоровье женщины // Фарматека. 2008. №9. С.17-20.
6. Глобальный план действий по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними на 2013-2020 гг. // ВОЗ (Официальный сайт). URL: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/94384/9789244506233_rus.pdf;jsessionid=00992F3E449AE5EB780AE9DF476897F5?sequence=5 (дата обращения: 22.12.2021)

7. Демкин В. Питание, физическая активность и ожирение человека / В.В. Демкин – Каменка : Аргум, 2005. 182 с.
8. Колосницына М.Г., Куликова О.А. Социально-экономические факторы и последствия избыточного веса // Демографическое обозрение. 2018. Т.5. №4. С.92-124.
9. Ambrosio N., Contreras H., Galicia E., Meji'a J., Garcí'a-Pelagio K.P. Exercise effects on thermoregulation in obese Mexican young women // AIP Conference Proceedings 10 April 2019. Publisher: Mexico City Mexico: AIP Publishing Country of Publication: USA, 2019. Vol. 2090. Article №050003.
10. Farine D., Maxwell C. Pregnancy and Obesity. Hot Topics in Perinatal Medicine. Berlin : De Gruyter, 2017. 317 p.
11. Hawks S., Madanat H., Hawks J. The Relationship between Intuitive Eating and Health Indicators among College Women // American Journal of Health Education. 2005. №6. P. 331-336.
12. Jaret P. What weight problem? // Health (Time Inc. Health). 2000. Vol. 14. №8. P. 98-103.
13. Jasel M. Social Support and Leisure Time Physical Activity in Young Black Women // College Student Journal. 2018. №1. P.139-149.
14. Keen V.B., Potts C.S. Postpartum Obesity: The Root Problem of Childhood Obesity? // Forum on Public Policy Online. 2011. №1. URL: <http://forumonpublicpolicy.com/vol2011.no1/children2011vol1.html> (дата обращения: 22.12.2021).
15. Meana M., Ricciardi L. Obesity Surgery: Stories Of Altered Lives. Reno : University of Nevada Press, 2008. 288 p.
16. Naheed A. The Obesity Reality: A Comprehensive Approach to a Growing Problem. Lanham, Md : Rowman & Littlefield Publishers, 2012. 351 p.
17. Obesity and overweight // WHO (Official site). URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (дата обращения 22.12.2021).

УДК 37.032

**ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА В ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНОГО КЛУБА**

Горбунова Татьяна Владимировна – старший преподаватель кафедры Т и М массовой физкультурно-оздоровительной работы¹;

Брежнева Виолетта Владимировна – магистрант²

^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹t.gorbunova@lesgaft.spb.ru,

<https://orcid.org/0000-0003-3827-6937>

²vita-brezhneva2014@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются причины, тормозящие создание и расширение сети студенческих спортивных клубов и влияющие на успешность их функционирования в ССУЗах и ВУЗах города Санкт-Петербург. Представлены результаты анкетных опросов по изучению информированности и заинтересованности студентов в работе спортивных клубов образовательных организаций.

Ключевые слова: студенческий спорт, студенческий спортивный клуб, физкультурно-спортивная деятельность, студенты, образовательные организации.

Введение. В Российской Федерации физическая культура и спорт являются одними из приоритетных видов деятельности у учащейся молодёжи и студентов. В связи с этим остро стоит проблема по совершенствованию работы студенческих спортивных клубов (далее ССК) в профессиональных образовательных организациях и образовательных организаций высшего образования Санкт-Петербурга. Поиск эффективных путей улучшения функционирования студенческих спортивных клубов, вовлечению в физкультурно-спортивную деятельность студентов профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования является актуальной задачей для специалистов в Санкт-Петербурге.

Для выявления факторов, негативно влияющих на развитие и функционирование студенческих спортивных клубов, нами были использованы следующие методы исследования: анкетный опрос. Исследование было проведено на базе пяти ССУЗов и пяти ВУЗов с марта по апрель 2021 года. В нём приняли участие студенты следующих образовательных организаций: Санкт-Петербургская художественно-промышленная академия имени А. Л. Штиглица; Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта; Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы; Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет; СПб ГБПОУ "Петровский колледж"; СПб ГБ ПОУ Невский колледж имени А.Г. Неболсина; Санкт-Петербургский технический колледж управления и коммерции "СПб ТКУиК"; Колледжа туризма и гостиничного сервиса Санкт-Петербурга ; СПб ГБПОУ «Колледж судостроения и прикладных технологий».

Для изучения вовлеченности и информированности студентов о деятельности спортивного клуба нами были проведены анкетные опросы. В анкетном опросе среди учащихся ССУЗов и ВУЗов, проходившем в онлайн формате (Google Форма), приняло участие 510 студентов: 335 человек являются студентами ВУЗов, 175 человек - студенты ССУЗов. Изучение вовлечённости учащихся ССУЗа в физкультурно-спортивную деятельность представлено на рисунке 1.

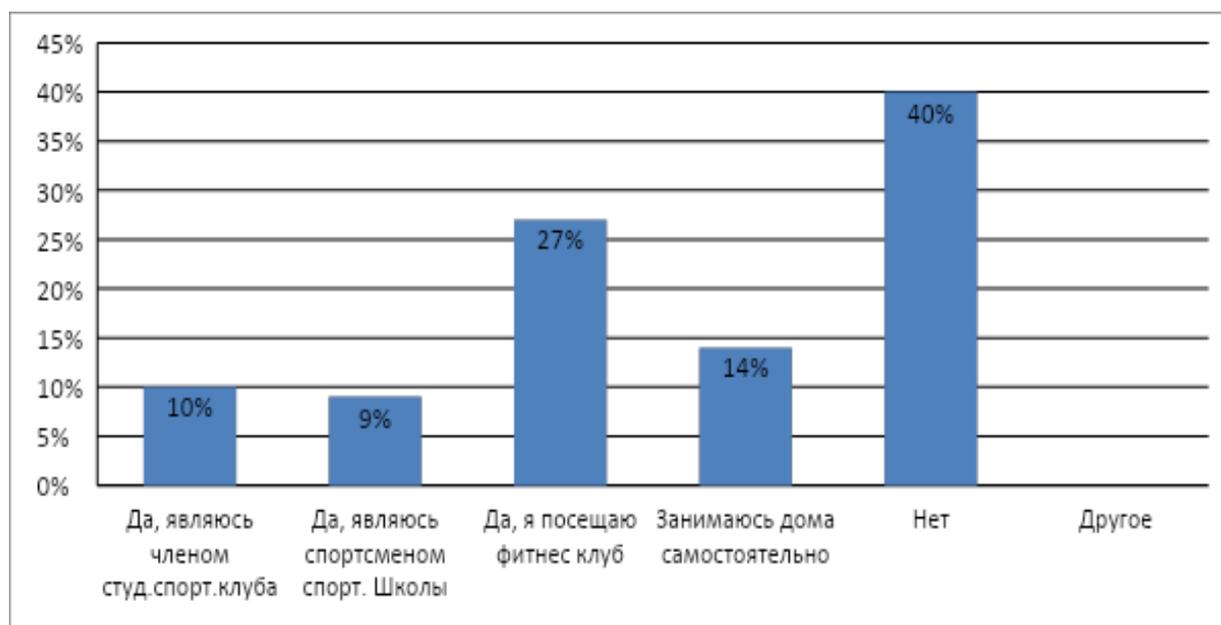


Рисунок 1 – Анализ вовлеченности студентов в физкультурно-спортивную деятельность ССУЗа (в%)

Анализ вовлечённости показал, что 40 % студентов ССУЗов не занимаются физической культурой и спортом во внеурочное время, 27 % указали, что занимаются спортом в фитнес клубе по месту жительства. 14% учащихся проводят самостоятельные занятия, включающие оздоровительный бег, йогу дома, пилатес, дворовый футбол, катание на коньках и ОФП. И лишь 10% опрошенных учащихся, являются членами студенческого спортивного клуба, а 9% студентов занимаются в спортивной школе. О существовании спортивного клуба в образовательной организации не знают более 20% студентов. 37 % студентов отметили, что удобнее всего получать информацию о работе ССК от преподавателей, 28% - хотят получать информацию с сайта ССУЗа, 21 % - узнавать из мессенджеров, а 14 % хотят получать информацию из печатных объявлений, распространяемых на территории ССУЗа. Основными причинами не посещения занятий в ССК ССУЗа студентами являются: 38% - работают во внеучебное время; 15% - нет вида спорта, которым бы хотели заниматься; 16% - не хотят заниматься; 13% - не позволяет здоровье. Основной целью создания студенческих спортивных клубов является улучшение уровня здоровья студентов, популяризация видов спорта, успешная сдача нормативов ВФСК ГТО (далее - Комплекс ГТО). По результатам опроса стало известно, что 56 % студентов ни разу за все время обучения в ССУЗе не сдавали нормативы ГТО, 15 % студентов сдавали нормативы ГТО и получили золотой значок, 7% получили серебряный значок ГТО, 5% получили бронзовый знак, и 17 % сдавали нормативы ГТО, но не получили никакого знака отличия. Данные результаты являются проблемной стороной всех ССУЗов, на которую следует обратить внимание дирекции учебных заведений. Самым эффективным способом стимулирования студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО является материальное поощрение (стипендия) от ССУЗа. 66% студентов не знают о материальном поощрении за выполнение нормативов ВФСК ГТО на золотой знак отличия или спортивной стипендии в своём ССУЗе, что явно снижает мотивацию у студентов. Таким образом, нами выявлены факторы, оказывающие негативное влияние на посещение ССК в ССУЗах. Данные факторы, связаны с недостаточной информационной поддержкой, отсутствием знаний о наличии надбавок к стипендии за золотой знак ГТО, а также низкое стимулирование студентов для занятий спортом в ССУЗе.

Изучение вовлечённости и информированности студентов ВУЗов о физкультурно-спортивной деятельности позволяет нам говорить о том, что 40% студентов предпочитают заниматься в фитнес клубах, а 17% студентов тренируются самостоятельно. И только 4% опрошенных студентов занимаются спортом в студенческом спортивном клубе своего ВУЗа, хотя 77% знают о его наличии. 30 % студентов хотели бы получать информацию из мессенджеров, 29% - хотят получать информацию с сайта ВУЗа, 23 % - узнавать от преподавателей, а 18% - узнавать информацию из печатных объявлений, распространяемых на территории ВУЗа. Тревожным фактом является то, что в жизни 33% студентов нет места физической культуре и спорту после учёбы. Основными причинами непосещения ССК в ВУЗе являются: 39% - работа во внеучебное время; 12% - нет желания; 11% - нет нужного вида спорта; 6% - состояние здоровья. А 23 % студентов ответили, что не знают о существовании ССК в их ВУЗе. Также причинами непосещения занятий в ССК своего учебного заведения студенты указали следующее: неудобное время проведения занятий, неудобное расположение спортивного зала, необходимость иметь спортивный разряд, нехватку времени, увлечение другими видами спорта. Анализ потребности в материально-техническом обеспечении, по мнению анкетированных студентов ВУЗов показал, что, по мнению 33% в клубе имеется все необходимое. Остальные студенты хотели бы иметь больше тренажёрных залов (13%), современного инвентаря (12%), спортивных залов(11%), площадок(9%), раздевалок и душевых кабин(22%). По результатам опроса нами было выявлено, 75 % студентов ни разу за все время обучения в ВУЗе не сдавали нормативы Комплекса ГТО. Всего 14 % студентов, из участвующих в тестировании, получили золотой значок отличия. И только 7 % сдавали нормативы ГТО, но не получили никакого знака отличия. Таким образом, студенческие спортивные клубы, на данный момент, не стали тем местом, где студенты могут подготовиться к выполнению норма-

тивов комплекса ГТО. Специалистам в области физической культуры и спорта поставлена задача, связанная с повышением значимости Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в физическом воспитании и развитии студенческого спорта посредством развития форм вовлечения студентов в выполнение нормативов испытаний (тестов), увеличением доли студентов Российской Федерации, выполнивших нормативы, в общей численности студентов очной формы обучения, принявших участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) до 80 % к 2025 году, увеличение доли учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности учащихся и студентов до 90 % к 2025 году [2]. Изучение мотивационных установок в наших исследованиях показало, что ведущей во всём комплексе мотивов выступает мотивация дружеской солидарности, продиктованная желанием ощущать атмосферу сотрудничества с тренерами-преподавателями, общаться с друзьями и однокурсниками. Процессуальная мотивация, как желание участвовать в общем деле, совместно с игровой мотивацией, отражающей желание иметь средства для снятия нервного напряжения, также является важной для студентов [1]. Поэтому, помимо внедрения материального стимулирования студентов, демонстрирующих спортивные достижения, необходимо создавать в студенческих спортивных клубах позитивную дружескую обстановку, в которой студенты будут себя ощущать членами одной команды.

Заключение. Для дальнейшего развития студенческого спортивного движения, расширения сети студенческих спортивных клубов, повышения массовости среди студентов, занимающихся в них, необходимо активизировать работу по принятию управленческих решений среди руководителей профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования Санкт-Петербурга. Во всех образовательных организациях нужно уделить особое внимание размещению информации и рекламы о деятельности ССК на сайтах, в социальных студенческих сетях, различных группах учащихся. Расширить секционную работу в ССК современными видами спорта и физкультурно-оздоровительными технологиями, позволяющими подготовиться к выполнению нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Наделить полномочиями руководителей спортивных студенческих клубов по назначению спортивных стипендий и материальных поощрений для студентов и студенческих групп, успешно выполнивших нормативы испытаний комплекса ГТО. Привлекать средства спонсоров и почитателей для обновления материально-технического оснащения студенческих спортивных клубов.

Список источников

1. Горбунова Т.В. Мотивационная направленность студентов к физкультурно-спортивным занятиям в Студенческой гребной лиге /Т.В. Горбунова// Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: сборник научных трудов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне (г. Ульяновск, 27 ноября 2020 г.) / Под ред. Л.И. Костюниной. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2020. С.28-32

2. Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025года, приказ Минспорта России от 21 ноября 2017 № 1007 URL:https://minsport.gov.ru/2017/doc/order1017_211117KoncepStudentSport_2025.pdf (дата обращения 01.02.2022)

УДК 796.015.6

ОЦЕНКА АКТУАЛЬНОСТИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ»

Гураль Оксана Николаевна – директор научного департамента¹;

Косьмина Елена Алексеевна – канд. пед. наук, доц. кафедры Т и М массовой физкультурно-оздоровительной работы²

¹*Федерации компьютерного спорта России, Москва, Россия;*

²*НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация: В статье рассматриваются наиболее часто встречающиеся вопросы, возникающие при знакомстве с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта компьютерный спорт. Произведена попытка обоснования нормативов по общей и специальной физической подготовке, для зачисления и перехода на этапы спортивной подготовки, соотношение видов подготовки на различных этапах, перспективы изменения нормативной документации в сфере спорта, в связи с началом действия федерального закона, направленного на гармонизацию законодательства в сфере спорта и образования. Выявлены основные камни преткновения для включения в федеральный стандарт спортивной подготовки отдельных дисциплин компьютерного спорта.

Ключевые слова: федеральный стандарт спортивной подготовки, компьютерный спорт, закон о гармонизации, физическая подготовка, техническое мастерство.

В соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04 декабря 2007 г.) в Российской Федерации по каждому виду спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), внесенному во Всероссийский реестр видов спорта, устанавливаются федеральные стандарты спортивной подготовки, обязательные при разработке и реализации программ спортивной подготовки [1]. 1 декабря 2021 года Министерством спорта утвержден федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта компьютерный спорт [2]. Выход данного нормативного документа в киберспортивном сообществе был воспринят неоднозначно. В настоящее время тренировки по «компьютерному спорту» проводятся в основном, на базе коммерческих организаций, бывшими спортсменами, которые в силу отсутствия определенных знаний, не всегда могут решить поставленные перед ними задачи на высоком уровне. Об отсутствии систематизированной системы спортивной тренировки свидетельствует и отсутствие постоянных лидеров на Российской киберспортивной арене, отсутствуют «школы» в широком смысле этого понятия, это объясняется тем, что компьютерный спорт только входит в семью регулируемых видов спорта.

Цель данной работы: оценить актуальность федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт».

Содержание федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта компьютерный спорт (далее ФССП), структурировано в соответствии с требованиями Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Структура данного документа стандартизирована и не может быть изменена. Во всероссийский реестр видов спорта включено 6 дисциплин компьютерного спорта: боевая арена, соревновательные головоломки, спортивные симуляторы, стратегии в реальном времени, технические симуляторы, файтинги [3]. Поскольку это первый ФССП по компьютерному спорту, для него не предусмотрено разделение по дисциплинам. Стоит отметить, что большинство видов спорта,

включенных во всероссийский реестр, несмотря на наличие множества отдельных дисциплин, имеют ФССП без учета особенностей каждой отдельной дисциплины [3].

Основные дискуссионные вопросы связаны с нормативами по физической подготовке. В правилах вида спорта «компьютерный спорт», пункт 2.2.9 гласит «К участию в соревнованиях допускаются лица, выполняющие нормативы ГТО, за исключением лиц, которые по состоянию здоровья не допускаются к сдаче нормативов» [4]. Так же необходимыми условиями для признания вида спорта являются: специальная практика подготовки человека к соревнованиям и меры безопасности, обеспечивающие защищенность жизни и здоровья занимающихся при проведении тренировочных мероприятий и соревнований [5]. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы, в ФССП по компьютерному спорту, в большинстве своем соответствуют нормативам испытаний (тестов), на бронзовый знак, Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в соответствии с возрастными группами. Процедура утверждения ФССП заключается в представлении Всероссийской федерацией проекта ФССП в Министерство спорта, и при дальнейшем прохождении согласования в государственных ведомствах, специалистами данных ведомств могут быть внесены изменения, как например в нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы по компьютерному спорту были добавлены приседания. Мы предполагаем, что включение данного упражнения связано с тем, что соревновательная деятельность киберспортсменов проходит в положении сидя, и «приседания» являясь базовым упражнением, могут не только способствовать профилактике травм и гармоничному развитию юных киберспортсменов, но и благоприятно влиять на когнитивные способности [6].

В структуре тренировочного процесса, на различных этапах спортивной подготовки на общую физическую подготовку выделяется от 15 до 30% тренировочного времени, на специальную физическую подготовку от 5 до 10%. Это обусловлено особенностями соревновательной деятельности, предъявляющей высокие требования ко всем видам выносливости киберспортсмена, в связи повышенным объемом и длительностью нагрузок. Приложение № 12 ФССП по компьютерному спорту, предусматривает и минимальный необходимый набор для занятий общей и специальной физической подготовкой. Планируется ее предоставление спортсменам начиная с этапа спортивного совершенствования мастерства и до этапа высшего спорт мастерства [2].

Процент тренировочного времени выделяемый на психологическую подготовку возрастает от этапа начальной подготовки к этапу высшего спортивного мастерства с 5–10% до 15–20%, это логично, чем выше уровень мастерства спортсмена, тем выше психологическое давление на него, которое может проявляться как при взаимодействии внутри команды, так и с соперниками или сталкиваясь с внешними факторами. А на начальном этапе подготовки предусмотрены только контрольные соревнования- позволяющие оценить динамику подготовки, отборочные и основные соревнования не предусмотрены, так как, в соответствии с правилами вида спорта, «к соревнованиям допускаются спортсмены, достигшие возраста 14 лет» [4].

«Обязательная техническая программа» - предъявляет требования к универсальным знаниям, умениям, навыкам, для всех дисциплин, как вариант, к ним можно отнести упражнения для оценки психомоторных способностей. Это упражнения, которые не зависят от противодействия соперника. В компьютерном спорте достаточно сложно выделить объективные критерии для оценки уровня подготовленности внутри игровых дисциплин, по сравнению с классическими видами спорта, такими как бег, метания, пулевая стрельба и тем более стандартизировать критерии, подходящие одновременно для всех дисциплин. Таким образом формулировка «обязательная техническая программа» позволит тренерам разработать собственные критерии оценки эффективности игроков в игровой дисциплине. Стоит отметить, что в большинстве классических видов спорта, особенно в единоборствах в качестве критерия технического мастерства используется «обязательная техническая программа».

С 1 января 2023 года вступает в силу закон Федеральный закон №127-ФЗ [7], направленный на формирование системы спортивной подготовки в РФ, и гармонизацию законодательства в сфере спорта и образования. В связи с изменениями, ожидающими сферу спорта и образования, в течение 2022 года будут разрабатываться типовые программы дополнительного образования и в федеральные стандарты спортивной подготовки будут вноситься соответствующие изменения.

Особое внимание стоит обратить на то, что ФССП определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке, так же инвентарю, наполняемости групп и т.д. С этой точки зрения ФССП по компьютерному спорту удовлетворяет всем дисциплинам, включенным во всероссийский реестр видов спорта. Если организация осуществляет спортивную подготовку по одной дисциплине, например, «боевая арена», то консоли включать в закупку не обязательно. Если говорить о подготовке занимающихся, на мобильных устройствах, в связи с тем, что смартфон-инвентарь индивидуального пользования, и в настоящее время «мобильные дисциплины» не выделены как отдельные дисциплины, устройства для мобильных дисциплин не включены в список инвентаря, но его отсутствие в перечне не является ограничением для его приобретения по решению организации спортивной подготовки.

Основная практическая цель ФССП по виду спорта, помощь в планировании тренировочного процесса, закупок инвентаря, расчет количества тренеров необходимых для определенного количества спортсменов, на каждом этапе спортивной подготовки, перечень тренировочных мероприятий.

Таким образом, актуальность федерального стандарта спортивной подготовки по компьютерному спорту можно оценить как достаточно высокую. Современные тенденции изменений в сфере спорта и образования, могут способствовать более быстрому внесению изменений в ФССП, при их необходимости. Вместе с тем стоит выделить дополнительные направления работы для организаций, осуществляющих спортивную подготовку по компьютерному спорту, это не только создание эффективных тренировочных и образовательных программ по компьютерному спорту, на базе утвержденного ФССП, но сбор и анализ данных об эффективности данных программ, разработка объективных критериев оценки подготовленности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.

Список источников:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 30.01.2022).
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_407051/ (дата обращения: 30.01.2022).
3. Всероссийский реестр видов спорта [Электронный ресурс]. URL: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/> (дата обращения 30.01.2022).
4. Правила вида спорта «компьютерный спорт» (от 22.01.2020) [Электронный ресурс]. URL: <https://resf.ru/about/documentation/> (дата обращения: 30.01.2022).
5. Порядок признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядок его ведения [Электронный ресурс]. URL: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/> (дата обращения 30.01.2022).
6. Макаров А. А., Косьмин И. В., Косьмина Е. А. Оценка влияния физической нагрузки на кратковременную зрительную память в компьютерном спорте // Олимпийский спорт и спорт для всех. 2020. С. 671-673.
7. Федеральный закон № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании

в Российской Федерации" (от 30.04.2021) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/68916.html/> (дата обращения: 30.01.2022).

УДК 378.172:796+378.147

ПОВЫШЕНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ РАЗВИТИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА

Калиновская Тамара Николаевна – заведующий кафедрой физического воспитания¹;

Кучеренко Вера Сергеевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания²;

Годз Лилия Алексеевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания³

^{1,2,3} ДонНМУ им. М. Горького, Донецк, ДНР

Аннотация. Увеличивающаяся тенденция снижения показателей физического развития, ухудшение психоэмоционального состояния, а также отсутствие педагогических условий сохранения, коррекции и укрепления здоровья выдвигает потребность в актуализации валеологической грамотности среди педагогов как ключевого аспекта в развитии профессиональной компетентности. В работе проведен теоретический анализ значимости и потребности валеологической компетентности. Разработана структурно-функциональная модель, которая реализуется в системе повышения квалификации, возможность которой позволяет структурировать и систематизировать процесс повышения валеологической грамотности. Развитие в данном аспекте позволит повысить уровень личностной, когнитивной и деятельностной компетенции.

Ключевые слова: валеология, повышение квалификации, педагог, развитие, профессиональная компетентность.

Происходящие непрерывные изменения в социальном, экономическом, политическом пространстве приводит к переориентации ценностных отношений в процессе развития личности, что в свою очередь непосредственным образом затрагивает систему образования.

Гуманитарное значение система образования Донецкой Народной Республики позволяет сформировать культурно-ценностное отношение к личности, возможности которой обеспечивают свободное развитие и реализацию личных способностей.

Рассматривая деятельностную составляющую системы образования, позволяет выделить условия для широкого круга возможностей в развитии, саморазвития и ведения здорового образа жизни, интегрируя личностные, социальные аспекты для целостного и гармонического развития. Недостаток в формировании культурных ценностей, развитии воспитательно-образовательной деятельности в области здорового образа жизни приводит к снижению значимости физкультурно-спортивной деятельности среди молодежи, педагогического состава, что приводит к увеличению процентного соотношения в хронических заболеваниях, снижению показателей физического развития, увеличению стрессоустойчивости и т.д.

Требуется обратить внимание на состояние здоровья научно-педагогического состава вуза, так как данный вид деятельности характеризуется специфическими нервно-психическими перенапряжениями 70% педагогов, физической нагрузкой, эмоциональным перенапряжением, а также сопутствующими психосоматическими заболеваниями [3, 8].

На основании этого в обществе возникает потребность формирования комплексной системы воспитательно-образовательной деятельности, возможность которой будет вклю-

чать в себя устойчивые мотивационно-ценностные компоненты, потребность в гармоничном развитии личности, формировании знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни.

Поэтому педагогам необходимо обратить внимание на валеологическое обеспечение профессиональной деятельности и поиск эффективных, современных средств формирования здоровья как возможность повышения уровня компетентности в системе высшего образования.

Таким образом, рассмотрение валеологического компонента, следует рассматривать в системе повышения квалификации, которая по своей сущности направлена на обеспечение и рост профессиональной компетентности, отвечающий современным требованиям образовательного пространства.

Так как гуманитарная подготовка включает в себя дисциплины общего характера, в основе которых заложены культурные, общепрофессиональные компетенции, формирование которых обеспечит обогащение когнитивной составляющей.

Рассматривая валеологический компонент в контексте гуманитарного образования, направляет деятельность педагога на формирование комплексных знаний у обучающихся, а также способствует изменению отношения к своему здоровью, создавая благоприятные условия педагогического воздействия оздоровительного характера.

Таким образом, для достижения педагогической цели, необходимо учитывать то, что деятельность должна быть подчинена интересам и потребностям молодежи. В связи с этим, валеологический подход, должен нести в себе потребность формирования здорового образа жизни среди всех участников воспитательно-образовательного процесса, обеспечивая индивидуальное развитие, саморазвитие и самосовершенствование.

Теоретический анализ научной литературы позволяет рассмотреть педагогические подходы, на которых основывается валеологическое образование: положения теории и практики обучения взрослых, концепция общей валеологии, концепции валеологического образования, личностно-ориентированный подход.

Цель исследования – теоретическое обоснование структурно-функциональной модели валеологического образования для педагогов в процессе повышения квалификации.

Профессиональная деятельность педагогов заключается в развитии творческого потенциала, формируя знания через самообразование, направляя профессиональную деятельность на непрерывный, систематический процесс развития. Таким образом, интеграция системы образования ДНР и РФ позволяет направлять деятельность образовательных организаций с учетом специфических возможностей:

- расширение международных связей в научной, образовательной и управленческой сфере деятельности;
- активное участие в международных конкурсах, конференциях, семинарах, съездах и т.д., создавая условия для привлечения специалистов из зарубежных стран;
- обеспечение систематического сотрудничества с международными образовательными организациями, с целью оптимизации воспитательно-образовательного процесса и повышения уровня профессиональной компетентности педагогов в различных отраслях деятельности.

Данные процессы позволяют повысить качество воспитательно-образовательной, научно-методической, культурно-массовой деятельности образовательной организации. Поэтому развитие и обучение являются основными компонентами в процессе развития субъектов образовательной организации.

Профессиональная деятельность требует от педагога рассмотреть сущность педагогических явлений и процессов, понять закономерности протекания педагогической деятельности, правильно оценить и вовремя скорректировать и оптимизировать деятельность педагога [5, 6].

Рассматриваемая деятельность педагога требует обратить внимание на его основные структурные компоненты, отвечающие за эффективность профессиональной деятельности: профессионально-педагогическая деятельность, педагогическая коммуникация и личность. Потребность в непрерывном развитии личности педагога является определяющим фактором профессионального становления педагога. Сопутствующим компонентом и отображающим специфику профессиональной деятельности педагога является звено в системе массовой деятельности образовательной организации и общества в целом, где педагог выступает в качестве индивида, вносящего свои вклады в общее дело и пользующегося достижениями всей педагогической теории и практики.

Специфические особенности педагогической деятельности включают в себя:

- непрерывный процесс комплексного развития системы образования, образовательной организации и самого педагога;
- высокую степень коммуникативного взаимодействия, включающую косвенное и опосредованное воздействие;
- педагогическая деятельность направлена на формирование культурно-ценностных компонентов педагога, которые он переносит на обучающихся.

Для эффективного осуществления педагогической деятельности, педагогу необходимо учитывать выделенные особенности, учитывая их специфику [7].

Процесс исследования валеологической грамотности среди педагогов и анализ научной литературы Н.В. Кузминой, П.К. Анохина и т.д. [2, 1], позволил выделить содержательный, деятельностно-операционный, компетентностный подход, которые позволяют целостно подходить к процессу повышения валеологической грамотности.

Содержание структурно-функциональной модели направленно на формирование валеопсихологической компетентности, включающий мотивационно-целевой блок, содержательный, критериальный и рефлексивно-оценочный блок качества приобретаемых знаний.

Процесс моделирования валеологического обучения в системе повышения квалификации педагогов рассматривает следующие компоненты: внутренние цели – готовность самостоятельно повышать уровень валеологической компетентности; внешние цели – формирует основные компетенции у педагогов и обучающихся. Основной целью мотивационного блока в системе повышения квалификации является формирование достаточного уровня валеологической компетентности, умения использовать полученные знания в практической деятельности. Таким образом, возможность мотивационно-целевого блока позволяет проектировать пути достижения цели и генерирует к действию.

Содержательный блок включает лекционный курс «Особенности развития валеопсихологии и педагогов». Возможность данного блока заключается в обогащении когнитивной составляющей в системе повышения квалификации, практических умений и навыков, сознательному обучению, саморазвитию и самосовершенствованию.

Критериальный блок позволяет объединить в себе показатели, уровни и критерии валеологической компетентности. В процессе исследования были выделены три критерия характеризующих уровень валеологической компетентности:

Когнитивный критерий - (уровень овладения учебными действиями по физической культуре) в воспитательно-образовательном процессе проявляется в виде общих предметных знаний здорового образа жизни, которые отображаются в виде показателя потребности повышения и сохранения уровня здоровья в процессе повышения квалификации, возможность данного критерия позволяет овладеть психологическими особенностями сохранения собственного здоровья;

Мотивационный критерий - (уровень сформированности внешней и внутренней мотивации) обеспечивает развитие познавательной деятельности к инновационным технологиям здоровьесбережения; формирование устойчивой потребности через познавательную деятельность, позволяет выделить положительное эмоциональное отношение педагогов к здоровьесбережению в процессе повышения квалификации. Данный критерий выражается в

ценностных установках в процессе саморазвития, а также обогащения информированности в сохранении здоровья;

Рефлексивный критерий - (уровень самооценки достижений) проявляется в уверенности педагога на этапе достижения определенного результата; в повышении собственной самооценки; в устойчивом желании самосовершенствования собственного здоровья и саморазвивать личностные качества, умения и навыки, способствующих более высоким показателям валеологической грамотности.

Рефлексивно-оценочный блок обеспечивает качественную и количественную оценку валеологической компетентности в процессе повышения квалификации, включающие методики диагностики здоровья педагогических кадров и определение уровня психоэмоционального состояния.

Сущность педагогической модели повышения уровня валеологической грамотности несет в себе ключевую цель развития педагогов, тем самым обеспечивая повышение квалификации и соответствия современным требованиям в профессиональной деятельности. Здоровью педагогов следует выделить особое место в развитии системы образования, так как от осознанности и важности сохранения и укрепления здоровья зависят стратегические задачи государственной политики [4].

В основе структурно-функциональной модели сосредоточены четыре этапа, последовательная реализация которых создает условия для качественного повышения валеопсихологической компетентности:

Непрерывность физического развития, подкрепляется функциональными характеристиками, возможность которых определяется его основными резервами физиологических систем. Рассматривая возможности организма, следует обратить внимание на отдельные органы и системы, что в свою очередь характеризуется достаточными показателями биологической значимости. Данный этап создает условия для нормализации работы физиологических систем в процессе трудовой и социальной жизни человека. Обогащает специфическими знаниями о здоровье, здоровом образе жизни, методологией сохранения укрепления здоровья.

Второй этап направлен на развитие психо-эмоционального здоровья. Данный этап обеспечивает необходимую связь между физическим и психическим здоровьем. Возможность второго этапа позволят на высоком уровне адаптировать психологическое здоровье в социальном аспекте, повысить стрессоустойчивость, создает условия для выполнения разнообразной психической деятельности.

Структура данного этапа рассматривает психолого-педагогические аспекты, решая которые позволяет повысить самооценку, сформировать навыки саморегуляции, повысить стрессоустойчивость к конфликтным ситуациям и т.д.

Третий этап включает социальный характер воздействия на здоровье, позволяет определить уровень социальной среды, определяющиеся в культурной ценности здоровья, образованности и информированности, нравственном отношении, социально-экономическом развитии и т.д. В процессе реализации данного этапа здоровье рассматривается с позиции формирующего компонента и связи образа жизни и знаний сохранения здоровья. Возможность данного блока в профессиональной деятельности обеспечивает творческое развитие, возможность для личностного проявления инициативы, что приводит к снижению заболеваемости.

Заключительный этап сосредоточен на определении уровня физического и психологического здоровья, позволяет провести анализ здорового образа жизни, выявить закономерности педагогов к своему здоровью, в результате чего, учителя будут обладать знаниями коррекции психоэмоционального состояния, поддержания высокого уровня работоспособности, режима труда и отдыха.

Заключение. Выдвигающиеся высокие требования с технической и психофизической интенсивности в трудовой деятельности снижают уровень здоровья, что требует нормализа-

цию психического, физического и социального благополучия. На основании этого здоровье человека рассматривает в себе комплекс показателей необходимых для нормального функционирования. Для сохранения и развития общечеловеческих ценностей, физического и психологического развития, педагогам была предложена модель повышения валеологической грамотности в процессе повышения квалификации. Данная модель направлена на коррекцию здоровья всех субъектов образовательного процесса, создает условия для личностного развития, повышения когнитивного и деятельностного компонента.

Рассмотренная последовательность этапов, позволяет четко выстроить процесс развития валеологической грамотности, с учетом обогащения знаний физического и психологического развития, провести анализ и сформировать систему коррекционных действий.

Список источников

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975. 402 с.
2. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. М.: Высшая школа, 1990. С.119.
3. Матяш Н.В. Самовоспитание профессиональной компетентности будущего учителя: ... диссертация. к.п.н.-Брянск, 1994. 151с.
4. Митяева А.М. Психолого педагогические условия становления валеологической культуры младших школьников: диссертация. к.п.н. Орел, 1999. 209 с.
5. Моль Х. Семь программ здоровья (пер. с нем.). М.: Физкультура и спорт, 1983. 64 с.
6. Морозов Е.П., Пидкасистый П.И. Подготовка учителей к инновационной деятельности // Советская педагогика. 1991. N 10. С. 88-90.
7. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг, обучение, здоровье. М.: Просвещение, 1989. 240с.
8. Слостенин В.А. Интегративные тенденции в системе психолого-педагогической подготовки учителя. // Приобщение к педагогической профессии: практика, концепции, новые структуры. Воронеж, 1992. С. 9.

УДК 793.3

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СИСТЕМЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Лаврухина Галина Михайловна – канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры ТуМ МФОР¹;*

*Вебер Алёна Мария – педагог классического танца²
¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия;
²Венская Академия балета, Вена, Австрия*

Аннотация. В статье представлен анализ взглядов специалистов в области хореографии, о значении физической подготовленности, в том числе и координационных способностей обучающихся в системе хореографического образования. Приведены данные анкетирования по важности развития координационных способностей обучающихся хореографии на начальном этапе обучения в хореографическом образовании. Используются теоретические методы исследования и метод анкетирования.

Ключевые слова: физическая подготовленность, координационные способности, обучение в хореографическом образовании.

Введение. Современное искусство хореографии поражает воображение зрителя сложностью движений классического танца, разнообразием акробатических элементов и движений, заимствованных из спорта. Очевидно, что для исполнения современного репертуара требуются танцовщики, обладающие высокоразвитыми физическими качествами и координационными способностями.

Результаты исследования. Анализ литературных источников показал недостаток исследований, посвященных вопросам развития координационных способностей обучающихся хореографии, при этом многочисленные авторы отмечают, большое значение координации для артистов балета [1]. Был проведен опрос (в виде анкетирования) в котором приняли участие артисты балета и педагоги из 13 стран мира: России, Украины, Германии, Израиля, Чехии, Польши, Америки, Японии, Югославии, Австрии, Белоруссии, Франции, Словении. Всего участвовало 40 респондентов.

Цель - выявить информацию о влиянии физической подготовленности, в том числе и координационных способностей на профессиональную деятельность артистов балета. Было выявлено, что высокий уровень развития физических качеств и координационных способностей артистов балета во многом определяют успех в профессиональной деятельности.

Большинство респондентов считают необходимым направленное развитие физических качеств и способностей на начальном этапе обучения: 95% подчеркивают наиважнейшее значение координации для профессиональной деятельности, 92 % отмечают важность развития силовых качеств и гибкости, динамического и статического равновесия на начальном этапе обучения. Все респонденты относят к важным задачам обучения на начальном этапе развитие музыкально-ритмической координации и артистичности. При этом лишь 57% специалистов оценивают уровень собственной координационной подготовленности, по окончании процесса обучения как достаточный для предстоящей творческой деятельности, 49 % отмечают высокое развитие динамического равновесия, 43 % - статического. Таким образом, очевидна необходимость поиска средств и методов, повышающих подготовленность координационной способности артистов балета.

В систему профессионального хореографического образования отбираются дети 10-11 лет. Ряд специалистов в области хореографии, отмечают, что начальный этап обучения профильной дисциплине «Классический танец» характеризуется формированием навыков классического танца, изучением движений классического танца, развитием элементарных навыков координации [6]. Движения выполняются преимущественно в очень медленном темпе, преобладают статодинамический и статический режим работы мышц. По результатам многолетних наблюдений и собственного практического опыта можно констатировать, что развитие силы мышц на уроках классического танца на начальном этапе достигается за счет длительного удержания (более 40 сек) какого-либо звена тела в определенном положении на протяжении одной комбинации, затем положение меняется и двигательный режим повторяется. Лишь к третьему году обучения классическому танцу (13-14 годам) возможно постепенное ускорение темпа движений и соединение нескольких элементов в одной комбинации. Устоявшийся метод обучения обусловлен традиционно сформировавшимся подходом к воспитанию физических качеств и способностей артистов балета на начальном этапе обучения [14].

Однако исследователи в области хореографического образования отмечают и необходимость изменений в подходе к обучению в начальных классах [11,12]. Специалисты в области хореографии [10,11,12] говорят о необходимости избегать монотонности в уроках, многократного повторения длительных комбинаций, длительного удержания одного положения, так как данные методы способствуют процессам торможения в центральной нервной системе.

ме, что вызывает отторжение и психологическую усталость. Кроме того, такой подход в обучении отрицательно сказывается на формировании двигательных навыков, затрудняет развитие координационных способностей. Так, Никифорова А.В. [10] считает, что на начальном этапе обучения необходимо развивать артистичность и пластическую выразительность. При этом автор под пластической выразительностью подразумевает развитие у учащихся музыкально-ритмической и кинестетической координации, когда точность мышечных усилий и воспроизведения амплитуды движений в соответствии с характером музыки будут служить созданию образа конкретного двигательного действия. Специалисты физической культуры и спорта в публикациях подчеркивают координационную составляющую артистичности, предлагая различные подходы к развитию двигательной выразительности, эмоциональной выразительности и образности, как составляющих артистичности [3].

Педагоги-хореографы [1] отмечают, что за последние десятилетия произошло снижение уровня координационных способностей у детей, при поступлении на обучение в области хореографии.

П.Ю. Масленников в своих исследованиях показал, что уровень развития координационных способностей у большинства обучающихся за первые 4 года обучения не достигает желаемого результата для освоения дальнейшей программы специальных дисциплин [9]. В системе хореографического образования к 14 годам только начинается изучение усложненных двигательных форм, требующих высокоразвитых координационных способностей, в то время как сенситивный период развития координационных способностей уже завершается. Например, в художественной гимнастике с 11 до 14 лет совершенствуются навыки сложно-координационных движений. В данный период статические нагрузки вызывают быстрое утомление, поэтому отдается предпочтение скоростно-силовому режиму тренировок [5].

Специфика классического танца также требует высокого развития координационных способностей уже на начальном этапе обучения. При выполнении хореографических движений в каждой фазе двигательного действия важна пространственно-временная точность силового воздействия, точность мышечных усилий и амплитуды. При этом А.Я. Ваганова указывала, что движения выполняются без передвижения и с передвижением в различных направлениях (по диагонали, по прямой, по кругу), на маленьком или большом прыжке, во вращении, на стопе, полу-пальцах, пальцах и подчеркивала важность функции равновесия (апломба) [2].

По данным В.И. Ляха, координационные способности должны рассматриваться во взаимосвязи с техническим и технико-тактическим совершенствованием, воспитанием других двигательных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) [4,8]. Так, Ю. Е. Куценко установила, что на начальном этапе подготовки у гимнасток очевидна взаимосвязь между развитием подвижности тазобедренного сустава и совершенствованием координационных способностей [7]. Н.А. Чертихина говорит о том, что только комплексное воздействие на все структурные элементы вестибулярного анализатора позволит выполнять движения любой сложности [13]. В классическом танце вращения и равновесия осуществляются преимущественно вокруг продольной оси, только в последние годы обучения разучиваются прыжки и поддержки с вращением вокруг сагиттальной и фронтальной осей, однако развитие координационных способностей не происходит больше столь интенсивно, что создает дополнительные сложности. Соответственно, важен специальный комплексный подход к достижению необходимого уровня развития данных способностей на начальном этапе, в период их возрастного (сенситивного периода) развития.

Заключение. По результатам проведенного исследования следует отметить важность развития координационных способностей обучающихся в системе хореографического образования и успешности в профессиональной деятельности. Мнение многих авторов сводится к тому, что необходимо изучать вопросы, связанные с физической подготовкой обучающихся

в хореографическом образовании, что и подтвердилось в настоящем исследовании в результате проведённого анкетирования.

Список источников

1. Бадаева И.И. Исследование координационных способностей учащихся Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой на раннем этапе профессиональной хореографической подготовки/ И.И. Бадаева, И.А. Степаник // Вестник Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой. 2018;(2).С.74-93.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца: СПб.: Лань, 2000. 191 с.
3. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учебное пособие для образовательной программы по направлению 49.04.01 - "Физическая культура"/ И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. М., Москва: Человек, 2014. 217 с.
4. Горский А. А. Методика развития координационных способностей велосипедистов ВМХ-гэсе на начальном этапе спортивной подготовки: автореферат дисс. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Омск, 2015. 24 с.
5. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика. Учебник под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко, 2003. С.33-36.
6. Цискаридзе Н.М. Классический танец: Рабочая программа дисциплины по специальности 52.02.01 Искусство балета / Академия русского балета имени А.Я. Вагановой; Н.М. Цискаридзе, Ж.И. Аюпова, М.А. Васильева и др.; отв.ред. Л.А. Меньшиков. СПб., 2018. 60 с. ISBN 978-5-93010-090-7
7. Куценко Ю. Е. Направленность тренировочных нагрузок юных спортсменок в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки: дисс. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 . Москва, 2018. 134 с.
8. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
9. Масленников П.Ю. Содержание начального профессионального отбора в системе хореографического образования: дисс. ... кандидата педагогических наук: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб, 2018.269 с.
10. Никифорова А.В. Советы педагога классического танца. СПб: Искусство России, 2002. 111с.
11. Овчинникова Е. В. Теоретические основания обучения классическому танцу учащихся младших классов хореографических училищ: лично-ориентированный подход: автореферат дисс. ... кандидата педагогических наук: 13.00.01. Москва, 2014. 23 с.
12. Соковицкая Н.В. Психологические условия оптимизации развития специальных танцевальных способностей: дисс. ... кандидата психологических наук: 19.00.01. - Новосибирск, 2003. 306с.
13. Чертихина Н. А. Функциональная основа выполнения элементов художественной гимнастики, вызывающих вестибулярные реакции // Ярославский педагогический вестник. 2011. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnaya-osnova-vypolneniya-elementov-hudozhestvennoy-gimnastiki-vyzyvayuschih-vestibulyarnye-reaktsii> (дата обращения: 28.01.2022).
14. Фомкин А. В. Исторические традиции современного балетного образования: на материале деятельности танцевальной Ея Императорского Величества школы - Академия Русского балета имени А.Я. Вагановой: автореф. дисс. ... кандидата педагогических наук: РГПУ им. А.И. Герцена. СПб, 2008. 21 с.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ В КИТАЕ

*Лаврухина Галина Михайловна – канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры Т и М МФОР¹;*

Пань Цзинь, аспирант²

^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы становления и особенности развития физического воспитания в начальной школе в Китае в условиях современности. Раскрыт путь научного развития и прогресса физического воспитания в начальной школе и его этапы преобразования. Проблемой физического воспитания в образовании в Китае является то, что под влиянием исторических факторов, социальных факторов, политических факторов, экономических факторов, конституциональных факторов и образовательных факторов им пренебрегали в течение многих лет; физическая подготовка учащихся и качество физического воспитания в школах снизилось. Проблемная ситуация заключается в том, что со времен правления династии Сун, Китай находился под сильным влиянием идеи «Ценить культуру и презирать спорт». В настоящее время, система образования Китая по-прежнему не уделяет достаточного внимания физическому воспитанию в школе. При поступлении в колледж «спортивные» баллы не учитываются на вступительных экзаменах. Это объясняет, почему большинство китайских школ ценят только уроки культуры и игнорируют физическое воспитание. Используются теоретические методы исследования.

Ключевые слова: физическое воспитание в Китае, начальная школа, особенности политики партии Китая в образовании, этапы преобразования физического воспитания в начальной школе, образовательная концепция здоровья.

Введение. Политика Китая в области образования в основном формулируется и пропагандируется Министерством образования Китая и Государственным управлением физического воспитания Китая. Образовательные бюро на всех уровнях продвигают шаг за шагом, контролируют реализацию и принимают результаты.

Развитие школьного спорта в современном Китае произошло на двести лет позже, чем в России. На протяжении многих лет система школьного спорта Китая находилась под сильным влиянием бывшего Советского Союза, с точки зрения системы и методов управления, а также политики и целей в области образования и следовала своему режиму физического воспитания. Школьное физическое воспитание в Китае началось в конце правления династии Цин и развивалось медленно. Развитие физического воспитания в Китае проходило от копирования по системе Японии и до обучения в Европе и Соединенных Штатах. Далее школьное физическое воспитание в Китае постепенно превратилось в независимую систему образования.

Результаты исследования. Содержание обучения постепенно обогащалось от монотонной гимнастики до многоуровневых уроков физического воспитания с упором на игры, гимнастику, игры с мячом и легкую атлетику. Учебники превратились из дефицита в изобилие, от импортированного перевода до самостоятельного редактирования. Профессорско-преподавательский состав прошел путь от ветеранов до учителей физкультуры, прошедших подготовку в обычных школах. Нетрудно увидеть путь научного развития и прогресса физического воспитания в начальной школе, который имеет большое значение для стандартизации школьного физического воспитания, улучшения физического состояния китайцев, а

также распространения и развития новых видов спорта. После основания Нового Китая можно сказать, что начальный этап школьного «спорта» с 1949 по 1957 года заложил прочную основу для школьного физического воспитания в Китае и задал тон его будущему развитию. Этот этап находился под сильным влиянием бывшего Советского Союза [4]. В 1980-х годах тесты физической подготовленности китайских и японских подростков показали, что китайские учащиеся намного превосходят японских учащихся того же возраста по форме тела, росте, весе и физической подготовленности.

Однако выявлено, что результаты опроса 1985 года использовались в качестве ориентира для определения значения индекса «качества» тела детей и подростков в Китае до 0, то в течение следующих 30 лет он увеличился до 1,2 в 1995 году, затем начал снижаться, а в 2005 году упал до -1,1, и самые последние данные за 2014 год также выявлены отрицательными, на уровне -0,8. Напротив, с 1995 по 2014 год физическая подготовленность детей и подростков в Китае опять претерпела снижение, но не в тех показателях, как в 1985 году [4].

В 2011 году Министерство образования Китая опубликовало "Стандарты учебной программы по физическому воспитанию и здоровью в обязательном образовании". В документе были выдвинуты требования и предложения в отношении целей преподавания, содержания, реализации и оценки уроков физического воспитания в школе на этапе обязательного образования. В том же 2011 году обнародовали «Стандарты учебной программы по спорту и здоровью», касающиеся физического развития детей, участия в спортивных мероприятиях, меры по формированию двигательных навыков, рекомендации по повышению физического и психического здоровья и социальной адаптации. В данном документе указывалось, что при разработке учебного плана должны учитываться интересы учащихся, включая командную работу. Так же обращалось внимание на то, что необходимо проводить спортивные мероприятия: учащиеся должны осваивать знания о здоровье, повышать престижность (статус) предмета (физическая культура), удовлетворять потребности учащихся в двигательной активности [2].

В 2019 году национальный показатель уровня развития здоровья и физической подготовленности учащихся в возрасте от 6 до 22 лет составил 23,8%. Наибольшие показатели уровня развития были показаны в экономически развитых районах Китая и прибрежных районах на Востоке страны. С тех пор как Министерство образования обнародовало и внедрило "Национальные стандарты физического здоровья учащихся" в 2014 году, общий показатель уровня развития стандартов физического здоровья учащихся в Китае показал тенденцию к росту [2].

В 2020 году Ченг Хонг, член Национального комитета СРРСС и заместитель председателя Центрального комитета НЛД, отметил в своем докладе, что «...основные показатели физического здоровья детей и подростков в нашей стране снижаются более 20 лет подряд, и 33 % имеют риски для здоровья различной степени». Дети в очках, пухлые дети и дети с диабетом все чаще встречаются среди детей и подростков [3].

Показатель успеваемости учащихся начальных классов по телосложению отдельно не упоминался. Си Цзиньпин предложил на Национальной конференции по образованию: «...в первую очередь сформулируйте образовательную концепцию здоровья, организуйте различные типы уроков физического воспитания в полном соответствии со стандартами и помогите учащимся получать удовольствие от физических упражнений и укреплять их физическую и здоровую личность» [2]. В сентябре 2021 года Министерство образования Китая опубликовало результаты Восьмого Национального обследования физической подготовки и здоровья учащихся. Этот чрезвычайно влиятельный способ выражения подчеркивает, что физическое воспитание в школах в Китае - слабое место в образовании.

Министерство образования Китая требует, чтобы учащиеся начальной школы занимались спортом не менее одного часа в день, то есть не менее семи часов в неделю. Обязательные часы занятий физической культурой проводятся: начальная школа 1-2 классы - 4 урока в неделю. Каждый урок длится 40 минут. Начальная школа 3-6 классы и средняя школа 3 урока в неделю. Каждый урок длится 40 минут [1]. Стоит отметить, что ограниченный целым рядом факторов стандарт не был полностью соблюден.

Физическое воспитание в начальной школе в Китае, по-прежнему имеет ряд проблем. Такие как недостаточное внимание к физическому воспитанию, несовершенные политические системы и механизмы, большие разрывы между городом и деревней, нехватка ресурсов физического воспитания, не квалифицированный преподавательский состав, отсталая спортивная инфраструктура, отсутствие единых форм и методов обучения и «скучное» содержание уроков, которые препятствуют внедрению качественного образования. Многие китайцы обвиняют «отсутствие» физического воспитания в начальной школе по перечисленным выше причинам. Фактически, эти проблемы давно признаны соответствующими учеными и отделами образования и постоянно совершенствуются [4].

В 2019 году более 80 университетов, включая Университет Цинхуа, включили тест на физическую подготовленность студентов в независимый вступительный экзамен колледжей и университетов. Начиная с 2020 года, в соответствии с «Сильным базовым планом» Китая, университеты должны будут добавлять спортивные тесты, и результаты спортивных тестов будут использоваться в качестве важного ориентира при поступлении. На следующем этапе Министерство образования приступит к исследованию использования физической грамотности при поступлении в колледжи и университеты.

Заключение. Содержание образовательных стандартов в разных странах ориентировано на формирование здорового образа жизни, однако реализация в каждой стране имеет свои отличия. Очевидно, что стандарты учебных программ не являются самым важным фактором, влияющим на качество физического воспитания в школах и повышении физического развития и физической подготовленности учащихся в различных странах мира. В Китае образование не отделено от общества, оно не изолировано и должно способствовать качественному, эффективному, стабильному и устойчивому развитию физического и психического здоровья детей в начальной школе.

Список источников

1. Ван Хуачжуо. О развитии и эволюции учебных программ по физическому воспитанию в начальной и средней школе в современной моей стране и ее историческом опыте, Пекинский спортивный университет, 2003.
2. Министерство образования Китайской Народной Республики. Стандартам учебной программы по физическому воспитанию и охране здоровья обязательного образования. Пекин: Издательство Пекинского нормального университета, 2011.
3. Чэнь Г., Цзоу Л., Ван Ш. «Физическое качество китайских студентов действительно слишком низкое». Электронный источник. Режим доступа: https://www.sohu.com/a/431219817_220034 (Дата обращения 30.01.2022).
4. Yanhui Dong, Patrick W C Lau, Bin Dong, et al., Trends in physical fitness, growth, and nutritional status of Chinese children and adolescents: a retrospective analysis of 1.5 million students from six successive national surveys between 1985 and 2014. Lancet Child Adolesc Health 2019, doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30302-5.

УДК 796

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭКЗОСКЕЛЕТА В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ

Милюков Александр Игоревич – магистрант¹;

*Еремин Максим Викторович – канд. пед. наук, доцент
преподаватель высшей категории факультета физической культуры²*

*^{1,2} Российский государственный социальный университет
(РГСУ), Москва, Россия*

Аннотация. Жизнь современного общества резко меняется за счёт внедрения инновационных средств, которые кардинально изменяют жизнь всего человечества. Появляются новые технологии, которые затрагивают многие сферы: образование, медицину, производство, продажи, спорт и физическую культуру. Ещё несколько лет назад, вопросы касающиеся реабилитации стояли остро и требовали изменений, в плане предоставления услуг и технической оснащённости. Сегодня инновационные технологии коснулись не только спорта в целом, но и затронули физическую культуру, в частности в области реабилитации тяжело больных инвалидов и пожилого населения. Не секрет, что физическая культура играет важнейший компонент в борьбе за состояние здоровья и активную жизнь пожилых. Для пожилого населения особенно актуальна ходьба, которая может подразделяться на спортивную, оздоровительную и скандинавскую. Все виды ходьбы благоприятно влияют на здоровье и способствуют продолжительности жизни.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, пожилые, реабилитация, оздоровительная ходьба, экзоскелет, инновации, физическая активность, ходьба.

Актуальность исследования. Физическая активность для пожилого населения является неотъемлемой частью их жизни для полноценного функционирования. Оздоровительная ходьба наиболее оптимально подходит для любого возрастного контингента. Акцентируя внимание на лицах пожилого возраста, следует правильно подбирать дозировку и интенсивность занятий оздоровительной ходьбой [3,5].

Сегодня процесс реабилитации занимает особое место в жизни человека, получившего ту или иную травму (повреждение). Существует множество центров оздоровительной направленности, фитнес клубов, но зачастую обращаясь за помощью с целью оздоровления или реабилитации, пациенты сталкиваются с непрофессионализмом персонала заведений, что приводит к усугублению травмы и риску остаться с данным повреждением на всю жизнь [2].

На данный момент существует множество тренажёров, технических средств реабилитации (автоматические кресла-коляски и инновационные протезы) и т.д. Но одной из главных проблем является приобретение данных технологий, которые стоят зачастую больших денежных средств [1,4].

В процессе старения снижается общее состояние здоровья, нарушается осанка, походка, устойчивость, хрупкость костей, что приводит к травматизму, прогрессируют заболевания, в частности, болезнь Альцгеймера и Паркинсона, что снижает интеллект, память, развивается тремор конечностей и нарушается походка. Перечисленный букет болезней и симптомов нарушает полноценную жизнь, приводя к замкнутости, депрессиям и стрессам, а также ухудшению психологического состояния, что приворожит к ранней смерти [6].

Цель исследования – рассмотреть эффективность оздоровительной ходьбы для лиц пожилого возраста с использованием экзоскелета в процессе реабилитации.

Для достижения данной цели поставлены следующие задачи:

- рассмотреть и дать характеристику современным инновационным средствам реабилитации на примере экзоскелета;
- проанализировать основные заболевания лиц пожилого возраста требующие реабилитации;
- описать полученные результаты проведенного эксперимента.

Методика и организация исследования. Для достижения поставленной цели был использован констатирующий педагогический эксперимент. Исследование было проведено в городе Москва на базе Фитнес-клуб «ЗЕБРА».

Испытуемые. В эксперименте приняли участие 20 человек пожилого возраста, из них 10 мужчин и 10 женщин.

Результаты исследования. Рассмотрим и охарактеризуем современные инновационные средства реабилитации на примере экзоскелета. Экзоскелет представляет собой внешний каркас с датчиками слежения, крепящиеся на ногах, тазовом поясе или руках с кнопкой управления. Также перед собой или за спиной расположен монитор с системой управления и отслеживанием ёмкости аккумулятора, которого в среднем хватает на 4-5 часов занятий оздоровительной ходьбой, в зависимости от веса, роста и иных антропометрических показателей. В среднем данный аппарат подходит для лиц ростом 156-192 см., весом до 115 кг. и размером ноги 35-46. Вес всей конструкции составляет 19-21 кг, при этом пациенты не ощущают данной нагрузки, т.к. сам механизм выполняет движение. Экзоскелет служит в основном для реабилитации лиц с ограниченными возможностями (ОВЗ) с нарушениями функционирования нижних конечностей вследствие травм, после операционного периода или заболеваний опорно-двигательного аппарата и нарушений, связанных с нервной системой. Данная технология позволяет без лишних усилий перемещаться, спускаться и подниматься по лестнице, вставать и садиться, вставать в полный рост, а также выполнять упражнения и тренироваться в период реабилитации.

Данная инновационная технология может реализовываться для лиц, утративших частично или полностью двигательную способность нижних частей тела. Экзоскелет позволяет полностью интерпретировать естественную ходьбу.

Для более полного исследования данной проблемы необходимо проанализировать основные заболевания, требующие реабилитации у лиц пожилого возраста (Таб. 1).

Таблица 1 – Основные заболевания требующие реабилитации

Основные заболевания требующие реабилитации	
1 группа	2 группа
инсульт, травмы головного и спинного мозга, а также повреждение позвоночника и суставов, в том числе ДЦП и паралич.	заболеваний нервной и сердечно-сосудистой систем, травмы опорно-двигательного аппарата, включая рассеянный склероз и период протезирования конечностей или суставов

Таким образом в таблице 1, видны базовые заболевания требующие реабилитации, подразделяющиеся на 2 основные группы.

Обсуждение результатов исследования. Комплекс занятий включает в себя три части: разминку, здоровое питание и основную часть в виде оздоровительной ходьбы у лиц пожилого возраста.

Первый этап: разминка, включала в себя следующие упражнения:

1. Наклоны головы (вперёд, назад, влево, вправо).
2. Круговые движения головой в правую и левую сторону.
3. Подъём и опускание плеч.

4. Круговые движения в плечевых, локтевых и кистевых суставах (махи вперед и назад).
 5. Рывки руками перед грудью (перед собой, в правую и левую сторону).
 6. Наклоны туловища (влево и вправо).
 7. Круговые движения туловища и тазом (влево и вправо).
 8. Круговые движения в коленном суставе (средняя и узкая стойка).
 9. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания (вдох – руки поднять, выдох – опустить). При этом измерить пульс.
- Данный этап характеризуется 3 подходами по 3-4 раза, в среднем занимая 10-15 мин.
Второй этап: соблюдение базовых требований здорового питания (Таб. 2).

Таблица 2 – Базовые требований здорового питания

№	Базовые требований здорового питания
1.	Суточное потребление не более 1800 ккал.
2.	Соблюдать питьевой режим
3.	Потреблять большей свежих овощей и фруктов
4.	Основу рациона должны составлять крупы и бобовые
5.	Включать в рацион мясо птицы, рыбу и морепродукты
6.	Потреблять в небольшом количестве орехи
7.	Употреблять обезжиренные молочные и кисломолочные продукты
8.	Уделять внимание потребление зелени
9.	Не переедать, практиковать разгрузочные дни
10.	Обогащать организм полезными жирами, углеводами, белками, минеральными веществами, микро и макроэлементами только из продуктов питания

В таблице 2, отражены базовые требования по соблюдению здорового питания, которое занимает основное место в сохранении и укреплении здоровья лиц пожилого возраста.

Третий этап: оздоровительная ходьба, 2-2,5 часа в среднем со скоростью 4,5-6,6 км. в час.



Рисунок 1 – Влияние ходьбы с применением палок на организм лиц пожилого возраста

Для проведения исследования мы отобрали 20 человек пожилого возраста, 10 мужчин и 10 женщин. У всех 20 испытуемых были выявлены следующие возрастные особенности

здоровья: тремор рук среднего уровня, нарушение походки (сутулость), снижение памяти, сложности в передвижении, подъёме из положения сидя и наоборот, возвращение в положение сидя. Было принято решение обучить правильной техники оздоровительной ходьбы за счёт использования экзоскелета, т.к. он снижает нагрузку при ходьбе, позволяет улучшить устойчивость и походку. Эксперимент длился в течении 3-х месяцев, в процессе эксперимента каждый из участников выполнял ежедневно зарядку – первый этап и придерживался базовым требованиями здорового питания – второй этап (Таб.2) на протяжении 2-х недель. На последующих 2,5 месяцев (основная часть) практиковалась оздоровительная ходьба с использованием экзоскелета (Рис.1).

Также мы сравнили ходьбу на беговой дорожке и ходьбу с экзоскелетом на свежем воздухе, и выяснили, что занятия на беговых дорожках мало эффективны, т.к. отсутствует обучение правильной техники ходьбы, из-за того, что занятия проводятся в закрытом помещении, нарушается дыхательная система, которая забивается пылью и при этом не поступает свежий воздух, нет контроля за осанкой. В период старения и наступлением возрастных заболеваний период реабилитации и адаптации к новой полноценной жизни можно только благодаря оздоровительной ходьбе на свежем воздухе, а иногда использование инновационных технологий в виде экзоскелета, который ускоряет процесс реабилитации и социализации в современном обществе.

За счёт занятий оздоровительной ходьбой в течении 3-х месяцев, мы получили следующие результаты (рисунок 2):

1. Снижился вес, у 6 мужчин на 5,3 кг. и у 7 женщин на 6,2 кг.
2. Восстановилась устойчивость и подвижность у 6 мужчин и 8 женщин.
3. Улучшилась осанка и походка у 9 мужчин и 8 женщин.
4. Нормализовался обмен веществ и давление у 8 мужчин и 7 женщин.
5. Увеличился объём лёгких у 7 мужчин и 6 женщин.
6. Снизилась атрофия мышц, дегенерации костей и суставов у 6 мужчин и 8 женщин.
7. Отступили психологические недуги (стрессы, депрессии и т.д.) у 8 мужчин и 7 женщин.
8. Отказ от использования лекарственных препаратов для снижения уровня сахара в крови, у 7 мужчин и 6 женщин.

Также после занятий оздоровительной ходьбой по данной концепции возможно восстановить опорно-двигательный аппарат и отказаться от инвалидной коляски, но данный период восстановления занимать значительно больше времени от 6 месяцев до 1-2 лет.

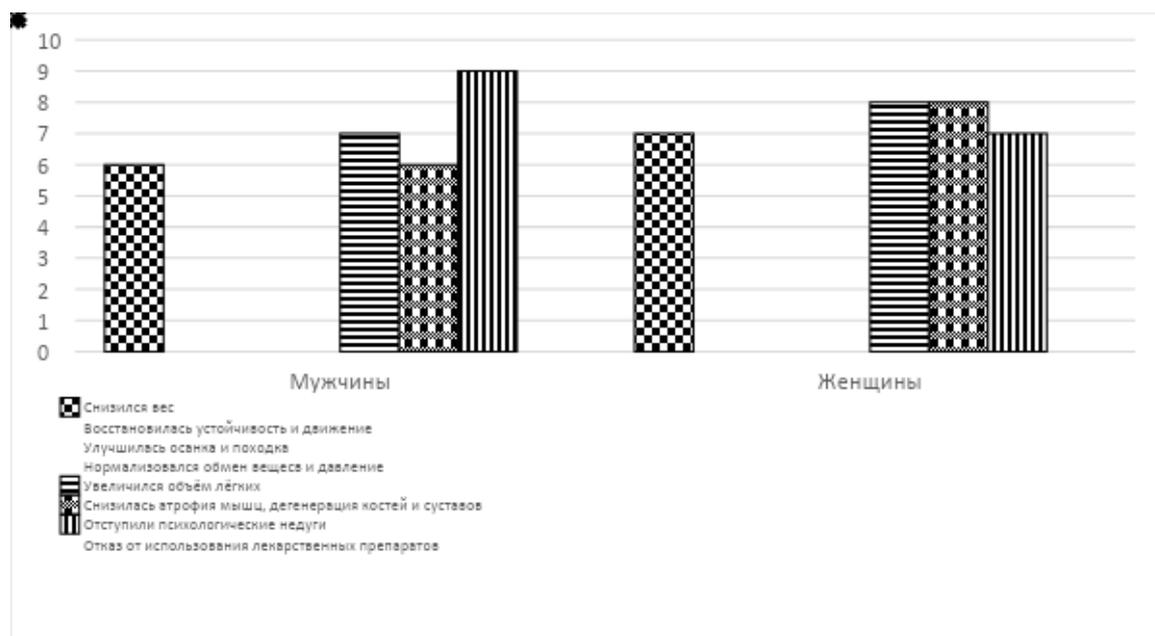


Рисунок 2 – Итоги проведённого эксперимента

Выводы: подводя итоги можно констатировать, что в пожилом возрасте в связи с множеством возрастных заболеваний и особенностей организма эффективны регулярные занятия оздоровительной ходьбой. В процессе реабилитации и адаптации к полноценной жизни в связи с развитием возрастных заболеваний и перехода их в более тяжёлую форму, необходимо использовать инновационные технологии на примере экзоскелета, т.к. данное средство реабилитации позволяет обучить правильной технике оздоровительной ходьбы, улучшить осанку, походку и устойчивость, а также снизить психологические недуги, в частности стресс и депрессии. Таким образом, все поставленные нами задачи выполнены, цель работы достигнута.

Список источников

1. Еремин М.В. Методика похудения лиц с избыточной массой тела путём здорового питания и спортивной ходьбы / М.В. Еремин, А.И. Милюков, А.Ю. Пачин // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2021. № 2 (68). С. 135–140.
2. Милюков А.И. Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной направленности в социальной работе с пожилыми в России и за рубежом / А.И. Милюков, Т.Е. Демидова // International independent scientific journal. 2020. № 13–3 (13). С. 57–59.
3. Милюков А.И. Методика снижения веса студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта / А.И. Милюков, М.В. Еремин, Л.С. Каримова // Физическая реабилитация и спорт в рекреации и туризме: материалы I Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, [Электронный ресурс]. М.: РГСУ. 2019. С. 114–117.
4. Милюков А.И. Методика снижения избыточной массы тела современной молодежи возрастной группы 20-25 лет в период учебного процесса за счёт физической активности и сбалансированного питания / А.И. Милюков, А.Ю. Пачин, М.В. Еремин // Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Самара, 2021. С. 146–152.
5. Милюков А.И. Скандинавская ходьба как один из эффективных факторов укрепления здоровья лиц пожилого возраста / А.И. Милюков, М.В. Еремин // Индустрия туризма: возможности, приоритеты, проблемы и перспективы: сборник материалов XV Международ-

ной студенческой научно-практической конференции часть 2 / [Электронное издание]. М.: МГУСиТ. 2021. С. 333–338.

6. Милоков А.И. Эффективная методика укрепления здоровья и снижение веса молодежи путём применения ходьбы и здорового питания / А.И. Милоков, М.В. Еремин // Инноватика физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / [Электронное издание]. М.: РГСУ. 2020. С. 374–379.

Научное издание

Св. план 2022

***Сборник статей
по результатам итоговой научно-практической конференции профессорско-
преподавательского состава
Национального государственного Университета физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2021 год,
посвященной Дню российской науки
(Санкт-Петербург, 18-29 апреля 2022 г.)
Часть 2***

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

Вёрстка – Турянская В.А., Скок Н.С.

Сдано в набор 08.06.2022. Подписано в печать 10.06.2022.
Объем 24,9 печ. л. Тираж 500 экз. Заказ _____ . Цена свободная
Типография НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35