

**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»**

**Материалы итоговой научно-практической
конференции профессорско-преподавательского состава
Национального государственного Университета
физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-
Петербург за 2018 г.,
посвященной Дню российской науки**

**Санкт-Петербург
2019**

УДК 796:061.2/.3

М 341

Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2018 г., посвященной Дню российской науки / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2019. – 311 с.

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

В сборнике представлены статьи ведущих ученых Университета, докторантов, аспирантов, соискателей, в которых освящаются актуальные теоретико-методические, исторические, психологические, педагогические, социально-политические, философско-культурологические, экономические и правовые, медико-биологические, вопросы физической культуры и спорта. Рассматриваются проблемы подготовки спортивного резерва, совершенствования системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации, массовой физкультурно-оздоровительной работы и спортивно-оздоровительного туризма различных возрастно-половых групп населения. Подвергаются анализу теория и методика адаптивной физической культуры и физической реабилитации.

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

Состав редакционной комиссии

Председатель комиссии – проректор по научно-исследовательской работе Ашкинази С.М., д-р пед. наук, профессор.

Члены комиссии:

Секция 1. Курамшин Ю.Ф., д-р пед. наук, профессор; Комаров С.Н., канд. пед. наук, профессор.

Секция 2. Тараканов Б.И., д-р пед. наук, профессор; Лосин Б.Е., д-р пед. наук, профессор; Медведева Е.Н., д-р пед. наук, профессор.

Секция 3. Росенко С.И., д-р социол. наук, профессор; Верзилин Д.Н., д-р экон. наук, профессор; Ермилова В.В., канд. пед. наук, доцент; Пыж В.В., д-р полит. наук, профессор; Муртазина Г.Х., канд. пед. наук, доцент.

Секция 4. Хвацкая Е.Е., канд. психол. наук, доцент; Рябчиков В.В., д-р пед. наук, доцент.

Секция 5. Калинин А.В., д-р мед. наук, профессор; Мельников Д.С., канд. биол. наук, доцент; Ткачук М.Г., д-р биол. наук, профессор; Цаллагова Р.Б., д-р мед. наук, профессор; Самсонова А.В., д-р пед. наук, профессор.

Секция 6. Евсеев С.П., д-р пед. наук, профессор; Ладыгина Е.Б., канд. пед. наук, доцент; Шевцов А.В., д-р биол. наук, доцент.

Секция 7. Криличевский В.И., д-р пед. наук, профессор; Щенникова М.Ю., канд. пед. наук, доцент.

Секция 8. Терехина Р.Н., д-р пед. наук, профессор; Крылов А.И., д-р пед. наук, профессор; Станиславская И.Г., канд. психол. наук, доцент; Симаков А.М., канд. пед. наук, доцент.

Секция 9. Петров А.Б., канд. пед. наук, доцент; Никитин А.А., канд. пед. наук, доцент.

© НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.....	10
<i>Бакулев С.Е., Ашкинази С.М., Таймазов В.А.</i> Итоги научно-исследовательской работы в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2018 год.....	10
Секция 1. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта.....	21
<i>Курамшин Ю.Ф.</i> Вклад К.Х. Грантыня в формирование системы научно-методических знаний в области теории физического воспитания и спорта.....	21
<i>Евдокимова В.О.</i> Современное состояние конькобежного спорта в России.....	24
<i>Макаров Г.Г., Никитин А.А.</i> Роль научной терминологии в развитии отрасли физической культуры и спорта.....	26
<i>Павленко А.В.</i> Особенности проведения студенческих командных турниров по тхэквондо в формате «ТК-5»	29
<i>Сафронова М.А.</i> Теория физической культуры в приближении к точке бифуркации.....	32
<i>Солнышко А.В.</i> Определение перспективности юных баскетболисток на начальном этапе отбора.....	34
Секция 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации.....	37
<i>Большова Е.В.</i> Сравнительный анализ изменения работоспособности спортсменов по интегральному количественному показателю на разных этапах профессиональной деятельности.....	37
<i>Войнова М.М., Войнова С.Е.</i> Использование вспомогательных средств для повышения уровня силовой выносливости в условиях ледовой подготовки фигуристов высокой квалификации.....	40
<i>Дашкевич Н.В.</i> Повышение эффективности технико-тактических действий в атаке на основе развития групповой сплоченности у волейболисток на этапе спортивного совершенствования.....	46

<i>Егоренко Л.А., Петров М.Г., Шубин К.Ю., Баранова М.В., Андреева Е.А.</i> Использование технологий биологической обратной связи (БОС) в тренировке гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации.	49
<i>Колесников М.Б.</i> Содержание силовой тренировки регбистов 15-16 лет в заданный лимит времени.....	52
<i>Куванов В.А.</i> Повышение эффективности соревновательной деятельности юных борцов на основе специального развития координационных способностей.....	54
<i>Лебедева В.А., Тараканов Б.И.</i> Анализ средств совершенствования надежности защитных действий девушек-борцов 14-16-летнего возраста...	57
<i>Левицкий А.Г.</i> Дзюдо. Стратегии отбора на олимпийские игры 2020 г.	60
<i>Мельников Д.С., Шулико Ю.В., Бадилин А.О.</i> Показатели состояния регуляторных систем у кёрлингистов высокой квалификации, как критерии готовности к соревнованиям.....	63
<i>Минина Л.Н.</i> Классификация тактики баскетбола 3х3.....	66
<i>Михайлова Д.А.</i> Программа обучения о-сото-отоши и варианты её реализации в технической подготовке дзюдоистов.....	68
<i>Мокина Е.П.</i> Повышение эффективности опорных бросков у полусредних игроков 17-18 лет в гандболе.....	71
<i>Привалов А.В., Войцехович А.Е.</i> Контроль специальной силовой подготовленности ведущих мышечных групп при фронтальных перемещениях у квалифицированных футболистов.....	73
<i>Романов М.И.</i> Содержание стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и предложения Федерации хоккея России по его совершенствованию.....	77
<i>Сергеев Г.А., Кочергин С.Г., Шатилова Ю.В.</i> Интервальная гипоксическая тренировка в подготовке квалифицированных биатлонистов.....	79
<i>Симаков А.М., Симаков Д.А.</i> Анализ результатов выступлений российских тхэквондистов на XIII первенстве мира в г. Минске (Республика Беларусь).....	82
<i>Симакова Е.А.</i> «Диагностический пакет» важных качеств для успешного выступления женщин на соревнованиях по тхэквондо.....	85
<i>Щеглов И.М., Сеницын Д.К.</i> Проблемы подготовки спортсменов-единоборцев к студенческим соревнованиям по кикбоксингу.....	87
Секция 3. Исторические, социально-политические, философско-культурологические, экономические и правовые вопросы физической культуры и спорта.....	91
<i>Герасимова Ю.С. Орехова А.В.</i> Применение допинга спортсменами России на Олимпийских играх и его последствия	91
<i>Закревская Н.Г., Колева Е.Ю.</i> Научные подходы к исследованию корпоративных коммуникаций в сфере физической культуры и спорта.....	93

Кротова Е.Е. Восприятие женского спорта в современной культуре....	96
Круглова Т.Э. Социальное партнерство вуза и спортивных некоммерческих организаций на примере кафедры менеджмента и экономики спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта с «Академией хоккея» и ассоциацией «Академия спортивных исследований по хоккею с шайбой» Санкт-Петербург.....	99
Мустафина Д.В. Развитие навыков электронной деловой переписки для студентов-менеджеров.....	101
Муртазина Г.Х. Номинация спортивных стадионов	103
Николаев Н.Б. Ценность спортивной победы.....	106
Предовская М.М. Состязательность как категория культуры мира....	107
Пуятлова Э.Г. Изучение студентами актуальных проблем международного спортивного движения как способ формирования принципов толерантности.....	110
Росенко С.И. Реализация основных профессиональных образовательных программ в сфере спортивно-оздоровительного сервиса и туризма (на примере НГУ им. П.Ф. Лесгафта).....	112
Ушаков В.И. Характеристика студентов первого курса НГУ им. П.Ф. Лесгафта.....	114

Секция 4. Психологические и социально-психологические проблемы физической культуры и спорта. инновационные аспекты физической культуры и спорта..... 117

Бавыкин Е.А., Климов Н.В. Результаты функционального тестирования спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами.....	117
Бирюкова Г.М., Маланова А.С. Психологические аспекты целеполагания как детерминанты спортивной результативности.....	120
Кочергин А.Н., Рябчиков В.В. Основные направления деятельности НИИ СОТ и СЭП в 2018 году.....	122
Клочко А.А. Учебно-методическое обеспечение подготовки магистров психолого-педагогического образования: пути совершенствования...	125
Куликов В.С., Скок Н.С., Рябчиков В.В. Предупреждение девиантного поведения средствами физической культуры.....	128
Луткова Н.В., Макаров Ю.М. Влияние уровневой агрессивности на эмоциональную сферу юных спортсменов игроков 13-15 лет.....	131
Рябчиков В.В., Куликов В.С., Бавыкин Е.А. О некоторых аспектах психологической подготовки спортивного резерва в парусном спорте.....	133
Пудло П.М. Типологические особенности нервной деятельности юных хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе (5-6 лет).....	136
Фацевич-Слинченко А.В. Роль психологического тренинга в совершенствовании навыков самоорганизации спортсменов.....	139
Штуккерт А.Л. Отнесение гендера к одному из видов допинга.....	142

Секция 5. Медико-биологические аспекты физической культуры...	145
<i>Дубкова Н.В., Болотова И.А.</i> Профилактика заболеваний при организации работы с детьми в фитнес клубах.....	145
<i>Дюсенова А.А.</i> Особенности соматопсихологического статуса женщин-спортсменок	147
<i>Задорожная Н.А., Голубева Ю.О.</i> Санаторно-курортный этап реабилитации спортсменов после операции на коленном суставе.....	148
<i>Кокорина Е.А.</i> Индивидуальная тренируемость в различных видах гимнастики.....	151
<i>Красноруцкая И.С.</i> Параметры функции системы внешнего дыхания у юных футболистов и баскетболистов с учетом их типа телосложения.....	153
<i>Левенков А.Е.</i> Особенности сезонной динамики кровообращения футболистов.....	155
<i>Лутков Ф.В.</i> Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов (факторы риска и детоксикация).....	157
<i>Мельников Д.С., Селиверстова В.В.</i> Реакция механизмов регуляции на стресс в условиях соревнований в кёрлинге.....	161
<i>Миллер Л.А.</i> Использование комплекса физических упражнений с элементами художественной гимнастики для укрепления психосоматического здоровья женщин.....	164
<i>Олейник Е.А.</i> Половой диморфизм морфологических признаков у спортсменок.....	166
<i>Позняков В.С.</i> Развитие рефлексотерапии в НГУ им. П.Ф. Лесгафта.	168
<i>Смирнов Г.И.</i> Оценка эффективности использования физических упражнений в лечении и профилактике миопии.....	171
<i>Селитреникова Т.А.</i> Особенности функционирования кардиореспираторной системы учащихся специальных (коррекционных) школ-интернатов I-V видов.....	173
<i>Соболев А.А.</i> Морфологические критерии отбора в самбо.....	176
<i>Страдина М.С., Кирилова Т.С.</i> Динамика соматометрических характеристик и показателей физических качеств в оценке эффективности занятий аэростретчингом женщин 21-35 лет	177
<i>Ткачук М.Г.</i> Способы коррекции возрастных изменений иммунной системы.....	180
<i>Цаллагова Р.Б., Худалова Ф.К.</i> Влияние метеофакторов на уровень загрязнения атмосферного воздуха.....	181
<i>Цаллагова Р.Б., Худалова Ф.К., Березкина Ю.Е.</i> Особенности питьевого режима спортсменов в соревновательном периоде.....	184
<i>Шадрин Д.И.</i> Активация механизмов саногенеза средствами ЛФК при травмах центральной нервной системы.....	186

Секция 6. Теория и методика адаптивной физической культуры и физической реабилитации.....	189
<i>Аксенова Н.Н., Корженевская Т.Б., Шевцов А.В.</i> Клинико-патогенетические особенности детей младшего школьного возраста обосновывающие назначение физических факторов.....	189
<i>Вишнякова Ю.Ю., Евсеева О.Э., Димура И.Н.</i> Оценочные средства для промежуточной аттестации обучающихся с учетом требований профессионального стандарта 05.002 – «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту».....	195
<i>Грачилов А.А.</i> Специфика работы с лицами с поражением слуха на занятиях по плаванию.....	199
<i>Григорьева Д.В.</i> Гидрореабилитация тяжело больных детей.....	202
<i>Евсеев С.П., Слепченко Ю.А.</i> Адаптивная верховая езда в системе видов адаптивной физической культуры.....	204
<i>Евсеев С.П., Евсеева О.Э., Матвеева С.С.</i> Оценка уровня развития силы и гибкости инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.....	207
<i>Евсеева О.Э., Шелехов А.А.</i> Результаты мониторинга по выявлению актуальных методик и программ в сфере адаптивной физической культуры для лиц с нарушением слуха и зрения.....	210
<i>Заходякина К.Ю., Шелехов А.А., Моисеева И.В.</i> Программы подготовки к сдаче норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» лиц с сенсорными нарушениями.....	214
<i>Крюков И.Г., Аксенов А.В.</i> Порядок выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.....	216
<i>Мосунов Д.Ф., Павлюкевич К.Н., Ежова А.А., Любский Я.Д.</i> Технология исследования сильно турбулентных потоков в плавании спортсменов высокого класса.....	219
<i>Мосунова М.Д., Деренова Д.А.</i> Влияние водной среды на состояние опорно-двигательного аппарата спортсменов-пловцов.....	221
<i>Ненахов И.Г.</i> Коррекция пространственных нарушений у лиц с церебральными повреждениями средствами АФК	224
<i>Парников Я.Н., Ладыгина Е.Б.</i> Сенсорная интеграция на занятиях по нейродинамической гимнастике для детей с аутизмом.....	227
<i>Поморцева А.А.</i> Развитие способности к дифференцировке пространственно-временных параметров у детей с нарушением интеллекта 12-14 лет средствами современной хореографии.....	230
<i>Рябчиков А.Ю.</i> Обоснование содержания физической реабилитации лиц, перенесших инфаркт миокарда.....	232
<i>Соколова Ф.М.</i> Применение положений теории и методики формирования двигательных действий с заданным результатом в процессе нейрореабилитации.....	234

<i>Терентьев Ф.В., Потапчук А.А.</i> Физическая реабилитация подростков с онкопатологией после трансплантации гемопоэтических стволовых клеток.....	237
<i>Уракова Е.А., Ковалева Ю.А.</i> Применение сюжетно-ролевой игры в процессе адаптивного физического воспитания детей с задержкой психического развития.....	239
<i>Ярыгина М.А.</i> Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» лицами с поражением опорно-двигательного аппарата.....	242
Секция 7. Педагогические проблемы физической культуры. Совершенствование системы профессионального образования в области физической культуры и спорта.....	245
<i>Баева Т.Е., Крафт Н.Н.</i> Обоснование корректировки тестовых заданий по учебной дисциплине «Научно-методическая деятельность».....	245
<i>Белгородцева Э.И., Кожевникова Н.В.</i> Руководство самостоятельной работой студентов по учебной дисциплине «Педагогика физической культуры».....	247
<i>Димура И.Н.</i> Становление профессиональной позиции студентов в антидопинговом обучении.....	250
<i>Дранюк О.И.</i> Педагогические условия применения дидактических игр в процессе активного обучения студентов университета физической культуры.....	253
<i>Дранюк О.И., Криличевский В.И.</i> Изучение содержания фондов оценочных средств по педагогическим дисциплинам в вузах физической культуры.....	255
<i>Каменских Е.Н.</i> Профорientация как фактор подготовки подростков в условиях спортивной школы интернат.....	259
<i>Масленников П.Ю.</i> Направления совершенствования структуры подготовки научно-педагогических кадров в современной системе образования.....	262
<i>Михайлова Д.А., Иванова З.В.</i> Компетентность магистрантов вуза физической культуры в применении активных методов обучения.....	264
<i>Николаева О.М.</i> Квест-технология как механизм совершенствования преподавателей-организаторов ОБЖ.....	267
<i>Савельева Л.А.</i> Оценка умения планировать содержание урока физической культуры с использованием средств гимнастики.....	269
Секция 8. Проблемы подготовки спортивного резерва.....	275
<i>Карпук С.Ю.</i> Развитие субъектной позиции обучающихся в образовательной коммуникации средствами метафорического проектирования (на примере школы-интерната с углубленным изучением физической культуры №357 «Олимпийские надежды»).....	275

<i>Михайлова Д.А.</i> Педагогическое сопровождение спортивно одарённых детей как предмет научного анализа.....	278
<i>Федоров В.Г., Шустиков Г.Б., Сердюкова Ю.А.</i> Мотивационные приоритеты детей к занятиям спортивным фехтованием.....	280
<i>Филатов В.В.</i> Скоростно-силовая подготовка хоккеистов на этапе углубленной специализации.....	283
<i>Царьков А.М., Пудло П.М., Плотников В.В., Михно Л.В.</i> Критерии формирования команды у хоккеистов на этапе начальной подготовки.....	286
Секция 9. Проблемы массовой физкультурно-оздоровительной работы и спортивно-оздоровительного туризма различных возрастно-половых групп населения.....	289
<i>Горбунова Т.В., Асташенкова С.А.</i> Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий для часто болеющих детей младшего школьного возраста.....	289
<i>Горбунова Т.В., Шаламова А.А.</i> Интерактивные методы повышения двигательной активности в студенческом возрасте.....	291
<i>Захаров К.С., Букрина М.А.</i> Пилатес-туризм как средство повышения интереса к спортивно-оздоровительному туризму у женщин возрастной категории 35-50 лет.....	294
<i>Ермилова В.В., Мальцева С.Г., Турянская В.А.</i> Санаторно-курортный туризм России: анализ состояния и перспектив развития.....	296
<i>Лаврухина Г.М., Нейгум А.Ю.</i> К вопросу о физической подготовленности обучающихся младших школьников к сдаче ВФСК «ГТО».....	298
<i>Лаврухина Г.М., Старолетова М.В.</i> Физическая подготовка детей 7-8 лет, занимающихся танцевальным спортом.....	303
<i>Макаров А.А., Космин И.В., Космина Е.А.</i> Исследование влияния занятий киберспортом на психофизиологическое состояние детей 12-14 лет.....	306
<i>Шаламова О.В., Гоменюк А.С.</i> Подвижная игра как средство физического воспитания и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.....	308

ВСТУПЛЕНИЕ

ИТОГИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ В НАЦИОНАЛЬНОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ ЗА 2018 ГОД

*Бакулев С.Е., д-р пед. наук, профессор, ректор НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Ашкинази С.М., д-р пед. наук, профессор, проректор
по НИР НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Таймазов В.А., д-р пед. наук, профессор, президент
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Научные школы вуза. В настоящее время в Университете действуют 13 научных школ, которые решают научные проблемы спортивно-педагогической практики, крупные и ответственные задачи в различных направлениях отечественного физкультурно-спортивного движения, реализующие свои достижения в науке, образовании и спорте.

Научные школы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург:

1. Научно-педагогическая школа **«Физиологические механизмы и закономерности адаптации в спорте высших достижений»**. Научный руководитель – профессор Вётош Александр Николаевич.

2. Научно-педагогическая школа **«Биохимические методы оценки и коррекции работоспособности спортсменов»**. Научный руководитель – профессор Дорофейков Владимир Владимирович.

3. Научно-педагогическая школа **«Индивидуальный стиль двигательной деятельности в спорте высших достижений»**. Научный руководитель – профессор Таймазов Владимир Александрович.

4. Научно-педагогическая школа **«Научно-методическое обоснование и совершенствование системы подготовки спортсменов в различных видах спортивной борьбы»**. Научный руководитель – профессор Тараканов Борис Иванович.

5. Научно-педагогическая школа **«Методология, теория и методика адаптивной физической культуры»**. Научный руководитель – профессор Евсеев Сергей Петрович.

6. Научно-педагогическая школа **«Биомеханика силовых способностей»**. Научный руководитель - профессор Самсонова Алла Владимировна.

7. Научно-педагогическая школа **«Функциональная анатомия спортивной деятельности»**. Научный руководитель – профессор Ткачук Марина Германовна.

8. Научно-педагогическая школа **«Педагогическая гидрореабилитация»**. Научный руководитель – профессор Мосунов Дмитрий Федорович.

9. Научно-педагогическая школа **«Дидактическое преобразование содержания деятельности спортсменов и педагогов-тренеров в игровых видах спорта»**. Научный руководитель – профессор Лосин Борис Ефимович.

10. Научно-педагогическая школа **«Современные спортивные, рекреационные и оздоровительные технологии атлетизма»**. Научный руководитель – профессор Виноградов Геннадий Петрович.

11. Научно-педагогическая школа **«Современные тенденции развития теории и методики физической культуры»**. Научный руководитель – профессор Курамшин Юрий Федорович.

12. Научно-педагогическая школа **«Психологическое сопровождение успешности спортивной деятельности»**. Научный руководитель – профессор Хвацкая Елена Евгеньевна.

13. Научно-педагогическая школа **«Теория и методика подготовки спортсменов в гимнастике»**. Научный руководитель – профессор Терехина Ракиса Николаевна.

Результаты научных исследований. Научно-исследовательская работа в Университете за отчетный период осуществлялась по следующим основным направлениям:

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

В 2018 году в рамках выполнения государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) в соответствии с приказами Министерства спорта Российской Федерации в Университете осуществлялись научно-исследовательские работы по следующим темам (таблица 1).

Таблица 1 – Темы научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ, находящихся в ведении Министерства спорта Российской Федерации, разрабатываемые в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Наименование темы НИР	Заказчик	Сроки, год (ы)	Руководитель темы
Повышение эффективности применения упражнений специальной силовой направленности в подготовке квалифицированных спортсменов циклических видов спорта и спортивных единоборств на основе биомеха-	Министерство спорта Российской Федерации	2018	А.В. Самсонова

нического анализа стереотипности и состава двигательных действий соревновательного упражнения			
Научно-методическое сопровождение апробации нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений	Министерство спорта Российской Федерации	2018-2019	С.П. Евсеев
Разработка системы подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта на примере кёрлинга	Министерство спорта Российской Федерации	2018-2020	А.Н. Кочергин
Диагностика качества профессионального образования в области физической культуры и спорта с учетом требований Национальной системы квалификаций	Министерство спорта Российской Федерации	2018-2020	М.Ю. Щенникова
Разработка научно обоснованных предложений по совершенствованию двигательной деятельности, образования и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, средствами адаптивной физической культуры и спорта (на примере лиц с нарушением зрения и слуха)	Министерство спорта Российской Федерации	2018-2020	О.Э. Евсеева

Научно-исследовательские работы в рамках выполнения государственного задания осуществлялись научными сотрудниками научно-исследовательского института спортивных, оздоровительных технологий и социально-экономических проблем в тесном сотрудничестве с профессорско-преподавательским составом кафедр Университета. Все отчеты о выполнении научно-исследовательских работ по вышеперечисленным темам прошли успешную защиту в Министерстве спорта Российской Федерации в ноябре 2018 года. Результаты научно-исследовательских работ, выполняемых в рамках государственного задания, активно внедрялись в практику в различных организациях, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта, что подтверждено актами внедрения в количестве 10 единиц.

В 2018 году выполнены научно-исследовательские работы по госконтрактам:

– № 41 «Разработка научно обоснованных предложений по формированию проекта Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года с учетом опыта реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»;

– № 88 «Разработка научно-обоснованных модельных характеристик специальной подготовленности в годичном цикле тренировки высококвалифицированных кёрлингистов».

В Институте здоровья и реабилитологии завершена работа по контракту №004/ЦСМ/18 «Разработка типовых программ фармакологического обеспечения и нутритивной поддержки спортсменов сборных команд РФ» (шифр «Коррекция-18»).

На кафедре биомеханики выполнена прикладная научно-исследовательская работа «Исследование мышечной активности при выполнении технических приемов в масс-реслинге» в соответствии с договором от 11 мая 2018 года № 11/15, заключенным между Университетом и ФГБОУ ВО ЧГИФКиС.

Завершена научно-исследовательская работа по контракту № 001 с АНО ОДО «Академия парусного спорта» по теме «Совершенствование комплексного контроля в процессе подготовки спортивного резерва в парусном спорте» (НИИ СОТ и СЭП).

Начато выполнение научно-исследовательской работы по контракту № 002 с АНО ОДО «Академия парусного спорта» по теме «Разработка научно обоснованных подходов к формированию объемов и условий тренировочного процесса спортивного резерва в парусном спорте при подготовке к соревнованиям в годичном цикле» (НИИ СОТ и СЭП). Выполнение данной работы будет осуществляться в 2018-2020 гг.

В 2018 году на кафедрах Университета продолжилась научная работа по «Тематическому плану научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург на 2016-2020 годы». Работа проходит четырем направлениям:

– Формирование физической культуры и здорового стиля жизни человека – 5 тем НИР;

– Человек в экстремальных условиях двигательной деятельности – 6 тем НИР;

– Организационное, правовое, ресурсное и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта, туризма и санаторно-курортного комплекса – 8 тем НИР;

– Теоретические и методические основы развития и совершенствования системы подготовки, повышения квалификации и подготовки кадров» – 11 тем НИР.

По итогам выполнения Тематического плана научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург на 2016-2020 годы, в 2018 году было подготовлено, сдано и зарегистрировано 28 промежуточных отчетов.

Актуальность разрабатываемых в Университете НИР в первую очередь определяется отраслевыми интересами сферы физической культуры, как в масштабе страны, так и в масштабе северо-западного региона, а также и потребностями в научном обосновании содержания, направленности и методики преподавания учебных дисциплин, преподаваемых в Университете.

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

Таблица 2 – Результаты научной, научно-технической и инновационной деятельности (публикационная, издательская активность) Университета за 2018-начало 2019 гг.

Наименование показателя	Всего, ед.
Число публикаций организации – всего	1275
из них, индексируемых в российских и международных информационно-аналитических системах научного цитирования:	
Web of Science Web of Science	9
Из них в базе данных Russian Science Citation Index (RSCI)	9
Scopus	22
Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	1170
в российских научных журналах, включенных в перечень ВАК	342
Опубликовано научных монографий, глав в монографиях – всего	23
из них за рубежом	0
Число статей, подготовленных совместно с зарубежными организациями	7
Общее количество научных, конструкторских и технологических произведений	50

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

в том числе:	
опубликованных периодических изданий	13
выпущенной конструкторской и технологической документации	0
неопубликованных произведений науки (зарегистрированные отчеты НИР)	37

Таблица 3 – Результативность и востребованность научных исследований в 2018-начало 2019 г.

Наименование показателя	Количество ед.
Совокупная цитируемость публикаций организации, изданных за последние 5 лет, индексируемых в российских и международных информационно-аналитических системах научного цитирования:	17763
Web of Science	8
Scopus	43
РИНЦ	17712
Средневзвешенный импакт-фактор журналов, в которых опубликованы статьи организации	0,481
Количество научных журналов, издаваемых образовательной организацией	2
из них электронных	0

В целом процесс научно-исследовательской работы на кафедрах, в научных подразделениях соответствует предъявляемым требованиям и позволяет осуществлять теоретические и прикладные исследования, как в рамках педагогической отрасли, так и по вопросам спортивной медицины, биомеханики, физиологии, психологии и социологии. Это позволило внедрить в практику 54 кафедральные разработки (таблица 4).

Таблица 4 – Количество научных разработок, внедренных в практику физической культуры в 2018 г.

Уровень внедрения научных разработок	Количество разработок
Общее кол-во разработок	54
а) Российская Федерация, СНГ	14
б) Санкт-Петербург, область	43
В том числе в практику физической культуры (из пунктов а) и б)	52

В январе 2019 года на базе Института здоровья и реабилитологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург был создан *Геномный центр*, работа по

созданию которого началась с лета 2018 года. Комплексная научная группа, состоящая из специалистов в различных отраслях научного знания и медицины и действующая на базе Геномного центра в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург и партнерских структурах, работает с февраля 2016 года.

Деятельность центра помимо прочего направлена на достижение целей и решение ряда задач, сформулированных Указом Президента РФ от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

Основные направления работы Геномного центра:

- Проведение фундаментальных исследований в сфере генетики, медицины, физиологии и биологии, обособленно и совместно с заинтересованными организациями.
- Разработка инновационных методов лабораторной диагностики.
- Всестороннее изучение генома человека, поиск значимых генетических маркеров.
- Проведение исследований в сфере клеточных технологий, работа с биологически-активными средами и стволовыми клетками.
- Проведение исследований в сфере геномного редактирования, разработка методов безопасного и эффективного редактирования генома.
- Разработка методов, способов и программ генетического тестирования. Проведение исследований по направлению «Генетический паспорт».
- Разработка методов, способов и новых подходов к интерпретации геномных данных. Разработка теоретических и программных методов. Исследования в сфере биоинформатики.
- Проведение исследований физических возможностей и способностей человека.
- Изучение генетических особенностей чемпионов и людей, обладающих выдающимися способностями в сфере физической деятельности.
- Исследования в сфере археогенетики, геногеографии и палеогенетики.
- Изучение генетического разнообразия человеческих популяций. Исследования в сфере этногеномики.
- Комплексные исследования в сфере физической (биологической) антропологии.
- Разработка инновационных методов функциональной диагностики.
- Исследования в сфере трансляционной и предиктивной медицины.
- Научно-методическая работа. Проведение специальных курсов и семинаров по ключевым тематикам исследований.

Геномный центр выступает разработчиком региональной «Стратегии активного долголетия», а также участвовал в конкурсе на «создание Центра геномных исследований мирового уровня» в составе кластера «Трансляционная медицина».

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

В 2018 г., согласно плану проведения научных конгрессов и конференций Министерства спорта Российской Федерации, были проведены конференции (таблица 5).

Таблица 5 – Научные конгрессы и конференции Министерства спорта Российской Федерации за 2018 г.

Дата	Субъект РФ	Наименование мероприятия	Организация-исполнитель
Январь 2018 г.	Санкт-Петербург	Всероссийская научно-практическая конференция «Современные проблемы теории и методики хоккея»	ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Февраль 2018 г.	Санкт-Петербург	Международная научно-практическая конференция «Уроки революции: диалог с историей»	ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Февраль 2018 г.	Санкт-Петербург	Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта за 2016 год	ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Июнь 2018 г.	Санкт-Петербург	III Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре»	ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Июнь 2018 г.	Санкт-Петербург	Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура студентов»	Комитет по физической культуре и спорту Правительства Санкт-Петербурга, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Универси-

			тет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Научно-методический Совет по физическому воспитанию и спорту Совета ректоров вузов Санкт-Петербурга, Региональное отделение Всероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз», Санкт-Петербургская региональная общественная студенческая физкультурно-спортивная организация «Буревестник»
Октябрь 2018 г.	Санкт-Петербург	II Всероссийская научно-практическая конференция «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика»	ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

25 декабря 2018 года Федеральным институтом промышленной собственности принято решение о регистрации товарного знака на имя ФГБОУ ВО «Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 15 февраля 2019 года на Товарный знак получено свидетельство №698610 о его регистрации.



В 2018-начале 2019 г. получены патенты:

1. Пат. № 2660576 Российская Федерация от МПК G01N33/00, G01N33/48 Клинико - лабораторный способ оценки степени тяжести депрессии у молодых лиц / Дорофейков В.В., Бакулев С.Е., Задорожная М.С., Петрова Н.Н.,

Кайстрия И.В.; заявитель и патентообладатель ФГОУ ВПО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург» (RU) Дорофейков В.В., Бакулев С.Е., Задорожная М.С., Петрова Н.Н., Кайстрия И.В., заявл. 05.06.2017 г., опубл. 06.07.2018 г. Бюл. № 19.

2. Пат. № 2675978 Российская Федерация от МПК A23L 33/125, A23L 33/175, A23L 33/16, A23L 33/15 Спортивно-энергетическая биодобавка / Бакулев С. Е., Калинин А. В., Якушев М. П., Ломазова Е. В.; заявитель и патентообладатель ФГОУ ВПО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург» (RU), заявл. 19.06.2017, опубл. 25.12.2018 Бюл. № 36.

3. Пат. № 2679656 Российская Федерация от МПК G01N 33/49 Способ определения макроформ креатинкиназы и макроформ МВ-изофермента в сыворотке крови человека/ Дорофейков В.В., Бакулев С.Е., Ашкинази С. М., Таймазов В. А., Вавилова Т. В., Демченко Е. А., Кайстрия И. В.; заявители и патентообладатели Федеральное государственное бюджетное учреждение «Национальный медицинский исследовательский центр имени В.А. Алмазова» Министерства здравоохранения Российской Федерации (RU), ФГОУ ВПО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург» (RU) Дорофейков В.В., Бакулев С.Е., Ашкинази С. М., Таймазов В. А., Вавилова Т. В., Демченко Е. А., Кайстрия И. В.; заявл. 24.04.2018, опубл. 12.02.2019 Бюл. № 5

Национальный государственный Университет физической культуры и спорта имени П.Ф. Лесгафта является соучредителем медицинского научно-образовательного кластера «Трансляционная медицина». В 2018 году активно продолжалась работа Университета в рамках кластера. Результатом совместных научных исследований явилось изобретение «Клинико-лабораторный способ оценки степени тяжести депрессии у молодых лиц» (Патент РФ № 2660576). Изобретение относится к области медицины, в частности к психиатрии, и может быть использовано для оценки тяжести текущего депрессивного состояния у молодых лиц, а также проведены IV Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре» (июнь 2018 года).

В 2018 году Университет представлял научную инновационную деятельность на Московском Международном салоне образования, который проходил с 18 по 21 апреля 2018 года в Москве на площадке Всероссийского Выставочного Центра (ВДНХ), а также на Санкт-Петербургском международном научно-образовательном салоне, проходившем в рамках IV Недели науки и профессионального образования Санкт-Петербурга 28 ноября 2018 года в Конгрессно-выставочном центре (КВЦ).

Деятельность молодежного научно-исследовательского сектора Университета является важным направлением научно-исследовательской работы в Уни-

верситете, поскольку способствует: пониманию студентов современных проблем человека в сфере физической культуры и спорта; осознанию инновационных процессов развития физкультурного образования; повышению качества подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта, признанию эффективности научно-исследовательской работы студентов для повышения профессионального мастерства и информационного потенциала личности; развитию научной компетентности, исследовательской активности выпускника в сфере физической культуры и спорта; воспитанию ценностного отношения и устойчивого интереса к научно-исследовательской деятельности.

Научно-исследовательская работа студентов являлась неотъемлемой частью учебного процесса. Ее организация осуществлялась молодежным научно-исследовательским сектором, которым руководит А.А. Шелехов. Основными формами научно-исследовательской работы студентов в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург являлись: исследовательская работа, проводимая индивидуально или в составе научных групп под руководством опытного преподавателя; кафедральные научные конференции; тематические конференции, проводимые по инициативе кафедр; подготовка и очное и заочное участие в межвузовских и региональных, всероссийских и международных конференциях и конкурсах. В апреле 2018 года в НГУ им. П.Ф. Лесгафта была проведена открытая региональная межвузовская конференция молодых ученых «Человек в мире спорта», в ходе выступления в 12 секциях, различных по научному направлению и форме проведения, выступило 165 участников, в том числе из других ВУЗов и стран.

В Университете ежемесячно издается научно-теоретический журнал «Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта». Основная цель издания – публикация оригинальных научных статей, научных обзоров, научных рецензий и отзывов по педагогическим и психологическим наукам. Журнал входит в Перечень ВАК РФ. Статьи публикуются на русском и английском языке. «Труды кафедры биомеханики Университета имени П.Ф. Лесгафта» – ежегодный сборник, цели и задачи которого состоят в распространении и обсуждении результатов научных работ в области спортивной, медицинской и технической биомеханики, а также смежных областей знаний. В Университете кафедрой ТиМ спортивных игр издается «Научно-методический Вестник» под эгидой Высшей школы тренеров по баскетболу.

СЕКЦИЯ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Посвящено 120-летию
Грантыня Карла Христиановича – ученого,
педагога, основоположника теории и методики
физического воспитания и спорта

ВКЛАД К.Х. ГРАНТЫНЯ В ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ НАУЧНО-
МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Курамшин Ю.Ф., д-р пед. наук, профессор,
заведующий кафедрой теории и методики физической
культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается теоретическое наследие К.Х. Грантыня и его значение в становлении общих и частных основ теории физического воспитания и спортивной тренировки. Показана его роль в популяризации идей педагогической системы П.Ф. Лесгафта о единстве физического и духовного развития личности.

Ключевые слова: теория физического воспитания, теория спортивной тренировки, Карл Христианович Грантынь.

В 2019 году исполнится 120 лет со дня рождения одного из корифеев отечественной теории и методики физического воспитания Карла Христиановича Грантыня. Его имя по праву занимает ведущее место в списке представителей славной плеяды ученых-педагогов, которые стояли у истоков формирования теории физического воспитания в нашей стране. Выпускник курсов инструкторов физического развития, строя, владения оружием и допризывной подготовки при Главной военной гимнастико-фехтовальной школе одновременно с трудовой деятельностью в системе Всеобуча, военно-спортивного центра, Петроградской военно-окружной школы физического образования Грантынь также окончил Курсы по подготовке учителей гимнастики и Курсы культуры тела при Институте физического образования, а в дальнейшем и сам институт. По приглашению профессора Л.А. Орбели работал в возглавляемом им секторе Биологической лаборатории.

В 1927 г. его пригласили работать в Государственный институт физического образования им. П.Ф. Лесгафта и преподавать курс теории физического образования, который разработала и читала ученица и сотрудница П.Ф. Лесгафта А.А. Красусская. С приходом на преподавательскую работу Карл Христианович активно включился в разработку и совершенствование содержания и методов преподавания учебных курсов, освещающих основные проблемы теории физического воспитания, форм организации занятий

физическими упражнениями, методику физического воспитания детей школьного возраста. Он проводил также опытную работу по разработке и обоснованию учебных программ по теории и методике физического воспитания, школьных программ по физическому воспитанию, комплексу ГТО. В период 1927-1940 гг. К.Х. Грантынем опубликовано много трудов, среди которых, прежде всего, следует назвать: «Физкультурный урок» (1932), «Методика урока физических упражнений» (1934), «Методика урока физического воспитания в школе» (1935), «Методика урока гимнастики» (1937) и другие.

В 1940 г. на основе обобщения передового опыта и данных научных исследований, проведенных коллективом кафедры, выходит первое учебное пособие для институтов физической культуры «Методика физического воспитания» под общей редакцией И.М. Коряковского, М.В. Лейкиной, Л.Д. Штакельберга объемом 520 страниц. Оно написано в соответствии с программой для институтов физической культуры. К.Х. Грантынь принял участие в написании первой и второй частей пособия: общие основы физического воспитания и методика физического воспитания в начальной и средней школе. В первой части он одним из первых систематизировал и раскрыл общие основы советской системы физического воспитания, ее цели, основные принципы, программно-нормативные основы. Здесь дана характеристика средств физического воспитания, техники физических упражнений, двигательных навыков и психофизических качеств, дидактических принципов физического воспитания, методов и форм организации процесса физического воспитания, методики уроков физических упражнений. Во второй части рассмотрены роль и место физических упражнений для занятий в начальной и средней школе.

С изданием первого учебного пособия К.Х. Грантынь и его коллеги: М.В. Лейкина, И.П. Коряковский, С.В. Янанис, К.А. Кузмина, Ф.П. Шувалов и др. – заложили основы научно-педагогической школы кафедры теории и методики физической культуры университета имени П.Ф. Лесгафта.

Грантынь К.Х. является одним из видных ученых в области изучения педагогического наследия П.Ф. Лесгафта. В 1937 г. в журнале «Гимнастика» была опубликована его статья «П.Ф. Лесгафт (к 100-летию со дня рождения)», в которой показан вклад Петра Францевича Лесгафта в науку, в теорию физического образования детей школьного возраста и в подготовку высококвалифицированных кадров в области физического воспитания. Теория физического образования П.Ф. Лесгафта, говорил Грантынь, несомненно, является оригинальным, ценным вкладом в мировую педагогику. В период с 1951 по 1956 гг. в составе редакционной коллегии во главе с профессором Г.Г. Шахвердовым Грантынь принял участие в выпуске пятитомного комментированного собрания педагогических сочинений П.Ф. Лесгафта (собрание составило 125 печатных листов).

Грантынь К.Х. внес существенный вклад в разработку теоретических основ спортивной тренировки, ее периодизации. Уже в 1939 г. в статье «Содержание и общие основы планирования спортивной тренировки», опубликованной в журнале «Теория и методика физической культуры», он раскрыл сущность спортивной тренировки, дал определение спортивной тренировки в узком и широком смысле слова, затронул вопросы принципов

спортивной тренировки, описал периодизацию спортивной тренировки, общую для всех видов спорта. У К.Х. Грантыня вполне четко оформлен годичный цикл тренировки, перерыв в тренировочном процессе сведен к минимуму.

В первые годы Великой Отечественной войны К.Х. Грантынь вместе с другими преподавателями института продолжал готовить педагогические кадры, проводил большую работу по военно-физической подготовке будущих бойцов Красной Армии, принимал участие в обороне Ленинграда. В 1942 г. институт был эвакуирован из блокадного города сначала в г. Нальчик, а затем во Фрунзе. В этом же году Грантыня назначили исполнять обязанности заведующего кафедрой теории и методики физического воспитания, которую он возглавлял до 1948 г.

Научная и учебно-методическая деятельность Карла Христиановича не прекращалась в годы войны. В 1943 г. в издательстве Киргизгосиздат в г. Фрунзе под редакцией Грантыня вышел сборник игр для военно-физической подготовки пионеров, подготовленный сотрудниками вуза в период эвакуации. В сборнике приведено описание игр для звеньевых и отрядных сборов пионеров 3-4 классов и методические указания для их проведения.

В послевоенные годы остро ощущается дефицит учебной литературы для студентов институтов физической культуры. С 1953 по 1979 гг. К.Х. Грантынь в составе авторских коллективов принимает участие в подготовке и написании нескольких учебных пособий и учебников по теории и методике физической культуры для средних и высших учебных заведений. Он являлся автором глав о средствах физического воспитания, формах организации занятий, физическом воспитании детей школьного возраста, об основах спортивной тренировки. К.Х. Грантынь был соавтором учебников по спортивно-педагогическим дисциплинам: гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике.

Особое место в творчестве К.Х. Грантыня занимали вопросы разработки теории урока физической культуры. На протяжении более 50 лет он уделял большое внимание этой проблеме, считал, что творческое осмысление теории и методики урока позволит учителю, преподавателю использовать все богатство физических упражнений, методов обучения и воспитания для решения конкретных задач физического воспитания, раскрытия возможностей учеников. Глубокие знания теории и методики урока помогают и совершенствованию педагогической техники, и повышают педагогическую культуру, культуру учебно-воспитательного процесса. В 1974 г. в журнале «Физическая культура в школе» Карл Христианович совместно с профессором Г.Ф. Шитиковой опубликовали цикл статей, посвященных содержанию и структуре урока физической культуры в школе, требованиям к уроку, организации урока и подготовке педагога к проведению урока.

На протяжении всей своей профессионально-педагогической и научно-методической деятельности К.Х. Грантынь много внимания уделял разработке учебно-методических документов, регламентирующих процесс преподавания курса «Теория физического воспитания», а также работе по организации методики школьной педагогической практики в институтах физической культуры. С 1927 по 1971 годы Грантынь участвовал в разработке учебных программ по теории и методике физического воспитания для средних

специальных и высших физкультурных учебных заведений; принимал активное участие в рецензировании и обсуждении проспектов программ по физической культуре учащихся общеобразовательных школ.

За свою профессиональную карьеру им написано и опубликовано более 150 научных и учебно-методических работ. Его педагогическое наследие и в наши дни является предметом тщательного изучения. Грантынь подготовил 11 кандидатов наук, десятки ученых считали его своим неофициальным научным руководителем. Карл Христианович Грантынь награжден многими медалями и почетными знаками, в частности, медалями «За оборону Ленинграда», «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.».

В последние годы жизни Карл Христианович являлся членом комиссии по теории, истории и организации физической культуры Научно-методического совета Всесоюзного комитета по физической культуре и спорту и председателем комиссии по спортивной тренировке Научно-методического совета Ленинградского городского спорткомитета.

И в науке, и в жизни Карл Христианович измерял людей одной меркой – степенью порядочности. Обладая высокой эрудицией, неутомимым трудолюбием, интеллигентностью, личным обаянием, он притягивал к себе людей разного возраста и интересов.

Грантынь К.Х. умер 23 ноября 1991 г. на 93-м году жизни. Острее всего почувствовали потерю Карла Христиановича его коллеги по кафедре и многочисленные ученики, испытывавшие к нему исключительную любовь и уважение. Те, кому посчастливилось учиться у К.Х. Грантыня, работать с ним, запомнили его не только как крупного ученого-теоретика, талантливого педагога, но и как яркую незаурядную личность.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА В РОССИИ

Евдокимова В.О., ст. преп. кафедры теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Статья посвящена экскурсу в историю конькобежного спорта в нашей стране во второй половине прошлого века и состоянию этого вида спорта в последние годы в стране и в Санкт-Петербурге, в частности.

Ключевые слова: конькобежный спорт, каток, конькобежец, шорт-трек, спортсмен, рекорд.

Вспоминая успешные выступления советских конькобежцев на мировой арене с середины прошлого столетия, мы также вспоминаем, что порядка полумиллиона человек в Советском Союзе занимались конькобежным спортом, и это количество можно смело умножить на четыре для того, чтобы понять, что столько людей тем или иным образом было вовлечено в конькобежный спорт в

советские годы. И тем самым превратило конькобежный спорт в один из популярнейших видов спорта. Любому желающему покататься на коньках достаточно было выйти из дома, и каток нашёлся бы в шаговой доступности (у каждой школы и частенько в каждом квартале заливалась хоккейная коробка или теннисный корт).

В результате событий 1986 года произошли удручающие изменения в структуре физической культуры и спорта в стране (потеря катков в Алма-Ате и в Киеве, закрытие искусственных катков в Москве и Коломне, в Санкт-Петербурге перестал функционировать как конькобежный каток СКК им. В.И. Ленина, который позволял осуществлять двухцикловую подготовку конькобежцев). Дошло до того, что чемпионат России пришлось проводить за границей – в Германии.

В настоящее время на всю Россию приходится считанное количество специализированных катков для занятий скоростным бегом на коньках. В программу последней Всемирной зимней универсиады не были включены соревнования по конькобежному спорту потому, что на этой территории нет конькобежной дорожки. Не понимаю, правда, зачем в таком случае проводить соревнования такого уровня, не обеспечив соответствующие условия.

Лишь с 2005 года начали работать новые катки в Москве и Коломне, в Санкт-Петербурге в 2012 году открыли искусственную дорожку, но длиной 333,33 м, как оказалось, она никак не помещалась на старом четырехсотметровом стадионе.

Только с открытием новой искусственной конькобежной дорожки имени Б.А. Шилкова в Санкт-Петербурге стало возможным осуществлять подготовку того крошечного количества детей, которые отдают свои сердца занятиям конькобежным спортом.

С перерывом в несколько лет в город, наконец, вернулось проведение первенства Санкт-Петербурга, в этом году впервые за долгие годы были проведены этап кубка России и первенство России среди юниоров. Последний серьезный старт на уровне страны проводился в нашем городе в 1988 году.

Можно отметить, что наблюдается прогрессирующее улучшение результатов российских конькобежцев и шорт-трековиков на мировой арене. Наши скороходы входят в десятку сильнейших спортсменов мира и составляют серьезную конкуренцию сильнейшим спортсменам планеты. И что не может не радовать после тех провальных лет, когда после побед Светланы Журовой (2006 г.) и Ивана Скобрева (2010-2011 гг.), когда не было не то что запасных, а и самой сборной команды, способной защищать честь страны, в последний год наблюдается «возрождение» конькобежного спорта. И спринтеры, и многоборцы достойно представляют Россию на мировом уровне, и что не менее важно, в юниорской сборной тоже подрастают талантливые спортсмены, которые придут на смену взрослым. 6 мировых рекордов, 31 национальный рекорд, 6 рекордов России, 73 личных рекорда! Вот на такой высокой ноте закончился международный сезон 2018-2019 гг.

Жаль только, что все же недостаточно внимания уделяется таким медальным видам спорта как коньки и шорт-трек, каждый из которых может принести на Олимпийских играх для страны 12 (конькобежный спорт) и 8

медалей (шорт-трек). Быть может, руководство страны, спорта, да и телевидение, в конце концов, повернется лицом к этим видам спорта.

РОЛЬ НАУЧНОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ В РАЗВИТИИ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Макаров Г.Г., канд. мед. наук, доцент, доцент
кафедры теории и методики неолимпийских видов спорта
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Никитин А.А., канд. пед. наук, доцент, заведующий
кафедрой теории и методики неолимпийских видов спорта
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы терминологии в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, терминология, понятийный аппарат.

Спорт, как общественное явление и форма самовыражения людей, своими корнями уходит в далекое историческое прошлое человечества. Под влиянием запросов спортивной практики сформировалась международная система, объединяющая национальные спортивные организации практически всех стран мира. Оформились и приобрели самостоятельность такие области знаний и направления деятельности ученых как теория физической культуры и спорта; подготовка педагогических кадров и спортсменов; финансирование, строительство и эксплуатация спортивных объектов; производство инвентаря, спортивных снарядов, спортивной формы и многого другого.

Отрасль физической культуры и спорта обслуживают: свод законодательных актов и целевых государственных программ; смежные области специальных знаний, такие как социология, педагогика, генетика, спортивные физиология, психология и медицина, средства массовой информации. Все эти достижения обусловлены длительной предшествующей деятельностью ученых и специалистов различного профиля.

Но сама жизнь продолжает ставить перед физической культурой и спортивной наукой новые задачи, предполагающие анализ происходящих изменений, осмысление значения этих общественных явлений, выработку решений в области управления масштабными, социально значимыми процессами в обществе. Весьма актуально, например, изучение вопроса мотивированности населения, его отношения к сохранению и укреплению своего здоровья; готовности и фактической возможности принимать участие в осуществляемых в государственном масштабе физкультурно-оздоровительных программах и проектах. Для авторов статьи последний аспект представляет повышенный интерес, поэтому он и будет рассмотрен ниже.

В свете сказанного уместна постановка вопроса: существуют ли научные способы активного влияния на ход решения задач в области повышения уровня физической культуры населения, развития теории, практики и организационного оформления системы физкультурного оздоровительно-профилактического обслуживания трудоспособной части общества? Нам представляется, что одним из таких способов может и должна стать более активная, предпочтительно специально организованная научная деятельность, направленная на упорядочение и совершенствование понятийно-категориального аппарата в обозначенной выше области. Такой подход здесь особенно уместен потому, что физкультурное оздоровительно-профилактическое обслуживание трудоспособной части общества, как действующая на законной и профессиональной основе система, находится лишь в начальной фазе своего становления. Отсутствуют соответствующие специализированные органы управления. Далеко не последней причиной такого положения является недостаточная разработанность терминологического и понятийно-категориального аппарата.

Например, уже стала привычной годами кочующая по страницам научных статей и других, более солидных публикаций, формальная констатация существования то ли десятков, то ли сотен определений понятия «Здоровье человека», которое обычно рассматривается с биологических позиций, хотя существование социально-психологической и физической составляющих, требующих одновременного изучения, не вызывает сомнения. Действительно ли важно, чтобы появилось какое-то одно, общепринятое определение, и было принято в отрасли физической культуры и спорта к руководству учеными, педагогами, специалистами и руководителями всех степеней и рангов? Ограниченные рамки статьи не позволяют остановиться на подробном рассмотрении этого непростого вопроса. Одно не вызывает сомнения: он давно нуждается в специальном научном исследовании.

Существует неофициальное представление о составе критериев оценки, своего рода «формуле» для определения степени научной зрелости той или иной области знаний. Имеется в виду наличие уже оформившихся: а) теории; б) методологии; в) понятийно-категориального и терминологического аппарата. С учетом контекста статьи кратко остановимся на последнем элементе этой «формулы».

Термины – это исторически закрепившиеся в памяти ученых и специалистов знаковые и вербальные образы, элементы мыслительного процесса, обозначающие различные стороны реальной действительности, т. е., окружающий мир, социальное поведение человека, личные трудовые и творческие усилия, процессы самосознания и чувственно-эмоционального реагирования. Термины входят в структуру языка и являются средством общения людей. Особенно важную роль играют профессиональные термины и понятия, без овладения которыми затрудняется взаимопонимание между участниками трудовой деятельности в производственном, научно-исследовательском, воспитательном процессах, в планировании и управлении.

Общее представление о количественном составе и содержательном многообразии терминов можно получить, обратившись к словарям, созданным для перевода текстов с одного языка на другой. Наиболее полные академические

словари содержат до 40-50 тыс. слов, а иногда и более. Отличительной чертой таких словарей является наличие языковых эквивалентов без толкования содержания самих терминов.

Вместе с тем существует категория словарей, получивших название «толковые». В толковых словарях каждое слово сопровождается развернутым изложением его содержания, смысла. Толковые словари, хотя и относятся к областям языкознания и культуры, одновременно содействуют решению различных научно-исследовательских задач. Имеются также словари, объединяющие узкоспециальные термины, принятые в различных отраслях знаний, таких, например, как экономика, социология, политика, спорт, психология, медицина, электроника и т. д. Издание научных журналов, проведение конгрессов и конференций, подготовка в вузах специалистов, личные контакты ученых, педагогов и студентов также требуют наличия устоявшейся и понятной терминологии.

Сейчас мировая цивилизация довольно быстро, по историческим, конечно, меркам, перешла в эпоху всеобщей информатизации. Это не только не снизило внимания ученых к вопросам совершенствования терминологии, но с достаточной определенностью показало необходимость проведения специальных исследований в этой области. Термины, при всей их важности, не всегда полно и точно передают смысл того, что необходимо донести до сознания слушателя, читателя, учащегося. Особенно наглядно это проявляется в случаях, когда без видимой необходимости используются термины иностранного происхождения, или необоснованно заимствуются из других дисциплин и областей знаний, когда применяют термины многозначные или просто «изобретенные» специалистом.

Выходом из этого положения является уточнение содержания терминов через определение относящихся к ним понятий. Рассмотрим кратко теоретические положения о том, какие бывают понятия и как они образуются; что значит дать определение понятия; как соотносятся между собой понятия и их термины.

Понятие есть мысль, в которой отражаются специфические, существенные признаки предметов и явлений действительности. Логическая операция, посредством которой определенный предмет выделяется из числа смежных с ним предметов таким образом, что при этом предельно раскрывается его содержание, сущность – есть *определение понятия*. Словесное обозначение точно определенного и пригодного к применению в науке понятия, называется *термином*. Т. е., определение понятия устанавливает значение термина.

Понятия формулируются с помощью определенных слов, значение которых нам известно. Понятия бывают конкретные и абстрактные, каждое понятие имеет содержание и объем.

Содержание понятия – это совокупность признаков, отражаемых в понятии. Определить понятие – значит указать, какие существенные признаки мыслятся в его содержании. Определение должно быть полным – называются самые существенные признаки определяемого понятия, и ясным – содержащиеся в нем признаки должны быть известными и совершенно конкретными, не нуждающимися в дополнительных определениях.

Понятия различаются объемом, и в практике мышления используется переход от понятия одного объема к понятию другого объема как в направлении ограничения (уменьшения) смысла, так и в направлении его обобщения (увеличения). Объем понятия – это совокупность предметов или явлений, которым принадлежат отличительные признаки, отражаемые в понятии. Определять большее по объему понятие через меньшее недопустимо.

Содержание и объем понятия находятся во взаимно обратном соотношении: чем меньше объем понятия, тем больше его содержание, и наоборот. Обобщение понятий не может продолжаться бесконечно. Предельно широкие понятия, дальнейшее обобщение которых невозможно, называются *категориями*.

Эта небольшая часть правил позволяет лишь в самых общих чертах сориентироваться в характере проблемных вопросов, над которыми необходимо работать, чтобы повысить точность и результативность исследований в конкретных областях знаний. В частности, мало изучен вопрос о влиянии терминологии на принятие организационных решений в сфере развития системы физкультурного оздоровительно-профилактического обслуживания населения.

Например, словосочетание «Физическая культура и спорт» привычно воспринимается как единство двух близких по смыслу образований, в то время как в теоретическом пространстве, в методическом и организационно-структурном отношении существуют две самостоятельные подотрасли, отличающиеся по целям, задачам и средствам практической деятельности, составу терминов, ключевых понятий и базовых категорий. Спорт в его *точном понятийном значении* не решает главных задач физкультурного оздоровительно-профилактического содержания, хотя неизменно позиционируется под общим флагом, развивается, как известно, автономно темпами, опережающими темпы становления физкультурно-оздоровительной системы.

Разработка понятийно-категориального аппарата в развивающихся областях физической культуры и спорта является важным условием их прогресса.

Список использованных источников

1. Новиков А.М., Новиков Д.А. Методология / А.М. Новиков, Д.А. Новиков. – М.: СИНТЕГ, 2007. – 668 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНДНЫХ ТУРНИРОВ ПО ТХЭКВОНДО В ФОРМАТЕ «ТК-5»

*Павленко А.В., канд. пед. наук, доцент, доцент
кафедры теории и методики бокса НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург*

Аннотация. Студенческие соревнования по олимпийскому тхэквондо в г. Санкт-Петербурге проводятся более десяти лет. В данной статье анализируются некоторые организационные и методические аспекты тренировочной и соревно-

вательной деятельности студентов, занимающихся тхэквондо в различных вузах г. Санкт-Петербурга. В частности, рассматриваются тенденции развития командного формата соревнований «ТК-5» и особенности подготовки студентов по данной дисциплине тхэквондо.

Ключевые слова: студенческое тхэквондо, командные соревнования, подготовка.

Соревнования по олимпийской версии тхэквондо проводятся в двух вариантах. Это Чемпионаты высших учебных заведений г. Санкт-Петербурга и региональные этапы Всероссийской летней Универсиады по тхэквондо (ВТФ), которые чередуются через год соответственно. В 2013, 2015, 2017 годах проводились Чемпионаты высших учебных заведений г. Санкт-Петербурга, а в 2014, 2016, 2018 годах – региональные этапы Всероссийской летней Универсиады [1,2]. Командные соревнования по тхэквондо среди студентов ВУЗов г. Санкт-Петербурга по правилам «ТК-5», впервые проводились в 2018 году. В таком варианте правил, проводятся командные бои с общим набором баллов командой, без остановки поединка. Возможна замена спортсменов во время поединка по сигналу тренера, в команде 4 участника – трое соревнуются, один запасной. Команда допускается при наличии минимум трёх спортсменов, возможна комплектация команды спортсменами любых весовых категорий, поскольку правилами устанавливается общий предельно допустимый вес команды. В указанных соревнованиях участвовало 12 ВУЗов города, заявивших на турнир 67 спортсменов – 37 мужчин и 30 женщин. Квалификация участников была следующей: спортсмены-разрядники – 46 человек; кандидаты в мастера спорта – 15 человек; мастера спорта – 6 человек. Соревнования проводились отдельно среди мужских и женских команд.

В отличие от поединков по стандартным правилам в олимпийском тхэквондо, поединки «ТК-5» имеют свою специфику, заключающуюся в определённой тактике. Характерными чертами тактики поединков в «ТК-5» являются:

- высокая плотность технико-тактических действий в раунде;
- большой объём сложно-координационных технических действий во время боя;
- большая необходимость учёта тренером антропометрических и физических характеристик спортсменов соперника для эффективной замены спортсменов в собственной команде.

Анализ протоколов, педагогические наблюдения за поединками студентов-тхэквондистов позволили отметить некоторые особенности, связанные с комплектацией команд для соревнований в формате «ТК-5». В Таблице 1 отражены данные проведённого исследования.

Таблица 1 - Общая характеристика комплектации команд на региональном этапе VI Всероссийской летней Универсиады по тхэквондо (ВТФ) 2018 года, г. Санкт-Петербург

Степень комплектации команды	ВУЗ											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Количество	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	-	3

спортсменов (мужчины)												
Количество спортсменов (женщины)	4	-	-	4	4	3	3	3	3	3	3	-

Из Таблицы 1 следует, что мужские команды выставили 11 из 12 ВУЗов, при этом 43,2(%) команд имели полные составы с запасными спортсменами. Соответственно, 56,8(%) имели необходимые для допуска составы, но без запасных спортсменов. Женские команды были выставлены 9-ю из 12 ВУЗов, при этом полные составы с запасными спортсменками были у 40(%) участвовавших команд, а 60(%) имели лишь необходимое для допуска количество.

Педагогические наблюдения за ходом поединков, позволяют констатировать, что команды, укомплектованные полностью (три спортсмена и один запасной), имели в целом больше возможностей для достижения результата в поединке и попадания в призовую тройку.

Заключение. При проведении соревнований по тхэквондо в формате «ТК-5», требуется учитывать указанные выше тактические особенности поединков, осуществляя подготовку к подобным соревнованиям студентов-тхэквондистов. Исходя из полученных данных, можно рекомендовать следующие организационно-методические мероприятия:

1. Осуществлять комплектование команд на основе полных составов – три спортсмена и один запасной. Это позволит повысить конкурентность команды;
2. Целесообразно формировать состав команды спортсменами средних весовых категорий. В случаях высокой подготовленности и квалификации можно включать в команду спортсменов лёгких весовых категорий, обладающих большой маневренностью и скоростными качествами;
3. Непосредственно в процессе подготовки к соревнованиям следует уделять внимание формированию таких характеристик поединка как: высокая плотность технико-тактических действий в раунде; комбинационность технико-тактических действий; большой объём сложно-координационных технико-тактических действий; внезапная смена тактических схем.

Список использованных источников

1. Павленко А.В. Развитие современного олимпийского тхэквондо в контексте появления новых соревновательных форматов // Материалы итоговой науч.-практ. конф. проф.-преп. состава Национального государственного Университета физической культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2017 г., посвящённой Дню российской науки / Нац. гос. ун-т физ. культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2018. – Ч.1. – С. 79-80.

2. Симаков А.М. Проблематика и перспективы развития некоторых соревновательных форматов в студенческом тхэквондо / А.М. Симаков, А.В. Павленко // Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции «Подготовка единоборцев: теория, методика и практика». – Чайковский, 2016. – С. 128-131.

ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРИБЛИЖЕНИИ К ТОЧКЕ БИФУРКАЦИИ

Сафронова М.А., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье раскрыты и обоснованы некоторые причины необходимости скорейшего пересмотра современного состояния теории физической культуры в связи с кризисными явлениями, происходящими сегодня в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: современная теория физической культуры, точка бифуркации, варианты развития.

Вопрос о формировании общей (современной) теории физической культуры стоит на повестке дня уже более 40 лет, с момента введения в 1979 году в учебные планы ИФК ТиМФК вместо ТФВ. Однако она фактически и сегодня в основном дублирует содержательные материалы последней, что не отвечает задачам, стоящим перед физкультурным образованием.

Безусловно, за это время было наработано большое количество теоретико-культуросообразного знания, но, тем не менее, нельзя отрицать, что теория и практика физической культуры продолжает функционировать по очень ограниченному пути развития физических качеств, формирования ДУ и ДН. Но именно с этих позиций формирует теоретическое сознание и мышление будущих специалистов существующая профильная дисциплина ТиМФК. Ведь сама дисциплина «Теория и методика физической культуры»:

- появилась ввиду неясности методологической базы справедливо намеченного в 70-е гг. XX века перехода от ТиМФВ к ОТФК, став «компромиссной» теорией, фактически механически подменившей (заменившей) последнюю;

- носит не интегративный характер, а вынужденный совокупно-суммарный, методический /прикладной/ характер, куда вошли все материалы ранее существовавшей ТиМФВ. А это противоречило методологии построения научных теорий, где должны быть получены новые содержательные материалы;

- построена на методологии исследования физической культуры от «частей к целому», то есть от практики (что было свойственно методологии педагогических исследований середины XX века), в основе которого лежит развитие соматопсихического компонента человека и почти совсем не затрагивает культуросообразное понимание нашей сферы деятельности, которое должно было бы быть ведущим в ТиМФК согласно её названию [3].

ТиМФК, оказавшись компромиссом между бывшей ТиМФВ и не сформированной ещё ОТФК, при изложении своего материала опирается на систему физического воспитания (что было свойственно ТиМФВ), хотя содержательно должна была функционировать в рамках системы физической культуры. Это и вызвало большую неопределенность в формулировке учеными

основных положений ТиМФК, что не лучшим образом сказывалось на системе мышления будущих научно-педагогических кадров.

На таком основании к началу XXI века система физической культуры всё же получила свою форму и границы, и в дальнейшем, в положении равновесия, наполнялась концептуально-методологическим содержанием. Такое состояние науки нормальный этап её существования, когда она находится на стадии стабильного функционирования системы.

Однако радикальные перемены, происходящие сегодня в мыследеятельности новых поколений, являются мощным стимулом развития и пересмотра теоретико-научных направлений, где сфера физической культуры и спорта исключением не является.

В последние десятилетия развитие реальности значительно опережает наработанные теоретические конструкции и новые явления не укладываются в устаревающие модели и схемы, опровергая прежние способы понимания культурных процессов, а старые теории обнаруживают свою беспомощность, в то время как предлагаемые принципы и категории становятся формальными и лишёнными реального содержания [4].

Ведь доказано, что существуют два универсальных предкризисных симптома поведения системы. Первый признак — это предкритическое (предкризисное) замедление характерных ритмов системы, вторым признаком является увеличение шумовых флуктуаций в системе в окрестности точки бифуркации, т. е., увеличение хаотических отклонений характеристик системы от их средних значений [1]. Очевидно, что эти симптомы распространяются сегодня на состояние системы физической культуры, её компонентов.

Система науки о физической культуре подходит к точке бифуркации («острой кризисной стадии») - значению параметров задачи, при которых появляются альтернативные решения, либо теряют устойчивость существующие (в нашем случае и то и другое), что обусловлено модификациями разного характера, происходящими с Олимпийским движением, фитнес индустрией и другими изменениями в сфере данного вида культуры. Наступает стадия динамического хаоса, несущая в себе как богатство возможных структур, так и невозможность их полного постижения.

Это состояние выводит систему из свойственного ей порядка, в последовательности: погружение в хаос, бытие в хаосе, выход из хаоса (самоорганизация). Эффективность решения кризисной ситуации будет зависеть от изменения управляющих параметров и выбора эффективного аттрактора, что важно, для работы не только в ближайшем, но и отдалённом будущем. Необходимо уходить от линейности методологии мышления, которая в условиях гомеостаза системы была достаточно эффективна, но в сложившейся ситуации (в ситуации кризиса), следует обратиться к нелинейным методам. Несомненно, более невозможно осуществлять программу гомеостаза в привычном смысле: за сравнительно короткий срок сменился социальный заказ, резко возросли информационные потоки, деформировались потоки мотивационно-ценностных ресурсов и т.д. [1].

Необходимо переосмысление исходных теоретико-методологических основ, составляющих концептуальную базу для практических работ, но авторы

интеграционных проектов (которых становится всё меньше) находятся в плену устаревших парадигм, не выходят за рамки предметного видения, не учитывают современных тенденций развития научного знания [2] и продолжают оперировать содержательными категориями бывшей ТИМФВ. То есть формально-терминологически в названии теорий мы ушли от старого, но содержательно к новому (современной ТФК) не пришли.

Продолжение же настойчивых попыток представления ТФК в рамках ТИМФК – как совокупности теорий, с акцентом на технологию развития преимущественно соматопсихического компонента человека, как показывает реальная практика, не дает ощутимых результатов в формировании у него осознанной потребности в культуре физической и во многом себя уже исчерпала. Хотя многие её материалы, после соответствующей культуросообразной модернизации могут найти своё применение в новых теоретических конструкциях развивающегося образовательного пространства физической культуры (и, прежде всего, в теориях её видов).

Список использованных источников

1. Буданов В.Г. Методология синергетики в постнеклассической науке и в образовании / В.Г. Буданов. – 3-е изд. дополн. – М. : Изд-во ЛКИ, 2009. – 240 с.
2. Лубышева Л.И. Интеграционные процессы в спортивной науке на современном этапе развития научного знания / Л.И. Лубышева, В.П. Моченов // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 5. – С. 7-12.
3. Николаев Ю.М. Теоретические основы прошлого, настоящего и будущего физической культуры в контексте развития общего образования и культуры / Ю.М. Николаев // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 10. – С. 99-104.
4. Теория культуры: учеб. пособие / под ред. С.Н. Иконниковой, В.П. Большакова. – СПб. : Питер, 2008. – 592 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОТБОРА

Солнышко А.В., ст. преп. кафедры теории и методики спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Поиск и отбор одарённых спортсменов является базовым компонентом современной системы спортивной подготовки. Важнейшими показателями при прогнозировании одаренности выступают пространственно-временные характеристики движения. Для повышения эффективности начального этапа отбора изучалась взаимосвязь этих характеристик с успешностью игровой деятельности юных баскетболисток. В исследовании использовались два теста для оценки пространственной ориентации и точности движений, и тест для оценки временной точности. Проведена оценка игровой деятельности баскетбо-

листок. Выявлена статистическая достоверность полученных результатов и проведен корреляционный анализ. В отношении семи из двадцати спортсменок был сделан благоприятный положительный спортивный прогноз.

Ключевые слова: спортивный отбор, прогнозирование одарённости, юные баскетболистки, пространственно-временные характеристики.

Для современного этапа развития спорта характерны более ранние сроки начала регулярных тренировочных занятий не только в гимнастике, фигурном катании, плавании, но и в баскетболе. Этот факт требует внесения дополнений и коррективов в спортивный отбор для поиска одаренных детей и подростков, в будущем - потенциальных «чемпионов». Одним из важнейших показателей при прогнозировании их одаренности могут выступать пространственно-временные характеристики движения [1].

Объект исследования – методика начального отбора юных баскетболисток. Предмет исследования – показатели перспективности юных спортсменок для занятий баскетболом.

Предполагалось, что выявление взаимосвязи показателей пространственно-временных характеристик с успешностью игровой деятельности позволит повысить эффективность отбора девочек для специализированных занятий баскетболом.

Педагогическое исследование включало в себя тесты, позволяющие определить уровень развития пространственно-временных характеристик, а также был составлен комплекс подвижных для их оценки [2]. В исследовании приняли участие двадцать баскетболисток первого года обучения СШОР г. Санкт-Петербурга.

Для оценки пространственной ориентации и точности движений использовались два теста: прыжки в длину с места (метод «сближаемых заданий»); передачи мяча в определенные зоны (метод «контрастного задания»). Для оценки временной точности применялось задание по оценке макроинтервалов времени: 5, 10 и 20 секунд.

В ходе исследования выявлена статистическая достоверность полученных результатов и проведен корреляционный анализ.

Проведённое тестирование выявило у юных баскетболисток средний уровень развития пространственно-временных характеристик.

Коэффициент корреляции между показателями пространственной точности 1 (прыжки в длину с места (с закрытыми и открытыми глазами) и оценкой игровой деятельности составил 0,516.

Коэффициент корреляции между показателями пространственной точности (передачи в определенные зоны) и оценкой игровой деятельности составил - 0,559. Полученный показатель входит в предел $0,5 < |r| < 0,7$, означающий среднюю статистическую зависимость между несвязанными выборками, а именно взаимосвязь между развитием пространственных характеристик и игровой деятельностью юных баскетболисток.

Коэффициент корреляции между показателями временной точностью (оценка временного интервала) и оценкой игровой деятельности составил 0,374.

Выполненное исследование свидетельствует о влиянии показателей пространственно-временных характеристик движения на оценку игровой деятельности, а именно на ее успешность. Полученная статистически достоверная взаимосвязь пространственно-временных характеристик движения с игровой деятельностью позволяет составить индивидуальный прогноз на успешность игровой деятельности каждой юной баскетболистки.

Проведенные исследования позволили сделать предварительный прогноз успешности в дальнейшей спортивной карьере баскетболисток. В отношении семи из двадцати спортсменок был сделан благоприятный положительный прогноз, что является хорошим результатом для отбора наиболее перспективных баскетболисток.

Список использованных источников

1. Лосин Б.Е. Комплексная оценка одарённости детей 7-8 лет в процессе начального отбора для занятий баскетболом с учётом биологического возраста / Б.Е. Лосин, Л.В. Копысова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2005. – № 18. – С. 59-64.
2. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников: популярное пособ. для родит. и педагогов / Л.П. Фатеева. – Ярославль: Академия развития, 2006. – 224 с.

СЕКЦИЯ 2
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
СПОРТСМЕНОВ ПО ИНТЕГРАЛЬНОМУ КОЛИЧЕСТВЕННОМУ
ПОКАЗАТЕЛЮ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Большова Е.В., ст. преп. кафедры физиологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены результаты сравнительного анализа изменения работоспособности спортсменов по интегральному количественному показателю на разных этапах профессиональной деятельности.

Ключевые слова: спортсмены циклических и ситуационных видов спорта, работоспособность, уровень спортивного мастерства.

В исследовании приняли участие сто шесть спортсменов представителей циклических и ситуационных видов спорта. Циклические виды спорта обследовались 44 человека (2 подгруппы по видам спорта), ситуационные виды 62 человека (7 подгрупп по видам спорта). Возраст испытуемых-спортсменов – от 18 до 24 лет. Спортсмены были протестированы в предсоревновательном и соревновательном периодах, что соответствует пику «спортивной формы». Все атлеты были разделены на две группы по принадлежности к циклическим (легкая атлетика и лыжные гонки) и ситуационным видам спорта (ватерполо, гандбол, кёрлинг, кикбоксинг, спортивная гимнастика). Кроме того, в каждой из групп были выделены три подгруппы, – по уровню спортивного мастерства, мастера спорта, кандидаты в мастера спорта, 1 и 2 разряды.

Путем факторного анализа из 48 клинико-физиологических, биохимических и психофизиологических показателей было определено 6 параметров, имеющих коэффициент корреляции с прямыми показателями не ниже 0,85, из которых была составлена интегральная величина работоспособности: латентный период сложной сенсомоторной реакции с дифференцировкой (ЛП ССМР), критическая частота слияния световых мельканий (КЧСМ, время удержания статического усилия в гидродинамометрии, PWC170, частота сердечных сокращений в покое, пульсовое артериальное давление (ПАД) [1].

Среди спортсменов циклических видов спорта взаимоотношение изменений психофизиологических и вегетативных параметров, отражающихся на величине интегрального количественного показателя работоспособности, составляет 64% к 36%. При этом возрастание и снижение показателей функционального состояния центральной нервной системы соотносятся как 8:1. В динамике вегетативных критериев оценки наблюдается следующая картина: совершенствование показателей относится к их уменьшению так же, как и у представителей ситуационных видов спорта – 3 к 2. Общее соотношение случаев улучшения призна-

ков к случаям ухудшения в процессе адаптации к интенсивным соревновательным нагрузкам составляет для психофизиологических параметров 8:1, а для вегетативных – 2:1. В наименьшей степени реагируют на психологические и физические нагрузки соревнований спортсмены уровня КМС, преимущественно за счет повышения психофизиологических параметров. МС и разрядники характеризуются одинаковым количественным выражением реакции в соревновательном периоде, но у МС наблюдается уравновешенная динамика показателей, характеризующих состояние ЦНС и систем энергообеспечения. Спортсмены уровня I – II разрядов преимущественно изменяют психофизиологические критерии, в большинстве случаев улучшая их. Спортсмены-легкоатлеты и лыжники реагируют на тестовую физическую нагрузку возрастанием показателя PWC170, в долевом соотношении превышая количество изменений сердечно-сосудистой системы по сравнению со спортсменами ситуационных видов. Представляет интерес динамика этого параметра у спортсменов-лыжников: на уровне МС происходит его увеличение, а КМС и спортсмены I – II разрядов отвечают его снижением. В группе спортсменов ситуационных видов спорта соотношение психофизиологических и вегетативных изменений, достоверно значимо влияющих на интегральный количественный показатель, примерно равное и составляет 52% к 48%. Улучшение психофизиологических параметров под воздействием соревновательных нагрузок наблюдается в 5 раз чаще, чем их ухудшение. На уровне вегетативных систем обеспечения адаптации организма соотношение случаев повышения и понижения критериев равно 3:2. В целом, ухудшение вегетативных признаков наблюдается в 2 раза чаще, чем психофизиологических, а улучшение – соотносится как 5 к 3. Наибольшей положительной реактивностью в подгруппах отличаются спортсмены уровня КМС; наименьшей – МС, у них зафиксировано самое большое количество ухудшений показателей.

Говоря о качественном составе изменений, необходимо отметить, что меньше всего различались значения КЧСМ и ЧСС до и после соревнований, причем практически не наблюдалось случаев их ухудшения в обеих исследуемых группах спортсменов. Так, например, показатель КЧСМ в группе ситуационных видов лишь увеличивался, а у представителей циклических видов выявлено снижение частоты слияния световых мельканий только у лыжников I – II разрядов. Учащение сердцебиений в покое после соревнований зафиксировано у легкоатлетов уровня МС, а также у МС в кикбоксинге, но изменения не превысили нормативных величин. В некоторых случаях у представителей ситуационных видов отмечено несколько прецедентов учащения ЧСС в покое в различных специализациях и на разных уровнях спортивного мастерства. Время латентного периода реагирования в ССМР уменьшалось у спортсменов обеих групп, что свидетельствует об активизации межцентральных ассоциативных и комиссуральных связей в коре головного мозга, а также о совершенствовании процесса внутреннего торможения под влиянием тренировочных и соревновательных нагрузок. Удлинение скрытого периода отмечено только у кикбоксеров – МС [2, 3].

При равном соотношении общих колебаний по методике удержания статического усилия в гидродинамометрии выявлено снижение этого показателя лишь у МС-легкоатлетов; а в ситуационных видах спорта уменьшение времени удержания наблюдается на всех уровнях мастерства у гимнастов и у МС-

гандболистов. Отмечено ухудшение сосудистых реакций (снижение ПАД покоя) у атлетов в ситуационных видах, независимо от уровня мастерства в кикбоксинге и керлинге. В циклических видах подобная реакция наблюдалась у спортсменов I–II разрядов в лыжных гонках после интенсивных соревновательных нагрузок. Виды спорта с преимущественно аэробным характером нагрузок, в которых основным физическим качеством является скоростная выносливость (гандбол, водное поло), таким действием на сердечно-сосудистую систему не обладают, наоборот, увеличивая ПАД. В ситуационных видах, не предъявляющих высоких требований к физическому качеству выносливости (керлинг, спортивная гимнастика), PWC170 к концу соревновательного периода также уменьшается у спортсменов I–II разрядов. Результаты сравнительного анализа данных по группам спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса предполагаемого преобладания вариантов улучшения психофизиологических критериев, влияющих на повышение интегрального количественного показателя работоспособности, у представителей ситуационных видов не выявили. Вместе с тем, подтверждено предположение о снижении функциональных возможностей вегетативных систем, в частности, сердечно-сосудистой у спортсменов в ситуационных видах. Это проявляется как снижением показателей покоя, так и результатов двухступенчатой пробы. Психофизиологические параметры значительно улучшились под воздействием соревновательных нагрузок, повлияв на величину интегрального количественного показателя работоспособности в циклических видах спорта.

В наибольшей степени подвержены и позитивным, и негативным функциональным сдвигам спортсмены уровня КМС, хотя в отдельных видах (кикбоксинг, легкая атлетика) «реактивными» оказались и мастера спорта. Спортсмены I–II разрядов имеют тенденцию к ухудшению функциональных показателей сердечно-сосудистой системы, в редких случаях – психофизиологических, независимо от специфики тренировочных нагрузок. В наименьшей степени отреагировали на соревновательные нагрузки спортсмены-гимнасты и лыжники.

В результате исследованием была оценена динамика работоспособности спортсменов различного уровня мастерства по интегральному количественному показателю под действием фактора интенсивных эмоциональных и физических нагрузок в период соревнований. Косвенные показатели работоспособности изменяются под воздействием тренировочного процесса в разной степени у спортсменов разного уровня мастерства как в пределах одной специализации, так и в зависимости от направления преимущественного применения двигательных действий различного характера (циклических или ситуационных) при подготовке спортсмена высокого класса.

Список использованных источников

1. Поликарпочкин А.Н. Использование интегрального показателя уровня работоспособности R_c в детском-юношеском спорте / А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, В.А. Поликарпочкин // Матер. III Всерос. с Междунар. уч. конф. по управлению движением. – В. Луки, 2010. – С. 70-71.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К. : Олимп. лит-ра, 2005. – 304 с.

3. Полицарпочкин А.Н. Зависимость выбора тренирующих воздействий различной направленности от физиологических особенностей энергообеспечения организма / А.Н. Полицарпочкин, И.В. Левшин, Н.В. Полицарпочкина // Системные и клеточные механизмы в физиологии двигательной системы и мышечной деятельности. – М. : ФФММГУ, 2011. – С. 124.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В УСЛОВИЯХ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Войнова М.М., ст. преп. кафедры теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Войнова С.Е., канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры теории и методики легкой атлетики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Использование вспомогательных средств и методов в ледовой подготовке. Развитие силовой выносливости фигуристов. Программно-аппаратный комплекс «Омега Диагностика». Разработка комплекса упражнений, направленных на развитие силовой выносливости, спортсменов с использованием упражнений с сопротивлением и отягощением.

Ключевые слова: управление тренировочным процессом, фигурное катание, развитие силовой выносливости, динамика силовой выносливости, уровень адаптации и энергообеспечения, вспомогательных средств, тренировка в избранном виде спорта, высшее спортивное мастерство.

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов).

Силовые способности необходимы во всех видах спорта, но в разной мере и в разных соотношениях. В одних видах спорта требуются в большей мере собственно силовые способности, в других – скоростно-силовые, в-третьих – силовая выносливость (Л.П. Матвеев).

В фигурном катании в большей степени востребованы скоростно-силовые способности и силовая выносливость. Для развития силовой выносливости фигуристов высокой квалификации в парном катании и в танцах на льду, обычно, используют методы и средства вне ледовой подготовки. Большое количество тренировочной нагрузки спортсмены получают в тренажерном зале, используя большие и малые веса. Основной проблемой при использовании силовых тренажеров фигуристами, является невысокая интенсивность нагрузки: выражающаяся в низкой скорости выполнения упражнений, использование малого сопротивления и малых весов, которые определяются самим фигуристом, а не с помощью квалифицированного специалиста. Это приводит к увеличению

рельефа мышечной массы спортсмена, при этом силовая выносливость увеличиваются незначительно. Мышцы спортсмена становятся тяжелыми, менее эластичными теряют свою сократительную способность, быстроту. Развитие силовой выносливости без потери быстроты мышечного волокна является одной из основных задач парного катания и танцев на льду. Для выполнения поддержек четвертого уровня сложности, большего количества парных сложно-координационных элементов, требуется развитие силовой выносливости, как у партнера, так и партнерши. Для решения данной проблемы, необходимо было разработать комплекс упражнений направленных на развитие скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Основной задачей при разработке комплекса являлось перенесение тренировочного процесса из зала на лед. Использование силовых тренажеров в условиях льда невозможно, поэтому были использованы средства внешнего сопротивления и отягощения: такие как парашют (сопротивление 1 кг и 3 кг) и манжеты весом 8% от собственного веса спортсмена. Так как по данным В.В. Кузнецова, Н.А. Озолина было доказано, что использование такого отягощения не нарушает структуру упражнения, значит, не сказывается на технике исполнения. Данный комплекс спортсмены выполняли в подготовительной части ледовой тренировки, используя парашют при выполнении привычных для них упражнений в рамках подготовительной части тренировки, так называемой раскатки. Весовые манжеты использовались в основной части тренировки при выполнении элементов короткой или произвольной программ. В таблице 1 представлена программа тренировочного процесса с применением разработанного комплекса.

Таблица 1 – Планирование тренировочного процесса при выполнении комплекса упражнений

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Группа ВСМ (танцы) Лёд (комплекс) СФП Хореография Лед ОФП	Группа ВСМ (танцы) Лёд (комплекс) СФП Хореография Лед ОФП	Группа ВСМ (танцы) Лёд Лед	Группа ВСМ (танцы) Лёд СФП Хореография Лед (комплекс) ОФП	Группа ВСМ (танцы) Лёд СФП Хореография Лед (комплекс)	Группа ВСМ (танцы) Лёд (комплекс) СФП Хореография танцы Лед СФП	отдых
Группа ВСМ (пары) Лёд (комплекс) СФП Хореография Лед ОФП	Группа ВСМ (пары) Лёд (комплекс) СФП Хореография Лед ОФП	Группа ВСМ (пары) Лёд Лед ОФП	Группа ВСМ (пары) Лёд СФП Хореография танцы Лед (комплекс) ОФП	Группа ВСМ (пары) Лёд СФП Хореография танцы Лед (комплекс) ОФП	Группа ВСМ (пары) Лёд (комплекс) СФП Хореография танцы Лед	отдых

Таблица 2 – Комплекс упражнений и технология его использования

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	В С
Танцы Подготовительная часть тренировки, раскатка парашют 5 мин. Интенсивно шаг шассе. При восстановлении ЧСС в течение 1 мин до 150-160. выполняется 2-подхода. Основная часть тренировки Использование манжета для партнерши и партнера при прокате части короткой программы 1,3 мин. При восстановлении ЧСС в течение 1 мин до 150-160. 3-подхода	Танцы Подготовительная часть тренировки, раскатка парашют 4 мин. Интенсивно шаг шассе. При восстановлении ЧСС в течение 1 мин до 150-160. 3-подхода. Основная часть тренировки Использование манжета для партнерши и партнера при прокате части короткой программы 1,3 мин. При восстановлении ЧСС в течение 1 мин до 150-160. 4-подхода	Танцы Подготовительная часть тренировки, раскатка парашют 6 мин. Интенсивно шаг шассе. При восстановлении ЧСС в течение 1 мин до 150-160. 2-подхода	Танцы Подготовительная часть тренировки, раскатка парашют 4 мин. Интенсивно шаг шассе. При восстановлении ЧСС в течение 1 мин до 150-170. 4-подхода. Основная часть тренировки Использование манжета партнерши и партнера при прокате произвольной программы 1,3 мин. При восстановлении ЧСС в течение 1 мин до 150-160. 3-подхода	Танцы Подготовительная часть тренировки, раскатка парашют 5 мин. Интенсивно шаг шассе. При восстановлении ЧСС в течение 1 мин до 150-160. 2-подхода. Основная часть тренировки Использование манжета для партнерши и партнера при прокате произвольной программы 1,3 мин. При восстановлении ЧСС в течение 1 мин до 150-160. 3-подхода	Танцы Подготовительная часть тренировки, раскатка парашют 5 мин. Интенсивно шаг шассе. При восстановлении ЧСС в течение 1 мин до 150-160. 2-подхода. Основная часть тренировки Использование манжета 1 кг для партнерши 1.5 кг для партнера при прокате произвольной программы 1,3 мин. При восстановлении ЧСС в течение 1 мин до 150-160. 3-подхода	отдых

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

<p>Пары Подготовительная часть тренировки, раскатка парашют 5 мин. Интенсивная перебежка, беговой шаг. При восстановлении ЧСС до 150-160. в течение 1 мин 2-подхода. Основная часть тренировки Использование манжета 1 кг для партнерши 1.5 кг для партнера при прокате части, короткой программы, при выполнении поддержек При восстановлении ЧСС в течение 1 мин до 150-160. 3-подхода</p>	<p>Пары Подготовительная часть тренировки, раскатка парашют 4 мин. Интенсивная перебежка, беговой шаг. При восстановлении ЧСС до 150-160. в течение 1 мин 2-подхода. Основная часть тренировки Использование манжета 1 кг для партнерши 1.5 кг для партнера при прокате части, короткой программы, при выполнении поддержек При восстановлении ЧСС в течение 1 мин до 150-160. 4-подхода</p>	<p>Пары Подготовительная часть тренировки, раскатка парашют 5 мин. Интенсивная перебежка, беговой шаг. При восстановлении ЧСС в течение 1 мин до 150-160. 2-подхода.</p>	<p>Пары Подготовительная часть тренировки, раскатка парашют 6 мин. Интенсивная перебежка, беговой шаг. При восстановлении ЧСС в течение 1 мин до 150-170. 2-подхода. Основная часть тренировки Использование манжета для партнерши и партнера при прокате части, короткой, произвольной программы, при выполнении поддержек При восстановлении ЧСС в течение 1 мин до 150-160. 3-подхода</p>	<p>Пары Подготовительная часть тренировки, раскатка парашют 6 мин. Интенсивная перебежка, беговой шаг. При восстановлении ЧСС в течение 1 мин до 150-160. 2-подхода. Основная часть тренировки Использование манжета для партнерши и партнера при прокате части, короткой, произвольной программы, при выполнении поддержек При восстановлении ЧСС в течение 1 мин до 150-160. 3-подхода</p>	<p>Пары Подготовительная часть тренировки, раскатка парашют 5 мин. Интенсивная перебежка, беговой шаг. При восстановлении ЧСС в течение 1 мин до 150-160. 2-подхода. Основная часть тренировки Использование манжета для партнерши и для партнера при прокате части, короткой, произвольной программы, при выполнении поддержек При восстановлении ЧСС в течение 1 мин до 150-160. 3-подхода</p>	<p align="center">ОГЛЫХ</p>
--	--	--	--	--	--	-----------------------------

Комплекс использовался на протяжении 14 дней предсоревновательной подготовки в условиях тренировочного сбора, на базе олимпийской подготовки «Новогорск».

Для контроля динамики силовой выносливости спортсменов был использован программно-аппаратный комплекс «Омега Диагностика», предназначенный для анализа биологических ритмов организма человека, выделяемых из электрокардиосигнала в широкой полосе частот.

При проведении диагностики комплекс отображает нормированные значения показателей физического состояния спортсмена. Спектр получаемых данных вариативен, для данного исследования были взяты показатели уровня адаптации к физической нагрузке и уровень энергетического обеспечения спортсменов, которые как раз характеризуют уровень развития силовой выносливости (таблица 3 и 4).

Таблица 3 – Результаты тестирования группы ВСМ парное катание (тренер А.В. Дмитриева)

ФИО	Возраст	Пол	ЧСС(уд. в сек.)	A(%)	C(%)
А-а. К.	21	ж	77 ±91	80 ±22	81±30
Р-в. А.	27	м	91 ±65	80 ±22	81±30
Б-а. Е	17	ж	93 ±68	80 ±22	81 ±32
З-ц. Р.	22	м	85±58	65±25	77±26

Таблица 4 – Результаты тестирования группы ВСМ танцы на льду (тренеры И.А. Жук, А.В. Свинин)

ФИО	Возраст	Пол	ЧСС (уд. в сек.)	A(%)	C(%)
С-а. А.	23	ж	78±63	80±30	76±31
Б-н. И.	25	м	85±67	80±32	75±30
Ш-а. А.	18	ж	70±56	89±47	84±31
С-в. Г.	22	м	76±65	87±45	77±35

Анализируя полученные данные можно отметить снижения процентного показателя уровня адаптации, и уровня энергообеспечения всех спортсменов на второй неделе эксперимента. Далее на протяжении 10 дней спортсмены тренировались по следующей программе. Комплекс упражнений не использовался.

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

Таблица 5 – Программа проведения тренировочного процесса фигуристов ВСМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	В С
Группа ВСМ (танцы) Лёд Хореография Лёд ОФП	Группа ВСМ (танцы) Лёд Хореография Лёд ОФП	Группа ВСМ (танцы) Лёд Лёд	Группа ВСМ (танцы) Лёд Лёд ОФП	Группа ВСМ (танцы) Лёд Хореография Лёд	Группа ВСМ (танцы) Лёд Хореография танцы Лёд	отдых
Группа ВСМ (пары) Лёд Хореография Лёд	Группа ВСМ (пары) Лёд Хореография Лёд СФП	Группа ВСМ (пары) Лёд Лёд	Группа ВСМ (пары) Лёд Лёд ОФП	Группа ВСМ (пары) Лёд Хореография Лёд СФП	Группа ВСМ (пары) Лёд СФП Лёд	

По окончании предсоревновательной подготовки в условиях тренировочного сбора, было повторно проведено тестирование по тем же показателям (таблицы 6 и 7).

Таблица 6 – Результаты тестирования группы ВСМ парное катание (тренер А.В. Дмитриева)

ФИО	Возраст	Пол	ЧСС (уд. в сек.)	А (%)	С (%)
А-а К.	21	ж	80±65	90±75	89±72
Р-в.А.	27	м	76±67	87±69	85±73
Б-а.Е	17	ж	73±61	89±78	77±64
З-ц.Р.	22	м	70±56	88±70	89±73

Таблица 7 – Результаты тестирования группы ВСМ танцы на льду (тренеры И.А. Жук, А.В. Свинин)

ФИО	Возраст	Пол	ЧСС (уд. в сек.)	А (%)	С (%)
С-а.А.	23	ж	83±65	95±84	89±76
Б-н.И.	25	м	78±65	97±88	98±81
Ш-а.А.	18	ж	70±60	98±79	97±85
С-в.Г.	22	м	73±61	95±76	91±84

Полученные данные были проанализированы и выявлен значительный прирост уровня адаптации и уровня энергообеспечения в обеих группах. Процентное соотношение уровня прироста работоспособности в обеих группах составило от 10 до 15%.

Так же по данным экспертной оценке технических контролеров по парному катанию и танцам на льду, качество выполнения элементов повышенной сложности повысилось. Была получена положительная оценка

разработанной методики, которая способствовала приросту силовой выносливости спортсменов без увеличения объема мышечной массы.

Положительная динамика развития силовой выносливости позволила поставить более сложные элементы в произвольные и короткие программы спортсменов. Увеличилась стабильность выполнения, сложных элементов, без потери скорости и ритма движения. Выступления спортсменов на высоком уровне стали более стабильными. Сами фигуристы так же отметили, положительную динамику их физического состояния. Таким образом, использование данной методики положительно повлияли на выступления спортсменов на этапах международных Гран-при в начале соревновательного сезона.

Список использованных источников

1. Воронов Н.А. Регуляция кровообращения у спортсменов в условиях относительного покоя / Н.А. Воронов // Анатомия личности. – 2011. – Т. 4. – №2 – С. 101-107.

2. Городничев Р.М. Физиология силы : монография / Р.М. Городничев, В.Н. Шляхтов; Министерство спорта Российской Федерации ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. – Москва : Спорт, 2016. – 227 с.

3. Ишматов Р.Г. Планирование и контроль уровня физической подготовленности и функционального состояния хоккеистов высокой квалификации : учеб. пособие / Р.Г. Ишматов, М.И. Романов. – М. : [б.и.], 2015. –114 с.

4. Курамшин Ю.Ф. Профессионально-деятельностный подход к систематизации методов физического воспитания : монография / Ю.Ф. Курамшин, И.А. Грец, Мин Хе Чжин; [Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. – Смоленск : [б. и.], 2010. – С. 227-264.

5. Менхин Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией действий / Ю.В. Менхин : автореф. дис.... канд. пед. наук. – М., 1990. – 24 с.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В АТАКЕ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Дакшевич Н.В., ст. преп. кафедры теории и методики
спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Статья посвящена проблеме оптимизации тренировочного процесса по психологической и интегральной подготовке на этапе спортивного совершенствования, с целью повышения эффективности технико-тактических действий в атаке. Представлены методические принципы и подходы к развитию групповой сплоченности.

Ключевые слова: психологическая подготовка, сплоченность, эффективность соревновательной деятельности.

Особую роль в психологической подготовке волейбольной команды играет процесс формирования особой микросреды в команде. Этот процесс постоянно осуществляется в тренировочной деятельности, а непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Так как соревновательная деятельность является экстремальной. Стрессовые воздействия тренировок и соревнований могут быть значительно снижены, если они проходят в обстановке нормального социально-психологического климата.

В волейболе психологические закономерности общения, взаимоотношений и психологической атмосферы в команде, взаимопонимания между спортсменами, командой и тренером являются определяющим фактором групповой сплоченности команд, фактором спортивного успеха. Правильное формирование структуры межличностных отношений является обязательным условием спортивной деятельности, важным элементом, гарантирующим достижение общей цели. При комбинационной игре необходимы особые взаимодействия игроков, их взаимопонимание и желание добиваться цели общими усилиями.

Признаком психологической силы и сплоченности команды является постоянство и стабильность демонстрируемых показателей эффективности игровой деятельности игрока и команды в целом.

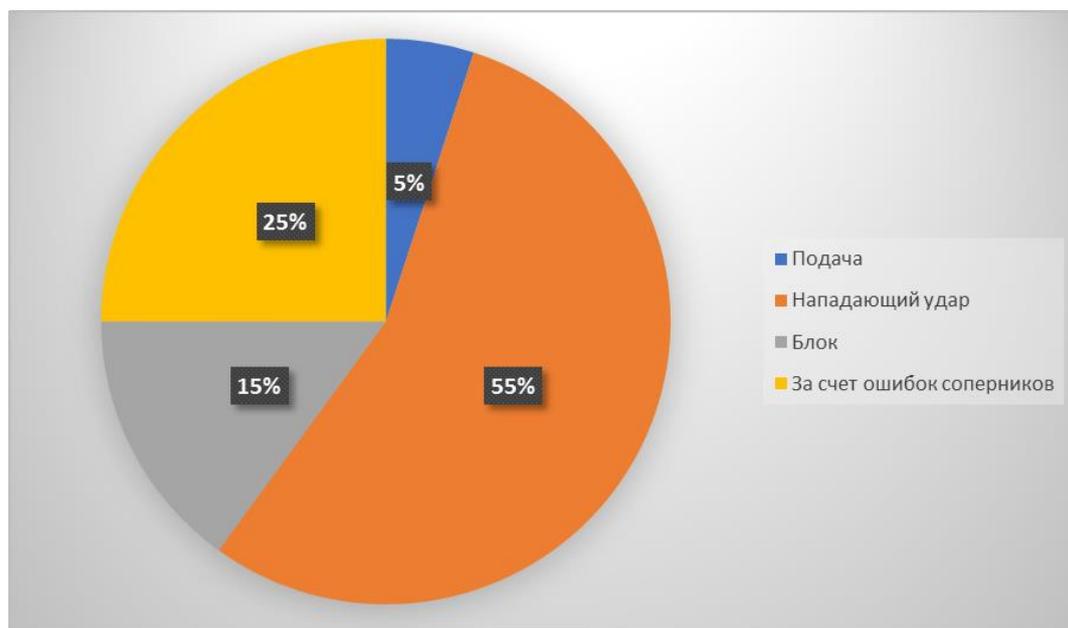


Рисунок 1 – Статистика набора очков различными технико-тактическими действиями

Нападающие удары – основное средство набора очков во время игры, эффективность и результативность атаки – важнейший показатель успеха команды.

Цель предпринятого нами исследования: совершенствование тренировочного процесса, направленного на повышение эффективности технико-тактических действий в атаке на основе развития групповой сплочённости, раз-

работка и конкретизация методических средств и подходов психологической подготовки.

Нами были разработаны методические принципы и подходы к развитию групповой сплоченности у волейболисток 15-16 лет для повышения эффективности технико-тактических действий в атаке.

Первый принцип повышения мотивации игроков команды содержит ряд методических подходов:

- наличие положительных эмоций в тренировочном процессе. Например, игроки получают удовольствие при выполнении упражнений на развитие реакции (типа «следуй за лидером»); включение музыки и присутствие зрителей во время тренировки;

- оценивание личного вклада каждого игрока в усилия команды. Опыт обязательных расчетов коэффициента эффективности игровых действий (по Лисянскому В.К.) после каждой игры и вывешивание информации об эффективности игровых действий и личного вклада игрока в результат на стенде в спортивном зале свидетельствует о высокой значимости такого подхода для формирования оптимальной мотивации игроков к тренировочной и соревновательной деятельности. В начале ряд игроков скептически относились к этой информации, демонстрируя внешнее безразличие. Вскоре игроки начали интересоваться и задавать вопросы относительно получаемых оценок. Это стало свидетельством личной заинтересованности этих игроков в результатах оценивания своего вклада в командные усилия [1];

- постановка количественных игровых целей.

Тренерами статистами разрабатывались модельные показатели в атаке в количественно-качественном выражении. Эффективность технико-тактических действий в игре (учебной, контрольной, календарной).

Второй принцип был определен, как принцип повышения осмысленности выполняемых заданий при изучении и опробовании комбинаций. Реализация этого принципа предполагает использование следующего методического подхода: преимущество в подборе упражнений. Выполнение более трудных упражнений со специальными заданиями игроками одной линии атаки, и анализа действий при их реализации.

Список использованных источников

1. Луткова Н.В. Способы оценки эффективности соревновательной деятельности в волейболе / Н.В. Луткова, Н.В. Дакшевич. – СПб. : Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2009. – 48 с.

2. Ляпин И.И. Психологическая готовность спортсменов / И.И. Ляпин. – Москва, 2000. – 41 с.

3. Сингина Н. Ф. В. Психологическая подготовка в волейболе / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – М. : ВФВ, 2013. – № 14 – 24 с.

4. Платонов В. Моя профессия – игра : книга тренера / В. Платонов. – СПб. : Русско-балтийский информ. центр «Блиц», 2007. – 280 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ (БОС) В ТРЕНИРОВКЕ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Егоренко Л.А., канд. пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики гребного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Петров М.Г., доцент кафедры теории и методики гребного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Шубин К.Ю., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики гребного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Баранова М.В., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики гребного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Андреева Е.А., ст. преп. кафедры теории и методики гребного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены возможности и опыт применения биологической обратной связи с использованием GPS-спидометрии, пульсометрии, фиксации темпа гребли в режиме реального времени в тренировке гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации.

Ключевые слова: биологическая обратная связь, GPS-спидометрия, пульсометрия, скорость хода лодки, темп гребли, прокат лодки, технико-тактическая модель, корректировка техники гребли.

Термин «биологическая обратная связь» относится к внешней обратной связи, которая передает соответствующую физиологическую, биомеханическую или психологическую информацию тренирующимся и позволяет им выполнять определенную двигательную задачу с более высокой эффективностью [2, 4, 5].

В настоящее время спортивная наука и передовая спортивная практика имеют возможность работать с системами биологической обратной связи (БОС) с использованием GPS-спидометрии и пульсометрии [3] американской фирмы «Garmin», финской «Polar» и других производителей. Например, портативные навигаторы «Garmin-230», «Fenix 5X» позволяют получать на экране, закрепленном на кокпите лодки перед гребцом (в командной лодке перед загребным) хорошо различимую цифровую индикацию скорости хода лодки и ЧСС гребца одновременно, а также текущее время тренировки и пройденный километраж. В них предусмотрена регулировка яркости цифровой индикации и возможность смены цвета цифр в зависимости от фона и освещенности, что является существенным преимуществом и удобством при работе на открытой воде. Приборы ведут учет и запись регистрируемых параметров для

последующего воспроизведения и анализа на компьютерных устройствах. В том числе в графической форме: пройденное расстояние - скорость лодки - пульс.

Для подсчета количества гребков за 1 минуту (темпа гребли) используются обычные шагомеры, закрепленные на цевье весла. Во многих случаях гребец и сам может считать темп гребли, используя таймер навигатора. Подсчет количества гребков на мерном отрезке или соревновательной дистанции позволяет вычислить важный технический параметр – прокат лодки за 1 гребок. Знание и контроль проката лодки в сопоставлении со скоростью хода лодки позволяет лучше согласовывать усилия, темп, ритм и амплитуду гребли разной, в том числе и соревновательной, интенсивности, делает греблю более четкой, не суетливой и менее энергоемкой.

Фиксация этих показателей чрезвычайно актуальна для гребцов, тренеров и специалистов комплексных научных групп, так как регистрация их возможна как в процессе тренировок и спортивно-педагогических тестирований, так и на предварительных этапах соревнований. При этом, по необходимости, можно внести обоснованные коррективы в технико-тактическую модель прохождения дистанции.

В гребле на байдарках и каноэ спектр соревновательных дистанций, по сравнению с академической греблей, достаточно широк (200м, 500м, 1000м, 5000м, 10000м и марафон 20000м и более). Вследствие этого необходимо целенаправленно развивать и, соответственно, контролировать и оценивать уровень и динамику развития основных физических качеств, как в отдельности, так и в комплексном их проявлении при гребле в лодке в процессе тренировок, контрольных прохождений и соревнований, включая вестибулярную устойчивость (равновесие) и координацию движений. Так при развитии аэробной мощности используется продолжительная гребля при ЧСС 170 уд/мин с контролем скорости хода лодки, пройденного расстояния и темпа гребли. С ростом тренированности и произвольной в реальном времени (но с контролем тренера) корректировки техники гребли (силовых, пространственных и временных характеристик цикла гребка) скорость и пройденное расстояние при ЧСС 170 уд/мин будет расти. Возможны также тренировки на время и расстояние поддержания целевой соревновательной скорости (крейсерского, дистанционного хода) вначале на отрезках меньших, затем равных и несколько больших, чем на приведенных выше соревновательных дистанциях с контролем их пульсовой стоимости.

При гребле на отрезках более коротких, чем соревновательная дистанция, целевым параметром обычно является скорость преодоления их с контролем пульса работы и пульса степени восстановления, в сочетании с субъективными ощущениями полноты восстановления в соответствии с применяемыми методами тренировки (повторный, интервальный, контрольный, соревновательный). Например, при использовании повторного метода с ростом тренированности субъективные ощущения полного восстановления в паузах отдыха могут наступать при более высоких, чем ранее величинах пульса (в зоне «вработывания» – 90-120 уд/мин).

При отработке целевой соревновательной скорости (крейсерского дистанционного хода) работа с навигатором и шагомером позволяет удерживать

(в том числе проявляя волевые усилия) запланированную скорость хода лодки, усилия, темп, ритм и амплитуду гребка, прокат гребли, оттачивать технико-тактические варианты прохождения соревновательной дистанции, их стабильность и рациональную вариативность. Опыт работы со сборными командами показывает, что вначале целесообразно нарабатывать, а в дальнейшем его поддерживать основной (типовой) вариант технико-тактического прохождения соревновательной дистанции. Он включает в себя сильное прохождение всех четырех частей соревновательной дистанции (стартовый разгон – стартовое ускорение – крейсерский дистанционный ход – финишное ускорение). Именно его применяют на крупных международных соревнованиях и при соперничестве с неизвестными, но сильными, прошедшими отбор спортсменами при гребле на дистанциях от 500 до 10000м. Затем на базе отточенного типового варианта можно отрабатывать и иные варианты (относительно равномерное прохождение дистанции, сильный старт и удержание завоеванного преимущества, относительно равномерное прохождение всей дистанции и сильный финиш и др.). Данные задачи портативные приборы позволяют решать и при разных погодных и географических условиях (сила и направление ветра, волна, течение воды), что очень важно. Например, соревнования по гребле на байдарках и каноэ и академической гребле на Олимпийских играх 1988 года в г. Сеуле проходили не на гребном канале, а на участке реки с течением. На Олимпийских играх 2016 года в г. Рио-де-Жанейро гребля проводилась на подковообразном заливе, обращенном открытой частью в Атлантический океан. Дующий с океана несильный ветер образовывал, хотя и пологую (без «барашков»), но довольно высокую, ясно видимую даже по телевизионной трансляции бортовую волну слева по ходу движения. Некоторые из неудачно выступивших российских гребцов жаловались на непривычность гребли в таких условиях.

Возможность постоянной индикации скорости хода лодки при варьировании и опробовании разных вариантов и комбинаций силовых, пространственных и временных характеристик цикла гребка, при имеющемся на данном тренировочном этапе уровне общей и специальной подготовленности, позволяет оптимизировать как индивидуальную, так и командную технику гребли разной, в том числе соревновательной, интенсивности, повысить помехоустойчивость технических навыков к действию отрицательных факторов внешней и внутренней (утомление) среды.

Заключение. Получаемая с помощью портативных устройств биологической обратной связи информация обеспечивает спортсменов-гребцов представлением в режиме реального времени о скорости хода лодки, темпе гребли, ЧСС. Данная информация стала научной основой для составления и уточнения различных тренировочных режимов и тренировочных формул для развития разных аспектов специальной и общей работоспособности, надлежащего контроля над нагрузками, совершенствования техники гребли и рациональной вариативности и помехоустойчивости технико-тактического мастерства.

Студенты-гребцы НГУ им. П.Ф. Лесгафта высокой квалификации в полной мере (практически постоянно) используют в тренировочном процессе навигаторы типа «Garmin-230», «Fenix 5X», шагомеры и, по необходимости,

другие устройства (например, видеорегистраторы техники гребли, 3D датчики ускорений «G-сенсор» и др.). Двое из них стали чемпионами мира – Олег Синявин в 2017 году в гребле на байдарке, Ксения Курач в 2018 году в гребле на каноэ.

Список использованных источников

1. Бегак М.В. Экспериментальные исследования нестандартных процессов в гидродинамике судна / М.В. Бегак, В.Б. Иссурин, Е.А. Краснов. – Л. : Судостроение, 1981. – С. 87-95.
2. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – М. : Спорт, 2016. – С. 382-402.
3. Vasa A Feedback system in rowing / A. Vasa, P. Kornfeind, M. Heller / The Engineering in Sport. – 2006. – No. 10. – P. 407-412.
4. Blumenstein, B. Biofeedback applications in sport and exercise: Research Findings / B. Blumenstein, M. Bar-Eli, G. Tenenbaum // Brain and body in sport and Exercise. – John Wiley & Sons, ltd, 2002. – P. 36-54.
5. Blumenstein, B. Self-regulation training with biofeedback training in elite canoers and kayakers / B. Blumenstein, M. Bar-Eli // Science and practice of canoe/kayak high performance training / V. Issurin editor. – Netanya : Wingate institute, 1998. – P. 124-132.

СОДЕРЖАНИЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ РЕГБИСТОВ 15-16 ЛЕТ В ЗАДАННЫЙ ЛИМИТ ВРЕМЕНИ

Колесников М.Б., преп. кафедры теории и методики неолимпийских видов спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены результаты применения организационно-методической формы занятий «круговая тренировка» при развитии силовых способностей регбистов 15-16 лет в заданном лимите времени. Задания для развития силовых способностей составлены в виде трех комплексов. Эффективность предложенного подхода доказана результатами повторного спортивно-педагогического тестирования.

Ключевые слова: силовые способности, регби, тренировочный процесс, средства, методы.

Игра регби требует проявления силовых способностей, игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча (ударов, стартов, прыжков, толчков и др.) в очень короткие отрезки времени [3]. На игроков различного амплуа падает большая нагрузка, которая включает игру с элементами силовой борьбы, захваты, остановка и удержание противника, сохранение мяча, прыжки вверх при отыгрыше мяча в «коридоре». Это повышает требования к качеству силовой подготовки регбистов.

В современной научной литературе достаточно подробно раскрыты характеристики силовых способностей, средства и методы развития силовых способностей, критерии оценки силовых способностей у регбистов, методики формирования личностного компонента спортсменов при выполнении нагрузок [1,2,4]. Однако, вопрос развития силовых способностей в заданный лимит времени в ходе тренировочного процесса регбистов 15–16 лет представляется наименее изученным.

Гипотеза исследования: Предполагалось, что силовые способности регбистов 15-16 лет в заданный лимит времени можно повысить в результате применения составленных средств, выполняемых в ходе «круговой тренировки».

Цель исследования: совершенствование тренировочного процесса, направленного на развитие силовых способностей регбистов 15–16 лет в заданный лимит времени, на основе применения организационно-методической формы занятий «круговая тренировка».

Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи: 1. Определить показатели силовых способностей регбистов 15–16 лет. 2. Разработать содержание заданий для развития силовых способностей регбистов 15-16 лет в ходе тренировочного процесса, предусматривающего организационно-методическую форму занятия «круговая тренировка». 3. Проверить эффективность применения заданий для развития силовых способностей регбистов 15-16 лет в заданном лимите времени в ходе тренировочного процесса, предусматривающего организационно-методическую форму занятия «круговая тренировка».

Для решения первой задачи исследования нами было проведено спортивно-педагогическое тестирование, состоящее из пяти контрольных упражнений для определения показателей силовой подготовленности регбистов (сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз); подтягивание на перекладине (кол-во раз); прыжок в длину с места с двух ног (см.); прыжок вверх с места (см.); удар на дальность по неподвижному мячу (м.).

Анализ полученных результатов позволяет сделать заключение, что показатели в двух контрольных упражнениях (сгибание и разгибание рук в упоре лежа и прыжок вверх с места) в группах соответствует программным требованиям, предусмотренными примерной программой по виду спорта Регби и Федеральным стандартом по регби. Показатели в группах не имеют статистически достоверных различий. Показатели в двух группах регбистов 15-16 лет в трех контрольных упражнениях не соответствуют требованиям, предъявляемым к группам на спортивном этапе подготовки и не имеют статистически достоверных различий с другой группой ($P > 0,05$). В условиях лимита времени подготовки команды для участия к соревнованиям (три месяца) команда «А», с низкими показателями тестирования, была определена нами как экспериментальная.

Для решения второй задачи исследования нами были разработаны задания для развития силовых способностей регбистов 15-16 лет. Задания были составлены в виде трех комплексов: Комплекс 1. Базовые многосуставные упражнения. Комплекс 2. Изолирующие односуставные упражнения с отягощениями. Комплекс 3. Упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Тренировочные задания для развития силовых способностей были организованные в форме круговой тренировки. Первый комплекс включает трениро-

вочные задания на 10 «станциях», время работы и отдыха – 30 с., величина отягощений 50–75% от максимального. Второй комплекс -включает в себя упражнения на 10 «станциях», выполняемых в предельном темпе, время работы – 10–15 с., отдыха – 45 с., величина отягощений от 5 до 40 кг. Третий комплекс -включает в себя гимнастические силовые упражнения на 9 «станциях», выполняемые в невысоком темпе, количество повторений каждого упражнения 8–12 раз, отдых от 1 до 3 минут. Далее было проведено повторное спортивно-педагогическое тестирования регбистов 15-16 лет.

После проведения педагогического эксперимента показатели силовых способностей в трех контрольных упражнениях (дальность полета мяча после удара ногой; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места) в экспериментальной группе имеют статистически достоверные различия с показателями контрольной группы. В экспериментальной группе выявлена статистически достоверная, положительная динамика показателей силовых способностей. Показатели контрольного упражнения дальность полета мяча после удара ногой в экспериментальной группе увеличились на 13%, показатели подтягивания на перекладине – на 15%, показатели прыжка в длину с места увеличились на 5%.

Список использованных источников

1. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Колев Николай ; Рос. гос. акад. физической культуры. – М., 1996. – 27 с.
2. Колесников М.Б. Методика формирования личностного компонента для повышения эффективности технико-тактических действий квалифицированных волейболисток / М.Б. Колесников, В.Д. Гетьман, Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, К.С. Соломенина // Теория и практика физической культуры. – СПб., 2015. – № 9. – С. 70-72.
3. Сахарова М.В. Особенности подходов к разработке проекта подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле // Сб. науч. тр. молодых ученых и студентов РГАФК. – М., 2000. – С. 47-52.
4. Телеганова В.В. Средства и методы силовой подготовки квалифицированных регбистов в макроцикле // Молодой ученый. – 2016. – № 21. – С. 979-982.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

*Куванов В.А., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры
теории и методики борьбы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-
Петербург*

Аннотация. Одним из наиболее перспективных путей повышения результативности соревновательной деятельности борцов является развитие

координационных способностей. Наиболее эффективен такой подход для юношей 14-15 лет, возраст которых является сенситивным для развития координационных способностей, что позволяет формировать их технико-тактическую подготовленность на основе использования большого количества приёмов.

Ключевые слова: спортивная борьба, координационные способности, физическая подготовка, спортивно-технические показатели, соревновательная деятельность.

Исследование направлено на поиск оптимальной системы средств и методов подготовки юных борцов и оценки степени её влияния на их соревновательную деятельность.

Гипотеза. Предполагалось, что анализ структуры физической подготовки борцов позволит разработать новую методику развития координационных способностей на основе дифференцированного подхода к их развитию, которая будет способствовать улучшению результатов соревновательной деятельности.

Объект исследования – учебно-тренировочная и соревновательная деятельность борцов-юношей 14-15 лет.

Предмет исследования – физическая подготовленность и спортивные результаты борцов 14-15 лет.

Суть предлагаемой методики состоит в отдельной тренировке составляющих координационных способностей, что существенно повышает эффективность их развития.

Цель работы – теоретически разработать и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей с учётом дифференцированного подхода и выявить её влияние на соревновательную деятельность борцов 14-15 лет.

В занятия экспериментальной группы мы включили специальные упражнения на развитие отдельных составляющих координационных способностей. Упражнения включались в подготовительную часть и начало основной, для того, чтобы спортсмены выполняли их ещё не достигнув утомления.

Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента установили одинаковый уровень подготовленности занимающихся. По окончании эксперимента так же было проведено тестирование в обеих группах, результаты представлены в таблице 1.

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

Контрольные упражнения (с)	Контрольная (n=10)			Экспериментальная (n=10)			Достоверность	
	М	δ	m	М	δ	m	t	p
броски подворотом	30,9	1,19	0,37	29,6	0,84	0,27	2,48	< 0,05
комбинации на мосту	12,5	0,53	0,17	10,8	0,91	0,29	5,07	< 0,001

равновесие	18,3	1,76	0,56	21,0	2,70	0,85	2,64	< 0,05
челночный бег	21,8	1,14	0,36	21,7	0,95	0,3	0,21	> 0,05

Необходимо отметить, что в специальных тестах преимущество спортсменов экспериментальной группы значительное, что позволяет говорить об эффективности экспериментальной методики.

До и после эксперимента нами было проведено стенографирование схваток спортсменов контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 2 – Спортивно-технические показатели спортсменов контрольной группы (n=10)

Критерии оценки	В начале эксперимента	%	После эксперимента	%
количество схваток	28	100	28	100
общее время схваток (мин, с)	74,50	-	103,30	-
количество атак	91	-	107	-
выиграно схваток	17	61	17	61
проиграно схваток	11	39	11	39
количество успешных атак	47	100	48	100
приёмов в партере	25	53	32	67
приёмов в стойке	22	47	16	33
выиграно баллов	106	-	124	-
проиграно баллов	85	-	79	-
интервал атаки (с)	56 ± 6,4	-	62 ± 4,6	-
надёжность атаки (%)	54 ± 5,1	-	42 ± 5,6	-

Таблица 3 – Спортивно-технические показатели спортсменов экспериментальной группы (n=10)

Критерии оценки	В начале эксперимента	%	После эксперимента	%
количество схваток	30	100	28	100
общее время схваток (мин, с)	84,10	-	90,25	-
количество атак	112	-	99	-
выиграно схваток	19	63	20	71
проиграно схваток	11	37	8	29
количество успешных атак	55	100	53	100
приёмов в партере	29	53	29	55
приёмов в стойке	26	47	24	45
выиграно баллов	134	-	143	-
проиграно баллов	92	-	54	-
интервал атаки (с)	49,4 ± 4,2	-	56,2 ± 4,1	-
надёжность атаки (%)	52,7 ± 5,4	-	60,5 ± 6,5	-

Соотношение приёмов в партере и стойке практически не поменялось по прошествии эксперимента. Можно предположить, что более высокий уровень координационной подготовленности борцов экспериментальной группы позволяет им проводить почти половину успешных атак в стойке, что оценивается более высоко.

В результате применения методики достоверно повысились показатели координационных способностей, что привело к улучшению спортивно-технических показателей спортсменов.

Список использованных источников

1. Куванов В.А. Управление мышечным тонусом в спортивной борьбе / В.А. Куванов, Е.Н. Коростелев, А.В. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – № 4. – 2018. – 57-59 с.

2. Куванов В.А. Методика развития скоростно-силовых способностей борцов 13-14 лет / В.А. Куванов, В.А. Дорофеев, Е.Н. Коростелев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта», № 3 (157). – СПб, 2018. – 185-188 с.

АНАЛИЗ СРЕДСТВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАДЕЖНОСТИ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ДЕВУШЕК-БОРЦОВ 14-16-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Лебедева В.А., аспирантка НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Тараканов Б.И., д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой борьбы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования ведущих тренеров России с целью повышения технико-тактической подготовленности девушек-борцов 14-16-летнего возраста, а в частности совершенствования надежности защитных действий.

Ключевые слова: женская вольная борьба, технико-тактическая подготовка, девушки-борцы, защитные действия.

Участие женщин в соревнованиях по вольной борьбе – это уже признанное явление. Мировые чемпионаты по женской вольной борьбе официально проводятся с 1989 года.

На сегодняшний день женская борьба активно развивается во многих регионах России. По итогам последней Олимпиаде в Рио-Де-Жанейро в 2016 году россиянки входят в пятёрку мировых лидеров, занимая 4 общекомандное место [1]. Однако на последних двух чемпионатах мира спортсменки показали плохой результат, одна бронзовая награда 2017 года.

Сказывается и большее количество участниц, чем на Олимпиаде, и состав лидеров сборной команды России. На предстоящем Чемпионате мира 2019 года

нашей команде необходимо завоевать путевки на Олимпийские игры 2020 года, а шансы на данный момент незначительны.

Важнейшие проблемы в технико-тактической подготовке спортсменок является неумение придерживаться тактического плана поединка и применять защитные действия на протяжении всей встречи [2]. Защитные действия необходимо обучать и совершенствовать в любом возрасте. Однако лучше всего акцентировать внимание в возрасте 14-16 лет, в котором спортсменки более осознанно подходят к решению поставленных задач.

С целью поиска путей повышения качества технико-тактической подготовки спортсменок было проведено анкетирование 50 тренеров по женской вольной борьбе из 30 городов России (таблица 1).

Таблица 1 –Характеристика респондентов

	п	%
1.Спортивный разряд	ЗМС-4, МСМК-5, КМС-4, МС-34, остальные-3	ЗМС-8, МСМК-10, КМС-8, МС-68, остальные-6
2.Тренерская категория	ЗТР-10, Высшая категория-23, 1 кат.-7, остальные-10	ЗТР-20, Высшая категория-46, 1 кат.-14, остальные-20
3.Тренерский стаж	Ср. тренерский стаж- 22 года	-
4. Тренерский стаж	Ср. возраст- 48 лет	-
5. Пол	М-44, Ж-6	М-88, Ж-12

Чуть больше трети опрошенных тренеров (37%) считают, что наиболее существенный недостаток технико-тактической подготовки – это неумение отыгрывать или удерживать преимущество на протяжении всей встречи. Также примерно одинаковое количество тренеров отметили такие недостатки, как неумение вывести соперницу на коронный приём (32%) и плохое владение защитными действиями (31%).

На вопрос «Что нужно сделать для устранения этих недостатков?» 40% ответили, что необходимо повысить уровень физической подготовленности, тем самым увеличится качество технико-тактической подготовленности спортсменок.

На вопрос «Является ли существенным недостатком технико-тактической подготовки девушек-борцов неправильная последовательность изучения техники вольной борьбы?» большинство (88%) ответили «да».

На вопрос «Правильно ли, что большинство тренеров работают на основе своего опыта, произвольно определяя содержание изучаемого материала?» респонденты дали ответ «да» 48% и «нет» 44%, остальные 8% полагают, что это «не имеет значения».

Большинство тренеров (70%) считают, что при изучении и совершенствовании атакующих приёмов, необходимо уделять больше времени защитным действиям в учебно-тренировочном процессе. Обучать спортсменок защитным технико-тактическим действиям в стойке и в партере 32% респондентов считают, что лучше с 10-11 лет. 28% тренеров считают, что

обучать защите в вольной борьбе лучше спортсменок с 12-13 лет. Скорей всего они связывают с тем, что сначала нужно обучить атакующим действиям, а затем через некоторое время приступать к изучению защитных технико-тактических действий.

Половина респондентов (50%), говорят о том, что необходимо одинаково работать над активной защитой в стойке и пассивной защите в партере. А другие же 48% считают, что больше времени лучше уделить активной защите в стойке.

Большинство тренеров (67%) ответили, что достаточно работают над защитными технико-тактическими действиями. Хотя 25% признают, что не в полной мере уделяют защите в учебно-тренировочном процессе. А 8% не считают, что это важно.

Важная проблема в технико-тактической подготовки в женской вольной борьбе – это применение защиты от переводов захватом ног в соревновательных поединках. Тут влияют не только многие сбивающие факторы, но и такие трудности (рисунок 1).

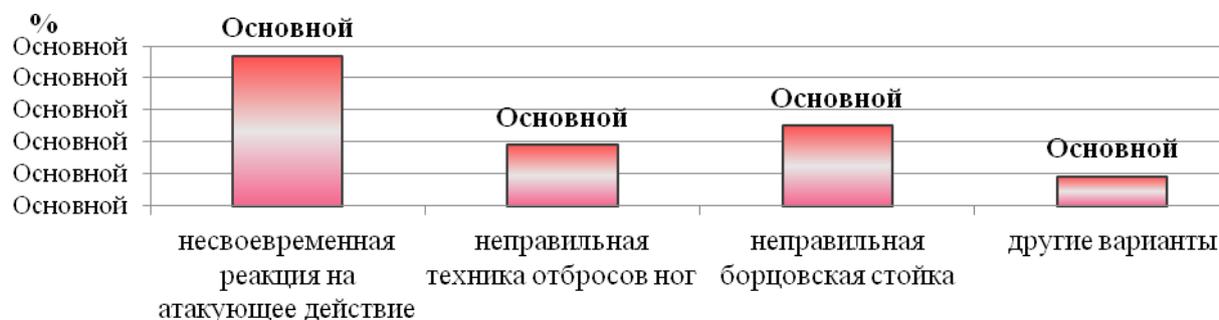


Рисунок 1 – Результаты ответа на вопрос «Какие трудности встречаются у девушек-борцов 14-16 лет при применении защитных действий от переводов за ноги на соревнованиях?»

К наибольшим трудностям тренеры относят: несвоевременная реакция на атакующее действие (47%) и неправильная борцовская стойка (25%). Некоторые считают (19%), что у девушек-борцов 14-16 лет нет правильной техники отбросов ног.

Заключение. Проведённый опрос выявил, что:

- наиболее важными проблемами в технико-тактической подготовке спортсменок в возрасте 14-16 лет являются: неумение придерживаться тактического плана и менять его по ходу схватки в зависимости от счёта, плохое владение защитными действиями в стойке и в партере, неправильная последовательность изучения техники вольной борьбы;

- необходимо увеличить уровень физической подготовки, тем самым повысить качество технико-тактической подготовленности;

- многие тренеры произвольно определяют материал в учебно-тренировочном процессе, основываясь на своем опыте, что является не совсем корректным;

- необходимо увеличить объём раздела по защитным технико-тактическим действиям, а начинать над ним работать лучше со спортсменками на начальных этапах подготовки;

- при защите от переводов захватом ног у спортсменок 14-16 лет существуют такие трудности, как несвоевременная реакция на атакующее действие и неправильная борцовская стойка.

Список использованных источников

1. Воробьева Н.В. Анализ выступлений женщин-борцов разных стран на олимпийском турнире в Рио-Де-Жанейро по вольной борьбе / Н.В. Воробьева, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – №11 (153). – С. 44-48.

2. Воробьева Н.В. Женская вольная борьба: можно ли догнать японок? / Н.В. Воробьева, А.А. Карелин, Б.И. Тараканов // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 33-37.

ДЗЮДО. СТРАТЕГИИ ОТБОРА НА ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ 2020 г.

Левицкий А.Г., д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры теории и методики борьбы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Олимпийская квалификация дзюдоистов на Олимпийские игры 2020 г. в Токио стартовала в мае 2018 г. Международная федерация дзюдо (IJF) определила общее число участников олимпийского турнира, квоты допуска мужчин и женщин в каждой весовой категории от национальных сборных команд, минимальный возраст участников и утвердила регламент и критерии отбора. В статье рассматриваются варианты стратегии набора рейтинговых баллов, их положительные и отрицательные стороны.

Ключевые слова: дзюдо, чемпионат мира, олимпийские игры, отбор.

На Олимпийских играх 2020 года в Токио в личном зачете у дзюдоистов будет разыграно 14 комплектов наград – 7 у мужчин и 7 у женщин.

Впервые у женщин и мужчин в дзюдо предусмотрены одинаковые квоты допуска – по 176 спортсменов, всего 352 претендента на медали. Дополнительно будет выделено 14 мест для хозяев (японцев) и 20 мест для спортсменов, которых определит Трехсторонняя комиссия МОК. Они получают свои путевки по, так называемой, «Wild card». Это представители небольших государств со слабо развитой экономикой.

От одной страны могут участвовать максимум 14 человек (по одному спортсмену в весовой категории).

К участию в Играх будут допущены спортсмены, рожденные до 31 декабря 2005 г. включительно.

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

Таблица 1 – Общее число участников турнира дзюдоистов в Программе Олимпийский игр 2020 года в Токио

	Квоты допуска			Итого
	Общая квота	Спортсмены Японии	«Wild card»	
Мужчины	176	7	20	193
Женщины	176	7		193
Всего	352	14	20	386

До 30 мая 2020 г. будет опубликована финальная версия мирового рейтинга и разосланы письма Национальным олимпийским комитетам, после чего у них будет 2 недели, чтобы определить, кто именно примет участие в Играх-2020.

Олимпийская квалификация для получения лицензий на участие в Олимпиаде 2020 стартовала в мае 2018 года. 352 путевки на Игры будут распределены на основе Мирового рейтинга IJF (Международной федерации дзюдо) по состоянию на 25 мая 2020 г.

Существует несколько вариантов квалификации: в каждой весовой категории прямые путевки получают первые 18 номеров мирового рейтинга, с учетом того, что максимум от одной страны допускается 1 человек в каждом весе.

Дополнительные 100 спортсменов получают путевки на Игры в соответствии с рейтингом IJF (Международная федерация дзюдо) на основе континентального распределения:

а) Для каждого континента будет создан отдельный рейтинг на основе рейтинга IJF.

б) От каждого континентального союза будут отобраны находящиеся выше всех в этом рейтинге спортсмены, которые еще не получили лицензию.

в) Если какой-то континент не может набрать нужное количество участников, эта квота отдается следующим дзюдоистам в мировом рейтинге, еще не получившим лицензию.

По сравнению с прошлым, в текущем отборочном цикле, рейтинговые баллы за победы и участие в наиболее престижных соревнованиях IJF многократно возросли.

Таблица 2 – Рейтинговые баллы классификации на Олимпийские игры 2020 г. в Токио

Результат	Открытый континентальный кубок	«Гран - при»	Чемпионат континента / Чемпионат мира среди юниоров	«Большой шлем»	«Мастерс»	Чемпионат мира
1 место	100	700	700	1000	1800	2000
2 место	70	490	490	700	1260	1400
3 место	50	350	350	500	900	1000
5 место	36	252	252	360	648	720

7 место	26	182	182	260	468	520
.....						
1 победа	10	70	70	100	-	200
Участие	-	6	6	10	200	20

Главной целью по итогам отборочного цикла является набор такой суммы рейтинговых баллов, которая позволяет гарантированное попадание на Олимпийские игры.

Каждая национальная Федерация, исходя имеющихся ресурсов и возможностей, должна определить какой вариант борьбы за олимпийские лицензии наиболее приемлем в текущем отборочном цикле?

Оптимального варианта не существует, поскольку у каждого есть как положительные, так и отрицательные стороны.

Планирование участия в соревнованиях только высшего уровня могут позволить страны, имеющие в составе сборных команд дзюдоистов топ-уровня, заранее уверенные на успешном выступлении своих кандидатов. Однако большие перерывы между выступлениями чреваты возможным снижением необходимой стартовой готовности.

Стратегия получения олимпийских лицензий должна строиться на основе:
а) оценки уровня готовности спортсмена б) учета разницы в значениях рейтинговых баллов за занятое место на соревнованиях различного уровня
в) квот допуска участников от одной страны на рейтинговые соревнования
г) финансовых возможностей для выезда на соревнования.

Условно, можно выделить три варианта стратегий.

1. Участие в большом количестве соревнований с низкими значениями рейтинговых баллов

2. Участие в ограниченном количестве соревнований, но с высокими значениями рейтинговых баллов

3. Чередование участия в соревнованиях с различными значениями рейтинговых баллов.

Эти варианты можно варьировать в зависимости от результатов, которые демонстрируют спортсмены на текущий момент.

Список использованных источников

1. Результаты соревнований [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.judo.ru/results/> (дата обращения 7.11.2018).

2. All documents [Электронный ресурс] / International judo federetio. – Режим доступа : <https://www.ijf.org/documents> (дата обращения 12.11.2018).

3. World ranking list [Электронный ресурс] / International judo federetio. – Режим доступа: <https://www.ijf.org/wrl> (дата обращения 6.11.2018)/

4. International judo federetio [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.eju.net/files/news/> (дата обращения 9.11.2018).

ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ РЕГУЛЯТОРНЫХ СИСТЕМ У КЕРЛИНГИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, КАК КРИТЕРИИ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Мельников Д.С., канд. биол. наук, доцент кафедры теории и методики керлинга НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Шулико Ю.В., канд. пед. наук, заведующий кафедрой теории и методики керлинга НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Бадилин А.О., канд. пед. наук, ст. преп. кафедры теории и методики керлинга НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В исследовании принимали участие 24 спортсмена, входивших в основной и резервный составы мужской и женской спортивной сборной команды РФ в сезоне 2017/2018. Метод вариационной пульсометрии применялся на подготовительном и двух соревновательных этапах годичного цикла тренировки. Отмечалось возрастание роли центрального контура регуляции, повышение значения симпатического отдела, чрезмерную мобилизацию и снижение уровня энергетического потенциала. Реакции в большей степени выражены у женщин.

Ключевые слова: кёрлингисты, вариабельность ритма сердца, регуляторные механизмы.

Тренировочная программа сборных команд РФ рассчитана на двухразовый выход на пик спортивной формы за сезон. Во-первых, в ноябре – декабре, когда проводится Чемпионат Европы, затем - в марте, непосредственно во время Чемпионата мира [1]. В то же время третьим соревнованием, требующим высокого уровня готовности, является Чемпионат России, проводимый для дисциплин классического керлинга в апреле-мае. Таким образом, длительность удержания максимального уровня готовности во время второго пика будет достоверно более длительным.

Подобная структура подразумевает необходимость регулярной оценки функционального состояния спортсменов с целью профилактики развития неблагоприятных состояний, индивидуализации тренировочного процесса и повышения эффективности соревновательных действий на основных стартах.

Одним из важнейших интегральных показателей функционального состояния организма, механизмов его адаптации к различным возмущающим факторам является ритм сердца [2,4]. Для оценки особенностей сердечного ритма и механизмов его регуляции в настоящее время наиболее популярным методом является вариационная пульсометрия.

В исследовании принимали участие 24 спортсмена, входивших в основной и резервный составы мужской и женской спортивной сборной команды РФ по керлингу в классических дисциплинах в сезоне 2017/2018.

При рассмотрении показателей временного анализа variability ритма сердца керлингистов высокой квалификации очевидно, что в первичном тестировании показатели СКО указывают на более высокий уровень автономной регуляции у мужчин по сравнению с женщинами. При этом в обеих выборках активность звена парасимпатической регуляции выше нормативных показателей.

В 1-м соревновательном периоде происходит резкое у девушек и менее выраженное у юношей усиление симпатической регуляции, угнетение автономного контура и более высокую скорость расходования биологических резервов даже в состоянии относительного покоя [4]. Однако во втором соревновательном периоде отмечается рост парасимпатического влияния и повышение роли системы автономного управления. Несмотря на более высокий статус предстоящих стартов, спортсмены оказываются в более оптимальном состоянии по сравнению с предыдущим этапом.

При анализе значений индексов Баевского, выявленных при ВП-анализе данных в подготовительном периоде в обеих выборках отмечается пониженная централизация управления сердечным ритмом и менее выраженный тонус симпатического отдела вегетативной НС (рисунок 1). Дальнейшая динамика указывает на большую напряженность работы систем регуляции в 1-м соревновательном периоде и оптимизацию состояния во 2-м. Это же подтверждает направленность изменений значений ВР, колебания ИВР и показателя адекватности процессов регуляции (ПАПР) и других базовых показателей [3].

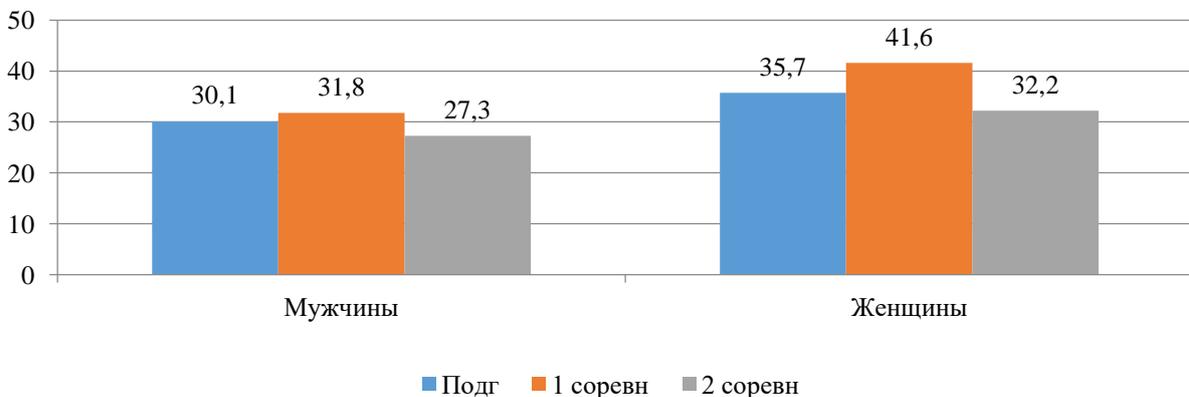


Рисунок 1 – Показатели АМо (%) у квалифицированных керлингистов в годичном цикле тренировки

Индекс напряжения (рисунок 2), как у мужчин, так и у женщин, существенно повышается во втором тестировании, и понижается в третьем обследовании ниже первоначального уровня, указывая на оптимизацию соотношения вклада центральных механизмов и автономного контура регуляции в управление сердечным ритмом.

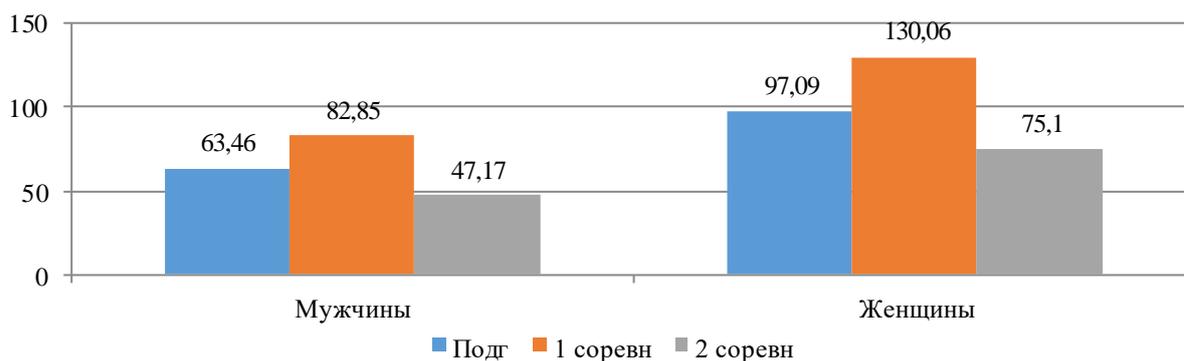


Рисунок 2 – Динамика Индекса напряжения (у.е.) у керлингистов в годичном цикле подготовки

Значения общей мощности спектра (рисунок 3) в женской выборке демонстрируют резкое снижение в 1-м соревновательном периоде, которое не удается компенсировать к началу главного старта сезона. Коэффициент отношения LF/HF у мужчин во втором тестировании составляет 2,23, что указывает на чрезмерную мобилизацию в 1-м соревновательном периоде [2,4], у женщин в течение всех 3-х измерений выражен ваготонический тип реакции.

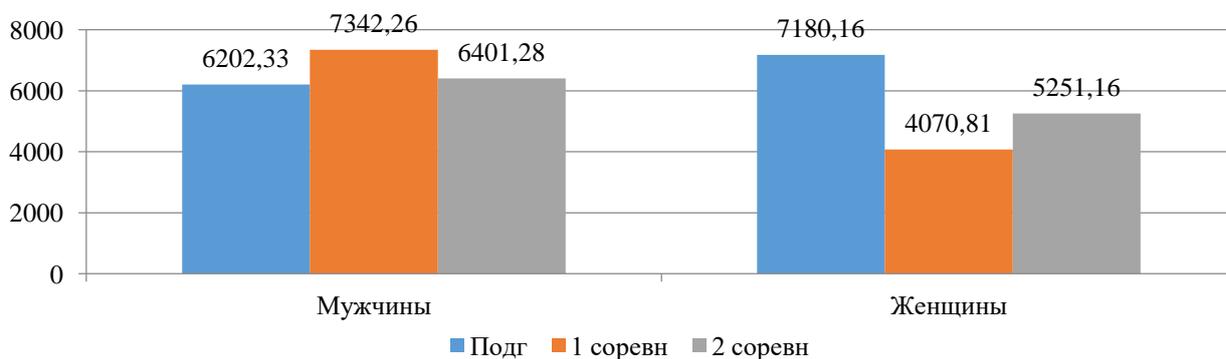


Рисунок 3 – Динамика значений общей мощности спектра (у.е.) у керлингистов групп ВСМ

Заключение. Исходя из полученных данных, можно предположить, что именно первый соревновательный этап оказывается для керлингистов высокой квалификации наиболее напряженным с точки зрения функционирования регуляторных механизмов. Реакции в большей степени выражены у женщин. В ходе него можно ожидать возрастания роли центрального контура регуляции, повышения значимости симпатического отдела, чрезмерную мобилизацию и, как следствие, снижение уровня энергетического потенциала.

Список использованных источников

1. Бадилин А.О. Содержание, задачи и особенности построения этапа непосредственной подготовки к главному старту сезона в спортивной игре в

кёрлинг / А.О. Бадилин, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С. 13-16.

2. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М.Баевский. – М. : Медицина, 1974. – 298 с.

3. Мельников Д.С. Вариабельность сердечного ритма у высококвалифицированных кёрлингистов в период тренировочных и соревновательных мероприятий / Д.С. Мельников, Ю.А. Поварещенкова, В.Д. Раев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №3 (109). – С. 106-112.

4. Heart rate variability / Standarts of Measurment, Physiological Interpretation and Clinical Use / Task forse of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology // Circulation. – 1996. – Vol. 93. – №5 – P. 1043-1065.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТАКТИКИ БАСКЕТБОЛА 3x3

Минина Л.Н., канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры теории и методики спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Баскетбол 3x3 стремительно развивается. Однако, недостаток теоретической, методической поддержки не позволяет эффективно решать задачи процесса спортивной подготовки. При подготовке спортсменов тренеры опираются на уже сложившуюся теорию и методику баскетбола, что не всегда приносит ожидаемый результат. Целью исследования было выявление отличительных особенностей соревновательной деятельности баскетбола 3x3 на основе сравнения с «классическим» баскетболом. Был осуществлён опрос ведущих спортсменов и тренеров. Проведены педагогические наблюдения и разработана классификация тактики баскетбола 3x3. Тактические действия представлены в виде последовательной классификации, имеющей два уровня. Основаниями классификации на первом уровне является направленность игровой деятельности баскетболистов, на втором – количество баскетболистов, принимающих участие в тактических действиях (взаимодействиях).

Ключевые слова: Баскетбол, баскетбол 3x3, тактика игры, соревновательная деятельность методика подготовки, классификация тактики.

Одним из наиболее доступных и популярных видов спорта во всём мире становится баскетбол 3x3, который включён в программу Олимпийских игр 2020 года. Однако, в современном Российском баскетболе 3x3 отсутствует теоретическая, методическая и технологическая поддержка планирования и реализации многолетнего процесса спортивной подготовки, в частности, связанного с особенностями организации, характеристики, классификации тактических действий и специфики соревновательной деятельности в целом [1].

Тренеры, осуществляющие подготовку спортсменов в баскетболе 3x3, опираются на теорию и методику баскетбола, сложившуюся за более, чем веко-

вую историю его развития. Характер соревновательной деятельности в «классическом» баскетболе и в баскетболе 3х3 имеет как сходные характеристики, так и принципиальные различия.

Целью проведённого исследования было выявление отличительных особенностей соревновательной деятельности баскетбола 3х3 на основе сравнения с «классическим» баскетболом.

Правила игры в баскетболе 3х3 значительно отличаются от правил игры в «классическом» баскетболе.

В настоящее время в России проводится большое количество соревнований по баскетболу 3х3. Каждый турнир имеет определённую направленность и свой формат проведения. Международной Федерацией Баскетбола FIBA могут вноситься изменения, касающиеся времени и начисления очков. Место проведения соревнований так же может быть разным. Отдельные турниры проводятся на открытых площадках, некоторые - на закрытых. Местом проведения могут быть торговые центры. Для «классического» баскетбола нужны специально оборудованные спортивные залы. В турнирах принимают участие как мужские, так и женские команды различного возраста и квалификации [2].

Педагогические наблюдения за процессом игры и опрос специалистов выявили специфические особенности соревновательной деятельности. Баскетбол 3х3 характеризуется высокой скоростью и частым контактом с защитником, что повышает значение индивидуальных технико-тактических действий. Отсутствие руководства тренера в ходе игры предъявляет повышенные требования к принятию решений в ходе матча самими игроками.

С целью оптимизации тренировочного процесса и повышения эффективности соревновательной деятельности необходимо опираться на содержание тактических действий в баскетболе 3х3, описание которых в литературе отсутствует.

Было изучено мнение ведущих специалистов в области баскетбола 3х3 и проведён опрос игроков, выступающих за сборную Санкт-Петербурга и сборную России. Наблюдения за соревновательной деятельностью позволили установить, что в баскетболе 3х3 высококвалифицированные спортсмены совершают от 140 до 155 технико-тактических действий в нападении. За одну игру команда проводит 15-27 атак, где 40-45 % индивидуальных действий игроков, 27-35% взаимодействия двух игроков и 15-20% взаимодействия трёх игроков.

В баскетболе 3х3 эффективность тактических действий во многом зависит в большей степени от индивидуального мастерства игроков, а не от командных взаимодействий, как в классическом баскетболе. Индивидуальные тактические действия с мячом подразумевают ведение, передачи, броски и подбор мяча. Игра «один на один» добавляет большую зрелищность данному виду спорта и привлекает огромное внимание со стороны болельщиков. Наиболее часто используемыми взаимодействиями двух игроков в нападении являются «заслон» и «двойка».

С учётом существующей в теории баскетбола классификации разработана классификация тактических действий в баскетболе 3х3. Тактические действия можно представить в виде последовательной классификации, имеющей два уровня. Основаниями классификации на первом уровне является направленность деятельности баскетболистов (нападение или защита), на втором – количество баскетболистов, принимающих участие в тактических действиях (взаимодей-

ствиях). Таким образом, дидактическая адаптация содержания спортивной деятельности в баскетболе 3х3 способствует разработке классификации тактических действий, как совокупности всех средств и методов ведения борьбы по аналогии с «классическим» баскетболом. Сходство тактических действий позволяет применить сложившиеся методики для обучения тактике баскетбола 3х3.

В отличие от классического баскетбола в баскетболе 3х3 помощь практически не возможна, поскольку все действия игроков выполняются на высокой скорости и за очень короткое время. Растягивание защиты – специфическое для баскетбола 3х3 действие игрока без мяча. Он используется с целью увеличения пространства для игрока с мячом, для эффективного обыгрыша 1х1.

Заключение. Таким образом, обучение тактике баскетбола 3х3 осуществляется на основе сложившейся в баскетболе методики, с учётом следующих особенностей соревновательной деятельности:

1. Высокая скорость организации игровых действий в нападении и защите;
2. Размер площадки, не позволяющий применять традиционные для классического баскетбола тактические взаимодействия;
3. Высокая активность защитных действий;
4. Отсутствие оперативного управления командой во время матча.

Баскетбол 3х3 становится самостоятельным видом спорта и требующим проведения исследований, которые позволят осуществлять процесс подготовки спортсменов более эффективно.

Список использованных источников

1. Колесникова Е.А. Стритбол: метод. пособие для тренеров и преподавателей учеб. заведения / Е.А. Колесникова, В.В. Костюков. – Краснодар : КГУФКСТ, 2010. – 35 с.
2. Мазурина А.В. Уличный баскетбол в физическом воспитании студентов высших учебных заведения / А.В. Мазурина // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 11. – С. 41-43.

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ О-СОТО-ОТОШИ И ВАРИАНТЫ ЕЁ РЕАЛИЗАЦИИ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОВ

Михайлова Д.А., канд. пед. наук, доцент кафедры права и гражданской безопасности НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются ведущие элементы программы обучения о-сото-отоши и варианты её реализации в технической подготовке дзюдоистов.

Ключевые слова: дзюдо, о-сото-отоши, обучение сложнокоординационным двигательным действиям, техническая подготовка.

Программа обучения сложнокоординационному двигательному действию (приёму дзюдо) представляет собой практическую педагогическую проблему,

решение которой включает выявление ответов на вопросы о том, что представляет собой анализируемое двигательное действие, каким образом целесообразно строить обучение этому двигательному действию (каковы компоненты обучения), каковы варианты реализации компонентов обучения в многолетней технической подготовке спортсменов. Рассмотрим программу обучения о-сото-отоши.

Что такое о-сото-отоши? О-сото-отоши в контексте Единой классификации приёмов спортивной борьбы «переводится» как бросок сбиванием захватом разноимённого рукава и разноимённого отворота / кимоно на разноимённом плече с задней подножкой. Подробнее варианты транслитерации и значения названий бросков в дзюдо, близких по исполнению к о-сото-отоши, раскрыты в таблице 1.

Как надо обучать о-сото-отоши? Ведущим элементом программы обучения двигательному действию является состав образовательных задач.

Таблица 1 – Варианты транслитерации и значения названий бросков в дзюдо, близких по исполнению к о-сото-отоши

Транслитерация катакана – кириллица (по Е. Д. Поливанову)	Транслитерация катакана – латиница (по Дж. К. Хэпбёрну) – кириллица	Перевод названия
大外落 - О-СОТО-ОТОСИ	大外落 - O-SOTO-OTOSHI; О-СОТО-ОТОШИ	большое сбрасывание снаружи
大外刈 - О-СОТО-ГАРИ	大外刈 - O-SOTO-GARI; О-СОТО-ГАРИ	большое срезание серпом снаружи
大外車 - О-СОТО-ГУРУМА	大外車 - O-SOTO-GURUMA; О-СОТО-ГУРУМА	большое колесо снаружи

В состав образовательных задач программы обучения о-сото-отоши на I и II этапах обучения включены следующие:

- 1) создать общее (углубить) представление об о-сото-отоши (о броске сбиванием захватом разноимённого рукава и разноимённого отворота / кимоно на разноимённом плече с задней подножкой);
- 2) создать (углубить) установку на овладение о-сото-отоши;
- 3) разучить первую фазу (усовершенствовать выполнение первой фазы) о-сото-отоши (захват и выведение из равновесия / смещение атакующего от атакуемого в сторону атакованного рукава; создание «свободного коридора движения»);

4) разучить вторую фазу (усовершенствовать выполнение второй фазы) о-сото-отоши (перенос веса тела на опорную ногу / шаг вперёд дальней ногой мимо атакуемого до уровня его ближней пятки и постановку задней подножки);

5) разучить (усовершенствовать) слитность выполнения первой и второй фаз о-сото-отоши;

6) разучить (усовершенствовать) широкий мах атакующей ногой при выполнении о-сото-отоши;

7) разучить (усовершенствовать) заключительную фазу о-сото-отоши (отталкивающе-скручивающее движение рук);

8) добиться выполнения о-сото-отоши в целом (слитного выполнения о-сото-отоши в полном объёме изученных технических требований в условиях, позволяющих обучаемым концентрировать внимание на технике о-сото-отоши);

9) проверить и оценить умение выполнять основу техники (технику) о-сото-отоши.

Соответственно, в состав образовательных задач программы обучения о-сото-отоши на III этапе обучения включены следующие:

1) закрепить в необходимой мере технику о-сото-отоши;

2) совершенствовать о-сото-отоши в соединениях с другими двигательными действиями (например, совершенствовать о-сото-отоши в соединении с хон-кэса-гатамэ);

3) сформировать дополнительные варианты техники для целесообразного выполнения о-сото-отоши в различных внешних условиях и ситуациях (например, сформировать дополнительный вариант техники для целесообразного выполнения о-сото-отоши в ситуации контратаки);

4) сформировать индивидуальные детали техники о-сото-отоши (например, сформировать «комфортный» шаг дальней ногой как индивидуальную деталь техники о-сото-отоши);

5) совершенствовать выполнение о-сото-отоши при повышающихся волевых и физических усилиях, вплоть до максимальных (например, совершенствовать выполнение о-сото-отоши в соревновательных условиях);

6) проверить и оценить прочность двигательного навыка и степень сформированности способности выполнять о-сото-отоши в условиях его практического применения.

Каковы варианты реализации программы обучения о-сото-отоши? К вариантам реализации программы обучения о-сото-отоши в технической подготовке дзюдоистов можно отнести следующие нюансы: распределение образовательных задач программы обучения о-сото-отоши в годовых календарных планированиях в структуре планирования многолетней технической подготовки дзюдоистов, последующее решение указанных образовательных задач согласно избранной последовательности освоения; адаптацию структуры и решения образовательных задач программы обучения о-сото-отоши для разного возрастного контингента занимающихся; адаптацию структуры и решения образовательных задач программы обучения о-сото-отоши для занимающихся разной подготовленности; адаптацию структуры и решения образовательных задач программы обучения о-сото-отоши для занимающихся разной одарённости / с разными ограничениями в управлении движениями;

модификацию структуры и решения образовательных задач программы обучения о-сото-отоши согласно разным моделям техники данного двигательного действия; реализацию структуры и решения образовательных задач программы обучения о-сото-отоши с применением акцентированных воздействий на сенсорные системы (с ограничением использования зрительного анализатора / с музыкальным сопровождением / с дозированным воздействием на тактильный анализатор); реализацию структуры и решения образовательных задач программы обучения о-сото-отоши в работе с разными укэ (вес / рост / подвижность / подготовленность); реализацию решения образовательных задач программы обучения о-сото-отоши с применением разных методов, методических приёмов и педагогических условий.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОПОРНЫХ БРОСКОВ У «ПОЛУСРЕДНИХ» ИГРОКОВ 17-18 ЛЕТ В ГАНДБОЛЕ

Мокина Е.И., ст. преп. кафедры теории и методики спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Статья раскрывает возможности повышения эффективности выполнения опорных бросков у гандболистов 17-18 лет на основе развития скоростно-силовых способностей. Выполнение заданий по направленным блокам позволяет повысить качество тренировочного процесса и эффективность опорного броска.

Ключевые слова: эффективность опорного броска, скоростно-силовые способности, соревновательная деятельность, гандбол.

Современные тенденции развития гандбола характеризуются возрастанием темпа игры, повышением силы и точности бросков в ворота. Выполнение мощных бросков по воротам в сочетании со сложными техническими приемами происходит на предельных скоростях. Преимущество в некоторых игровых ситуациях обеспечивается высоким уровнем технической подготовленности гандболистов [2]. Существенную роль при повышении скорости полета мяча при совершении бросков играет скоростно-силовая подготовка. Современная методика скоростно-силовой подготовки спортсменов еще не нашла полного применения в тренировочном процессе гандболистов.

В настоящее время определился ряд основных направлений в развитии методики подготовки в спортивных играх. Разработку методических основ специальной скоростно-силовой подготовки гандболистов целесообразно связать с поиском нестандартных путей, которые определяет специфика данного вида спорта. Развитие скоростно-силовых способностей и специально-техническая подготовка занимает лидирующую позицию в подготовке гандболистов. В современном гандболе наблюдается постепенный переход от использования равномерного использования тренировочных нагрузок различной направленности к

применению вариантов концентрации высоких объемов средств, преимущественно одной направленности в каждом этапе годового цикла.

В течение многих лет техника бросков в гандболе совершенствовалась на основе накопленного опыта тренеров и спортсменов. С эволюцией спортивного мастерства все сложнее делается выбирать целесообразные варианты бросков. За последнее время ряд авторов провели научные исследования, посвященные изучению техники гандбольных бросков и выявлению закономерности построения основных движений [1]. Однако, в настоящее время в научно-методической литературе недостаточно информации о связи между техникой выполнения опорного броска и уровнем скоростно-силовой подготовленности. Существует много противоречий при изучении рекомендаций по методике обучения данному техническому действию. Большинство исследований по данной теме посвящены рассмотрению вопросов подготовки малоквалифицированных игроков и учеников ДЮСШ. Рекомендаций по совершенствованию эффективности опорного броска, у высококвалифицированных гандболистов основываясь на повышении показателей скоростно-силовых способностей в научно-методической литературе крайне мало. Именно это делает актуальным выбор темы.

Цель исследования: обоснование влияния специальных средств скоростно-силовой подготовки на повышение эффективности опорных бросков у полусредних игроков 17-18 лет в гандболе. Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Определить исходный уровень соответствия развития скоростно-силовых способностей и эффективности опорных бросков полусредних игроков 17-18 лет.
2. Составить комплекс специальных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, у гандболистов 17-18 лет.
3. Экспериментальным путем выявить влияние разработанного комплекса упражнений на эффективность опорных бросков у полусредних игроков 17-18 лет в гандболе.

Для определения показателей уровня скоростно-силовых способностей у гандболистов 17-18 лет, проводилось спортивно-педагогическое тестирование, которое включало в себя контрольные упражнения: прыжок в длину с места, прыжок вверх с места со взмахом руками, бег на 30м, толчок набивного мяча 1 кг от груди из положения сидя на дальность, метание набивного мяча 1 кг вперёд после опускания туловища.

С целью изучения эффективности выполнения опорных бросков в игровой ситуации было проведено видеонаблюдение за играми гандболистов. Для повышения эффективности опорного броска в тренировочный процесс, был включен специальный комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей. В основе разработанного комплекса упражнений лежит два блока упражнений. Первый блок – это традиционные упражнения, используемые в тренировочном процессе гандбольных команд, второй блок – это упражнения с использованием гимнастической скамейки.

В тренировках включались упражнения из обоих блоков, чтобы разносторонне развивать все физические качества и функциональные системы организма, однако основной акцент делался на развитие скоростно-силовых способностей.

Длительность педагогического эксперимента составила 3 месяца, всего было проведено 37 занятий

Проверка влияния разработанного комплекса упражнений, на эффективность опорных бросков полусредних игроков, проводилось путем сравнения результатов, полученных в педагогическом наблюдении за соревновательной деятельностью гандболистов 17-18 лет.

Результаты педагогического исследования показали, что гандболисты обеих групп (экспериментальной и контрольной) по итогам игр до начала эксперимента имели практически одинаковые показатели, а после окончания эксперимента показатели улучшились. У экспериментальной группы процент результативности выполненных опорных бросков повысилась с 60,4% до 66,3%, а у контрольной 60,5% до 60,8%.

Проведенные исследования подтвердили результативность использования разработанного комплекса упражнений для повышения эффективности опорных бросков, выполненных полусредними игроками. Однако, необходимо отметить, что гандбол является очень динамичной командной игрой и на результативность выполнения любых бросков влияет множество факторов. За время проведения педагогического эксперимента все показатели как скоростно-силовых способностей, так и показатели опорных бросков в обеих группах улучшились по сравнению с исходными данными.

Список использованных источников

1. Игнатьева В.Я. Контроль за физической подготовленностью гандболистов высокой квалификации различных игровых амплуа / В.Я. Игнатьева, А. Камис // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 3. – С.37-38.

2. Игнатьева В.Я Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учеб. пособие / ред. В.Я. Игнатьева. – М. : Физическая культура, 2005. – 276 с.

КОНТРОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЕДУЩИХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП ПРИ ФРОНТАЛЬНЫХ ПЕРЕМЕЩЕНИЯХ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

*Привалов А.В., доцент кафедры теории и методики
футбола НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Войцехович А.Е., магистрант НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург*

Аннотация. В данной статье представлена организация педагогического эксперимента по выявлению взаимосвязи технической и специальной физической подготовленности. Влияние предложенных локальных упражнений на тренажерах на развитие силы мышц нижних конечностей, которые в свою очередь имеют непосредственное отношение к технической подготовленности футболистов.

Ключевые слова: специальные тренажеры, акселерометрическая методика, фронтальные перемещения, специальная силовая подготовка.

Проблема специальной физической подготовленности в тренировочном процессе, является одной из ключевых проблем в футболе. В работе была предпринята попытка определить возможность улучшения параметров уровня специальной силовой подготовленности отдельных мышечных групп. Важной особенностью игры является ситуационное мышление и способность игроков закрывать нужные зоны, то есть быть готовым перемещаться в определённом пространственном объеме, причем в разных плоскостях. Оценка и формирование специальных силовых качеств у футболистов в настоящее время изучены недостаточно. Поэтому обоснование средств и методов формирования умений и навыков занятий на специальных тренажерах является актуальной научно-практической задачей.

Цель исследования – разработка методики направленного развития специальной силы для повышения эффективности фронтальных перемещений футболистов. Научная задача, решаемая в выпускной квалификационной работе, заключается в теоретическом и прикладном обосновании повышения специальной силовой подготовленности средствами введения в тренировочный процесс локальных упражнений на тренажерах, направленных на развитие специальной силы.

Задачи исследования:

1. Изучить применение средств специальной силовой подготовки в тренировочном процессе футболистов.
2. Выявить ведущие мышечные группы и подобрать локальные упражнения на тренажерах для повышения уровня специальной силовой подготовленности мышечных групп, отвечающих за фронтальные перемещения.
3. Определить количественные тренировочные сдвиги в уровне специальной силовой подготовленности отдельных мышечных групп в локальных упражнениях на тренажерах.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных и документальных источников, опрос тренеров, анкетирование, педагогические наблюдения, акселерометрическая методика определения усилия, развиваемого спортсменом на тренажере, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В данном исследовании применена апробированная ранее в ряде научных работ методика, позволяющая зарегистрировать и провести анализ особенностей развития усилия мышцами нижних конечностей [5, 6].

Эта инструментальная методика включала в себя телеметрический акселерометр, блок – приемник данных, персональный компьютер и пакет специального программного обеспечения, дающего возможность зарегистрировать и измерить показатели усилия, развиваемого испытуемым (рисунок 1).

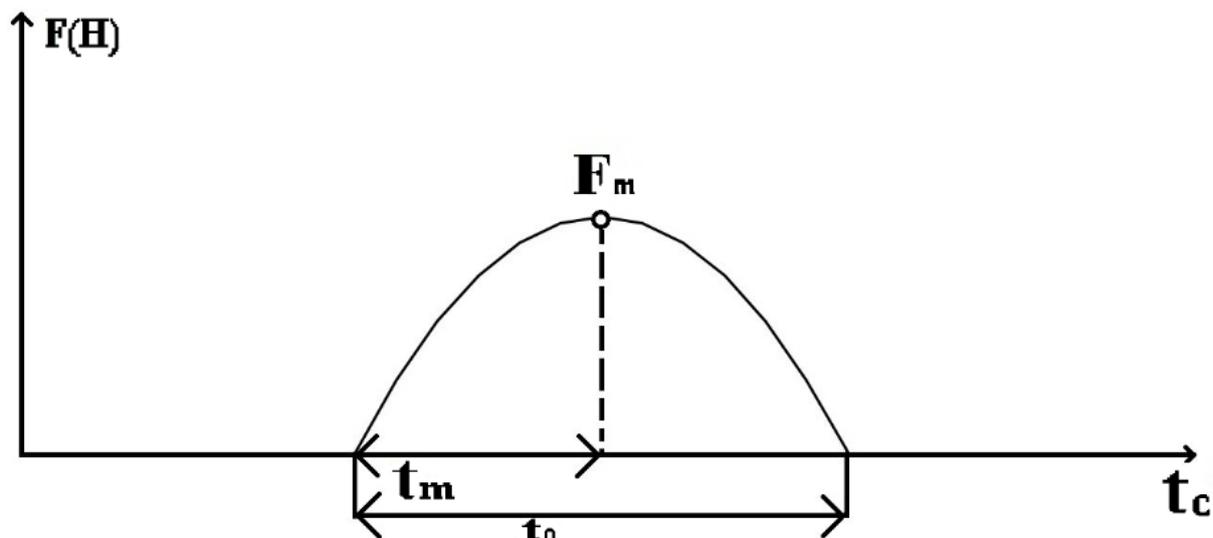


Рисунок 1 – Кривая зависимости F_m от t_m

В качестве основных критериев оценки параметров усилия использовались следующие показатели:

F_m – максимальное значение проявления усилия в локальных упражнениях на тренажерах;

t_m – время достижения максимального усилия;

t_0 – длительность проявления усилия;

K – коэффициент быстроты развития усилия ($K = \frac{F_m}{t_m}$);

ГЗО – граничное значение отягощений;

ГЗП – граничное значение повторений.

Зафиксированные датчиком акселерометром, установленным на верхней части нагрузочных блоков (стека) тренажера, показатели по радиоканалу вводились в компьютер. При ступенчатом повышении отягощения, с дискретностью 5 кг программа, определяла значение отягощения, при котором исследуемый спортсмен развивал максимальное усилие. Такое отягощение предлагалось в качестве тренировочного в последующем тренировочном процессе в экспериментальной группе.

На рисунке 2 приведена кривая зависимости «усилие-отягощение» в упражнении на тренажере «подъем на носки стоя», кружком выделено граничное значение отягощения (ГЗО) при котором испытуемый развил максимальное усилие. Определялось также граничное значение повторений (ГЗП), которое регистрировалось по количеству повторений, в которых испытуемый мог поддерживать нужную величину усилия.

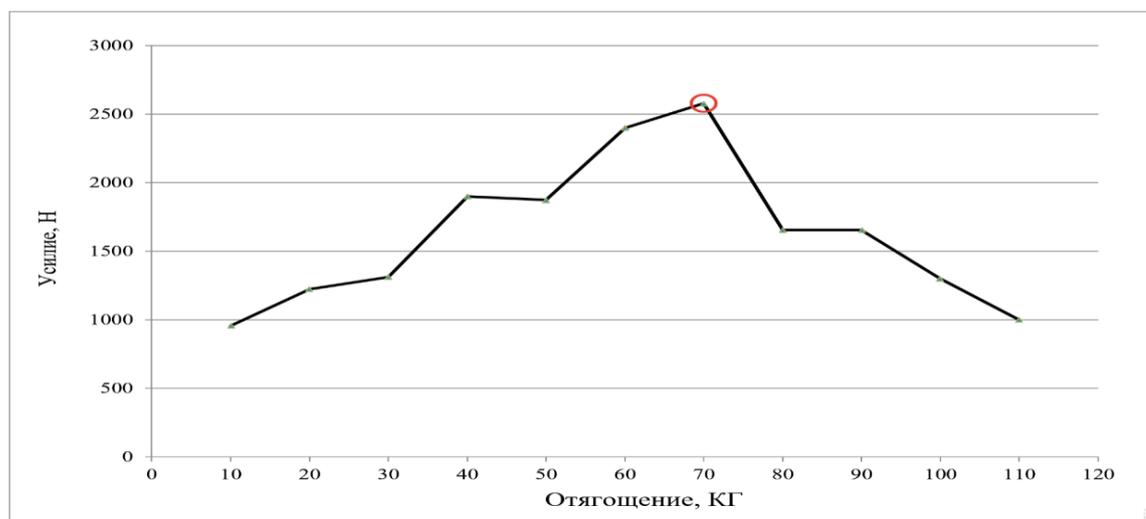


Рисунок 2 – Кривая зависимости усилие-отягощение при выполнении упражнения на тренажере «подъем на носки стоя»

Для реализации данного метода был выбран ряд силовых тренажеров, оказывающих локальное воздействие на мышцы ног, данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Упражнения на силовых тренажерах для развития исследуемых группы мышц

Упражнение на тренажере	Группа мышц
Разгибание ног	Разгибатели бедра
Разведение ног	Отводящие
Сведение ног	Приводящие
Подъем на носки стоя	Икроножные

На основании полученных результатов можно сделать следующие выводы:

1. Уровень специальной силовой подготовленности мышц, отвечающих за фронтальные перемещения, является одним из главных критериев оценки подготовленности футболистов массовых разрядов.

2. Предложенная методика развития специальной силы отдельных мышечных групп в локальных упражнениях на тренажерах позволила улучшить показатели специальной силовой подготовки футболистов. Изменения величины максимальных усилий отводящих и приводящих мышц, а также времени достижения максимального усилия в экспериментальной группе достоверно выше по сравнению с контрольной.

3. Результаты исследования показывают, что направленное развитие специальной силы мышц, обеспечивающих фронтальное перемещение, позволило улучшить количественные показатели при выполнении упражнений во фронтальных перемещениях.

Список использованных источников

1. Дьяченко Н.А. Методика оценки внешней нагрузки при скоростно-силовой подготовке на тренажерах / Н.А. Дьяченко, А.Н. Жищенко, В.П.

Аксенов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1 (35). – С. 38-41.

2. Дьяченко Н.А. Формирование пространственной структуры движений в технической подготовке футболистов / Н.А. Дьяченко, А.В. Привалов // Труды кафедры биомеханики университета им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2015. – № 9. – С. 24 – 27.

3. Солопов И.Н. Диагностика и управление функциональным состоянием : учеб. пособие для самостоятельной работы студ. / И.Н. Солопов, Н.Н. Сентябрёв, Е.П. Горбанёва. – Волгоград : ВГАФК, 2006. – 110 с.

4. Солопов И.Н. Функциональная подготовленность и функциональная подготовка спортсменов // Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов. Вып. 3. – Волгоград, 2007. – С. 4-12.

5. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

СОДЕРЖАНИЕ СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ» И ПРЕДЛОЖЕНИЯ ФЕДЕРАЦИИ ХОККЕЯ РОССИИ ПО ЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

Романов М.И., ст. преп. кафедры теории и методики хоккея НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье проведён анализ содержания федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», выявлены имеющиеся недостатки и приведены предложения Федерации хоккея России, направленные на совершенствование содержания стандарта в избранном виде спорта.

Ключевые слова: федеральный стандарт, хоккей, Федерация хоккея, спортивная подготовка.

В настоящее время вступили в действие Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, что потребовало серьезных изменений в организации работы спортивных школ. В Стандарте описаны следующие разделы: требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки; нормативы физической подготовки; требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих; требования к результатам реализации программ спортивной подготовки; особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам; требования к реализации программ спортивной подготовки [3, с. 2-6]. Стандарты призваны совершенствовать нормативно-правовую базу, регламентирующую процесс подготовки спортивного резерва и деятельность организаций, занимающихся подготовкой спортсменов.

Согласно требованиям Стандарта, каждая спортивная школа должна разработать и утвердить собственную программу спортивной подготовки, в

которой будут учтены особенности функционирования конкретного образовательного учреждения с целью повышения эффективности его деятельности.

К недостаткам разработанного Федерального стандарта по виду спорта «хоккей» следует отнести достаточно позднее начало занятий хоккеем (возраст 9 лет), планирование тренировочной работы исходя из 52-х недель в годичном цикле, что не предполагает наличие отпуска для тренерского состава, предусмотренного Трудовым кодексом Российской Федерации [1, с. 105]. Есть вопросы по величине нормативов, предусмотренных для перевода юных хоккеистов на следующий этап спортивной подготовки. К одному из разделов подготовки авторы Стандарта предлагают отнести «Тактическую, теоретическую, психологическую подготовку». На наш взгляд, это разные виды подготовки, следовательно, планировать нагрузку на каждый из них необходимо отдельно. Нормативы, позволяющие оценить уровень подготовленности вратарей, в настоящее время не разработаны.

Внесение изменений в Федеральные стандарты вполне возможно, для чего требуется проявление инициативы со стороны Федераций по видам спорта. С целью совершенствования требований Федерального стандарта, Федерацией хоккея России разработана «Национальная программа подготовки хоккеистов». Коллектив авторов, разработавших указанную программу, отмечает ее соответствие Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и ранее разработанной Программе спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР [2, с. 9].

Одновременно с этим, в «Национальной программе...» сформулированы современные подходы к процессу подготовки хоккеистов, разработаны документы оперативного, текущего и перспективного планирования, определены технические и тактические умения и навыки, которыми должен овладеть юный хоккеист.

Помимо «Национальной программы...» специалистами Федерации хоккея России разработаны такие методические материалы как «Практическое руководство для тренеров возрастных групп 8 лет и младше» и «Практическое руководство для тренеров возрастных групп 10 лет и младше». В «Практическом руководстве...» представлены, помимо терминов и определений:

- структура сезона для соответствующих возрастов;
- требования к освоению индивидуальной и групповой тактики;
- рекомендации по использованию подвижных игр, и игр на ограниченном пространстве хоккейной площадки;
- планы-конспекты тренировочных занятий.

Планы-конспекты составлены в определенной последовательности, согласно дидактическим принципам обучения. Окончательное содержание планов-конспектов определяется тренером, в зависимости от количества и уровня подготовленности хоккеистов, условий проведения тренировочных занятий. Внесенные изменения в планы-конспекты должны учитывать возрастные особенности занимающихся, и ни в коем случае не способствовать форсированию процесса подготовки.

Предлагаемые изменения и дополнения к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» в случае их принятия будут способствовать улучшению процесса подготовки хоккеистов, но такое решение должно быть принято на уровне Минспорта. Федерация хоккея России активно занимается не только вопросом внесения предлагаемых изменений в существующий Стандарт, но и разрабатывает методические материалы для совершенствования тренировочного процесса хоккеистов старших возрастов. Специалисты кафедры хоккея НГУ имени П.Ф. Лесгафта принимают участие в обсуждении существующих проблем в рамках научных конференций, и их мнение учитывается при подготовке методических материалов.

Список использованных источников

1. Михно Л.В. Анализ содержания федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / Л.В. Михно, В.В. Плотников, А.В. Точицкий // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10. – С. 103-107.
2. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». – М. : Спорт, 2016. – 25 с.

ИНТЕРВАЛЬНАЯ ГИПОКСИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ

Сергеев Г.А., канд. пед. наук, профессор кафедры теории и методики биатлона НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Кочергин С.Г., доцент кафедры физического воспитания СПбГМУ, Санкт-Петербург

Шатилова Ю.В., НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Отставание наших биатлонистов в гоночной составляющей биатлона, которое очень ярко проявляется в результатах на международной арене, заставляет нас искать новые средства повышения уровня функциональной подготовленности. В статье представлен опыт применения интервальной гипоксической тренировки в подготовительном периоде подготовки квалифицированных биатлонистов.

Ключевые слова: квалифицированные биатлонисты, интервальная гипоксическая тренировка, подготовительный сезон.

Решение задач, направленных на повышение функциональных показателей у спортсменов в видах спорта на выносливость, в том числе и биатлонистов, неизбежно приводит к поиску новых средств повышения эффективности трени-

рочного процесса. Достоверная эффективность тренировки в горах для повышения функциональных возможностей спортсменов доказана множественными научными исследованиями. Она дает возможность использовать суммарное воздействие на организм спортсменов горных факторов и различных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Как известно, компенсация гипоксии, вызванная снижением парциального давления кислорода во вдыхаемом воздухе, обеспечивается, прежде всего, усилением функционирования кардиореспираторной системы [1, 2]. В результате повышения кислородной емкости крови и увеличения способности тканей захватывать кислород, работа сердца обеспечивается в более экономном режиме, и повышаются функциональные резервы сердечно-сосудистой системы.

Среднегорье наиболее широко используется для подготовки к важнейшим соревнованиям, проводящимся на равнине. Однако сложность организации тренировок в горах заставляет вести поиск других средств и методов, которые моделируют горные условия.

Одним из таких методов является интервальная гипоксическая тренировка – метод, основанный на стимулирующем и адаптирующем действии дыхания воздухом с уменьшенным содержанием кислорода. Нормобарическая гипоксическая тренировка (НГТ) осуществляется с использованием гипоксических (со сниженным содержанием кислорода) газовых смесей (кислорода и азота), подаваемых для дыхания через систему трубопроводов и кислородную маску от гипоксикаторов — специальных приборов, способных точно дозировать содержание кислорода во вдыхаемой газовой смеси.

Цель исследования. Определить влияние интервальной гипоксической тренировки на изменение функционального состояния квалифицированных биатлонистов в подготовительном периоде подготовки.

Организация исследования. Исследование проводилось на УТЦ «Кавголово» в августе 2018 года в течении 14 дней, предшествующих Чемпионату и Первенству Санкт-Петербурга по летнему биатлону. В нем принимали участие 12 спортсменов, из них 6 девушек и 6 юношей в возрасте от 18 до 20 лет. Уровень спортивной квалификации в обеих группах был одинаковый – по 1 мастеру спорта и 5 кандидатов в мастера спорта.

Для моделирования нормобарической гипоксии использовали гипоксикатор «Эверест» фирмы «Климби» (Москва). Принцип его работы основан на возможности изменять содержание кислорода во вдыхаемом воздухе до 8%. Тренировки осуществлялись в циклично-фракционном режиме, заключающемся в попеременном пятиминутном вдыхании гипоксической газовой смеси (ГГС) и атмосферного воздуха. Каждый сеанс гипокситерапии продолжался в течение одного часа после основной тренировки. Планы спортивной тренировки разрабатывались без учета гипоксической тренировки.

Таблица 1 – Результаты контрольных испытаний в беге на 2 км до и после проведения интервальной гипоксической тренировки

Группа исследуемых		Бег на 2 км (с)		
		До (8.08)		После (28.08)
		Девушки		
№п/п				
1	О.А.	450	459	461
2	З.В.	459	455	458
3	П.К.	533	532	509
4	Л.А.	508	505	502
5	Р.Д.	510	504	483
6	А.Д.	512	512	482
7	К.В.	508	505	491
8	Р.К.	496	496	491
M ± m		497,0 ±	496,0 ± 9,6	484,0 ± 6,3
P			≤ 0,05	
		Юноши		
1	К.А.	380	380	370
2	Ф.А.	431	430	425
3	А.А.	420	411	408
4	Х.Д.	382	381	380
M ± m		403,3 ± 12,4	400,5 ± 12,1	395,8 ± 10,9
P			≤ 0,05	

Результаты исследования и их обсуждение. Перед проведением сеансов интервальной гипоксической тренировки (за 2 дня) и после нее (через 2 дня) все спортсмены, принимавшие участие в исследовании, выполняли тест в беге по стандартному кругу на 2 км по сильно пересеченной местности.

В таблице 1 представлены результаты контрольных испытаний. Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что в обеих группах результаты спортсменов достоверно улучшились. Это свидетельствует о положительном воздействии гипоксических тренировок на функциональное состояние спортсменов.

Через 5 дней после завершения гипоксической тренировки все спортсмены, принимавшие участие в исследовании, принимали участие в соревнованиях в гонках на лыжероллерах со стрельбой. Все спортсмены показали высокие результаты. 8 спортсменов попали в команду Санкт-Петербурга для участия в Чемпионате и Первенстве России. Анализ индивидуальных результатов спортсменов, показанные в тесте на 2 км и в соревнованиях, субъективные оценки спортсменов своего состояния, свидетельствуют о том, что гипоксические тренировки оказывают влияние на спортсменов не однозначно. Полученные результаты лягут в основу наших новых исследований, направленных на оптимизацию технологии использования гипоксической тренировки в подготовке квалифицированных биатлонистов.

Заключение. В ходе исследования нами были получены результаты, свидетельствующие о положительном влиянии интервальной гипоксической тренировки на функциональное состояние квалифицированных биатлонистов.

Список использованных источников

1. Глазычев О.С. Новый подход к применению интервальных гипоксических тренировок в спорте / О.С. Глазычев // Спортивная медицина: наука и практика. – 2011. – №1. – С. 16-21.
2. Колчинская А.З. Нормобарическая интервальная гипоксическая тренировка в медицине и спорте / А.З. Колчинская, Т.Н. Цыганова, Л.А. Остапенко. – М. : Медицина, 2003. – 408 с.

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЙ РОССИЙСКИХ
ТХЭКВОНДИСТОВ НА XIII ПЕРВЕНСТВЕ МИРА В Г.МИНСКЕ
(РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ)**

*Симаков А.М., канд. пед. наук, доцент, заведующий
кафедрой теории методики бокса НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург;*

*Симаков Д.А., магистрант НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье представлен анализ результатов выступлений российских тхэквондистов на XIII первенстве мира по тхэквондо ИТФ, проходившем 20-26 августа 2018 года в городе Минске (Республика Беларусь). Программа XIII первенства мира – 2018 года включала в себя четыре соревновательные дисциплины тхэквондо ИТФ: туль, спецтехника, спарринг, самооборона в индивидуальном зачёте и три: туль, спецтехника, спарринг в командном зачёте. Проведённый анализ результатов выступлений российских тхэквондистов на XIII первенстве мира свидетельствует о высокой степени готовности и показывает перспективы этих спортсменов на попадание во взрослую сборную команду страны и дальнейшее их участие уже во взрослых международных соревнованиях и чемпионатах наивысшего ранга в виде спорта тхэквондо ИТФ.

Ключевые слова: анализ, первенство мира, тхэквондо, медаль, дисциплины, результат.

В XIII первенстве мира, проходившем в городе Минске (Республика Беларусь), было заявлено 560 спортсменов из 56-и стран мира. Первенство мира проводилось во Дворце спорта в центре столицы, на восьми доянгах спортсмены соревновались по тулям, спаррингам, спецтехнике, самообороне в личных и командных зачётах. На XIII первенстве мира в общекомандном зачёте места распределились следующим образом: сборная команда Северной Кореи – 1-ое место с 21 золотыми, 6 серебряными и 4 бронзовыми медалями, сборная команда России – 2-ое место с 10 золотыми, 12 серебряными и 15 бронзовыми медалями, сборная команда Греции – 3-е место с 4 золотыми, 7 серебряными и 19 бронзовыми медалями. На 4-ом и 5-ом месте расположились сборные команды Украины и Чехии с 2 золотыми и 4 серебряными медалями и только за счёт

бронзовых медалей, сборная команда Украины обошла сборную команду Чехии, соответственно 13 у сборной команды Украины и 7 у сборной команды Чехии. Анализ результатов российских юниоров показал, отличное выступление в дисциплине личный спарринг. Наши юниоры завоевали 3 золотые, 4 серебряные и 3 бронзовые медали в возрастной группе 14-15 лет, а в 16-17 лет завоевали 2 золотые, 4 серебряные и 9 бронзовых медалей. В дисциплине командный спарринг, юниоры и юниорки в возрастной группе 14-15 лет, завоевали для сборной команды России 2 золотые медали, а возрастной группе 16-17 лет юниоры в упорной борьбе с основателями этого вида спорта, сборной Северной Кореи, завоевали серебряные медали, а юниорки довольствовались лишь бронзовыми медалями (таблица 1).

Таблица 1 – Результативность выступления тхэквондистов спортивной сборной команды России в личном и командном спарринге

Вес	Ф.И.	место	Вес	Ф.И.	место
Личный спарринг юниоры 14-15 лет			Личный спарринг юниорки 14-15 лет		
- 45кг	Сулейманов Ринат	1	- 40кг	Сердюкова Яна	1
- 50кг	Ильиных Даниил	3	- 45кг		
- 55кг	Тырин Михаил	3	- 50кг	Рябова Ксения	1
- 60кг			- 55кг		
- 65кг			- 60кг	Лашкина Елизавета	2
- 70кг	Ланцев Игорь	2	- 65кг	Клюшнева Кристина	2
				Колосова Мария	3
+70кг	Алексанов Данила	2	+65кг		
Личный спарринг юниоры 16-17 лет			Личный спарринг юниорки 16-17 лет		
- 45кг	Пойманов Анатолий	3	- 40кг		
- 51кг	Жуков Владимир	3	- 46кг	Процаева Дарья	2
- 57кг			- 52кг	Ворокута Екатерина	2
				Рыжкова Анна	3
- 63кг	Кузин Андрей	1	- 58кг	Надёжина Варвара	2
	Марков Никита	2			
- 69кг	Корнюшин Антон	1	- 64кг	Громова Анастасия	3
	Кнышов Степан	3		Шестакова Юлия	3
- 75кг			- 70кг	Артамонова Елизавета	3
+75кг	Ларин Даниил	3	+70кг		
Командный спарринг юниоры			Командный спарринг юниорки		
14-15 лет		1	14-15 лет		1
16-17 лет		2	16-17 лет		3

Дисциплина личный спарринг самый популярный и зрелищный вид соревнований, при детальном анализе результатов выступлений российских

тхэквондистов в дисциплине личный спарринг, мы видим, что наши юниоры смогли адаптироваться к нововведениям в правилах соревнований по личному спаррингу.

Наши результаты в дисциплине туль (технические комплексы), явно скромнее. В личном зачёте разыгрываются шесть номинаций, по I, II и III данам среди юниоров и юниорок, где наши спортсмены завоевали 1 золотую и 1 бронзовую медали. В дисциплине командный туль наши юниорки в финальной части соревнований, завоевали серебряные медали, проиграли команде Северной Кореи, а юниоры проиграли сборной команде Казахстана в четвертьфинале и остались без медалей (таблица 2).

Таблица 2 – Результативность выступления тхэквондистов спортивной сборной команды России в личном и командном туль

дан	Ф.И.	место	дан	Ф.И.	место
Личный туль юниоры 14-17 лет			Личный туль юниорки 14-17 лет		
1			1	Ряшенцева Виталия	3
2			2		
3			3	Суворова Елизавета	1

Командный туль юниоры

14-17 лет	
-----------	--

Командный туль юниорки

14-17 лет	2 место
-----------	---------

В дисциплине спецтехника, в личном разделе наши спортсмены среди юниоров завоевали золотую медаль, а среди юниорок бронзовую. В командном разделе, наши юниоры и юниорки не смогли продемонстрировать достойную подготовку и остались без медалей (таблица 3).

Таблица 3 – Результативность выступления в дисциплине спецтехника

Личная спецтехника юниоры 14-17 лет

1	Клявер Тимофей	1 место
---	----------------	---------

Командная спецтехника юниоры

14-17 лет	
-----------	--

Личная спецтехника юниорки 14-17 лет

1	Борисова Анастасия	3 место
---	--------------------	---------

Командная спецтехника юниорки

14-17 лет	
-----------	--

В дисциплине самооборона, команды сборной России среди юниоров и юниорок, завоевали серебряные медали, пропустив вперёд только основателей тхэквондо команды Северной Кореи (таблица 4).

Таблица 4 – Результативность выступления в дисциплине самооборона

Самооборона юниоры			Самооборона юниорки		
Attacker	Данилов Егор	2	Attacker	Прокофьева Софья	2
Defender 1	Васильев Антон		Defender 1	Киселёв Артемий	
Defender 2	Колесников Даниил		Defender 2	Костяев Максим	
Defender 3	Соловей Артём				

Заключение. Анализ результатов, показанный юниорским составом сборной команды России на XIII первенстве мира, свидетельствует о высокой степени готовности и показывает перспективы этих спортсменов и дальнейшее их участие уже во взрослых чемпионатах наивысшего ранга.

Резюмируя выше сказанное, хотим отметить, что российские спортсмены входят в элиту мирового тхэквондо ИТФ и претендуют на высшую ступень пьедестала, во всех дисциплинах данного вида спорта. В перспективе совершенствование высококвалифицированных спортсменов юниорской сборной команды России будет производиться с учетом повышения уровня всех видов подготовки, в соответствии с педагогической концепцией, индивидуализированной интегральной непрерывной системой подготовки в тхэквондо [1-3].

Список использованных источников

1. Симаков А.М. Структура и содержание педагогической концепции непрерывной индивидуализированной системы подготовки в тхэквондо / А.М. Симаков, В.А. Чистяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). – С. 147-152.

2. Симаков А.М. Анализ результатов первенства мира по тхэквондо (ИТФ) в Андрия, Италия / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.В. Павленко, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12 (142). – С. 135-142.

3. Таймазов, В.А. Об отношении молодёжи к спортивным единоборствам и боевым искусствам и степени их популяризации в ряде стран мира / В.А. Таймазов, С.М. Ашкинази, А.А. Обвинцев // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №2. – С. 40-42.

«ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ПАКЕТ» ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ ЖЕНЩИН НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ТХЭКВОНДО

Симакова Е.А., преподаватель кафедры теории и методики бокса НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Нами рассмотрен подход к диагностике процесса подготовки у женщин в разных соревновательных разделах тхэквондо. В диагностике применяются: оценка состава мышечных волокон, определение типа темперамента, тестирование физической подготовленности.

Ключевые слова: тхэквондо, учебно-тренировочный процесс, специальные физические качества, индивидуальный подход, сборная России.

При рассмотрении вопроса о подготовке женщин в тхэквондо следует с значительной ответственностью относиться к индивидуальным физиологическим изменениям и особенностям. Спортсменкам в большинстве соревнований необходимо выступать в нескольких разделах соревновательных программ, для достижения высокого результата как личном, так и в командном первенствах [3]. В каждом из разделов соревновательной программы имеет место специфика физической подготовленности [4]. Исследования проводились с целью моделирования важнейших компонентов комплексной подготовки спортсменок, а также набора определенных личностных качеств, что является значимым критерием эффективности на соревнованиях.

Анализируя полученные данные, можно проследить зависимость выбранного соревновательного раздела тхэквондо в качестве приоритетного и раздела тхэквондо, в котором у спортсменов отмечен максимальный спортивный результат, и результаты тестирования на определение типа темперамента. Определенные характеристики, присущие каждому типу темперамента совпадают с определенными психическими качествами, требуемыми для подготовки к каждому соревновательному разделу тхэквондо. Более активные, быстрые, неуравновешенные, с быстроменяющимся настроением спортсмены достигают высоких результатов в разделе спарринг. Спортсмены, выбирающие данный соревновательный раздел тхэквондо в основном, принадлежат к двум типам темперамента: «холерик» и «сангвиник». В то время, как типы «меланхолик» и «флегматик» выбирали разделы туль и спецтехника [1].

Нами был использован метод косвенной оценки состава мышечных волокон. Анализировались изменения высоты выпрыгивания при прыжках с места [2]. Успешность выступления на соревнованиях зависит от целого ряда факторов, при этом, можно заметить зависимость ПММВ и успешности выступления. В данном случае, спортсменки, у которых по результатам тестирования ПММВ = 57 % и 59%, добились максимального результата в разделе личный спарринг и личный туль, в то время, как спортсменки с большим содержанием медленных мышечных волокон в композиции МВ также добились высоких, но не максимальных результатов.

Предполагается, что диагностический пакет для определения наиболее результативного соревновательного раздела тхэквондо для женщин должен состоять из следующих исследований: тип темперамента, ПММВ, тестирование ОФП. (таблица 1) В каждом тесте спортсменки должны соответствовать определенным критериям или быть максимально близко к ним, что улучшит объективность оценки.

Таблица 1 – «Диагностический пакет» важных качеств

Раздел тхэквондо	ПММВ	Тип темперамента	Физические качества
Спарринг	50%	Холерик, сангвиник	Скоростно-силовая выносливость, быстрота реакции, быстрота движения
Туль	50%	Флегматик, меланхолик	Координация, общая выносливость, сила
Спецтехника	50%	Флегматик	

Данные исследования можно проводить последовательно, не используя большое количество места, а также времени. В сумме данный комплекс средств дает представление о предрасположенности спортсменки к определенному соревновательному разделу тхэквондо с возможным достижением максимального результата.

Список использованных источников

1. Бакулев С.Е. Зависимость выбранного раздела тхэквондо от типа темперамента у женщин / С.Е. Бакулев, В.А. Таймазов, А.М. Симаков, В.А. Чистяков, Е.А. Симакова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 45-50.

2. Самсонова А.В. Методы оценки композиции мышечных волокон в скелетных мышцах человека / А.В. Самсонова, И.Э. Барникова, М.А. Борисевич, А.В. Вахнин // Труды кафедры биомеханики НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – Вып. 6. – С. 18-27.

3. Симакова Е.А. Функциональная подготовка женщин, участвующих в соревнованиях по многоборью тхэквондо / Е.А. Симакова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 202-208.

4. Таймазов В.А. Содержание нормативов по оценке общей физической подготовленности высококвалифицированных тхэквондистов / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.В. Павленко, А.М. Симаков, В.А. Чистяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 210-217.

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ К СТУДЕНЧЕСКИМ СОРЕВНОВАНИЯМ ПО КИКБОКСИНГУ

Щеглов И.М., ст. преп. кафедры теории и методики бокса НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Синицын Д.К., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики бокса НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы подготовки спортсменов-единоборцев к студенческим соревнованиям по кикбоксингу. Отмечается, что кикбоксинг – это современный, динамичный и зрелищный вид спортивного единоборства, соревновательные правила которого позволяют адаптироваться и

результативно участвовать в турнирах спортсменам – представителям различных (смежных) единоборств. Однако, во время выступления студентов-представителей смежных единоборств, выявлены особенности, требующие коррекции в процессе подготовки к соревнованиям.

Ключевые слова: соревнования по кикбоксингу среди студентов, адаптация спортсменов-каратистов, тхэквондистов и боксёров.

Кикбоксинг – современный, динамичный и зрелищный вид спортивного единоборства, соревновательные правила которого позволяют адаптироваться и результативно участвовать в турнирах спортсменам – представителям различных (смежных) единоборств. Прежде всего, такое взаимодействие актуально на студенческих соревнованиях – чемпионате Санкт-Петербурга по кикбоксингу среди студентов вузов. Аналогичные соревнования проходят по всем видам спорта – специализациям, преподавание теории и методики которых реализуется на кафедре ТМ бокса НГУ им П.Ф.Лесгафта. Студенческие соревнования по боксу требуют достаточно высокой квалификации спортсменов, соревнования по тхэквондо ВТ – узкой специализации, соревновательные правила тхэквондо ИТФ требуют достаточно длительной адаптации для успешных выступлений.

Простая система подсчёта результативных баллов, несколько соревновательных дисциплин – фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком и поинтфайтинг позволяют спортсменам-каратистам, тхэквондистам и боксёрам эффективно адаптироваться и успешно выступать в студенческих соревнованиях по кикбоксингу, что и продемонстрировал последний чемпионат Санкт-Петербурга среди студентов вузов по кикбоксингу. 4 первых места из 6 в дисциплине поинтфайтинг заняли представитель тхэквондо ИТФ (мужской раздел) два первых из пяти в женском разделе – студентки тхэквондистка (также ИТФ) и одно второе представительница каратэ WKF. Два первых в разделе фулл-контакт – также представители тхэквондо ИТФ, одно первое место в разделе фулл-контакт с лоу-киком среди девушек представительница каратэ киокушинкай.

Однако, во время выступления студентов-представителей смежных единоборств выявлены следующие особенности, требующие коррекции в процессе подготовки к соревнованиям. Студентам (спортсменам), базовой специализацией которых является каратэ традиционных направлений – WKF WKC наиболее близка соревновательная дисциплина кикбоксинга – поинтфайтинг – поединки ведутся с остановками во время каждого попадания и моментальной демонстрацией оценки технического действия). Допускается досрочная победа ввиду явного преимущества (разрыв в счёте 10 баллов или победа нокаутом – ввиду невозможности противника продолжать поединок). Проблемной ситуацией здесь является то, что спортсмены традиционных направлений каратэ привыкли вести бесконтактный соревновательный поединок. Наряду с этим, они отличаются отличным чувством дистанции в прямолинейном перемещении и высокой скоростью одиночного атакующего или контратакующего действия.

При подготовке таких спортсменов необходимо акцентировать внимание на возможности более длинного сокращения дистанции и возможности непрерывного выполнения второго атакующего действия – что позволяет повысить эффективность боевых действий в атаке. При реализации тактической контрата-

кующей схемы ведения боя наиболее результативным будет одновременные контактные защитные действия – блоки и встречные контратаки.

Также очень эффективны выведения противника из равновесия (подсечки). Участие представителей этих видов спортивных единоборств (традиционных видов каратэ) в других дисциплинах кикбоксинга малоэффективны ввиду существенных различиях в правилах (пойнтфайтинг проводят на открытых площадках, как и каратэ, другие дисциплины – в ринге).

Представителям бокса и тхэквондо ИТФ достаточно просто адаптироваться к соревновательной дисциплине – фулл-контакт.

Причём боксёры здесь в выигрышном положении перед студентами – спортсменами других смежных единоборств, так как умение реализовывать различные формы защитных действий (контактных и бесконтактных, на различных дистанциях) позволяет эффективно противостоять ударам ногами, а умение атаковать с различной дистанции – преодолевать защиты противника.

Проблемой подготовки студентов-боксёров является обучение их выполнению обязательной составляющей боя в соревновательной дисциплине кикбоксинга фулл-контакт – обязательное минимальное количество ударов ногами (шесть ударов в каждом раунде), не выполнение которых наказывается вычетом балла. Удары необходимо нанести в туловище или в голову в контактном исполнении. По сути, это единственная проблема подготовки студента боксёра к соревнованиям по кикбоксингу. Возможно выделить ещё боевую ситуацию – по правилам фулл-контакта возможно выполнение подсечек – здесь, при подготовке боксёра необходимо акцентировать внимание на том, чтобы при реализации технико-тактических действий в бою на ближней дистанции, исключить нахождение там без ударов, так как именно там возможно выполнение подсечек, которые эффективны именно при ведении поединка с боксёром.

При подготовке студента – тхэквондиста к соревнованиям по кикбоксингу (в разделе фулл-контакт) необходимо учитывать главную проблемную ситуацию в этом случае – необходимость вести бой на ограниченной площадке – ринге.

Сложностью в подготовке здесь будет – адаптация к необычной для тхэквондиста боевой дистанции, адаптация к передвижениям в ринге и защитам в условиях такой дистанции и передвижений. А также в опасности непрерывных атакующих действий руками. Чрезвычайно важно уметь избегать ситуаций нахождения в углу ринга, совершенно несвойственных для тхэквондиста. Решением этих проблем адаптации будет приобретение опыта передвижений в ринге и акцент на короткие атакующий комбинации, начинать которые надо с одиночных ударов ногами и продолжать двухударными комбинациями руками с последующим боковыми смещениями (передвижениями преимущественно приставными шагами). Высокоэффективны одиночные атаки ногами в голову и встречные контратаки ударами ногами с поворотом.

В случае участия студентов (спортсменов) тхэквондистов в соревновательном разделе – пойнтфайтинг – особенностью в подготовке будет являться акцент на контроле прямой дистанции, применении скоростных прямолинейных атак с возможными предварительными обманными действиями.

При участии студентов в соревновательной дисциплине фулл-кониакт с лоу-киком необходимо учитывать суровые правила этого раздела. Как правило,

для участия в этой соревновательной дисциплине заявляются представители смешанных единоборств, тайского бокса и каратэ-киокушинкай.

Привычным технико-тактическим действием для них является использование удара нижнего уровня во внешнюю или внутреннюю поверхность бедра. Тактические условия применения зачастую для таких студентов нестандартны, как и сам характер поединка. Так для студентов-представителей смешанных единоборств является необычной и проблемной ситуацией непрерывная реализация ударных комбинаций в стойке и невозможность перевода противника в партер. Решением этой проблемы будет реализация подготовки с полным исключением технико-тактических действий в партере и приоритет ударной техники. Тайский боксёр сталкивается с ситуацией необычных перемещений по рингу и отсутствием так называемых скруток – реализацией бросков в клинче. Простым решением здесь будет реализация коротких смешанных атак по различным уровням с последующим обязательным перемещением приставным шагом.

Наиболее доступным для адаптации являются студенты-спортсмены представители каратэ-киокушинкай. Однако их подготовка требует значительных усилий, направленных на решение двух проблемных ситуаций.

Первая. Умение наносить удары руками в голову и умение эффективно защищаться от таких ударов.

Вторая. Умение вести поединок, реализуя осознанные перемещения.

Эти ситуации эффективно решаются в процессе подготовки, однако в соревновательном бою (при наличии серьёзного соревновательного опыта в каратэ-киокушинкай) возникает проблема неконтролируемого обоюдного обмена ударами.

Решением этой проблемы может стать различные формы технико-тактического моделирования соревновательной деятельности, характерной для дисциплины кикбоксинга- фулл-контакт с лоу-киком.

СЕКЦИЯ 3
ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКО-КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ, ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПРИМЕНЕНИЕ ДОПИНГА СПОРТСМЕНАМИ РОССИИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

Герасимова Ю.С., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики плавания НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Орехова А.В., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики плавания НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается значение, влияние Олимпийских игр в современном обществе и последствия применения допинга спортсменами-участниками.

Ключевые слова: олимпийские игры, допинг, последствия применения допинга.

На сегодняшний день существует только одно явление планетарного масштаба, за событиями которого следит весь мир – это летние и зимние Олимпийские игры.

Современные Олимпийские игры с первых дней своего зарождения получили признание и мощный импульс динамичного развития. Если в I летних Олимпийских играх в столице Греции Афинах в 1896 году приняли участие 13 стран с числом участников 311 человек, спустя 104 года в тех же Афинах в 2004 году в спортивных состязаниях XXVIII летней Олимпиады приняли участие более 10 тысяч человек из 201 страны земного шара. В Пекине в 2008 году, где проводились XXIX Олимпийские игры, участвовало 11 тысяч 028 атлетов из 205 стран. И вот в 2016 году в Рио-де-Жанейро, в Бразилии участвовало уже 12 500 спортсменов из 206 стран мира.

Начиная с 1924 г. стали проводиться Зимние Олимпийские игры, первые прошли в Шамони (Франция). В них приняли участие 923 спортсмена из 16 стран, среди них 13 женщин, выступавших в фигурном катании. В командном первенстве лучшими были норвежцы, вторыми – финны и третьими – спортсмены США [3, с. 38-43]. В 2018 году прошли XXIII зимние Олимпийские игры на олимпийских объектах, расположенных в уезде Пхёнчхан, Республики Корея. В играх приняли участие 92 страны и 2922 спортсмена.

Сегодня за ходом Олимпийских игр следят не только сотни тысяч непосредственных зрителей, присутствующих на спортивных аренах той страны, где они проводятся, но и миллиарды телезрителей, которые благодаря телевидению имеют возможность наблюдать весь динамизм бескомпромиссных состязаний [1, с. 4-18].

Олимпийские игры – самые значительные и самые крупные комплексные соревнования, которые каждые четыре года собирают лучших спортсменов нашей планеты. Сотни миллионов любителей спорта во всех уголках земли с волнением следят за олимпийскими баталиями, за ловкими, сильными и самыми мужественными атлетами [5, с. 3-10].

Олимпийское движение преодолело много препятствий, пережило забвение и отчуждение, но несмотря ни на что игры живы и по сей день. Конечно, это уже не те соревнования, в которых принимали участие обнаженные юноши и победитель которых въезжал в город через пролом в стене. В наши дни Олимпиада – это одно из крупнейших событий в мире. Игры оснащаются по последнему слову техники, за результатами следят компьютеры и телекамеры, а время определяется с точностью до тысячных долей секунд.

Когда на арене Игр появляются наши соотечественники, мы с тревогой и особой гордостью следим за их выступлениями, радуемся вместе с ними их победам и вместе с ними переживаем поражения. Каждый новый день Олимпиады таит ожидание зрелищных состязаний и дарит надежду на победу. Выступления спортсменов – это пример стойкости, упорства и рвения для многих, а мы, как истинные фанаты, можем подарить им нашу любовь и безграничную преданность.

В освещении любых соревнований средствами массовой информации вопрос спортивного допинга стоит очень остро. Эта тема с каждым годом становится все актуальнее, скандалы все громче и грязнее, а их резонанс все длительнее. К сожалению, ставки на состязаниях растут, и спортсмены оказываются в эпицентре борьбы, между теми, кто придумывают все новые и новые препараты и теми, кто устанавливает на них беспощадную охоту.

Допинг (англ. doping, от dope – давать наркотики), фармакологические и другие средства, способствующие при введении в организм экстренной временной стимуляции его физической и нервной деятельности. Применение допинга может быть причиной санкций, апелляций и судебных разбирательств. Поэтому допингом все же следует называть биологически активное вещество, а также способ или метод искусственного повышения спортивной работоспособности, который оказывает побочные действия на организм и для которого имеются специальные методы обнаружения [6].

Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (кроме симпатомиметических препаратов) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном отстраняется пожизненно. В случае приема симпатомиметиков в первый раз – дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий – пожизненно [2].

После зимних Олимпийских игр в Сочи в 2014 году разразился допинговый скандал, последствия которого были тяжелыми. Расследование ВАДА (Всемирное Антидопинговое Агентство) обвинило российских участников Олимпиады в Сочи в употреблении допинга – доклад Р. Макларена от 16.06.2016 г. [4].

МОК пожизненно отстранил от посещения Олимпиад в качестве официального лица вице-преьера РФ Виталия Мутко, который возглавлял

министерство спорта, а также всех действующих работников министерства. Помимо этого, исключили главу оргкомитета «Сочи-2014» Дмитрия Чернышенко из состава координационной комиссии Олимпийских игр 2022 года в Пекине. Был наложен денежный штраф в отношении ОКР (Олимпийский Комитет России) в размере 15 млн. долларов на антидопинговые исследования МОК. Но самые тяжелые последствия допингового скандала касались наших атлетов, которые участвовали на Олимпиаде 2018 года в качестве независимых участников. Вместо национальных гимна и флага на церемониях награждения российские спортсмены использовали символы МОК. В официальных протоколах они были указаны как «Олимпийские спортсмены из России» (Olympic Athlete from Russia (OAR)). Под санкции попали участники Российской Паралимпийской сборной, которые не приняли участия в Олимпийских играх 2016 и 2018 гг. Все эти факторы привели к тому, что рейтинг просмотра Олимпийских игр у россиян неуклонно падает, и в конечном итоге происходит снижение интереса спортсменов к спорту высших достижений в масштабах всей страны.

Список использованных источников

1. Агеев В.У., Таймазов В.А. «Генерал А.Д. Бутовский: у истоков олимпийского движения» / В. У. Агеев, В. А. Таймазов; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : «Олимп – СПб», 2006.
2. Грецов А.Г. Мы за честный спорт. Беседы о допинге / А. Г. Грецов. – СПб. : Изд-во СПбНИИФК, 2014. – 51 с.
3. Григорьев А.Е. Физическое воспитание и олимпийские игры: краткий исторический очерк / отв.ред. П.В. Половников. – СПб. : Изд-во С-Петербур. ун-та, 2000.
4. Понкин И.В. Доклад Р. Макларена «Расследование ВАДА обвинений российских участников Олимпиады в Сочи в употреблении допинга». Правовой комментарий. – М. : Проспект, 2017. – 32 с.
5. Хавин Б.Н. «500 вопросов и ответов об Олимпийских играх». – М. : «Физкультура и спорт», 1971.
6. Чурганов О. А. Допинг и здоровье / О.А. Чурганов, Е.А. Гаврилова. – СПб. : Изд-во СПбНИИФК, 2011. – 56 с.

НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ КОРПОРАТИВНЫХ КОММУНИКАЦИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Закревская Н.Г., д-р пед. наук, профессор кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Комева Е.Ю., ст. преп. кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Рассматриваемые подходы к изучению корпоративных коммуникаций в сфере физической культуры и спорта и относящихся к ним

форм, способствуют эффективному руководству управленческого персонала в различных спортивных организациях.

Ключевые слова: корпоративные коммуникации, корпоративная культура, сфере физической культуры и спорта, спортивные организации.

Коммуникативные навыки и практики в современном обществе упрощают взаимодействие между людьми и влияют на управление в организациях. В сфере физической культуры и спорта данный феномен можно рассматривать с позиций социокультурного, социализационного и управленческого подходов.

Любой коммуникационный процесс представляет собой обмен информацией в абстрактном, речевом или графическом изображении. Такой процесс включает организацию деятельности, использование приемов и коммуникативных форм. Специфика технологии развития корпоративных коммуникаций заключается в алгоритмизации такого процесса (табл. 1).

Таблица 1 – Научные подходы к изучению корпоративных коммуникаций

Основные подходы к реализации задач организации по формированию корпоративных коммуникаций		
Социокультурный	Социализационный	Управленческий
<ul style="list-style-type: none"> - формирование корпоративных навыков; - формирование корпоративных практик; - создание условий для развития корпоративной культуры 	<ul style="list-style-type: none"> - идентификации в социальной группе; - применение методов в формировании корпоративной коммуникации в организации; - использование средств коммуникации для формирования субкультуры социальной группы 	<ul style="list-style-type: none"> - управление коммуникационным процессом; - использование коммуникативных форм организации деятельности; - использование алгоритмизации в управлении коммуникациями

Социокультурный подход является основополагающим в формировании единства культуры и социальности с учетом использования различных средств как инструмента развития знаний, умений и навыков в решении социально-экономических и других жизненных проблем организации. Применение различных коммуникативных форм создает условия для развития корпоративной культуры. Первым принципом социокультурного подхода являются индивид – актер социального действия, а общество понимается как существующее и развивающееся вне зависимости от воли и действий индивида. Индивид, в свою очередь, как актер социального действия является объектом изучения [1], который как самостоятельная личность в ходе своих действий влияет на социальные нормы. Вторым принцип этого подхода – соответствие социокультурной среде. Согласно этому принципу самосознание индивида может соответствовать или не соответствовать типу общества, в котором он находится, что на определенном периоде приводит к смене социокультурной среды. Несмотря на то, что количество принципов может варьироваться,

социокультурный подход во всех его формах опирается также на принцип историзма, подразумевающий необходимость исторической ретроспективы для понимания особенностей функционирования социальных групп.

Социализационный подход влияет на процесс социализации индивидуума, который усваивает поведенческие паттерны, когнитивные модели, которые обеспечивают его возможностями не только личностной, социальной, творческой, академической, профессиональной самореализации, но и выживания в обществе в целом. Роль социализации заключается в формировании личности как осознанного социального существа, способного жить и действовать в данном обществе, активно изменять его в соответствии с субъективными ценностными представлениями. Исходя из этого, можно рассмотреть следующие основные принципы социализационного подхода. Первый принцип – усвоение норм и правил социальной группы. Внутри процесса социализации учитываются два вектора развития, каждый из которых может стать объектом преимущественного внимания в той или иной концепции: во-первых, направление информации от общества, активность общества; во-вторых, его трансформация в связи с включением в социальное целое новой «единицы», а также круг проблем, связанный с включением норм существования общества в структуру мировоззрения личности. Своеобразные подходы к роли общества и личности ведут к формированию расходящихся концепций социализации. Второй принцип – полная интеграция личности в социальную систему. Здесь анализ социализации опирается на понятия «адаптация», «конформность», «равновесие». С этой точки зрения социализацию можно рассмотреть, как деятельность личности по развитию своих способностей и возможностей на основе критического разбора предлагаемых обществом стереотипов. Соответственно, весь успех социализации означает преодоление личностью тех элементов среды, которые мешают ее самореализации.

Управленческий подход, на современном этапе развития российской экономики, влияет на активный процесс формирования административных субъектов. Таким образом, можно сформулировать основные принципы управленческого подхода. Первый принцип – организационная культура, которая является основным инструментом управления. В результате исследований было доказано, что культурный стереотип поведения в организации, человек, его сознание и культура являются главным потенциалом организации [3]. С понятием «управление» в данном ракурсе тесно связано понятие «воздействие», используемое для обозначения воздействия субъекта управления на объект управления. В основе управленческого взаимодействия субъектов управления лежат: опыт управленческой деятельности самих субъектов (индивидуальный и групповой); обобщенный опыт управления других субъектов; освоенные теоретические знания об управлении и управленческом взаимодействии. Второй принцип – потребность в конструктивной активности. Активность человека проявляется в его поведении, которым можно управлять через внешние стимулы, обеспечивая человеку получение удовольствия [4]. Отношения между биологическими потребностями индивида и степень мотивации их удовлетворения определяются деятельностью человека. Человек сам стремится к выполнению профессиональной деятельности как привычной формы

активности, приносящей ему определенную пользу. Самостоятельное стремление человека заниматься определенной деятельностью возникает тогда, когда эта деятельность предоставит ему условия для расширения своих возможностей, саморазвития, самовыражения.

Заключение. Исследуемые научные подходы в сфере физической культуры и спорта и относящиеся к ним формы, средства и методы способствуют эффективному руководству управленческого персонала, а также расширяют возможности практического применения принципов научных подходов к изучению корпоративных коммуникаций.

Список использованных источников

1. Инновационные маркетинговые коммуникации : учеб. пособие / Волгоградский филиал ФГБОУ ВПО «Российский государственный торгово-экономический университет»; И.В. Василенко [и др.]. – Волгоград : Волгоградский филиал РГТЭУ, 2013. – 81 с.

2. Илляшук А.Б. Институциональные трансформации в контексте проблем и конфликтов, и общественного диалога в современных индустриальных системах // Креативный менеджмент. – 2015. – № 2. – С. 19-25.

3. Леонтьев А.Н. Очерк теории аффективности / А.Н. Леонтьев // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 4. – С. 75-88.

4. Левин К. Теория поля в социальных науках / К. Левин; пер. с англ. Е. Сурпиной. – СПб. : Речь, 2000. – 365 с.

ВОСПРИЯТИЕ ЖЕНСКОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЕ

*Кротова Е.Е., ст. преп. кафедры социальных технологий
и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье анализируется женский спорт с точки зрения его привлекательности для общества. Автор выделяет те аспекты женского спорта, которые больше всего интересуют зрителей, и сравнивает с мужским спортом.

Ключевые слова: эстетика, женский спорт, восприятие.

Спорт уже давно занял лидирующие позиции как феномен современной культуры. Спорт показывает насколько сильными, быстрыми и выносливыми могут быть люди, даже если это не касается их собственной жизни. Сейчас больше восхищаются красивым пасом или потрясающим голом, забитым в ворота, нежели сисонами и фуэте в балете. Невероятная популярность спорта несомненна. Как и его зрелищная функция. Как писал М.Я. Сараф, «Зрелищность спорта – это непосредственность происходящего» [3, с. 43]. Зритель наблюдает за накалом спортивной борьбы, следит за каждым движением спортсмена. Сегодня женщины активно участвуют в большинстве известных видов спорта. Женщины вошли в ту сферу, которая до определенного

момента считалась истинно мужской. А сейчас никого уже не удивляют женщины в тяжелой атлетике, хоккее, футболе, боксе и других видах спорта.

Но если задаться вопросом, какой спорт чаще всего смотрят зрители, то выясняется, что это касается в основном мужского спорта, то есть спорта, в котором соревнуются мужчины. А восприятие женского спорта оказывается весьма посредственным. Зритель видит соревнование с двух позиций: азарта и эстетического чувства. Эстетическое чувство – это социальное предметное эмоциональное состояние, возникающее при наличии эстетической потребности субъекта и эстетического свойства объекта. Именно оно заставляет зрителя по-иному относиться к соревнованию. Если зритель руководствуется эстетическим чувством при просмотре спортивного соревнования, он наслаждается техническим мастерством спортсменов, совершенством движений, оригинальностью и остроумием в выполнении приемов. Он воспринимает борьбу как гармонию, так как понимает ее логику и композицию. Но данные позиции рассматриваются зрителем по отношению к мужскому спорту. Женщин в спорте смотрят вопреки этому эстетическому чувству. Но это не означает, что эстетического чувства при просмотре женского спорта нет. Просто они сосредоточены на определенной категории видов спорта. Э.А. Здановская разделила все виды спорта на 4 группы: художественные виды спорта, где результат зависит от красоты исполнения программы; технические виды спорта, связанные с покорением природы, преодолением времени и пространства; единоборства, в которых эстетический фактор не является необходимостью; игровые виды спорта с элементами единоборства, где красота связана с оригинальными комбинациями, технико-тактическими действиями спортсменов [2, с. 6-7]. Можно было бы добавить и пятую группу – интеллектуальные виды спорта, в которых силой является человеческий разум.

Можно заметить, что в первой группе доминируют женщины и женский спорт. В синхронном плавании, художественной гимнастике, фигурном катании зритель понимает их сквозь призму элементов, принадлежащим изначально женщинам. К ним относятся: красота, зрелищность, эффективность, яркость, оригинальность, гармоничность, естественность, ритмичность, техничность, музыкальность, хореографичность, виртуозность, динамичность, легкость, точность, пластичность, мягкость, элегантность, художественность, выразительность, артистичность, культура движений [1, с. 35-36].

Большинство данных позиций характеризует идеальную спортсменку. Поэтому в сознании зрителей при восприятии данных видов спорта формируется четкая картина того, что так и должно быть. Как раз именно эти виды спорта противятся активному вхождению мужчин в их ряды. Феминность здесь превалирует.

Но если посмотреть другие виды спорта, то ситуация оказывается не такой однозначной. Возьмем, к примеру, футбол, хоккей, баскетбол, теннис и остальные популярные виды спорта. Миллионы зрителей привлекает, например, красота футбольного или хоккейного матча, насыщенного остроумными комбинациями, оригинальными решениями трудных игровых ситуаций, высочайшим техническим и тактическим мастерством спортсменов. Высокий темп игры, который должен поддерживаться большой двигательной активностью игроков, очень большое разнообразие технических и тактических приемов,

быстро меняющаяся игровая обстановка – все это является неотъемлемой частью эстетики футбола. Красота футбола ярче всего проявляется в изобретательных и искусных действиях футболистов при индивидуальной и коллективной игре. И в данной игре есть как мужские команды, так и женские. Но, как известно, поклонников женского футбола намного меньше, нежели мужского. Это происходит из-за восприятия женщин на поле. Техничко-тактические действия футболисток не оцениваются в такой же мере, что и у футболистов. То есть зритель изначально должен отринуть факт того, что перед ним женщина, чтобы адекватно воспринять красоту именно футбольных действий.

Или в теннисе. В теннисе всем знакомы имена как Рафаэля Надаля, Роджера Федерера, так и Марии Шараповой, Анны Иванович. Но вопрос состоит в том, как воспринимают мужчин и женщин на корте. У мужчин зритель оценивает те качества, которые касаются его спортивных достижений. У женщин же это не так. Часто зрители воспринимают их как некое красивое спортивное тело, а если это «тело» постоянно добивается результатов, то хорошо, если же нет, то ничего страшного, потому что спортивные качества уступают внешней красоте. А когда, к примеру, на корте появлялась Серена Вильямс, то ее обвиняли в чрезмерной маскулинности, при том, что даже Федерер мог бы позавидовать ее подаче.

В баскетболе считается, что женский баскетбол сложнее воспринимать с точки зрения красоты игры потому, что женщины не могут выполнить некоторые элементы так, как это делают мужчины.

Спортивное зрелище ориентируется на мужскую аудиторию, поэтому и воспринимается женский спорт по-особенному. И это заложено как мужской природой, так и различными традициями и стереотипами. Только в голову мужчине могла прийти идея создать женскую американскую футбольную лигу, где спортсменки соревнуются в нижнем белье. Матчи между такими командами собирают огромную аудиторию, но можно предположить, что болельщиков привлекают в основном не такие эстетические спортивные элементы, как техника спортсмена, тактика команды (восприятия которых должно доминировать), а внешние «атрибуты» спортсменок, по которым их в основном и отбирали в команды. В современной культуре интерес к женскому телу и женской красоте возносится в ранг обязательных. А значит, чтобы женщину воспринимали в качестве спортсмена на том же уровне, что и мужчину, ей необходимо «утратить» женскую красоту.

Список использованных источников

1. Гуманистическая теория и практика спорта. Вып.2. Футбол как объект гуманистического исследования: сборник / Сост. В.И. Столяров, Е.В. Стопникова. – М. : МГИУ, 2000. – 152 с.
2. Здановская Э.А. Эстетика физической культуры и спорта : лекция / Э.А. Здановская. – Л. : ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. – 16 с.
3. Сараф М.Я. Эстетика спорта / М.Я. Сараф. – М. : Знание, 1978. – 64 с.

СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЕРСТВО ВУЗА И СПОРТИВНЫХ НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ НА ПРИМЕРЕ КАФЕДРЫ МЕНЕДЖМЕНТА И ЭКОНОМИКИ СПОРТА НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА С «АКАДЕМИЕЙ ХОККЕЯ» И АССОЦИАЦИЕЙ «АКАДЕМИЯ СПОРТИВНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Круглова Т.Э., канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры менеджмента и экономики спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье раскрывается содержание трех направлений совместной работы некоммерческой организации и ВУЗа в рамках социального партнерства для решения социальной проблемы развития детского хоккея в регионах РФ.

Ключевые слова: социальное партнерство, образовательная, аналитическая, культурно-просветительская деятельность, социальный эффект, практический менеджмент.

В научном сообществе термин «социальное партнерство» определяется неоднозначно. Наиболее часто оно рассматривается авторами, как форма социального взаимодействия между различными субъектами, в качестве которых могут выступать органы государственного и местного самоуправления, общественные объединения, коммерческие и некоммерческие организации, социальные группы и др. Так Г.П. Зинченко и И.И. Рогов отмечают, что социальное партнерство представляет собой форму социального взаимодействия многообразных субъектов социума, позволяющее им свободно выражать свои интересы и находить способы их реализации, обеспечивая согласование целей между субъектами [1, с. 8, 16]. Мы соглашались полностью с данной трактовкой и находим в ней важный аспект менеджмента, где согласование целей является одной из ключевых задач управления в любой организации. В нашем случае речь идет о согласовании целей различных субъектов деятельности для решения актуальной социальной проблемы развития детского спорта, в частности хоккея с шайбой.

Стратегической целью партнерства является создание условий доступности к занятиям хоккеем каждого ребенка в самых отдаленных от центра регионах РФ. Данная проблема изначально нашла свое решение путем создания Программы «Добрый Лед», (далее – Программы) которая была создана благотворительным Фондом Елены и Геннадия Тимченко в 2012 году. Основными задачами Программы на первом этапе стали задачи по организации хоккейных турниров; развития дворового и любительского хоккея и др. В дальнейшем постановка новых задач по повышению уровня профессиональной подготовки детских тренеров; выпуска специализированной литературы, культурно-просветительской работы с детьми потребовала привлечения специалистов к их решению. Так, на следующем этапе организаторы Программы определили необходимость взаимодействия с ФГБОУ ВПО НГУ им. П.Ф. Лесгафта и было образовано социальное

партнерство на основе уставной деятельности вуза и Программы «Добрый Лед». Данное социальное партнерство между кафедрой менеджмента и экономики спорта НГУ, как подразделением ВУЗа и некоммерческой организацией «Академия хоккея» и Ассоциацией «Академия спортивных исследований по хоккею с шайбой» Санкт-Петербурга определило три основных направления совместной работы:

1. Образовательная деятельность в контексте работы Высшей школы тренеров им. Н.Г. Пучкова (курс спортивного менеджмента);

2. Аналитическая деятельность по оценке эффективности реализации программы «Добрый лёд»;

3. Культурно-просветительская деятельность, направленная на достижение учебных, просветительных и научных целей образовательного процесса в спортивных школах, спортивных клубах и секциях детского и юношеского хоккея.

Первое направление – «образовательное» – осуществлялось в традиционном формате, на основе лекционно-семинарской формы в рамках учебного плана Высшей школы тренеров им. Н.Г. Пучкова.

Второе направление – «аналитическая деятельность» – это инновационный творческий процесс, направленный на определение сущности и структурирования понятия «социальные критерии эффективности», для оценки программы «Добрый лёд», реализующейся в регионах страны с различными социально-экономическими, материально-техническими, социально-психологическими и другими условиями жизнедеятельности. В этом ключе, было уточнено и адаптировано к конкретным условиям ключевое понятие «социальный эффект Программы». Также были определены две группы количественных и качественных показателей эффективности, где первая группа характеризуется традиционным количественным подходом, а вторая группа показателей была определена на основе анализа материалов различного характера. В том числе были разработаны критерии, систематизированные в четырёх направлениях качественных показателей:

- 1) динамика физического развития детей;
- 2) доступность участия детей в Программе;
- 3) социальный статус участников и зрителей турниров;
- 4) научно-методическая деятельность организаторов Программы.

Данные показатели были использованы нами для составления анкет в целях выявления демографических и социально-экономических характеристик юных хоккеистов и отдельного социального срезам такого, как вредные привычки детей с целью их последующей нейтрализации через спорт. Всего анкетированием были охвачены более 200 юных хоккеистов. Опрос проводился в процессе проведения турниров по программе «Добрый лёд» в гг. Псков, Кингисепп, Омск в 2018 г. В результате данное направление аналитической деятельности позволило определить нашим партнерам, наличие и содержание социальных эффектов программы «Добрый лёд» в различных регионах страны, в частности, в четырех федеральных округах: Северо-Западном, Приволжском, Дальневосточном и Сибирском.

Третье направление – это культурно-просветительская деятельность, выраженная в нашем участии в коллективной монографии «Российский хоккей в меняющемся мире» под общей редакцией проф. Л.В. Михно [2], где был сделан акцент на социально-философских, исторических и культурологических вопросах развития игры в хоккей, которая была издана для студентов, специалистов и широкого круга читателей. В 2018 году нами в творческом содружестве с государственным институтом живописи, скульптуры и архитектуры им. И.Е. Репина при РАХ была подготовлена и издана Фондом Е. и Г. Тимченко книга «Хоккей в искусстве» [3] специально для детей школьного возраста. Книга, как результат проведенного исследования отразила исторический аспект возникновения и развития хоккея; социальный аспект, связанный с ролью зимней игры с жизнью общества; организационный аспект, отражающий условия развития хоккея, а также личностный аспект, характеризующий образ хоккеистов, выдающихся тренеров в советском и российском хоккее. Данная книга была презентована на Международном хоккейном форуме в Москве в декабре 2018 года.

Таким образом, в русле основной идеи создания социального партнерства между организациями сферы детско-юношеского спорта и ВУЗом, подчеркнем, что взаимопонимание в этих сферах деятельности было обеспечено благодаря наличию общей системы ценностей и норм, которые использовались в решении социальной проблемы доступности игры в хоккей и в целом развития детского спорта; анализа и оценки собственных возможностей участников социального партнерства, постановки и согласования общих целей, а также четкой организации процессов взаимодействия всех участников на принципах современного практического менеджмента.

Список использованных источников

1. Зинченко Г.П., Рогов И.И. Социальное партнерство: учебник. – М. : Дашков и К°; Академцентр, 2009.
2. Российский хоккей в меняющемся мире: от настоящего через прошлое к будущему/ под ред. Л.В. Михно. – СПб. : Алетейя, 2016. – 384 с.
3. Хоккей в искусстве / Т. Круглова, Е. Серова. – СПб. : ЛЕМА, 2018. – 60 с.

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЭЛЕКТРОННОЙ ДЕЛОВОЙ ПЕРЕПИСКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-МЕНЕДЖЕРОВ

Мустафина Д.В., канд. физ.-мат. наук, ст. преп. кафедры менеджмента и экономики спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье освещаются вопросы, связанные с необходимостью получения студентами-менеджерами навыков эффективной деловой переписки. Рассматриваются темы юридической силы электронного письма и зарубежный опыт подготовки специалистов.

Ключевые слова: деловая переписка, менеджер, студент, документ, электронная почта, мессенджеры.

Путь к электронному письму. В России XIX-XX в. учили писать и оформлять письма в лицеях и гимназиях, и на протяжении всей истории советского государства письма были основным видом междугородной связи между людьми и организациями (телеграф – коротко, а междугородние телефонные разговоры – дорого). По этой причине, всем волей-неволей приходилось овладевать навыками написания и оформления бумажных писем.

В 1998 году заработала первая в России бесплатная электронная почта от Mail.ru; появилась возможность практически мгновенно отправлять и получать письма. При этом для тех, кто умел писать и оформлять бумажные письма, могли возникнуть лишь технические затруднения в написании электронных писем.

В 1996 году старшеклассники из Израиля создали интернет-пейджер ICQ для ПК. ICQ – первая система мгновенного обмена текстовыми сообщениями – первый мессенджер. Всего через несколько лет ICQ станет популярным в России и надолго останется самой массовой программой для общения на ПК. Тем не менее, настоящее массовое использование мессенджеров началось только с развитием технологий мобильной передачи данных и последующей модернизацией программно-аппаратного оснащения телефонов.

2009-2010 годы стали настоящим бумом для мобильного общения, основные мессенджеры запустили собственные версии для мобильных браузеров или отдельные приложения для смартфонов. При этом, для тех, кто имел навыки написания электронных писем, не возникло затруднений в обмене короткими сообщениями в мессенджерах.

Современные студенты первого курса приблизительно 2000 года рождения, а значит, история овладения навыками переписки у них другая. Сначала они писали короткие текстовые сообщения – SMS, затем переписывались в мессенджерах, а уже потом появилась необходимость писать электронные письма. По этой причине, у них и другое отношение к электронной почте – как к разновидности мессенджера. Они пишут электронные письма так же, как короткие сообщения; не осознавая наличие сложившихся правил и этики деловой переписки, а также наличия дополнительных функциональных возможностей электронной почты.

Следует отметить, что вербальные коммуникации наравне с письменным общением являются ключевыми базовыми навыками для менеджера, а, значит, студентов-менеджеров необходимо этому обучать.

Помимо вышесказанного, переписка по средствам электронной почты может являться доказательством в сложившихся взаимоотношениях сторон, а значит, к написанию и оформлению электронного письма надо подходить также осознано, как и к оформлению документов. Более того, в XXI веке в корпоративном мире общение большую часть происходит заочно, т.е. посредством электронной почты, мессенджеров и телефонных разговоров. Всем известна русская пословица: «встречают по одежке, по уму провожают». Каждое письмо (особенно первое) – это визитная карточка менеджера, поэтому важно, чтобы оно как минимум соответствовало сложившимся правилам и этике деловой переписки.

При этом в настоящей статье не обсуждается вопрос о содержании письма, формулировках и языковых конструкциях, а лишь затрагивается тема о его оформлении и структуре, потому что когнитивная оценка того «как написано» влияет на восприятие того «что написано».

Зарубежная образовательная практика предусматривает обучение правильному написанию и оформлению электронных писем на первых курсах многих ВУЗов. До конца своего обучения студенты оттачивают эти навыки переписываясь с преподавателями; в последствии у них не возникает затруднений с написанием делового электронного письма или короткого сообщения в мессенджере.

В завершении статьи хотелось бы отметить основные моменты, вызывающие затруднения у студентов при оформлении электронного письма:

- 1) указание темы письма;
- 2) обращение к адресату;
- 3) наличие подписи, контактных данных;
- 4) оперативность ответа;
- 5) сохранение истории переписки при ответе на письмо.

Вопросы, затронутые в данной статье, не требуют введения отдельной дисциплины, однако их освещение в рамках какого-либо курса позволит студентам-менеджерам значительно улучшить навыки деловой переписки и более эффективно выполнять должностные обязанности в дальнейшем.

Список использованных источников

1. Арбитражный процессуальный Кодекс Российской Федерации [электронный ресурс] : [принят Гос. Думой 14 июня 2002 года : одобр. Советом Федерации 10 июля 2002 года] – Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_37800/ (дата обращения 25.02.2019).

2. Гражданский процессуальный Кодекс Российской Федерации [электронный ресурс] : [принят Гос. Думой 23 октября 2002 года : одобр. Советом Федерации 30 октября 2002 года] – Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_39570/ (дата обращения 25.02.2019).

3. Ильяхов М. Новые правила деловой переписки / М. Ильяхов, Л. Сарычева. – М. : Альпина Паблишер, 2018. – 256 с.

НОМИНАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СТАДИОНОВ

*Муртазина Г.Х., канд. пед. наук, доцент, профессор
кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций
в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматриваются современные коммерческие названия стадионов. Искусство номинации в России получило новый вектор

развития, обусловленный переходом от идеологического обозначения территорий топонимами и эргонимами советской эпохи, к неймингу спортивного пространства именами ведущих брендов рыночной экономики.

Ключевые слова: спортивные стадионы, спонсорство, нейминг, топонимы.

Названия стадионов советской эпохи, в большинстве своем отражающие политическую историю страны «развитого социализма» и принадлежность к советским отраслям народного хозяйства (Буревестник, Крылья Советов, Спартак, Труд, Электрон, Трактор, Химик, Локомотив, Металлург, Газовик, Амкар), в эпоху рыночной экономики постепенно замещаются «коммерческими обозначениями» (Гр.Кодекс РФ, ч.4). Положим, что необходимость в новой номинации спортивных сооружений возникла в связи с организацией и проведением в России крупных международных соревнований, в том числе Чемпионата мира по футболу 2018 года. Одни названия спортивных площадок включают название топонима и слово «стадион»: (Лужники, Спартак, Калининград, Нижний Новгород, Санкт-Петербург, Фишт), другие включают слово «арена» и название топонима (Волгоград Арена, Екатеринбург Арена, Казань Арена, Ростов Арена, Самара Арена, Мордовия Арена).

И те, и другие становятся прецедентными именами с сетевым греко-римским окрасом в постсоветском культурном пространстве физической культуры и спорта.

Стадион «Спартак» (Москва), единственный стадион Чемпионата мира, возведенный на деньги частного футбольного клуба, первым получил коммерческое имя «Открытие Арена». Затем «Стадион Санкт-Петербург», несмотря на протесты общественности и результаты интерактивного голосования, был переименован в «Газпром Арена». По пути продажи имени стадиона пошли *Динамо-«ВТБ Арена» (финансовая группа)*, *ЦСК «ВЭБ Арена» (Внешэкономбанк)*, *Локомотив «РЖД Арена» (ОАО Российские Железные Дороги)*.

Практика спортивного нейминга распространена во всем мире [1-5] в виду того, что заключая контракт на приобретение коммерческого названия, компания приобретает лояльность массовой аудитории зрителей и болельщиков как на территории спортивного комплекса, когда сам стадион становится гигантским билбордом, а рекламные щиты, фасадные вывески, установка банкоматов сети финансовых компаний, вплоть до эксклюзивной реализации продуктов питания, рекламирует бренд компании-спонсора, так и в пространстве масс-медиа.

Следует отметить, что в мировой практике известны случаи, когда после переименования стадиона у болельщиков возникало неприятие нового названия. Ребрендинг спортивного клуба или стадиона с более чем 100-летней историей дается непросто, например, переименование «Сент-Джеймс Парк» на «Дайрект Арена». Другая крайность – перманентные номинации: так, стадион для американского футбола в Майами за 15 лет менял имя семь раз [1]. Слишком агрессивная маркетинговая политика ведет к конфликтам, оттоку аудитории болельщиков и, в конечном счете, имиджевым потерям. Еще одна проблема

связана с тем, что ФИФА, МОК и УЕФА (в рамках Лиги чемпионов и Лиги Европы) запрещает использование коммерческих названий объектов.

Исследование ономастической лексики в культурном пространстве России показывает наличие в спортивной топонимике оронимов (гора – стадион Фишт), хоронимов (межевой знак, граница, рубеж – Лужники, Сокольники), урбанонимов (городской – стадион С.М. Кирова – мемориальное имя), дромонимов (бег, движение, путь – ст. метро Беговая) и др.

Современные коммерческие названия строятся по иному принципу, определяющему новую ономастическую лексику. Так, «Газпром Арена», «Татнефть Арена», «РЖД Арена» являются эргонимами (гр.: дело, труд; деятельность, функция) и представляют собой собственные имена делового объединения людей, в том числе союза, организации, учреждения, корпорации, предприятия, общества, заведения, кружка.

Удачными представляются городские топонимы в Санкт-Петербурге: станция метро Спортивная – станция метро Беговая – стадион ФК «Зенит», которые можно рассматривать как ансамбль названий, то есть комплекс «спортивных названий», объединенных локально и связанных общей экстралингвистической коннотацией. В данном случае они создаются специально, характеризуя определенный микрорайон города по своей спортивной принадлежности.

Для того, чтобы название спортивного сооружения выполняло свое коммерческое предназначение, связанное с узнаваемостью и известностью спонсора, важно сочетать культурно-историческую преемственность фонетического звучания старого и нового с тем, чтобы новация органично вписывалась в структуру изменчивого языка.

Изучение и систематизация новаций в ономастике, топонимической лексике, номинации спортивных объектов, весьма значимо по той причине, что ввод новых имен собственных становится частью языковой картины мира и отражает трансмиссию культурного кода от поколения к поколению.

Список использованных источников

1. Данилевич С. Как называют стадионы // Советский спорт. – 2017. – 28 февраля.
2. Моравидж А.О. Футбол как объект номинации: на материале англоязычных спортивных текстов и сайтов СМИ : автор. дис. ... канд. филолог. наук / А.О. Моравидж. ; Нижегород. гос. лингвист. ун-т им. Н.А. Добролюбова. – Нижний Новгород, 2014. – 22 с.
3. Оленев Д.С. К проблеме спортивного дискурса: нейминг отечественных клубов как индикатор социальных трансформаций / Д.С.Оленев, А.В.Чернов; ЧГУ // Вестник Череповецкого ГУ. – Череповец : Изд-во: ЧГУ, 2010. – С. 59-64.
4. Починкин А.В. Брендирование спортивной организации / А.В. Починкин, И.Л.Димитрова, С.В.Вишейко // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта, СПб. – 2016. – № 6. – С.128-132.

ЦЕННОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОБЕДЫ

Николаев Н.Б., канд. филос. наук, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается различие аксиологических приоритетов античности и современности в отношении спортивной деятельности.

Ключевые слова: ценность, победа, конкуренция, соревнование, присутствие.

Спорт-это соревнование. Но интересен ответ на вопрос в чем смысл выигрыша, победы в этом соревновании. И почему конкуренция, соперничество между людьми интереснее и важнее сотрудничества, которое, очевидно, более соответствует гуманистической идее общества, как кооперации индивидов. Взаимная поддержка, взаимопомощь, снятие эгоистической агрессии направлены на наиболее полную комфортность взаимного сосуществования. Но соревнование, как в своей максимально жесткой форме, такой как война или преступление, так и в облегченной форме, как спорт, явно направлено на разрушение позитивных способов коммуникации и договорных отношений. «Победа в спорте это не самое главное, это единственное», сформулировал один американский тренер и большинство атлетов и тренеров, пусть не публично, даже не осознанно, будут и являются солидарными с этой установкой. Но зачем обязательно побеждать ценой невероятных усилий, почему не считать спорт таким же интересным и увлекательным времяпрепровождением как разнообразные физические развлечения типа бега в мешках, перетягивания каната, футбола в болоте, когда радость от общего веселья и освобождения от обыденности и являются настоящей ценностью, а не какой-то символический приз в виде дешевой игрушки. Для ответа на эти вопросы необходимо определить, что, собственно, считается ценностью в фундаментальном, онтологическом смысле.

Первые античные мыслители и, особенно четко Платон, сформулировали триаду достойных человека аксиологических, то есть ценностных устремлений – это ИСТИНА, ДОБРО и КРАСОТА. Это стремление к познанию, правильной жизни и эстетической насыщенности этой жизни. Для античных философов достижение подобного качества бытия приравнивалось к состоянию божественности, то есть к познанию Абсолюта, причастности к нему и, значит, раскрытия подлинности человеческого присутствия в мире. Присутствие как осмысленное существование, подтвержденное проявлением благородства: мудростью, добродетелью, физической красотой. Следовательно, и атлет, олимпиец не только мускулы и сила, и интеллект, и справедливость. Тогда победа в агоне, в состязании – демонстрация качества человека, утвердившего смысл и, вообще, реальность своего бытия, удостоверяемую взглядом других, зрителей, судей и, даже, богов.

Современный спорт, особенно в трактовке основателя и идеолога олимпийского движения Пьера де Кубертена, должен был ориентироваться на идеалистическую и романтическую интерпретацию античной воспитательной гимнастики и благородного атлетизма. Честность, принципиальное равенство всех спортсменов, их бескорыстие (любительский спорт) – так изначально формулировалась этика олимпийского и, вообще спортивного движения, его идеалы и ценности, сущность которых можно считать знаменитую формулу епископа Пенсильвании после Игр 1908 года: «Главное не победа, а участие». Участие в процессе раскрытия человеческих возможностей, движущей силой которого должно быть творчество, а не конкуренция за победу любой ценой.

Однако, оказалось, что в массовом обществе и культуре 20-21 веков любое социальное явление или инициатива очень быстро превращается в эпифеномен политических, экономических, идеологических интересов и устремлений. Спорт не оказался исключением. В новое время конкуренция стала основой самоопределения и индивидов и сообществ. Победа в любой форме соревнования означает обретение либо символического (то есть присваемого социальными структурами: государством, конфессией, фирмой), либо вполне реального капитала, значимость и весомость которого определяет значимость его обладателя. Экзистенциальные и аксиологические измерения спортивной деятельности уходят на второй план, подменяются часто грубой и откровенной утилитарностью.

Но все-таки второй план еще существует, пленяя и настоящего атлета, и зрителя (не фаната), примерно, как завораживает археолога находка из прошлого, ненужная нынче, но потому именно ценная и прекрасная.

СОСТЯЗАТЕЛЬНОСТЬ КАК КАТЕГОРИЯ КУЛЬТУРЫ МИРА

*Предовская М.М., канд. филос. наук, доцент, доцент
кафедры социально-гуманитарных дисциплин НГУ
им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Понимание угрозы ядерного омницида, к которому приходит человечество во второй половине XX века, приводит к новому пониманию развития культуры, как культуры мира. И спортивные практики через внедрение и закрепление соревновательности как стратегии мирного поведения, должны содействовать развитию культуры мира в XXI веке.

Ключевые слова: состязательность, культура мира, культура войны, физическая культура, спорт.

В конце XX века в отечественной науке сформировалось представление о том, что одной из основных задач грядущего столетия должен стать переход от присущей человечеству культуры войны, как двигателя научного и технического прогресса, к культуре мира, способной не только стимулировать дальнейшее развитие, но и преодолеть такую значимую проблему, свойственную людям, как

внутривидовая агрессия. Исследуя исторические аспекты этой зарождающейся философии мира, А.С Капто приходит к выводу, что понимание самоценности мира, свойственное философской мысли с древнейших времен, после Мировых войн с необходимостью должно преодолеть оправдание войн как неизбежности или двигателя прогресса, заменяя его стремлением к миру, как общности интересов всего человечества. При этом пацифистские движения, как политические, так и стихийно-массовые стимулируют «процесс переориентации широких общественных слоёв на общечеловеческие ценности» [4,60], но остаются лишь одним из факторов формирования новой культуры мира.

Анализируя происхождение самого понятия «Культура мира» В. Милтоевич указывает, что все доступные определения «так или иначе исходят из определения этого понятия, как оно дано в «Декларации о культуре мира» в 1999 году [6,84]. То есть под культурой мира понимается сочетание ценностных установок, мировоззренческих взглядов, традиций, типов поведения и образов жизни, основанных на уважении к жизни, суверенитету, правам и свободам человека, приверженности к мирному урегулированию конфликтов, что достигается при помощи образования, диалога и кооперации» [3].

Агрессия в той или иной степени присуща всем животным, однако, как утверждал Лоренц, лишь часть из них, в том числе и люди, способны проявлять внутривидовую агрессию. Биологическая недостаточность человека вынуждает его создавать для войны орудия, стратегии и тактики, превращая внутривидовую агрессию из видов человеческой деятельности – не просто в войну, но в науку и даже искусство. Вследствие чего вплоть до XIX века было невозможно представить существование без войны, и она одобрялась, как необходимая для существования человечества. Гегель полагал, что война «поддерживает нравственное здоровье народов в индифференции против частных определённостей и против привыкания и окостенения» [10, 25], а Ницше мыслил её в качестве средства формирования и возвышения человека.

Однако после Первой Мировой войны эта тенденция подвергается критике. Х. Ортега-и-Гассет в начале 30-х годов описывает ее как новое одичание человечества, противостоящее цивилизации «как воле к сосуществованию» [7, с. 326]. После Второй Мировой для человечества становится очевидным факт, что глобальные войны при наличии современных технических средств могут перерасти в ядерный омницид и угрожать существованию всего человечества.

Однако, одной из главных проблем, возникающей при реализации установок по переходу от культуры войны к культуре мира является создание способов нейтрализации или перенаправления агрессивного поведения в конструктивное русло. И спорт является одним из тех видов деятельности человека, который изначально принадлежал к культуре мира, способен на подобное. «Прежде всего, имеется в виду его способность выполнять миротворческую функцию в международных отношениях, содействовать формированию и реализации ценностей культуры мира» [8, с. 170]

Понятие соревновательности, присущая спортивным практикам, может быть расширена через понятие состязательность, и перенесена в том числе на другие виды деятельности человека, закрепляя в них приверженность к мирному

урегулированию конфликтов. Воплощением «состязательности как формы духовного бытия человека является спор, итогом которого должно стать установление социальной справедливости и максимальное приближение к истине, а образцом проявления состязательности как формы материального бытия человека выступает игровая, трудовая и спортивная деятельность» [2, с. 253]. При этом агрессия как «поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющему все основания избегать подобного с собой обращения» [1, с. 54] может быть нейтрализована созданием и распространением через спортивные практики поведенческих паттернов, переходящих из образцов для подражания в привычки к поиску мирных способов разрешения любых конфликтов.

Физическая культура способна стать средством воспитания и распространения культуры мира, а также категорий культуры войны, все ещё пытающихся обосновать свою привлекательность. И одной из значимых категорий, позволяющих этого достичь, является «состязательность», как деятельность, направленная на самосовершенствование и достижение победы способами, не связанными с проявлениями тех или иных форм агрессии.

Список использованных источников

1. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб. : Питер, 2001. – 352 с.
2. Данилов Р.С. Спортивная состязательность в формах человеческой деятельности // Духовная и физическая культура в формировании здорового образа жизни: Материалы науч.-практ. конф. – Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 2009. – С. 246-254.
3. Декларация и программа действий в области культуры мира [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/culture_of_peace.shtml (дата обращения: 20.02.2019).
4. Капто А.С. Философия мира: истоки, тенденции, перспективы. – М. : Политиздат, 1990. – 432 с.
5. Лоренц К. Агрессия или так называемое зло. – М. : АСТ, 2018. – 416 с.
6. Милтоевич В. Культура мира: теоретико-методологический аспект проблемы // Вестник РУДН. Сер. Социология. – 2008. – № 2. – С. 82-89.
7. Ортега-и-Гассет Х. Восстание масс // Ортега-и-Гассет Х. Эстетика. Философия культуры. – М. : Искусство, 1991. – 588 с.
8. Пыж В.В. Спорт и политика: проблемы воплощения гуманистических идеалов и ценностей спорта. // Олимпийский спорт и спорт для всех: XX Международный научный конгресс / Международная ассоциация ун-тов физ. культуры и спорта, М-во спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России, Нац. гос. ун-т физ. культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2016. – С. 170-173.
9. Цит. по: Хофмайстер Х. Воля к войне или бессилие политики. Философско-политический трактат / Хаймо Хофмайстер; пер. с нем. и послесл. О. А. Коваль. – СПб. : Гуманитарная Академия, 2006. – 288 с.

ИЗУЧЕНИЕ СТУДЕНТАМИ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИНЦИПОВ ТОЛЕРАНТНОСТИ

*Путятова Э.Г., канд. ист. наук, доцент, профессор
кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций
в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы формирования принципов толерантности в студенческой среде на примере актуальных проблем международного спортивного движения. Особенное внимание уделяется подготовке студентов института менеджмента и социальных технологий в НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

Ключевые слова: международные отношения, международный спорт, гендерное равенство, толерантность, дискриминация, этнокультурное многообразие спорта, феминизм, спонсорство, допинг.

В системе международных отношений процесс глобализации оказывает решающее влияние на все явления общественной и политической жизни. Вступив в качественно новый этап своего развития, международное спортивное движение характеризуется иными чертами, которым свойственна как большая открытость и демократизация, так и некоторые негативные характеристики: излишняя коммерциализация, профессионализация, медиализация.

Приобретя новые грани, современный спорт предполагает другой взгляд на целый ряд вопросов, связанных с международным гуманитарным сотрудничеством, в том числе с практикой обучения и воспитания молодежи в духе олимпизма и призван стать эффективным инструментом формирования важнейших гуманистических ценностей, присущих современному человеку. Существенной гуманитарной задачей международного спортивного движения является участие молодых людей в работе неправительственных организаций, международный обмен молодежи, благотворительные программы и акции, волонтерское движение [6]. Настоящее обстоятельство связано с появлением новых международных спортивных организаций, участвующих в управлении спортом, более демократичными условиями членства в МОК, включение в его состав женщин, молодежи. Олимпийская Хартия в числе своих «Основополагающих принципов» предусматривает отсутствие в спортивном движении каких-либо форм дискриминации «расового, языкового, религиозного, политического характера, по признаку цвета кожи, пола, сексуальной ориентации, наличия иного мнения, национального или социального происхождения, обладания собственностью, рождения или иного статуса» [4]. «Декларация принципов терпимости», значительное внимание уделяет формированию в школах и студенческих коллективах отношений открытости и солидарности, воспитание молодёжи в духе осознания и восприятия многообразия культур, отказа от насилия, принятие собственной самобытности и уважение к существованию других культур [1].

Этнокультурное многообразие спорта является в настоящее время одним из наиболее распространенных механизмов укрепления идентичности, воспитание духа терпимости, в частности, спортивные соревнования, формируют в молодёжной среде толерантное отношение к носителям иных культурных традиций и, помогают преодолеть неприятие чужой культуры и ее носителей [2]. Данное обстоятельство делает актуальной задачу формирования толерантного отношения к представителям различных культур и этносов будущих специалистов в области физической культуры и спорта, а подготовка специалистов предполагает вовлечение их в решение широкого круга задач, международного гуманитарного сотрудничества. Для студентов и магистрантов, обучающихся по кафедре социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, разработаны специальные курсы, помогающие им свободно ориентироваться в глобальных проблемах международной гуманитарной деятельности. В задачи курсов входит освоение слушателями актуальных проблем международного спортивного движения: «Физическая культура и спорт в сфере международных отношений», «Международная спортивная деятельность», «Спортивная политика России». Объединяют эти курсы общие задачи, стоящие перед специалистами в области спорта и физической культуры, ориентированными на международную деятельность: социокультурные функции международного спорта, проблемы международной спортивной деятельности в эпоху глобализации, проблемы неоолимпизма и т.д. В качестве частной задачи, рассматривается проблема интеграции российской студенческой и спортивной молодёжи в международную среду [5, 3, 7].

По ряду предметов изданы учебные пособия: «Международная спортивная деятельность». «Физическая культура и спорт в сфере международных отношений».

Наибольшую заинтересованность слушатели проявляют при изучении раздела «Актуальные проблемы международного спортивного движения в условиях глобализации». В работах молодых исследователей рассматривается влияние крупных спортивных соревнований на формирование внешнеполитического имиджа страны. Активно обсуждаются проблемы: «Коммерциализация в спорте», «Допинг в спорте», «Спортивное спонсорства», «Дискриминации в спорте», «Этнокультурное многообразие спорта». Бакалаврами и магистрантами рассматривались такие значительные проблемы современного спорта, как: «расизм и спорт», «дискриминация женщин в спорте», «эйджизм» в спорте. Значительными для изучения стали проблемы «феминизма» в спорте как фактора развития женского физкультурно-спортивного движения. Присутствие женщин в руководстве международными спортивными организациями, вопросы гендерного равенства и преодоление гендерных стереотипов, роль спортивных СМИ.

Новым и перспективным, на наш взгляд, направлением является исследование, связанное с вовлечением пожилых людей в регулярные занятия физической культурой. В этом смысле, интерес представляет работа по теме: «Организация и проведение спортивных мероприятий для людей пожилого возраста».

Таким образом, значительной гуманитарной задачей международного спортивного движения является отсутствие в молодежной среде каких-либо проявлений дискриминации и формирование толерантного отношения к представителям различных культур и этносов.

Список использованных источников

1. Декларация принципов терпимости. Принята резолюцией 5.61 Генеральной конференции ЮНЕСКО от 16 ноября 1995 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/toleranc (дата обращения 10.02.2019).

2. Декларация 61/295 «О правах коренных народов», принятая в 2007 г. Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных Наций [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/toleranc (дата обращения 10.02.2019).

3. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025года – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://government.ru> <http://yandex.ru/clck/jsredir> (дата обращения 20.01.2019)

4. Олимпийская Хартия (в действии с 02 августа 2015 г.) Pdf.С.9 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://b-ok.org/book/3101444/8e2e59> (дата обращения 20.01.2019).

5. Пулятова Э.Г. Российский студенческий спорт как составная часть молодежной и спортивной политики ЮНЕСКО // Социология физической культуры и спорта состояние и перспективы развития: сб. Всерос. науч. конф. с междунар. участием НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2017. – С. 155-158.

6. Уколова И.П., Добкина Н.А. Спортивное волонтерство в России: актуальный опыт и перспективы // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург : сб. – СПб. : [б.и.], 2018. – С. 143-144.

7. ЮНЕСКО: работа с молодежью и для молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://unesco.org/new/ru/social-and-human-sciences/themes/youth> (дата обращения 23.01.2019).

РЕАЛИЗАЦИЯ ОСНОВНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СФЕРЕ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА И ТУРИЗМА (НА ПРИМЕРЕ НГУ им. П.Ф. ЛЕСГАФТА)

*Росенко С.И., д-р социол. наук, проф., заведующий
кафедрой социальных технологий и массовых коммуникаций
в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Развитие туристско-спортивного оперейтинга в России определяет необходимость формирования системы подготовки кадров в сфере спортивно-оздоровительного сервиса и туризма. Важнейшим элементом этой

системы выступают вузы физической культуры и спорта, реализующие программы сервис-образования. В этой связи первостепенное значение имеет определение основных ориентиров развития образовательных траекторий в сфере спортивно-оздоровительного сервиса и туризма.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный сервис, туризм, высшее профессиональное образование.

В настоящее время в России регулярно проводятся крупные спортивные соревнования мирового и национального уровня, организация которых основывается на развитии туристско-спортивного оперейтинга, формировании и реализации туров и услуг спортивно-оздоровительной направленности, и функционировании инфраструктуры обслуживания. В этой связи особую актуальность приобретает профессиональная подготовка и переподготовка квалифицированных специалистов по обслуживанию спортивных объектов, участников состязаний и туристов. В Стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2020 года отмечается, что для решения задач кадрового обеспечения развития физической культуры и спорта необходимо разработать систему мер по подготовке кадров обслуживающего и технического персонала, персонала по подготовке и проведению спортивных мероприятий разного уровня, а также совершенствовать перечень специальностей и направлений профессиональной подготовки в соответствии с запросами сферы физической культуры и спорта [1].

Эти задачи призваны решать в первую очередь профильные образовательные организации – спортивные вузы страны, реализующие основные профессиональные образовательные программы по укрупненной группе направлений и специальностей 44.00.00 – Сервис и туризм. Данные вузы представлены в различных субъектах Российской Федерации, обеспечивая потребность в специалистах спортивно-оздоровительного сервиса и туризма. В НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург подготовка кадров в сфере спортивно-оздоровительного сервиса и туризма осуществляется с 2002г. по программам сервис-образования: специальность 23.05.00 – Социально-культурного сервис и туризм (специализация – спортивно-оздоровительный сервис); направление 100400 – Туризм (профиль – технология и организация спортивно-оздоровительных услуг. Начиная с 2015 г. в университете реализуются программы бакалавриата 43.03.01 – Сервис, 43.03.02 – Туризм (профиль – технология и организация предоставления спортивно-оздоровительных услуг) и магистратуры 43.04.02 – Туризм (профиль – туристская деятельность в сфере физической культуры и спорта). В общей сложности за этот период было подготовлено свыше 500 бакалавров, специалистов и магистров, владеющих профессиональными знаниями, умениями и навыками в области сервисной деятельности, туризма, менеджмента, PR-технологий, и при этом знающие специфику физкультурно-спортивных организаций и учреждений.

Образовательные программы в сфере спортивно-оздоровительного сервиса и туризма базируются на выявлении содержания и видов профессиональной деятельности выпускника и формировании соответствующих профессиональных компетенций. В настоящее время данная модель находится в

стадии формирования и требует определенной апробации в ходе учебного процесса. Вместе с тем, наработанный в предшествующий период опыт составляет основу перехода к качественно новому этапу развития системы профессиональной подготовки специалистов. Внедрение нового поколения образовательных стандартов предполагает ориентацию на профессиональные стандарты как совокупность требований, предъявляемых к кадрам в сфере спортивно-оздоровительного сервиса и туризма; формирование компетентностно-ориентированной программы подготовки выпускников; максимальный учет в учебном процессе специфики отрасли физической культуры; создание условий для профессионализации подготовки специалистов; установление связей с потенциальными работодателями и приближение учебного процесса к будущей трудовой деятельности выпускника; привлечение специалистов-практиков, владеющих современными спортивными технологиями и навыками практической деятельности; интеграция в международное образовательное пространство. В своей совокупности реализация этих задач позволит обеспечить подготовку специалистов в сфере спортивно-оздоровительного сервиса и туризма в соответствии с современными требованиями.

Список использованных источников

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» (утверждена распоряжением Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р // Собрание законодательства РФ. – 2009. – № 33. – ст. 4110.

ХАРАКТЕРИСТИКА СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА

*Ушаков В.И., канд. пед. наук, доцент,
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье дается представление о том, какие особенности социологического характера в настоящее время имеются у студентов первого курса специализированного физкультурного вуза.

Ключевые слова: возраст, пол, место проживания, спортивная квалификация, семейное положение, профессиональное физкультурное образование.

Спортивная ориентированность современных молодых людей, занимающихся в спортивных школах или не занимающихся, является предметом интереса как представителей физкультурного вуза, так и молодых людей. Планирование дальнейшего спортивного совершенствования и приобретение физкультурного образования является сложным процессом. Учитывать особенности контингента поступивших на первый курс студентов, значит, повысить эффективность построения учебно-тренировочного процесса в физкультурном вузе, способствовать адаптации студентов к специфической образовательной среде,

предусмотреть отдельные мероприятия на этапе работы с абитуриентами. Есть высказывание в пользу такого подхода: «На наш взгляд, ведущим условием эффективности процесса адаптации, как показывает теоретический анализ материалов, является целенаправленное педагогическое управление этим процессом. Управлять адаптивным процессом обучения на младших курсах вуза – значит сознательно и последовательно обеспечить переход от одной стадии развития личностных отношений и ценностей к другой, более совершенной. Поэтому педагогически целесообразно определить критерии и показатели, с помощью которых можно было бы измерять успешность процесса личностной адаптации в условиях обучения в вузе» [1].

Спортивная и образовательная деятельность юношей и девушек имеет существенное значение в период подготовки к поступлению в вуз, особенно, физической образовательной направленностью. Большое значение имеет подготовка и выполнение нормативов ГТО на соответствующих этапах взросления юношей и девушек. Такая спортивная деятельность, наряду с целенаправленным занятием спортом, повышает, как практическую, так теоретическую компетентность, расширяет двигательный потенциал молодых людей [2, 3].

В работе была поставлена цель – собрать и анализировать материал для некоторой характеристики студентов 1 курса университета физической культуры, спорта и здоровья. Данные характеристики и расчеты позволят объективизировать представление о поступивших на первый курс студентах, и прогнозировать вероятность седеющего набора студентов. Полученные данные являются основой для продолжения исследования данного вопроса. Были обработаны 121 анкета студентов разных факультетов из них 50,4% студентов мужского пола и 49,5% – женского. Большинство студентов, поступивших на первый курс НГУ им. П.Ф. Лесгафта в 2018 году (87% студентов, доверительный интервал 81-93%) из Санкт-Петербурга. В других вузах доля иногородних студентов первокурсников доходит до 70% (в Политехническом университете Петра Великого). Средний возраст первокурсников 17-19 лет и примерно равное количество юношей и девушек (50,4%; 49,5%). 33% (доверительный интервал 24-42%) студентов имеют спортивное звание мастер спорта или кандидат в мастера спорта. Вместе с тем 48% (доверительный интервал 35-61%) девушек имеют спортивное звание мастер спорта или кандидат в мастера спорта и 18% (доверительный интервал 8-28%) юношей имеют спортивное звание мастер спорта или кандидат в мастера спорта; далее – 34% (доверительный интервал – 19-49%) студентов имеют спортивную квалификацию 1-2 разряда; 46% (доверительный интервал – 33-59%) юношей имеют спортивную квалификацию 1-2 разряда. Из приведенных данных следует, что спортивная квалификация студентов, поступивших в университет в 2018 году низкая. С высокой спортивной квалификацией преобладают девушки.

Спортивные достижения регионального значения – Чемпионат и Первенство СПб, Ленинградской области имели 31,4% (доверительный интервал 23%-40%) первокурсников. Далее – 24,8% (доверительный интервал 17%-33%) студентов первокурсников имели спортивные достижения на Чемпионате и Первенстве России. В 2018 году в университет поступили 82% юношей со спортивными достижениями на региональном уровне, имея более низкую спортивную квалификацию по сравнению со студентками первого курса. Девушки, принятые в

университет в 2018 году, имели меньше спортивных достижений в предшествующие 1-4 года, но более квалифицированы. Косвенно это свидетельствует о том, что девушки к этому возрастному периоду, выполнив спортивный норматив, перестали выступать на высоком уровне (Чемпионат России и Первенство России), а юноши еще продолжают активно выступать на региональном уровне. Без отца в настоящее время живут 20,7% (доверительный интервал 13-28%) студентов первого курса. Девушек, проживающих только с матерью на 7% больше, чем юношей. Тренеры – 12,4% (доверительный интервал – 6.4-18.4%) имеют звание Заслуженный тренер России. При этом, как у юношей, так и девушек их примерно поровну. Из опроса студентов следует, что 38% (доверительный интервал – 27-44%) тренеров имеют высокую квалификацию (включая почетное звание, спортивное звание, категорию). Из опроса выяснилось, причиной поступления у студентов из неполной семьи явилось преимущественно собственное желание. Вместе с тем у девушек наблюдается некоторое влияние тренера.

Полученные данные служат основой для определения основных «маркеров» для формирования правильной политики при профессиональной ориентации на стадии привлечения абитуриентов и учебно-воспитательной работы с первокурсниками. Исходные данные с указанием доверительных интервалов указывают на тенденцию в многоступенчатом спортивно-образовательном процессе в регионе и, в некоторой степени, служат основанием для сравнительного анализа данных на территории страны.

Список использованных источников

1. Кузьмишкин А.А. Адаптации студентов первого курса в вузе / А.А. Кузьмишкин, Н.А. Кузьмишкина, А.И. Забиров, И.Н. Гарькин // Молодой ученый. – 2014. – № 3. – С. 933-935.

2. Ушаков В.И. Анализ уровня компетентности студентов при подготовке к сдаче нормативов ГТО // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития: сб. науч. тр. Всероссийской науч.-практ конф. с междунар. участием 2-3 ноября 2016 г. / под общ. ред. Г.Н. Пономарева. – СПб. : Изд-во ООО «Золотое сечение», 2016. – С. 62.

3. Ушаков В.И., Мандрыкин К.А. Значение отдельных социологических исследований в физической культуре и спорте студентов // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сб. науч. тр. Всероссийской науч.-практ конф. с междунар. участием 19 апреля 2018 г. / под общ. ред. Щеголева В.А. – СПб. : Изд-во Политехнического ун-та, 2018. – С. 482-487.

СЕКЦИЯ 4
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.
ИННОВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

РЕЗУЛЬТАТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ
СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СМЕШАННЫМИ
ЕДИНОБОРСТВАМИ

*Бавыкин Е.А., канд. пед. наук, ст. науч. сотр.
НИИ СОТ и СЭП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Климов Н.В., науч. сотр. НИИ СОТ и СЭП НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье представлены результаты функционального тестирования спортсменов, занимающихся рукопашным боем. Проанализированы результаты полевого тестирования и лабораторных тестов. Проведен сравнительный анализ с модельными характеристиками представленных в работах других авторов.

Ключевые слова: рукопашный бой, модельные характеристики, физическая подготовка, показатели.

Для корректного управления физической подготовленностью спортсменов необходимо знание об уровне их функциональной подготовленности. В настоящее время возможно определение функциональных возможностей отдельных мышечных групп, например, мышц пояса верхних или нижних конечностей [1, 2, 4].

Задачи исследования:

1. Изучить возможность полевого тестирования функциональных показателей мышц плечевого пояса.
2. Сравнить результаты полевого тестирования с результатами, полученными в лабораторных условиях.

В проводимом нами эксперименте приняли участие спортсмены, занимающиеся рукопашным боем, в количестве пяти человек. Все атлеты имеют квалификацию – кандидат в мастера спорта. Для определения функциональных возможностей мышц плечевого пояса мы использовали данные, представленные в работе «Физическая подготовка единоборцев» (Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е., 2011). В данном исследовании авторы показывают, что с помощью регрессионных уравнений можно привести в соответствие результаты, полученные в полевом тесте к данным, которые обычно выявляются в лабораторных условиях [3].

В качестве теста рекомендуются использовать упражнение – жим штанги из положения лежа. Необходимо определить повторный максимум, количество повторений с весом 90% от максимального и 60% от максимального.

В результате проведенного эксперимента, мы получили следующие значения (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты полевого тестирования мышц плечевого пояса

ФИО	АнП Мл/мин,кг.	МАМ Вт/кг
Н.Н.	30,4	9,4
Б.А.	30,9	10,3
Р.Ф.	30,4	10,2
К.С.	28,1	9,6
С.Н.	29,6	9,7

В дальнейшем, мы провели оценку функционального состояния спортсменов в лабораторных условиях. Для этого, нами использовался система для проведения нагрузочного тестирования с газоанализом (Schiller) (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты нагрузочного тестирования в лабораторных условиях

ФИО	АнП Мл/мин, кг.	МАМ Вт/кг
Н.Н.	32,1	9,1
Б.А.	31,9	9,7
Р.Ф.	31,4	9,9
К.С.	30,1	9,9
С.Н.	30,8	9,2

Сравнительный анализ данных полученных после двух видов тестирования показывает, что существенных различий в показателях АнП и МАМ у исследуемых спортсменов не выявлено (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты тестирования мышц плечевого пояса и мышц ног

Атлет	Полевой тест (мышцы рук)		Лабораторный тест (мышцы ног)	
	АнП (Мл/мин,кг.)	МАМ (Вт/кг)	АнП (Мл/мин,кг.)	МАМ (Вт/кг)
Н.Н.	30,4	9,4	32,1	9,1
Б.А.	30,9	10,3	31,9	9,7
Р.Ф.	30,4	10,2	31,4	9,9
К.С.	28,1	9,6	30,1	9,9
С.Н.	29,6	9,7	30,8	9,2

Так же в ходе проведения эксперимента нами было отмечено, что показатели аэробной работоспособности, а именно МПК, находится на достаточно высоком уровне и отказ от продолжения теста происходил на уровне мышечной работы. Это говорит о том, что фактором, лимитирующим работоспособность, является не МПК, а алактатная максимальная мощность и мощность (потребление кислорода) на уровне анаэробного порога.

Это предположение подтверждает сравнительный анализ полученных данных с модельными характеристиками высококвалифицированных

дзюдоистов, представленных в работе Максимова Д.В. (2009) [3]. Здесь мы видим (таблица 4), что показатели МАМ находятся на удовлетворительном уровне, а показатели АНП находятся уровне низких значений.

Таблица 4 – Сравнение модельных значений с полученными данными в ходе тестирования (мышцы ног)

Атлет	Экспериментальная группа		Модельные значения			
	АНП (Мл/мин,кг.)	МАМ (Вт/кг)	АНП (Мл/мин,кг.)	Оценка	МАМ (Вт/кг)	Оценка
Н.Н.	32,1	9,1	28 < 33,9	неуд.	8,0 < 9,9	удовл.
Б.А.	31,9	9,7	28 < 33,9	неуд.	8,0 < 9,9	удовл.
Р.Ф.	31,4	9,9	28 < 33,9	неуд.	8,0 < 9,9	удовл.
К.С.	30,1	9,9	28 < 33,9	неуд.	8,0 < 9,9	удовл.
С.Н.	30,8	9,2	28 < 33,9	неуд.	8,0 < 9,9	удовл.

Выводы. По результатам полевого тестирования, при выполнении жима штанги с весом 90% и 60% от ПМ и с помощью регрессионных уравнений, можно оценивать: локальную мышечную выносливость, а именно показатели максимальной алактатной мощности и потребление кислорода на уровне анаэробного порога.

С помощью предложенной методики можно осуществлять текущий контроль о функциональном состоянии занимающихся, в условиях тренировочного процесса.

Список использованных источников

1. Бавыкин Е.А. Развитие системы специальной физической подготовки спортсменов комплексных (смешанных) единоборств / Е.А. Бавыкин // Научные исследования и разработки в спорте, вестник аспирантуры и докторантуры / под ред. С.М. Ашкинази; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2014. – С. 8-17.

2. Бавыкин Е.А. Специальная физическая подготовка спортсменов в комплексных (смешанных) единоборствах / Е.А. Бавыкин // Университетский спорт: здоровье и процветание нации // Материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых. В 2 т. – Казань : Поволжская государственная академия спорта и туризма, 2015. – С. 322-326.

3. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев / Д.В. Максимов, В.Н.Селуянов, С.Е.Табаков. – М. : ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

4. Ashkinazi, S.M. Effects of interval training modes on development of special physical qualities of athletes involved in mixed martial arts /Ashkinazi S.M., Zhang X., Bavykin E.A., Klimov K.V. //Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports. – 2016. – Т. 12. – № 1. – С. 131-138.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ КАК ДЕТЕРМИНАНТЫ СПОРТИВНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

*Бирюкова Г.М., профессор, д-р филос. наук,
канд. психол. наук, профессор кафедры психологии
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Маланова А.С., аспирант кафедры психологии НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Процесс целеполагания рассматривается как возможность постановки конкретных целей, что тесно связано с таким психологическим феноменом как уровень притязаний. Целеполагание раскрывается также как основополагающий фактор и в процессе становления личности, и в структуре ее деятельности.

Ключевые слова: целеполагание, мотивация, преодоление, уровень притязаний.

Практически любая спортивная биография отражает в своей основе жизнеопределяющие события, а также ценностные детерминанты личностной самоидентификации спортсменов, проявляющихся в условиях, сходных с самыми экстремальными видами профессиональной деятельности. И как каждая особо опасная, но легендарная профессия, спорт имеет своих героев – спортсменов высокого класса, чей путь осуществляется путем подчас невероятных преодолений на пути к вершине Олимпа.

Данный стиль и образ жизни спортсмены, как правило, сохраняют на протяжении всего действующего спортивного периода в своей жизни, что является отражением их личностных психологических черт, проявляющих фантастический уровень спортивной активности на пределе физических, психофизиологических и психических возможностей.

Возникает вопрос: «Что лежит в основе такого преданного и одержимого стремления спортсменов реализоваться в своей спортивной деятельности, требующей стремления действовать на пределе человеческих возможностей?». Представляется, что одной из важнейших составляющих, ведущих к высоким спортивным результатам, является индивидуально сформированная *психология целеполагания спортсмена*, суть которой – трансформирование желаний в целеустановки и дальнейшее жесткое следование поставленным промежуточным задачам в соответствии с сформированным планом действий по их достижению.

Известно, что целеполагание как процесс постановки конкретных целей тесно связано с таким психологическим феноменом как уровень притязаний. Существует много методов определения уровня притязания спортсменов, который понимается как мера трудностей, которую определяет для себя сам спортсмен. Формулирование, например, спортсменом целей, которые явно выше его способности достичь этих целей, свидетельствует о его завышенном уровне притязаний. В то же время, если спортсмен ставит цели ниже его возможностей и способностей, то это свидетельствует о неадекватно заниженном уровне при-

тязаний. Адекватный же уровень притязаний соответствует формулировке спортсменом целей, достижение которых соответствует его возможностям.

Спортсмен не сразу знакомится с особенностями спортивного целеполагания, так как на начальном этапе спортивной карьеры данная функция относится к профессионально-педагогической деятельности тренера. А вот этап высших достижений характеризуется уже полным вовлечением спортсмена в процесс целеполагания и определения промежуточных целей своей профессиональной деятельности.

В настоящее время востребованным и актуальным является поиск оптимизации процесса целеполагания в связи с необходимостью перевода сформированного спортсменом мысленного образа планируемого спортивного результата в практическую разработку ближайших и перспективных целей и способов их достижения.

В отечественной специальной литературе чаще всего представлены теоретико-практические труды, содержательная часть которых посвящена, в основном, проблемам общей психологической подготовки спортсменов без комплексного изучения степени выраженности уровня их потребностей, мотивации, притязания в достижении цели [4]. Но ведь именно выраженная потребность в достижении цели подкрепляет целевую установку и уровень эмоционального возбуждения, а значит и этот ракурс спортивных достижений должен стать предметом теоретико-практического исследования и осмысления.

Согласно утверждениям С.Л. Рубинштейна [5], феномен «целеполагание» является основополагающим и в процессе становления личности, и в структуре ее деятельности. Он также является важной характеристикой, определяющей вектор жизнедеятельности человека, который определяет степень успешности реализации жизненных планов человека. Поэтому постановка целей, достижение которых проходит через призму эмоционально окрашенных процессов их достижений в условиях жизнедеятельности современного общества, являются индикаторами эффективности жизнедеятельности человека.

Значимость целеполагания связана также с тем, что достижение положительных спортивных успехов происходит и через сам процесс постановки целей в ментально-практическом плане, и на физическом уровне продвижения к ним. Согласно выводам, полученным из исследования Г.В. Аكوпова [2], кроме того, что цели отображают убеждения, ценностные ориентации, представления человека об успехе, формулирование целеполагания позволяет сосредоточиться на ее реализации, что способствует созданию единой направленности усилий, повышению общей производительности и уверенности в себе.

Среди работ некоторых зарубежных авторов, интересы которых лежат в рамках изучения целеполагания спортсменов, можно отметить исследования Duda [1]. В своих исследованиях она определила, что, анализируя характер целей, сформулированных спортсменом, можно выявить показатели физических, эмоциональных и интеллектуальных усилий, которые спортсмен готов приложить, чтобы его стремление победить смогло реализоваться.

В связи с вышесказанным, структура процесса целеполагания предполагает определение цели участия в соревновании, создание позитивной установки на достижение поставленной цели и формирование уверенности у спортсмена в вы-

сокую степень вероятности реализации запланированного достижения. Формулирование цели достижения основывается на оценке спортсменом сложившейся ситуации, исходя из понимания собственных возможностей, способностей и анализа динамики личной спортивной результативности.

Важной особенностью постановки соревновательной цели является осознанное отношение спортсмена к процессу целеполагания, то есть понимание и видение всех сложностей подготовки, распределение собственных сил с учетом этапа подготовки и значимости поставленной цели. Осознанное целеполагание на уровне высшей нервной деятельности проявляется в виде определенных реакций нервной системы спортсмена при активизации мозговой активности и нервных импульсов, которые запускают двигательный рефлекс. Важной особенностью процесса целеполагания является отсутствие сравнения спортсменом собственных целей с целями других спортсменов, что помогает не рассеивать внимания и не менять алгоритмы продвижения к уже обозначенным целям.

Список использованных источников

1. Акопов Г. В. Социальная психология образования / Г.В.Акопов. – М., 2000. – 295 с.
2. Ахметов Р.А. Оценка эффективности тренировочных процессов на базе последовательного решения задач прогноза результативности спортсменов / Р.А. Ахметов. – Житомирский государственный университет, 2011. – 258 с.
3. Дмитриев С.В. Принципы целеполагания в спорте – новые понятия, новые реальности или парадоксы мышления / С.В.Дмитриев // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №3. – С. 17-30.
4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С.Л.Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1989. – 488 с.
5. Duda J.L. Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings / J.L.Duda // Advances in motivation in sport and exercise . 129-182). Champaign, IL: – Human Kinetics, 2001. – P.129-182.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НИИ СОТ и СЭП В 2018 ГОДУ

Кочергин А.Н., канд. пед. наук, директор НИИ СОТ и СЭП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Рябчиков В.В., д-р пед. наук, зам. директора по НИР НИИ СОТ и СЭП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются основные направления деятельности НИИ спортивных, оздоровительных технологий и социально-экономических проблем в 2018 году. Акцентируется внимание на наиболее значимых научно-исследовательских работах, выполненных научными сотрудниками института в течение рассматриваемого периода.

Ключевые слова: научно-исследовательские работы, результаты интеллектуальной деятельности, взаимодействие.

Научно-исследовательский институт спортивных, оздоровительных технологий и социально-экономических проблем (далее – НИИ СОТ и СЭП) является одним из структурных подразделений НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. В 2018 году научными сотрудниками института совместно с профессорско-преподавательским составом университета в рамках государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) в соответствии с приказами Министерства спорта Российской Федерации выполнялись научно-исследовательские работы по следующим темам:

- «Научно-методическое сопровождение апробации нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений»;

- «Повышение эффективности применения упражнений специальной силовой направленности в подготовке квалифицированных спортсменов циклических видов спорта и спортивных единоборств на основе биомеханического анализа стереотипности и состава двигательных действий соревновательного упражнения»;

- «Разработка системы подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта на примере керлинга»;

- «Диагностика качества профессионального образования в области физической культуры и спорта с учетом требований Национальной системы квалификаций»;

- «Разработка научно обоснованных предложений по совершенствованию двигательной деятельности, образования и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, средствами адаптивной физической культуры и спорта (на примере лиц с нарушением зрения и слуха)».

Все отчеты о выполнении научно-исследовательских работ по вышеперечисленным темам прошли успешную защиту и получили высокую оценку Комиссии по приемке результатов научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ, выполненных в рамках государственного задания, Министерства спорта Российской Федерации в ноябре 2018 года.

Необходимо отметить, что сотрудники НИИ СОТ и СЭП осуществляли и другие научно-исследовательские работы, выполняемые вне рамок государственного задания. В частности, в марте 2018 года научные сотрудники НИИ СОТ и СЭП успешно завершили выполнение прикладной научно-исследовательской работы «Совершенствование комплексного контроля в процессе подготовки спортивного резерва в парусном спорте» в соответствии с договором, заключенным между НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург и АНО ОДО «Академия парусного спорта». Выполнение данной научно-исследовательской работы осуществлялось в 2017 – 2018 годы в 3 этапа, а ее результаты отражены в ряде публикаций [1-3].

В июле 2018 года сотрудники НИИ СОТ и СЭП приступили к выполнению научно-исследовательской работы «Разработка научно-

обоснованных подходов к формированию объемов и условий тренировочного процесса спортивного резерва в парусном спорте при подготовке к соревнованиям в годичном цикле» в соответствии с новым договором, заключенным между НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург и АНО ОДО «Академия парусного спорта». Выполнение данной научно-исследовательской работы будет осуществляться с июля 2018 года по декабрь 2020 года с целью повышения эффективности подготовки спортивного резерва в парусном спорте к важнейшим соревнованиям в годичном цикле на основе научного обоснования объемов и условий тренировочного процесса.

Активное участие приняли сотрудники НИИ СОТ и СЭП в выполнении масштабной научно-исследовательской работы «Разработка научно обоснованных предложений по формированию проекта Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года с учетом опыта реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» в рамках государственного контракта с Министерством спорта Российской Федерации. Данная научно-исследовательская работа выполнялась с марта по сентябрь 2018 года. 8 октября 2018 года в Министерстве спорта Российской Федерации состоялось заседание Комиссии по приемке результатов научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ, выполненных в рамках государственных контрактов в 2018 году. Отчет о выполнении данной научно-исследовательской работы был успешно принят и получил высокую оценку со стороны членов Комиссии, которые отметили, в частности, высокий научный уровень и практическую значимость выполненной работы, инновационные подходы, большой объем проведенных исследований. В ходе исследования, в том числе, был осуществлен анализ выполнения целевых показателей Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [5].

Следует отметить, что сотрудники института продолжали научные изыскания, начатые в предыдущие годы, связанные, в том числе, с исследованием концептуальных основ и различных форм взаимодействия в сфере физической культуры и спорта, реализацией здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве [4; 6-9].

В заключение следует выделить основные пути совершенствования деятельности института:

- дальнейшее укрепление материально-технической базы для проведения научных исследований по актуальным проблемам в сфере физической культуры и спорта;
- определение и разработка перспективных тем научных исследований совместно с кафедрами университета и спортивными федерациями.

Список использованных источников

1. Ашкинази С.М. О возможностях использования информационно-аналитической системы SailData в процессе подготовки спортивного резерва в парусном спорте / С.М. Ашкинази, В.В. Рябчиков, В.С. Куликов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3. – С. 29-33.

2. Ашкинази С.М. О некоторых аспектах использования информационных технологий в парусном спорте / С.М. Ашкинази, В.В. Рябчиков, В.С. Куликов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1. – С. 21-26.

3. Ашкинази С.М. Пути оптимизации подготовки спортивного резерва в парусном спорте / С.М. Ашкинази, В.В. Рябчиков, В.С. Куликов, Т.А. Бородин // Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы Международного научного конгресса / Белорусский гос. ун-т физической культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 1. – С. 29-30.

4. Ашкинази С.М. Современные подходы к сущности и значению научно-педагогических школ / С.М. Ашкинази, В.В. Рябчиков // Материалы VIII Международного конгресса «Спорт, Человек, Здоровье». – СПб. : Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2017. – С. 443-445.

5. Бакулев С.Е. О выполнении целевых показателей Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года / С.Е. Бакулев, В.А. Таймазов, С.М. Ашкинази, А.Н. Кочергин, В.В. Рябчиков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 8. – С. 18-23.

6. Никифорова В.А. Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве в контексте педагогического взаимодействия / В.А. Никифорова, В.В. Рябчиков // Проблемы социально-экономического развития Сибири. – 2016. – № 2. – С. 175 – 184.

7. Рябчиков В.В. Диалогические основы публичной коммуникации: теоретические и прикладные аспекты / В.В. Рябчиков, Ю.Л. Воробьев. – Иркутск: Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2006. – 114 с.

8. Рябчиков В.В. Особенности и значение полемического взаимодействия в образовательном процессе / В.В. Рябчиков // Знание. Понимание. Умение. – 2008. – № 3. – С. 128-133.

9. Рябчиков В.В. Педагогические основы полемического взаимодействия в процессе вузовской подготовки специалистов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.В. Рябчиков. – М., 2009. – 39 с.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ МАГИСТРОВ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Клочко А.А., канд. психол. наук, доцент кафедры
психологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье ставится проблема осмысления условий развития содержания и форм учебно-методического обеспечения подготовки магистров психолого-педагогического направления.

Ключевые слова: проблемы подготовки магистров психолого-педагогического направления, психология, возрастно-нормативная модель развития на этапе профессионального обучения.

Задача совершенствования содержания и форм профессионального образования – одна из сложнейших задач стремительно изменяющегося современно-

го мира, которая при ближайшем рассмотрении оборачивается необходимостью рефлексии существующих стандартов высшего профессионального образования, а также проектированием образовательной среды, отвечающей социально-экономическим потребностям и потребностям профессионала в их субъектном измерении. Принятие Болонского соглашения и переход на двухуровневую систему высшего профессионального образования породили большое количество споров в сообществе преподавателей, абитуриентов и студентов, а также работодателей. Вопросы о месте и роли магистратуры в структуре высшего образования России, о мотивах бакалавров или специалистов продолжения обучения в магистратуре, о содержании магистерских учебных программ, и вообще об эффективности подготовки магистров и т.д. остаются на сегодняшний день нерешенными. Решение этих вопросов – предельно актуально, так как для университетов подготовка магистров выступает как одно из приоритетных направлений их деятельности, т.к. магистратура способствует и увеличению научно-педагогического потенциала университета, и повышению качества научной работы, и дает дополнительные возможности для подготовки специалистов в междисциплинарных областях [2, 5].

Необходимость осмысления подготовки магистров в глобальной проекции связана с тем, что современное образование как никогда зависит от социально-экономических условий, где основной тенденцией является превращение знаний в главный экономический ресурс. Одновременно с этим, при очевидном избытке информации и легкости способов её получения можно констатировать недостаток знаний. Это означает, что получаемая современными студентами информация остаётся отчужденной, не присвоенной, так как образовательная среда ориентирована на решение репродуктивных задач, практикуют методы пассивного обучения.

В проекции решения частных задач подготовки магистров психолого-педагогического образования важно понимать, что на одного бакалавра с психологическим или педагогическим образованием приходится в среднем 2-3 бакалавра с иным образованием. Это означает, что за два года должны быть созданы условия, способствующие повышению развивающего потенциала образования и обеспечивающие формирование профессиональной идентичности студентов.

Слободчиков В.И. и Исаев Е.И. в своих работах показывают, что образование представляет собой одновременно сферу общественной практики, механизм культурно-исторического наследования, всеобщую форму развития человека и представляют модель возрастнo-нормативную модель развития человека на всех этапах его обучения [3]. Данная модель выступает для нас теоретическим обоснованием проектирования путей совершенствования подготовки магистров психолого-педагогического образования.

Опираясь на предлагаемую авторами модель, можно быстро и качественно подготовить профессионала психолого-педагогического профиля, изменив логику прочтения курсов, пересмотрев содержание текущих контролей и изменив форму их проведения, обогатив формы учебно-познавательной деятельности, сделав проектно-практическую форму работы рутинной. Становление человека как субъекта собственной деятельности в мире современной профессиональной

практики и есть ключевое новообразование, возникающее в результате обучения в магистратуре.

Важно обеспечить основу для формирования научного мировоззрения студентов, что делает необходимым прочтение курсов по общей психологии, истории и методологии психологии в самом начале обучения. Пересмотр учебного плана должен быть связан с усилением фундаментальных дисциплин в первом семестре.

Включение в учебный план не просто практики (или практических занятий на ряду с семинарскими), а психологического практикума, где в ходе воспроизведения классических и современных экспериментов студент мог бы освоить в миниатюрном варианте культуру организации научного исследования. Практикум является средством проектирования кризиса профессиональной адаптации, а обсуждение его результатов с преподавателем моделирует ситуацию научной дискуссии. Погружение «в квазипрофессиональную реальность, моделирующую профессиональную деятельность, ее предметное содержание, а также отдельные аспекты ее технологического и социально-ролевого содержания. Проектируемый кризис учебно-профессионального развития студентов формирует образ профессионального будущего, что является важнейшей предпосылкой становления субъекта профессионального самообразования и профессионального саморазвития» [3, с. 376-377].

Следующая идея связана с развитием культуры чтения научных текстов. Одним из средств освоения содержания базовых учебных курсов может стать чтение и анализ классических и современных монографий. Список монографий вместе с формулировками заданий должен предлагаться ведущим преподавателем для кафедрального обсуждения, утверждаться на семестр и предъявляться для обязательного прочтения студентам. Допуском студентов для анализа монографии является конспект прочитанного.

Образование предполагает рождение не специалиста, а профессионала. Ведь одним из парадоксов образования является решение задач, которые только могут возникнуть, то есть ключевым новообразованием профессионала, возникающим в результате обучения в ВУЗе, является его способность к самообразованию не только в плане избранной профессии, но и в общекультурном плане.

Список использованных источников

1. Бессарабова И.С. Современное состояние и тенденции развития поликультурного образования в России: монография / И.С. Бессарабова. – 2000. – № 3. – С. 89-94.
2. Долженко О. Обеспечение качества высшего образования: российский опыт в международном контексте / О. Долженко // Вестник высшей школы. – 2001. – № 6. – С.15-23.
3. Исаев Е.И. Психология образования человека: становление субъектности в образовательных процессах : учеб. пособие / Е.И. Исаев, В.И. Слобод-чиков. – М. : Изд-во ПСТГУ, 2014. – 432 с.
4. Леднев В.С. Содержание образования / В.С. Леднев. – М. : ВЛАДОС, 2006. – 224 с.

5. Супян, В.Б. Наука и образование в России: главные приоритеты развития в «экономике знаний» / В.Б. Супян. – М. : Наука, 2007. – 231 с.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Куликов В.С., канд. техн. наук, доцент, вед. науч. сотр. НИИ СОТ и СЭП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Скок Н.С., канд. социол. наук, доцент, заведующий сектором НИР НИО, ст. науч. сотр. НИИ СОТ и СЭП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Рябчиков В.В., д-р пед. наук, доцент, зам. директора по НИР НИИ СОТ и СЭП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Рассматривается возможность первичной профилактики девиантного поведения средствами физической культуры в рамках разработанной авторами программы.

Ключевые слова: девиантное поведение, социальная норма, виртуальная реальность, первичная профилактика девиантного поведения, физическая культура.

Девиантное поведение, создающее социальный феномен девиантности, состоит в систематическом отклонении индивида или группы от социальных норм и ожиданий в данном обществе «здесь и сейчас». С одной стороны, девиантность выражается в реальных поведенческих актах, с другой – это социальная конструкция, продукт процесса символического определения отклоняющегося поведения субъектами социального действия. Девиантность целесообразно рассматривать как релятивную, конвенциональную социальную конструкцию, поскольку она определяется через социальную норму [1, с. 12].

Под девиантным поведением понимают действия, которые нарушают любые социальные нормы. Социальная норма определяет исторически сложившуюся в конкретном обществе меру, интервал дозволенного (обязательного) поведения людей, социальных групп, социальных организаций и отражается в законах, традициях и обычаях. Именно поэтому девиантное поведение относительно, поскольку всегда оценивается с точки зрения культуры (норм), принятой в том или ином сообществе. Отклоняющееся поведение – это чаще всего попытка уйти от общества, убежать от жизненных проблем, преодолеть состояние неуверенности и напряжения через определенные компенсаторные формы [2, с. 33].

Под девиантным поведением в контексте нашей работы мы понимаем поступки и действия школьников, которые не соответствуют официально

установленным или сложившимся в обществе нормам (асоциальные), которые не влекут за собой уголовной ответственности.

Среди основных причин девиантного поведения школьников авторы называют: реакцию протеста на требования в семье и недостаточное внимание со стороны близких, реакцию тревоги и страха наказания, желание избавиться от опеки родителей или педагогов, следствие жестокого обращения со стороны товарищей [3]. Истоками девиантного поведения определяется семейное воспитание: «педагогическая несостоятельность родителей, неполная семья, дезадаптированные семьи увеличивают возможность появления у детей негативного отношения к окружающему миру, что с возрастом может приобрести устойчивый характер» [4].

Соглашаясь с вышеизложенными позициями, мы считаем, что в современных условиях одной из основных причин девиантного поведения школьников являются общедоступность различного рода информации и безграничные возможности общения онлайн, когда Интернет заменяет реальное общение и становится не просто средством массовой коммуникации, а виртуальной реальностью, «характеризующейся сложной системой социальных иллюзий, способных, в том числе тормозить развитие личности» [5, с.128]. Иллюзия виртуального общения создает, с одной стороны, ощущение анонимности (и, вероятно, вседозволенности), с другой – эффект присутствия «желаемого» собеседника и поощрение (осуждение) им определенных моделей поведения, которые не всегда отвечают нормам морали.

Среди факторов работы с девиантами указывается необходимость физкультурно-спортивной деятельности по месту жительства, которая «обладает важной профилактической функцией – способностью своевременно сфокусировать необходимое педагогическое внимание на подростке-девианте, а также обеспечить программное педагогическое сопровождение детей и подростков в рамках решения комплекса социально-воспитательных задач» [6].

Соглашаясь со многими позициями относительно профилактики девиантного поведения, следует отметить авторскую позицию о невозможности ее реализации средствами спорта, поскольку большинство девиантов слабо подготовлены физически для профессиональных занятий спортом.

Одним из направлений первичной профилактики девиантного поведения подростков является разработанная нами профилактическая программа, направленная на то, чтобы помочь подрастающему поколению избежать состояний, которые непосредственно соотносятся с моторной неловкостью и плохой физической подготовленностью (заниженная самооценка, тревожность, агрессивность, низкая стрессоустойчивость).

В рамках программы первичной профилактики, разработанной нами, предполагается реализовать два направления: формирование ценностных ориентаций, мировоззрения (социально-ориентирующие игры, психогимнастика, беседы, библиотерапия) и развитие физических способностей как следствия двигательной активности (коррекционная гимнастика для опорно-двигательного аппарата, элементы восточных единоборств, фитнес, подвижные игры).

В основе программы первичной профилактики девиантного поведения подростков средствами физической культуры заложены такие принципы

физической культуры, как: оздоровительная направленность, создание условий для воспитания и формирования у школьников комплекса личностных черт и качеств, способствующих их осознанному участию в собственном образовательном процессе, доступность и наглядность учебного материала, цикличность данных занятий.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что социальная среда, в рамках исследуемой нами проблемы, сегодня характеризуется изменениями характеристик семьи, средств массовой коммуникации, общенациональных идеологических установок, что приводит к изменению характера девиантного поведения молодежи. Эти изменения показывают необходимость изучения и профилактики девиантного поведения в современных условиях.

Решающая роль в процессе первичной профилактики девиаций и раннего выявления школьников, предрасположенных к девиантному поведению, отводится физической культуре. Знание индивидуальных нравственных и физических особенностей школьников позволит выбрать наиболее оптимальный стиль общения, подобрать средства и методы, которые будут способствовать улучшению психофизического состояния школьников, позволят им повысить самооценку, сформировать позитивные жизненные ориентиры.

Список использованных источников

1. Комлев Ю.Ю. Теории девиантного поведения : учеб. пособие / Ю.Ю. Комлев. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб. : АЛЕФ-ПРЕСС, 2014. – 222 с.
2. Салахова В.Б. Проблема девиантного поведения в современном обществе / В.Б. Салахова, Н.Г. Еняшина, А.В. Романова // Власть. – 2016. – Том. 24. – № 11. – С. 33-37.
3. Зиннуров Ф.К. Педагогическая коррекция начальной стадии девиантного поведения подростков / Ф.К. Зиннуров, В.И. Красильников, А.М. Гайфутдинова [Электронный ресурс] // Вестник Казанского юридического института МВД России. – 2014. – № 2 (16). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-korreksiya-nachalnoy-stadii-deviantnogo-povedeniya-podrostkov> (дата обращения: 10.01.2019).
4. Жуков М.Н. Педагогические технологии социально-оздоровительной направленности в физическом воспитании детей и подростков с девиантным поведением / М.Н. Жуков [Электронный ресурс] // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 3. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-tehnologii-sotsialno-ozdorovitelnoy-napravlenosti-v-fizicheskom-vospitanii-detey-i-podrostkov-s-deviantnym> (дата обращения: 13.01.2019).
5. Скок Н.С. Соціальні ілюзії в контексті структурування індивідом майбутнього / Н.С. Скок // Міжнарод. конф. наук.-практ.»Nowoczesne techniki, innowacje i praktyczne doświadczenie w dziedzinie nauk społecznych» Lublin, Polska, 20-21 października, 2017. – Piga: Baltija Publishing, 2017. – С. 126-128.
6. Ларин С.В. Физкультурно-спортивная деятельность как фактор преодоления типологических предпосылок девиантного поведения несовершеннолетних (на примере организации работы секции по настольному теннису) / С.В. Ларин [Электронный ресурс] // Вестник спортивной науки. –

2010. – № 6. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizkulturno-sportivnaya-deyatelnost-kak-faktor-preodoleniya-tipologicheskikh-predposylok-deviantnogo-povedeniya-nesovershennoletnih> (дата обращения: 13.01.2019).

ВЛИЯНИЕ УРОВНЕВОЙ АГРЕССИВНОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ СПОРТСМЕНОВ-ИГРОКОВ 13-15 ЛЕТ

Луткова Н.В., канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры ТИМ спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Макаров Ю.М., д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры ТИМ спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены результаты взаимосвязи уровней агрессивности и состояния эмоциональной сферы спортсменов-игроков в возрасте 13-15 лет. Уровневая агрессивность юных игроков 13-15 лет не является определяющей в их эмоциональной сфере.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, уровни агрессивности, спортсмены-игроки 13-15 лет.

Вопросы эффективного улучшения психоэмоциональной сферы спортсменов остаются в поле зрения узкого круга специалистов, работающих с игроками высокого класса [4]. Эмоции выступают одним из главных механизмов внутренней регуляции психических процессов и поведения, направленного на достижение запланированного результата [1, 2]. Эмоции способны катализировать не только общие реакции, но и быть проводниками конкретных действий [5]. Возникновение, развитие эмоционального возбуждения и агрессивного поведения определяется множеством факторов [3]. К состоянию агрессивности в игровых единоборствах, внешним выражением которой является агрессия, следует относиться как к ситуационной необходимости, направленной на достижение запланированного превосходства над соперником [7].

Цель исследования - выявить состояние эмоциональной сферы на различных уровнях агрессивности у спортсменов-игроков 13-15 лет.

Для ее решения было проведено психологическое тестирование по проективным методикам: «Несуществующее животное» и «Кактус». На предварительном этапе исследования установлены испытуемые с определенным уровнем агрессивности: повышенным, высоким, средним и низким [6].

Анализ результатов психологического тестирования спортсменов показывает на отсутствие различий в эмоциональной сфере по двум первым признакам: агрессии и эгоцентризму, стремлению к лидерству. В то время как они достоверно отличаются по принадлежности к уровням агрессивности. Этот факт является свидетельством того, что, с точки зрения выражения эмоций, принадлежность к

уровневой агрессивности носит относительный характер и не может быть определяющей.

Наиболее значимыми состояниями у испытуемых, относящихся к повышенному уровню агрессивности, выступают демонстративность и открытость. У спортсменов других уровней агрессивности ведущими обозначились скрытность и осторожность. В этом видится принципиальное различие во влиянии указанных свойств на психоэмоциональное состояние личности. Игроки с повышенной степенью агрессивности не скрывают своих намерений, они ориентированы на собственное «Я», не стесняются показывать свои собственные достоинства и недостатки в присутствии зрителей. И наличие такого качества как экстравертированность лишь усиливает эмоциональный потенциал и делает их более помехоустойчивыми в экстремальных ситуациях жесткой соревновательной борьбы. У игроков с пониженной агрессивностью также присутствует демонстративность и есть огромное желание показать ее всем присутствующим, но доминирование более значимого для них качества скрытность и осторожность сглаживает их стремление к «обращению на себя». Наличие состояний с противоположными векторами направленности оказывает негативное воздействие на всю эмоциональную сферу игроков. Это приводит к столкновению иногда несовместимых эмоциональных порывов, вызывая двойственность переживаний, что делает их весьма уязвимыми в условиях постоянной конкурентной борьбы и дефицита ситуационного времени.

На пониженных уровнях агрессивности ярко выражены состояния импульсивности и оптимизма. У игроков низкого уровня агрессивности состояния импульсивности и оптимизма носят эпизодический характер, а в отдельных случаях возникают крайне редко. У спортсменов с повышенными уровнями подобного рода состояния отражаются практически не только на спортивной площадке, но и в повседневной жизни, являясь доминантными.

Заключение. 1. Выявлено, что уровневая агрессивность спортсменов-игроков 13-15 лет не является определяющей в их эмоциональной сфере. На эмоциональном фоне, практически все участвующие в эксперименте спортсмены, вне зависимости от их принадлежности к различным уровням агрессивности, склонны к проявлению агрессии. 2. На эмоциональную сферу оказывает существенное влияние столкновение противоречивых, по своей сути, одновременно возникающих состояний, которые вызывают различные формы поведенческих реакций у спортсменов-игроков 13-15 лет.

Список использованных источников

1. Бабаков А.И. Особенности эмоционального состояния борцов в спортивных поединках по национальным и интернациональным видам борьбы / А.И. Бабаков, Л.В. Логинов, Н.М. Магомедов, А.В. Голец // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – С. 75-77.

2. Колесников М.Б. Методика формирования личностного компонента для повышения эффективности технико-тактических действий квалифицированных волейболисток / М.Б. Колесников, В.Д. Гетьман, Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, К.С. Соломенина // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 70-72.

3. Козлов А.А. Критерии прогноза реализации функциональных возможностей в профессиональном боксе / А.А. Козлов, Ю.А. Поварещенкова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 66-67.

4. Кузьмин М.А. Психологическая адаптация к условиям соревнований в игровых видах спорта / М.А. Кузьмин, С.Ю. Татаров, Ю.В. Шакиров, В.А. Жихорева, И.Н. Антонова, С.Ю. Витько // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 9. – С. 24-26.

5. Лешева Н.С. Зависимость эффективности игровых ситуаций с различной психоэмоциональной напряженностью от показателей подготовленности квалифицированных волейболисток / Н.С. Лешева, Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Т.А. Гринева // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 69-71.

6. Луткова Н.В. Динамика перманентного состояния агрессивности у юных спортсменов игровиков в процессе многолетней подготовки / Н.В. Луткова, Ю.М. Макаров // Вестник Сибирского института бизнеса и информационных технологий. – 2018. – № 2 (26). – С. 129-134.

7. Макаров, Ю.М. Дефиниция понятия «игровая агрессия» в соревновательной деятельности спортсменов-игровиков / Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 297-301.

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ПАРУСНОМ СПОРТЕ

Рябчиков В.В., д-р пед. наук, доцент, зам. директора по НИР НИИ СОТ и СЭП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Куликов В.С., канд. техн. наук, доцент, вед. науч. сотр. НИИ СОТ и СЭП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Бавыкин Е.А., канд. пед. наук, ст. науч. сотр. НИИ СОТ и СЭП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается проблема психологической подготовки спортивного резерва в парусном спорте. Характеризуются некоторые подходы к решению рассматриваемой проблемы, существующие в настоящее время. Акцентируется внимание на необходимости обучения яхтсменов способам саморегуляции эмоционального состояния.

Ключевые слова: спортивный резерв, парусный спорт, психологическая подготовка, яхта, взаимодействие, регата, психорегуляция.

В настоящее время актуальными являются проблемы, связанные с необходимостью оптимизации подготовки спортивного резерва в парусном спорте, о чем, в частности, свидетельствует ряд публикаций [2 – 4]. В их числе

следует выделить проблему эффективной психологической подготовки яхтсменов, что обусловлено спецификой парусного спорта. В ходе гонок спортсменам часто приходится одновременно фиксировать до 20 меняющихся параметров движения яхты и состояния окружающей среды, при этом оперативно анализировать и реагировать на них, принимая адекватные складывающейся ситуации решения. Кроме того, спортсменам необходимо учитывать тактические действия соперников в ходе регат, что в совокупности требует постоянной концентрации внимания и стрессоустойчивости, умения поддерживать оптимальный уровень психического напряжения. В числе других факторов психологического характера, влияющих на состояние спортсменов и, соответственно, на результаты соревнований, можно выделить перенос времени гонок, связанный с метеорологическими факторами, необходимость четкого и скоординированного взаимодействия в рамках экипажа яхты и др.

Вместе с тем, на основании анализа научной литературы приходится констатировать, что психологические аспекты подготовки спортивного резерва в парусном спорте, несмотря на их актуальность, исследованы не в должной мере. В числе работ, посвященных рассматриваемой проблеме следует выделить публикацию А.Б. Абрамчук и Т.В. Михайловой, в которой речь идет о модифицированном методе психорегуляции при подготовке яхтсменов-гонщиков 13-15 лет [1]. В данной статье авторы предлагают методику психологической подготовки яхтсменов, основанную на использовании дыхательных упражнений: «дыхания бесконечности», пассивной точечной и скользящей медитаций с использованием цвета. Эффективность предлагаемой методики они обосновывают тем, что дыхательные упражнения в сочетании с медитацией оказывают значительное воздействие на активность энергоинформационных центров человека, которая, в свою очередь, влияет на его физическое, психическое и эмоциональное состояние.

В статье М.В. Пасиковой обращается внимание на необходимость учета психологических аспектов в процессе тактической подготовки яхтсменов [5]. По мнению автора, в тактических действиях яхтсменов просматриваются следующие психологические аспекты:

- перцептивные, связанные с восприятием информации (быстрота восприятия изменения ситуации, широта поля зрения, «видение дистанции», умение наблюдать за состоянием соперника);
- интеллектуальные, связанные с оценкой обстановки и принятием решения (оперативное мышление, умение быстро распознавать намерения соперника);
- психомоторные, связанные с осуществлением этого решения (быстрота движений, сенсомоторная координация).

На наш взгляд, в процессе подготовки спортивного резерва в парусном спорте необходимо уделять внимание обучению яхтсменов способам саморегуляции эмоционального состояния. В их числе следует выделить простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, произвольно и сознательно контролировать их состояние, яхтсмены могут, соответственно, научиться управлять своими эмоциями. Например, в

состоянии гнева или раздражения часто сжимаются зубы, меняется выражение лица, причем происходит это автоматически, рефлекторно. В подобной ситуации спортсмену необходимо мысленно задать себе вопросы самоконтроля («Не сжаты ли у меня зубы?», «Как выглядит мое лицо?»), что будет способствовать расслаблению мимических мышц. В процессе психологической подготовки спортивного резерва в парусном спорте целесообразно осуществлять тренировки, связанные с расслаблением определенных мышечных групп, базирующиеся на словесных самоприказах.

Упражнения для релаксации мышц лица во время таких тренировок могут включать задания на расслабление той или иной группы мимических мышц (лба, глаз, носа, щек, губ, подбородка). Их основа заключается в чередовании напряжения и расслабления различных мышц, чтобы спортсмены могли запомнить ощущение расслабления по контрасту с напряжением. В результате многократных повторений подобных упражнений в сознании спортсмена постепенно формируется образ собственного лица в виде маски, максимально свободной от мышечного напряжения. После серии таких тренировок достаточно легко в нужный момент расслабить все мышцы лица по мысленному приказу, тем самым способствуя снижению уровня психического напряжения в стрессовой ситуации соревнований.

Важным резервом в стабилизации эмоционального состояния яхтсмена, на наш взгляд, является совершенствование дыхания. Научившись эффективно влиять на свое дыхание, спортсмены тем самым могут овладеть еще одним способом эмоциональной саморегуляции. Например, успокаивающее дыхание целесообразно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и снизить уровень нервного напряжения перед началом парусных гонок. Успокаивающий тип дыхания характеризуется постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха. В дальнейшем удлиняются уже вдохи, до тех пор, пока они не сравняются с выдохами. В последующем все фазы дыхательного цикла вновь укорачиваются.

Мобилизующее дыхание, представляющее собой своего рода зеркальное отражение успокаивающего дыхания, целесообразно использовать в ходе регаты в целях максимальной концентрации внимания. При мобилизующем дыхании изменяются не выдохи, а вдохи; дыхание, соответственно, задерживается не после выдоха, а после вдоха.

В заключение отметим, что обучение приемам произвольной регуляции дыхания в целях стабилизации своего эмоционального состояния, как и обучение приемам расслабления определенных мышечных групп, должно осуществляться на специальных тренировках в процессе подготовки спортивного резерва в парусном спорте.

Список использованных источников

1. Абрамчук А.Б. Экспериментальные исследования эффективности модифицированного метода психорегуляции при подготовке яхтсменов-гонщиков 13-15 лет / А.Б. Абрамчук, Т.В. Михайлова // Спортивный психолог. – 2013. – № 1. – С. 52-56.

2. Ашкинази С.М. О возможностях использования информационно-аналитической системы SailData в процессе подготовки спортивного резерва в парусном спорте / С.М. Ашкинази, В.В. Рябчиков, В.С. Куликов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3. – С. 29-33.

3. Ашкинази С.М. О некоторых аспектах использования информационных технологий в парусном спорте / С.М. Ашкинази, В.В. Рябчиков, В.С. Куликов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1. – С. 21-26.

4. Ашкинази С.М. Пути оптимизации подготовки спортивного резерва в парусном спорте / С.М. Ашкинази, В.В. Рябчиков, В.С. Куликов, Т.А. Бородин // Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы Международного научного конгресса / Белорусский гос. ун-т физической культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 1. – С. 29-30.

5. Пасикова М.В. Психологические аспекты тактической подготовки яхтсменов / М.В. Пасикова // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Современные направления теоретических и прикладных исследований», 2016. – Режим доступа: <https://www.sworld.education/konfer42/65.pdf> (дата обращения: 17.01.2019).

ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ (5-6 ЛЕТ)

*Пудло П.М., ст. преп. кафедры ТИМ хоккея НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматриваются типологические особенности свойств нервной системы у детей 5-6 лет и их влияние на занятие хоккеем.

Ключевые слова: нервная система, типологические и психологические особенности, юные хоккеисты.

В настоящий момент спортивные организации в целях качественного отбора юных хоккеистов в группы начальной подготовки формируют группы из детей 5-6-ти летнего возраста. Этот этап подготовки называется спортивно-оздоровительным (СОЭ).

Возраст 5-6 лет характеризуется высокой стабильностью всех видов внутреннего торможения, длительнее становятся периоды удерживания тормозного состояния. Общее усиление нервных процессов, и торможения снижает у детей количество манипуляций, как это было прежде. Большое значение приобретает использование прошлого опыта, ранее образованных навыков. При выработке условных рефлексов наблюдается много межсигнальных реакций (выполнение какого-либо действия на другие сигналы) [2, с. 17]. Ребенок приобретает новые для себя качества, которые помогают ему

сосредоточиться, сопереживать, почувствовать свое «Я», появляется чувство самоконтроля.

Начиная с 6-летнего возраста, ребенок в состоянии: управлять своим поведением; удерживать программу действий, состоящих из ряда движений. На ход выработки условных рефлексов начинает оказывать влияние принцип оптимизации [2, с. 10]. Самооценка завышена, что позволяет осваивать новые виды деятельности, осознание своего поведения, согласующегося с требованиями тренера и родителей [1, с. 13].

Дети данного возраста затрудняются в выполнении мелких и точных движений, но эти способности быстро совершенствуются. На СОЭ отношение к учебно-тренировочному процессу как к игре, позволяет преодолеть те моменты, которые внушают ему страх. Так можно помочь ребенку раскрепоститься, снять удерживающие его психологические барьеры. Начинают формироваться мотивации для занятия спортом. У 5-6 летних детей отмечается достаточно выраженная генерализация.

Для нервной системы характерна высокая возбудимость и слабость тормозных процессов, что приводит к недостаточной координации движений и быстрой утомляемости. В процессе постепенного созревания нервной системы проявляются индивидуально-типологические особенности. Наследственность определяет границы изменчивости типологических свойств нервной системы, а от среды общения зависит степень их развития.

В результате изучения специалистами [2, с. 32] специфики проявления в детском возрасте свойств силы, уравновешенности, подвижности нервных процессов и взаимодействие коры и подкорковых образований, выделяют четыре типа высшей нервной деятельности (ВНД) [2, с. 33].

1. Сильный, оптимально-возбудимый, уравновешенный, быстрый – сангвинический тип, условные рефлексы, которого легко угасают и быстро восстанавливаются. Возбуждение и торможение легко сменяются. Отличаются хорошо развитой, быстрой, отчетливой речью с богатым словарным запасом и хорошим поведением.

2. Сильный, уравновешенный, медленный – флегматичный тип. Условные рефлексы образуются медленнее, чем у сангвиников, но они прочные; хорошие тормозные реакции. Речь правильная, с достаточным словарным запасом, но несколько замедленная, без резко выраженной жестикуляции и мимики. Отличаются примерным поведением, хорошо учатся. При сложных заданиях повышают свою активность и настойчиво стараются их выполнить.

3. Сильный, повышено возбудимый, неуравновешенный, безудержный – холерический тип. Характерна недостаточность тормозного процесса. Условные связи образуются медленнее, причем быстро угасают. Чрезвычайно эмоционально возбудимы, вспыльчивы. Речь быстрая, неровная, с колеблющимися интонациями, отдельными вскрикиваниями. Их обучение может представлять трудности.

4. Слабый, понижено возбудимый – меланхолический тип. Пониженная возбудимость. Условные рефлексы образуются медленно; неустойчивы.

Слабость внутреннего торможения проявляется в трудностях привыкания к новым условиям обучения. Речь слабая и тихая, часто замедленная. Они не переносят продолжительных раздражений, быстро утомляются. У детей данного типа легко развиваются невротические реакции и неврозы.

Зная свойства ВНД игрока, можно спрогнозировать его действия и учитывать это при постановке ему задач и общении с ним [2, с. 27]. Зная тип ВНД юных спортсменов, можно управлять ими и прогнозировать их поведение. Тренер воспитывает лучшие свойства игроков, помогает компенсировать их отрицательные свойства:

а) отвлекаемость и несобранность сангвиника необходимо устранять контролем и доведением дела до конца. Это в большей степени относится к холерику, с которым особо недопустима вспыльчивость и резкость в обращении. Неровности поведения спортсмена с холерическими чертами должны подвергаться критической оценке;

б) флегматика необходимо постоянно загружать работой.

в) спортсменов с меланхолическим типом ВНД вовлекать в жизнь коллектива, давать посильные поручения. Дружеское расположение членов команды поможет им преодолеть неуверенность в себе.

Для лиц «уравновешенных» положительное влияние оказывает ожидания оценки деятельности. Мотив словесного порицания препятствует формированию двигательных навыков. Положительное влияние оказывают мотивы словесной похвалы и порицания тренера. При недопонимании поступков детей, может возникнуть конфликт между ребенком и тренером.

Типологические особенности ВНД у ребенка в 5-6 лет четко не определяются, подвижность и уравновешенность нервных процессов не стабильны, необходимо эти особенности ВНД учитывать при работе с детьми, для достижения высоких результатов.

Список использованных источников

1. Ишматов Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации: учеб. пособие / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2011. – 220 с.

2. Станиславская И.Г. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов 5-10 лет : учеб. пособие / И.Г. Станиславская, М.И. Романов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2013. – 168 с.

3. Филатов В.В. Подготовка юных хоккеистов пяти-шестилетнего возраста в спортивно-оздоровительных группах: учеб. пособие / В.В. Филатов, В.В. Филатов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2013. – 128 с.

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ НАВЫКОВ САМООРГАНИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

*Фацевич-Слинченко А.В., преп. кафедры психологии
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Рост конкуренции в спорте делает актуальными исследования, направленные на поиск ресурсов конкурентоспособности спортсменов. Вопрос самоорганизации спортсменов – приобретает особое значение.

Ключевые слова: психологический тренинг, управление временем, самоорганизация, спортивный психолог.

Рост конкуренции в спорте делает актуальными исследования и мероприятия, направленные на поиск ресурсов конкурентоспособности спортсменов. Следствием понимания важности психологических факторов как регуляторов достижений спортсменов все более заметным в последние годы становится расширение зоны поиска психологических ресурсов и ограничений, сказывающихся на успешности деятельности спортсменов на международной арене [1].

В условиях жесткой конкуренции вопрос самоорганизации спортсменов, то есть способности управлять своим временем, эмоциями, жизненным и карьерным ростом – приобретает особое значение. В данной статье мы подробно рассмотрим аспект, связанный с управлением временем.

Круз К., автор книги «15 секретов управления временем: как успешные люди успевают все», детально проанализировал опыт спортсменов-олимпийцев и сделал попытку ответить на вопрос: «Как же распорядиться своим временем, чтобы завоевать олимпийское золото?» [4].

Как и другие очень успешные люди, ведущие спортсмены, говорят, что всегда важно отличать главное от второстепенного, а также детально планировать свой день. Круз К. приводит примеры планирования элитарных спортсменов, а именно: Шеннон Миллер – самая титулованная гимнастка в истории американского спорта, завоевавшая семь олимпийских медалей; Сара Хендершот – член олимпийской команды США по гребле; Крис Кармайл – американский велосипедист, участник Олимпийских игр 1984 года, Рой Аллан Берч – олимпийский пловец с Бермудских островов; Скотт Денберг – американский спортсмен-паралимпиец (легкая атлетика, плавание и пауэрлифтинг).

Управление временем – признанная компетенция в деловом мире. Многие современные концепции менеджмента были сформулированы людьми из сферы спорта: тренерами и спортсменами (Джим Лоэр, Тони Шварц, Тимоти Голви). При этом наблюдается и обратная тенденция: спортивная деятельность требует максимум времени и усилий и становится не только основным «местом работы», а так же и основным источником дохода, что требует повышения эффективности в управлении ресурсам, и в том числе временем.

Существует множество подходов к построению системы управления временем (А.К. Гастев, Г. Архангельский, Д. Аллен). Тем не менее спортивная деятельность имеет свою специфику и требует особого подхода.

Перед нами стояла задача создания программы психологического тренинга по совершенствованию навыка управления временем. Данный метод обучения хорошо себя зарекомендовал в работе с подобными прикладными направлениями. Так же были учтены особенности целевой аудитории: современные люди стремятся получать информацию фрагментарно («клиповое мышление»), лучше воспринимают визуализированную информацию (презентации, видеофрагменты и т.д.). Занятие интересно, если информация подается в сжатой, лаконичной, но в то же время, яркой и захватывающей форме [3]. Всем этим условиям отвечает метод психологического тренинга.

Психологический тренинг – форма активного обучения навыкам поведения и развития личности. В тренинге участнику предлагается проделать те или иные упражнения, ориентированные на развитие или демонстрацию психологических качеств или навыков. Ключевым принципом, обеспечивающим эффективное обучение и развитие, является постоянное сочетание в тренинге всех форм деятельности: общение, игра, обучение, труд [2].

При разработке программы тренинга использовались следующие средства и методы: групповая дискуссия, работа в мини-группах, фасилитация/модерация, подвижные игры, ролевые игры, видеоанализ (таблица 1).

Задачи тренинга:

1. Познакомить с теоретическими основами тайм-менеджмента;
2. Обучить практическим приемам планирования времени с учетом специфики спортивной деятельности;
3. Выявить и исправить типичные ошибки управления временем участников тренинга;
4. Познакомить с техникой оптимального чередования труда и отдыха.

Таблица 1 – Программа тренинга «Управление временем в спорте»

Блок	Содержание	Время
1. Приветствие	Группа рассаживается в круг. Тренер приветствует участников тренинга. Раскрывает тему тренинга. Обозначает особенности работы группы в тренинге	5 мин
2. Регламент	Тренер озвучивает регламент. Делает акцент на наличие упражнений и важности активности группы	3 мин
3. Правила тренинга	Тренер обозначает правила тренинга: активность, пунктуальность, выключенный телефон, уважение друг друга	3 мин
4. Видео	Просмотр видео – фрагмента	6 мин
5. Анализ видео, фасилитация	Фасилитация на тему «Специфика управления временем в спортивной деятельности»	6 мин
6. Упражнение	«3 действия, которые изменят мою жизнь». Участникам предлагается проанализировать и записать 3 действия, которые способны значительно улучшить результативность и качество их жизни	5 мин

7. Мини-лекция	Определение приоритетов. Работа с «важными» и «срочными» задачами. Матрица Эйзенхауэра	10 мин
8. Упражнение	Возвращение к упражнению «3 действия». Обсуждение результатов. Вывод: все ключевые действия, которые определяют качество и успех нашей жизни, можно отнести в матрице Эйзенхауэра к квадрату «важные, не срочные».	5 мин
9. Работа в группах тему: «Поглотители времени»	Группа делится на 2 команды «Поглотители времени на работе» и «Поглотители времени в досуге». Обсуждения результатов.	15 мин
10. Мини-лекция	Ежедневное и Ежемесячное планирование. Гибкое планирование	10 мин
11. Упражнение	Мой Ежедневник. Обсуждение.	15 мин
12. Завершение тренинга. Обратная связь участников	Тренер просит каждого высказать, что запомнилось, что было полезным. Тренер благодарит группу.	7 мин
Итого		90 мин

Предлагаемая программа психологического тренинга направлена на формирование базовых знаний в области планирования времени. В программе заложены как теоретические, так и сугубо прикладные, практические приемы для планирования времени. Так же автор предпринял попытку раскрыть психологические барьеры, мешающие спортсменам повышать эффективность управления своим временем и жизнью в целом.

Список использованных источников

1. Горская Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований / Г.Б. Горская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 4. – С.74-76.
2. Пузиков В.Г. Технологии ведения тренинга / В.Г. Пузиков. – СПб. : Речь, 2005. – 224 с.
3. Исаева Е.Р. Новое поколение студентов: психологические особенности, учебная мотивация и трудности в процессе обучения первого курса [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электр. науч. журн. – 2012. – №4 (15). – Режим доступа : <http://medpsy.ru> (дата обращения 19.01.2018).
4. Круз К. 15 секретов управления временем. Как успешные люди успевают все / К. Круз. – М. : Альпина Паблишер, 2018. – 208 с.

ОТНЕСЕНИЕ ГЕНДЕРА К ОДНОМУ ИЗ ВИДОВ ДОПИНГА

Штуккерт А.Л., ст. преп. кафедры психологии НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В требованиях МОК отмечается важность того, чтобы спортсмены-трансгендеры не были лишены возможности участвовать в спортивных соревнованиях с учетом того, что их участие не лишит результаты объективности. А другой стороны, возникают проблемы в соблюдении прав спортсменов-женщин.

Ключевые слова: гендер, легкая атлетика, допинг, Олимпийские Игры, допинговый контроль.

В настоящее время мы становимся свидетелями разрушения Олимпийских традиций и идеалов под влиянием модных культурных идей в «высокоразвитых» странах, таких как Франция, Германия, США и пр. Политизация Олимпийских игр также способствует тому, что вводятся двойные стандарты в трактовке спортивных результатов и при разборе конфликтных ситуаций. «...Идеи Олимпийского движения вдохнут в человечество «дух свободы, мирного соревнования и физического совершенствования» и будут способствовать культурному сотрудничеству народов» [1] – данную концепцию замещает стремление показать могущество и влияние некоторых стран за счет спортивных побед. Востребованность побед любыми средствами приводит тренеров и спортсменов к использованию допинга.

Существует общепринятая классификация видов допинга: кровяной допинг; фармацевтический допинг; химический допинг; стимуляторы психической деятельности; физические манипуляции.

К сожалению, мы можем констатировать, что данную классификацию стоит расширить и внести ещё один вид допинга – гендер. Т.е. благодаря смене социального пола теперь спортсмен/ка может сменить свою категорию в любом виде спорта один раз в 4 года, официально заявив о своём решении.

Задачей нашего исследования стало изучение решения МОК о том, что трансгендеры - мужчины могут принимать участие наравне со спортсменами - женщинами. Для справки – «трансгендер» – человек, у которого гендерная идентичность не совпадает с зарегистрированным при рождении полом. Некоторые трансгендерные люди имеют идентичности, выходящие за рамки бинарной гендерной системы [2].

При этом, решение МОК было закреплено на законодательном уровне:

В 2003 году МОК приняло решение, что спортсмены, которые решили сменить пол, должны обязаны делать операцию по смене пола и ещё не менее двух лет проводить гормональную терапию [3].

В 2016 году МОК меняет правила допуска спортсменов – трансгендеров к Олимпийским Играм. Для участия в соревнованиях участникам не требуется проходить хирургическую операцию по изменению своей анатомии, потому что такие действия являются нарушением прав человека [4].

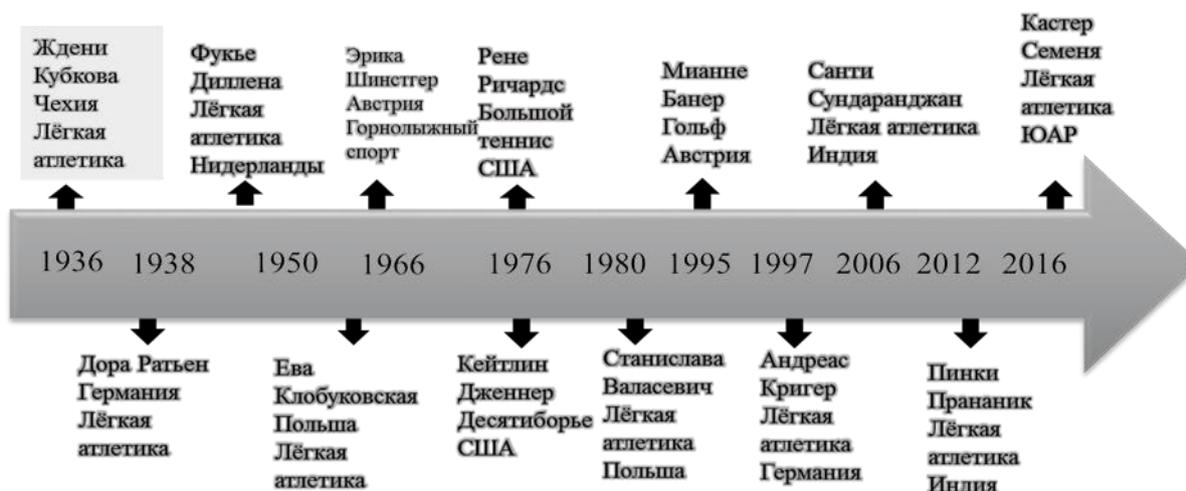


Рисунок 1 – Выявленные случаи участия трансгендерных спортсменов на Олимпийских играх (на основе источников СМИ)

Смена социального пола предполагает «нечестную игру» за счет существующих различий в психофизиологических показателях между мужчинами и женщинами (гормональный фон, мышечная масса, репродуктивная система, антропометрические данные и эмоциональная сфера). Тем самым, спортсмены-мужчины находятся в более выгодном положении, нежели спортсмены-женщины. Нарушается принцип равенства и честности спортивных состязаний.

На рисунке 1 отмечены официально зафиксированные случаи участия спортсменов-трансгендеров в Олимпийских играх с 1936 года и по настоящее время. Можно отметить не только постепенное увеличение количества спортсменов-трансгендеров, но и то, что спортсмены прибегают к такой мере в основном в легкой атлетике.

Проблема усугубляется тем, что появление трансгендеров рассматривается как демократизация общества. Мы наблюдаем столкновение культурных норм в традиционных и современных странах. Выделение трансгендерных спортсменов в отдельную категорию или, например, создание специальных Олимпийских игр, будет нарушать их естественные права на самоопределение, хотя является приемлемой альтернативой решения сложившейся абсурдной ситуации. При этом, многие спортсменки и их тренеры выступают против участия трансгендеров, считая, что их права нарушаются.

Данная проблема требует решения ещё и потому, что спрос рождает предложение (см. рисунок 1). Если до двухтысячных годов на Олимпийские Игры спортсменов-трансгендеров выставляли экономически развитые страны, такие как: Великобритания, США, Германия, Швейцария и др., то после двухтысячных годов эта тенденция резко меняется на противоположную - теперь на Олимпийские Игры спортсменов-трансгендеров выставляют развивающиеся страны.

В качестве итога, остается открытым обсуждение сложившейся ситуации, когда политизация спорта высших достижений повышает востребованность достижения побед любыми способами, даже за счёт допинга, включая трансгендерство.

Список использованных источников

1. Курамшин Ю.Ф. Человек, который жил олимпийским движением (Пьер Де Кубертен) / Ю.Ф. Курамшин, И.И. Круглик // Гуманитарные научные исследования. – Январь, 2013 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://human.snauka.ru/2013/01/2237>.
2. Трансгендерность [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Трансгендерность> (дата обращения 20 марта 2019 г.).
3. Трансгендерность [Электронный ресурс]. – Режим доступа : lenta.ru/news/2016/01/25/transgenderathletes/ (дата обращения 21 января 2019 г.).
4. Трансгендерность [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.championat.com/other/news-2361965-mok-razreshil-transgenderam-uchastvovat-v-olimpiadakh-bez-operacii-po-smene-pola.html> (дата обращения 21 января 2019 г.).

СЕКЦИЯ 5 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В ФИТНЕС КЛУБАХ

Дубкова Н.В., канд. мед. наук, доцент кафедры профилактической медицины и основ здоровья НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Болотова И.А., ст. преп. кафедры профилактической медицины и основ здоровья НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Одна из острых проблем современной России - это здоровье нации. Данная статья посвящена организации физического воспитания, эффективных путей решения задач по укреплению и сохранению здоровья детей и подростков, улучшению врачебно-педагогического контроля. Повышению качества врачебно-педагогического контроля в детских садах и школах, в детских оздоровительных лагерях. Повышению медицинской грамотности работников физкультурного образования, педагогов, инструкторов, тренеров: организация санитарно-просветительной работы среди работников данной сферы, обучение их навыкам первой доврачебной помощи, методам профилактики заболеваний. Закреплению данных навыков во время обучения в физкультурном вузе и в последующем на курсах повышения квалификации.

Ключевые слова: контроль здоровья, гигиена физического воспитания, дети.

Цель исследования. Усовершенствование и массовое распространение оптимальной схемы медицинских осмотров детей и подростков, занимающихся физической культурой и особенно тем или иным видом спорта.

Нами были использованы методы теоретического исследования: наблюдение, обследование, анализ специальной литературы по проблеме исследования, изучение нормативных документов по проблеме исследования.

На настоящий момент сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения России, в том числе детского и подросткового возраста. Вместе с тем, расширяются возможности диагностики и лечения ряда заболеваний. Намечилась благоприятная демографическая тенденция, наблюдается повышение рождаемости, зафиксировано увеличение средней продолжительности жизни. Уделяется внимание различным методам профилактики заболеваний, одним из которых является оптимизация двигательной активности населения, привлечение разных слоев населения к массовым формам физической культуры. Благодаря политике Государства, Министерству спорта возобновилась подготовка к сдаче ГТО среди школьников и учащейся молодежи. Активно функционируют спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы. Расширяется сеть современных фитнес клубов.

Отмечается повышение заинтересованности населения в занятиях физической культурой и спортом.

Необходимо помнить, что здоровье человека закладывается еще до внутриутробного периода, в последующем формируется в раннем детском и подростковом возрасте. Поэтому необходимо, в том числе при организации занятий детей физической культурой и спортом, учитывать ряд немаловажных факторов. И это как раз и является актуальной проблемой, и многие вопросы еще не решены полностью.

В детской и подростковой фитнес-индустрии, желательно привлекать для работы в медицинских кабинетах фитнес клубов врачей педиатров, подростковых врачей, некоторых врачей специалистов (ортопедов, хирургов, окулистов, кардиологов и др. Это связано с распространением среди детей и подростков патологии опорно-двигательного аппарата, близорукости, астигматизма, дисплазий соединительной ткани, одним из маркеров которой является пролапс митрального клапана и др. На практике такие дети, как правило, относятся к II - III группам здоровья. Многие из них определены в основную физкультурную группу, и могут посещать как физкультурные занятия в детском саду и школе, так и занятия в секциях фитнес клубов. Но возникают вполне реальные вопросы контроля их здоровья и совершенствования двигательных навыков.

Необходимо проводить подготовку не только непосредственно спортивных врачей, а также и врачей специалистов с учетом их возможности определять допуск детей и подростков к занятиям физкультурой и спортом. Расширение спектра диагностики заболеваний и вероятности риска здоровью при занятиях спортом (в частности, плантография, ЭХО-кардиография, ЭЭГ и пр.).

Выводы.

1. Совершенствование организации медицинского контроля, определение показаний и противопоказаний к занятиям теми или иными формами физической культуры, видами спорта, не только в детско-юношеских спортивных школах и центрах, а также в фитнес индустрии.

2. Подготовка не только непосредственно спортивных врачей, а также и врачей специалистов с учетом их возможности определять допуск детей и подростков к занятиям физкультурой и спортом.

3. При отборе детей в спортивные секции обязательно учитывать возраст занимающихся, группы формировать с учетом возраста, сенситивных периодов развития. Продолжительность физкультурно-спортивных занятий не должна превышать допустимое время для конкретной возрастной группы.

Список использованных источников

1. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков / Цаллагова Р.Б., Дубкова Н.В., Башмаков В.П.: учеб. пособие; Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2015.

2. Методические указания по курсу гигиены спорта / под ред. проф. Н.Н. Алфимова. – Л. : ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1980.

3. Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям / В.И. Дубровский. – 3-е изд., доп. – М. : Гумманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 528 с.

4. Физическая работоспособность школьниц пубертатного возраста с интенсивной учебной нагрузкой / Дубкова Н.В. // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта за 2008 год Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. :, 2009. – С. 117.

ОСОБЕННОСТИ СОМАТОПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ЖЕНЩИН-СПОРТСМЕНОК

*Дюсенова А.А., канд. мед. наук, доцент, доцент
кафедры анатомии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В современном спорте предельные физические и психические нагрузки, которые испытывают спортсмены во время тренировок и соревнований, предъявляет к их организму повышенные требования. Общесоматические и специфические половые характеристики всегда причинно и функционально взаимосвязаны, что и обуславливает различия в половой специфичности процессов адаптации организма к внешним воздействиям, в том числе к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: костный компонент, мышечный компонент, жировой компонент, андрогиния, маскулинность, фемининность.

Известно, что общесоматические и специфические половые характеристики всегда причинно и функционально взаимосвязаны, что и обуславливают различия в половой специфичности процессов адаптации организма к внешним воздействиям, в том числе и к физическим нагрузкам [1, 2]. Антропометрические показатели спортсменов в сочетании с психологическими характеристиками приобретают особое значение при решении вопросов спортивного отбора. Целью настоящего исследования явилось выявление особенностей морфологических и психологических показателей полового диморфизма у женщин в возрасте 19-25 лет, занимающихся различными видами спорта.

В ходе нашего исследования были выявлены изменения в соотношении отдельных компонентов массы тела. Так, все спортсменки характеризовались высокими значениями абсолютной мышечной массы при достоверно меньших значениях жирового компонента, по сравнению со своими сверстницами, не занимающимися спортом.

Известно, что компонентный состав массы тела человека зависит от пола, возраста, спортивной квалификации, специализации, преимущественного механизма энергообеспечения, а также может значительно изменяться при адаптации к физическим нагрузкам, особенно его жировой и мышечный компоненты. Это позволяет на основании учета состава массы тела можно судить о морфофункциональных изменениях в женском организме под влиянием регулярных тренировок.

Для определения степени маскулинизации психики мы протестировали спортсменок по шкале «маскулинность-фемининность» стандартизированной методике S. Bem [3]. Интересно отметить, что у спортсменок оказался высокий индекс маскулинизации по сравнению с женщинами, не занимающихся спортом. Независимо от вида спорта у всех обследованных женщин выявлено преобладание андрогинного типа развития личности. Возможно, эти изменения в соматической и психологической сферах связаны с изменениями гормонального статуса.

Своевременная коррекция структурных перестроек, гормонального баланса организма спортсменок под воздействием физических нагрузок на разных этапах спортивного мастерства позволяет тренерам контролировать тренировочный процесс и достигать спортивных успехов при максимальном сбережении здоровья. Морфологические и психологические критерии могут использоваться для профессионального и спортивного отбора и способствовать успешной адаптации женского организма внешнему воздействию.

Список использованных источников

1. Ткачук М.Г. Половой диморфизм и его отражение в спорте: монография / М.Г. Ткачук, А.А. Дюсенова. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 111 с.
2. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. – К. : Наук. думка, 2001. – 326 с.
3. Bem S. Theory and measurement of androgyny // J. of Personal and Social Psychology, 1979. – V.37. – P.1047-1054.

САНАТОРНО-КУРОРТНЫЙ ЭТАП РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА КОЛЕННОМ СУСТАВЕ

Задорожная Н.А., д-р мед. наук, профессор кафедры профилактической медицины и основ здоровья НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Голубева Ю.О., НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме – восстановлению двигательной активности в поврежденной конечности после артроскопической аутогендопластики передней крестообразной связки с помощью специально

разработанного комплекса упражнений лечебной физической культуры с применением методики нейромышечной активации.

Ключевые слова: реабилитация, передняя крестообразная связка, гидрокинезотерапия, травма, аутотендопластика, нейромышечная активация.

Введение. Проблема спортивного травматизма занимает важное место в современном спорте. По статистике травма колена одна из наиболее часто встречающихся травм опорно-двигательного аппарата. С этой точки зрения, для коленного сустава, наиболее травмоопасными считаются следующие виды спорта: футбол, спортивная гимнастика, лыжный спорт, лёгкая атлетика, борьба. Травмы колена ведут к длительной нетрудоспособности, а порой и к инвалидизации. Основной контингент пациентов с нестабильностью коленных суставов – люди самого работоспособного возраста. Чаще всего повреждается передняя крестообразная связка у людей в возрасте от 21 года до 30 лет (48%), ведущих физически активный, спортивный образ жизни.

Цель исследования. Обосновать применение разработанного комплекса упражнений лечебной физической культуры с применением методики нейромышечной активации для более короткого курса восстановления двигательной активности в поврежденной конечности после артроскопической аутотендопластики передней крестообразной связки.

Материалы и методы. Эксперимент проходил в ООО «Санаторий «Дюны» в отделении лечебной физической культуры и спортивной медицины.

В эксперименте принимали участие 16 мужчин в возрасте 22-30 лет, которые имели общий диагноз: несвежий разрыв передней крестообразной связки коленного сустава (подострый период травмы). Им была произведена артроскопическая аутотендопластика передней крестообразной связки. Срок после операции составил 8-9 недель.

Методом случайной выборки сформировались две группы: контрольная и экспериментальная. По 8 человек в каждой.

Обе группы проходили восстановительное лечение по программе данного стационара: медикаментозное лечение, ЛФК, гидрокинезотерапия, физиотерапия и массаж. В экспериментальной группе дополнительно проводились занятия по разработанной методике нейромышечной активации. Было проведено 10 занятий по 30 минут.

Таблица 1 – Влияние разработанного комплекса ЛФК на восстановление двигательной функции поврежденной конечности

Показатель		Группа		Критерий достоверности ($p \leq 0,05$)
		контрольная	экспериментальная	
Тест 4 (секунды)	«до»	3,6	3,2	Различия значимы
	«после»	8,8	15,6	

Результаты и обсуждение. В результате проведенных исследований был разработан и экспериментально обоснован комплекс упражнений ЛФК, включающий в себя упражнения на развитие равновесия и опороспособности, направ-

ленный на восстановление двигательной функции поврежденной конечности. В него также входят упражнения на силу и силовую выносливость мышц нижних конечностей, упражнения, направленные на восстановление полного объема движения в коленном суставе.

За время проводимого исследования отмечалось улучшение функции поврежденной конечности у испытуемых обеих групп, особенно это касалось пациентов экспериментальной группы.

Прирост результатов субъективной оценки функциональной несостоятельности поврежденной конечности в экспериментальной группе составил 48,5, а в контрольной 41,6 балла. Объем движений в коленном суставе по данным гониометрии в экспериментальной группе вырос на 12,1 градуса от исходного уровня, а в контрольной на 10,3 градуса. Разница показателей гипотрофии мышц бедра до и после эксперимента в экспериментальной группе составила 3,2 см, а в контрольной 2,2 см. ($p \leq 0,05$). Динамика показателей силовой выносливости мышц ног в экспериментальной группе составила 22,2 секунды, а в контрольной 18,2 с. ($p \leq 0,05$). Изменение данных функциональной способности мышц, разгибающих бедро, к развитию длительного напряжения в экспериментальной группе за время эксперимента возросло на 36, а в контрольной на 25,9 секунды. ($p \leq 0,05$). Разница оценки силы четырехглавой мышцы бедра до и после эксперимента в экспериментальной группе составила 1,4 балла, а в контрольной 1,2. Динамика данных оценки равновесия, восприятия положения своего тела в пространстве в экспериментальной группе составляет 11,7, а в контрольной 5,1 секунды. ($p \leq 0,05$).

Заключение. Таким образом, применение комплекса лечебной физической культуры, включающего в себя упражнения на равновесие и опороспособность, позволит сократить сроки восстановления движений в поврежденной конечности после реконструкции передней крестообразной связки. Кроме того, она может быть рекомендована к использованию специалистами занимающимися данной проблемой, для профилактики рецидивов после хирургического вмешательства и соответственно улучшения качества жизни.

Список использованных источников

1. Ахпашев А.А. Основные принципы восстановления функции коленного сустава после артроскопических вмешательств / Ахпашев А.А. [и др.] // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2007. – № 3. – С.8-15.
2. Воронян Л.К. Роль лечебной физической культуры в реабилитации больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / Л.К. Воронян, Л.Г. Галкин, В.Б. Евсютина // Физическое воспитание студентов. – 2009. – №3. – С. 3-5.
3. Епифанов А.В. Комплексное лечение повреждений капсульно-связочного аппарата коленного сустава у спортсменов / А.В. Епифанов, О.С. Цека, И.А. Пенкин // Новые технологии клинической и спортивной реабилитации: Материалы пятой междунар. конф. – М., 2011. – С. 61-62.
4. Епифанов В.А. Реабилитация в травматологии и ортопедии. – М. : ГЭОТАР – Медиа, 2015. – 416 с.

5. Соколов А.В. Теория и практика диагностики функциональных резервов организма / А.В. Соколов, Р.Е. Калинин, А.В. Стома. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 176 с.

6. Физическая и реабилитационная медицина. Национальное руководство. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 688 с.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРУЕМОСТЬ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ

Кокорина Е.А., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры анатомии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В настоящем исследовании проведена сравнительная оценка скорости тренируемости спортсменок, специализирующихся в различных видах гимнастики.

Ключевые слова: быстро и медленно тренируемые спортсменки, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная аэробика.

В настоящее время проблема скорости тренируемости спортсменов особенно актуальна в связи с генетической обусловленностью признаков, определяющих быструю и медленную тренируемость, от оценки которых зависит отбор на различных этапах спортивной подготовки [2]. Известно, что для быстро тренируемых спортсменов характерен определенный комплекс морфофункциональных показателей, отличающих их от медленно тренируемых. Наиболее изучена скорость тренируемости спортсменов, специализирующихся в различных видах единоборств [1, 3].

Научное исследование выполнено в рамках научно-педагогической школы НГУ имени П.Ф.Лесгафта «Функциональная анатомия спортивной деятельности».

Цель настоящего исследования – сравнить индивидуальную тренируемость спортсменок, занимающихся различными видами гимнастики.

В исследовании приняло участие 125 девушек 18-21 года, специализирующихся в спортивной гимнастике, в художественной гимнастике и в спортивной аэробике, имеющих квалификацию КМС – МСМК (таблица 1).

Индивидуальная тренируемость спортсменок определялась по времени, затраченном на выполнение ими определенного уровня спортивной квалификации. Для этого был проведен анкетный опрос, который включал такие вопросы, как возраст спортсменок; их спортивная квалификация; стаж занятий; за какой промежуток времени ими был получен спортивный разряд; количество и уровень соревнований, в которых они участвовали.

Таблица 1 – Контингент испытуемых

Спортивная специализация	Кол-во человек	Квалификация спортсменок		
		КМС	МС	МСМК
Спортивная гимнастика	24	13	11	-
Художественная гимнастика	74	35	31	8
Спортивная аэробика	27	17	10	-
Всего	125	65	52	8

Различные сроки достижения девушками в каждой специализации определенного уровня спортивного мастерства позволили выделить две группы спортсменок - быстро тренируемые и медленно тренируемые. Так, на достижение уровня кандидата в мастера спорта быстро тренируемые спортсменки-представительницы спортивной гимнастики затрачивают 6,5-7,5 лет, а медленно тренируемы – 11-12 лет. Разброс длительности подготовки спортивных гимнасток до уровня мастера спорта составляет от 8-9 до 14-16 лет. Аналогичные данные получены при анализе сроков выполнения спортивной квалификации представительницами других видов гимнастики. На достижение уровня кандидата в мастера спорта быстро тренируемые спортсменки, специализирующиеся в художественной гимнастике, затрачивают 6-6,5 лет, а медленно тренируемы – 8,5-9 лет. Разброс длительности подготовки художественных гимнасток до уровня мастера спорта составляет от 8-9 до 13-15 лет. Представительницам спортивной аэробики для выполнения квалификации кандидата в мастера спорта требуется от 5,5- 6,5 лет до 9-10 лет. Разброс длительности подготовки спортсменок, специализирующихся в аэробике, до уровня мастера спорта составляет от 8-10 лет до 13-15 лет. Таким образом, быстро тренируемые спортсменки, специализирующиеся в различных видах гимнастики, достигают высокого уровня спортивной квалификации в среднем на 3-4 года раньше, чем медленно тренируемые. Полученные данные об особенностях индивидуальной тренируемости спортсменок могут быть использованы при отборе на этапе формирования сборных команд.

Список использованных источников

1. Бакулев С.Е. Теория и практика прогноза успешности в ударных единоборствах / С.Е. Бакулев. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2018. – 248 с.
2. Сологуб Е.Б. Спортивная генетика / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов, И.А. Афанасьева. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2017. – 166 с.
3. Ткачук М.Г. Индивидуально-типологические особенности борцов с различной тренируемостью / М.Г. Ткачук, А.Г. Левицкий, А.А. Соболев // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2018. – Вып. 3. – С. 288-292.

ПАРАМЕТРЫ ФУНКЦИИ СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ И БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ИХ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Красноруцкая И.С., канд. биол. наук, доцент кафедры анатомии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Определены параметры функции системы внешнего дыхания у юных футболистов и баскетболистов. Выявлены группы спортсменов-игровиков по типам телосложения. Установлена взаимосвязь параметров функции системы внешнего дыхания от типа телосложения.

Ключевые слова: показатели дыхательной системы, адаптация, соматотип, юные футболисты, юные баскетболисты.

Система внешнего дыхания является ведущим вегетативным компонентом адаптации юных спортсменов к тренировочно-соревновательной деятельности. Способность дыхательной системы при различных двигательных режимах сохранять адекватным нагрузке кислородный режим, является компонентом, ограничивающим сроки развития адаптации организма [1].

Вопросы индивидуализации тренировочных режимов необходимо решать на основе изучения морфофункциональных возможностей юных спортсменов, выявлении особенностей и сроков адаптации их организма с учетом типов телосложения. Изучение зависимости параметров функции внешнего дыхания от особенностей типа телосложения спортсменов имеет важное значение для практики спорта.

Типоспецифический метод в физическом воспитании предлагают использовать В.В. Зайцева и В.Д. Сонькин [2]. Данный метод учитывает соматотипологические особенности занимающихся, с помощью которого можно приблизиться к индивидуализации нагрузок в учебно-тренировочном процессе, а также использовать для разработки рациональных технологий оздоровления в физическом воспитании.

Следовательно, для определения направленности нагрузок в учебно-тренировочном процессе необходим учет функциональных возможностей системы внешнего дыхания спортсменов разных типов телосложения.

Обследовано 70 юных футболистов и 75 баскетболистов в возрасте 10-15 лет, их спортивный стаж на момент исследования составлял 4 года.

Параметры функции системы внешнего дыхания изучались с помощью компьютерного комплекса «Спиро-Спектр». С помощью компьютерной программы «Антропометрия», исследуемый контингент распределен по типам телосложения.

Контингент обследованных юных футболистов включал преимущественно мезоморфный тип телосложения, который определен у 69,7 %

спортсменов в возрасте 10-12 лет. В подростковом возрасте у юных футболистов количество спортсменов с мезоморфным типом телосложения увеличилось (75,3 %).

В группе у юных баскетболистов преобладал долихоморфный тип телосложения – 77,3 % спортсменов в 10-12 лет и 79,6 % в подростковом возрасте.

При исследовании параметров функции внешнего дыхания в зависимости от типа телосложения выявлено, что у представителей мезоморфного типа юных футболистов в сравнении с представителями долихоморфного типа отмечены достоверно высокие значения жизненной емкости легких (ЖЕЛ), максимальной вентиляции легких (МВЛ), минутного объема дыхания (МОД), дыхательного объема (ДО), резервного объема вдоха (РОВд) и резервного объема выдоха (РОВвд) ($p < 0,05$).

У представителей брахиморфного типа юных футболистов выявлены наименьшие значения параметров внешнего дыхания. Частота дыхания (ЧД) не имела достоверных отличий среди представителей всех типов телосложения юных футболистов.

У юных баскетболистов представителей мезоморфного типа отмечены более высокие значения ЖЕЛ ($2,5 \pm 0,1$ л), МВЛ ($63,3 \pm 0,2$ л), ДО ($0,3 \pm 0,01$ л), МОД ($9,1 \pm 0,1$ л/мин), РОВд ($1,1 \pm 0,2$ л) и РОВвд ($1,1 \pm 0,1$ л), в сравнении с представителями долихоморфного и брахиморфного типа ($p < 0,05$). При этом, у баскетболистов брахиморфного типа отмечены наименьшие показатели параметров внешнего дыхания [3].

Таким образом, среди обследуемого контингента высокий уровень функционирования системы внешнего дыхания выявлен у юных спортсменов-игровиков представителей мезоморфного типа телосложения.

В связи с этим, можно предположить, что у спортсменов представителей мезоморфного типа более выгодное в энергетическом смысле соотношение длины, массы и поверхности тела для развития более высоких функциональных показателей системы внешнего дыхания.

Список использованных источников

1. Ванюшин Ю.С. Показатели внешнего дыхания и газообмена у спортсменов разных видов спорта / Ю.С. Ванюшин // Растущий организм; адаптация к физической и умственной нагрузке : Материал. симпоз. и школы-семина. молодых ученых и учителей. – Казань, 1996. – С. 20-21.

2. Зайцева В.В. Биологические основы индивидуального подхода к охране и укреплению здоровья / В.В. Зайцева // Альманах «Новые исследования». – 2003. – №1(4). – С. 36-52.

3. Красноруцкая И.С. Морфофункциональные особенности юных баскетболистов / И.С. Красноруцкая // Материал. Всерос. науч.-практич. конф. (г. Челябинск, 05-06 июня, 2018 г.) / под общ. ред. д.м.н., проф. Е.В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – С. 188-191.

ОСОБЕННОСТИ СЕЗОННОЙ ДИНАМИКИ КРОВООБРАЩЕНИЯ ФУТБОЛИСТОК

Левенков А.Е., канд. биол. наук, доцент кафедры комплексной реабилитации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Статья посвящена изучению динамики кровообращения у футболисток в течение сезона.

Ключевые слова: гемодинамика, типы кровообращения, футболистки.

Значение системы кровообращения для работоспособности спортсменов определяется ее транспортной функцией. Кровеносная система отвечает за транспорт кислорода, питательных веществ к работающим тканям и органам, выведение метаболитов. Это делает ее лимитирующим фактором в формировании работоспособности спортсменов, а также позволяет рассматривать ее состояние как один из маркеров, отражающих состояние обменных процессов и протекание восстановительных реакций у спортсменов. Оценивается состояние центрального кровообращения с помощью величин минутного объема кровообращения (показатель, показывающий, сколько литров крови перекачивает левый/правый желудочек сердца за 1 минуту) и сердечного индекса (минутный объем кровообращения, соотнесенный к величине поверхности тела). Интенсивность кровообращения в организме человека периодически меняется. В первую очередь ее изменение связано с необходимостью большего поступления кислорода при интенсивной физической нагрузке и с последующими восстановительными процессами. Имеются и другие причины изменений. К ним относятся:

- изменения, связанные с динамикой суточной активности человека, биоритмами. Наименьшие значения минутного объема кровообращения обычно отмечаются в ночное время суток, наибольшие в дневное и вечернее время;
- увеличение интенсивности общего кровообращения, связанное с приемом и перевариванием пищи;
- положение тела человека, в положении лежа величины ударного выброса сердца человека больше чем при положении стоя. Уменьшение показателей ударного выброса сердца при вставании и, соответственно, компенсаторное учащение частоты сердечных сокращений называется ортостатическим эффектом.

Эти изменения приводят к тому что у одного и того же человека в разные периоды суток, в разных позах, при выполнении разных действий показатели центрального кровообращения будут различаться. Для устранения этих изменений исследование кровообращения принято проводить в стандартных условиях - в положении лежа, утром, натощак, в состоянии относительного физиологического покоя (перед исследованием человек в течение 10-15 минут просто лежит на кушетке).

При оценке центрального кровообращения оценивается его динамика и определяются типологические характеристики. Показано, что определение типологических характеристик кровообращения у спортсменов позволяет определить состояние адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам (1).

Типологические характеристики часто оцениваются с позиций учения о типах кровообращения. Основы учения о типах кровообращения заложил Н.Н. Савицкий, выделивший в 1974 году у больных гипертонической болезнью различные типы гемодинамического обеспечения (3). Крайними из них являлись формы с «повышенным минутным объемом циркуляции без соответствующего увеличения проходимости капилляров» (гиперкинетический тип) и формы с «относительно сниженной величиной минутного объема и значительным повышением периферического сопротивления» (гипокинетический тип). В последующем отмечено, что у больных 1 стадии ГБ преобладает гиперкинетический тип, который является прогностически неблагоприятным для развития ГБ, во 2Б и 3 стадиях ГБ преобладает гипокинетический тип. Также для больных тиреотоксикозом характерно наличие гиперкинетического ТК. Таким образом, у больных с разными стадиями заболевания или различными заболеваниями отмечались разные типы кровообращения, которые в определенной степени можно рассматривать как черты данных заболеваний/ стадий заболеваний и использовать для диагностики заболеваний. У здоровых людей распределение на типы кровообращения также отмечается, но наличие их не является диагностически значимым фактором каких-либо заболеваний или состояния адаптации. Для спортсменов была доказана взаимосвязь между типами кровообращения спортсменов и направленностью тренировочного процесса (1, 2). Наличие наиболее экономного гипокинетического типа кровообращения характерно для спортсменов, тренирующихся преимущественно качество выносливости, свидетельствует о рациональной долговременной адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. При долговременной адаптации к физическим нагрузкам у спортсменов также отмечена возможность перехода типов кровообращения из одного в другой.

Для оценки изменений состояния центрального кровообращения в годичном периоде проведены наблюдения за спортсменками женской футбольной команды (20 человек). Исследования гемодинамики проводились с помощью метода ИРГТ по М.И. Тищенко. В таблице 1 представлены изменения центральной гемодинамики по месяцам в команде в целом и по отдельным типам кровообращения.

Таблица 1 – Динамика кровообращения у футболисток в годичном цикле подготовки

Параметр	N, чел.	Тип кровообр.	3 мес.	4 мес.	5 мес.	7 мес.	10 мес.
СИ	20		3,17	3,46	3,14	3,05	3,45
	7	Гипер ТК	3,73	3,69	3,82	3,23	4,01
	6	Гипо ТК	2,63	2,94	2,80	2,97	3,21
Ранги	7	Гипер ТК	3	2	4	1	5
Ранги	6	Гипо ТК	1	3	2	4	5

Обозначения: СИ – сердечный индекс, л/мин/кв.м; Гипер ТК – гиперкинетический тип кровообращения; Гипо ТК – гипокинетический тип кровообращения.

При оценке показателей кровообращения отмечается неоднозначная волнообразная динамика при этом наивысшие (самые неблагоприятные показатели)

в целом по команде отмечаются к концу игрового сезона, что связано, вероятно, с накопившейся усталостью. Если же произвести разделение по типам кровообращения, то отмечается следующее. У лиц с гипокинетическим типом кровообращения отмечается постепенное напряжение кровообращения в течение сезона, наивысшие показатели отмечаются к концу сезона. У лиц с гиперкинетическим типом кровообращения в течение сезона отмечаются колебания и определенное напряжение центральной гемодинамики (4 и 7 мес.) однако к концу сезона напряжение гемодинамики выше исходного из-за накопленной усталости. Если проранжировать группы с различными типами кровообращения, то отмечается что в середине сезона (4, 5, 7 мес.) динамика кровообращения лиц с гипокинетическим типом кровообращения повторяет динамику лиц с гиперкинетическим типом кровообращения с отсрочкой примерно на 1 месяц. Это связано вероятно с более отсроченной реакцией лиц с гипокинетическим типом кровообращения на физические нагрузки и исчезает только к концу сезона по мере накопления усталости.

Выводы. Динамика центрального кровообращения футболисток в течение сезона носит волнообразный характер, наибольшие значения гемодинамики отмечаются в конце сезона вследствие, вероятно, накопившейся усталости. При сходной физической нагрузке сдвиги гемодинамики у наиболее эффективного гипокинетического типа наступают (в начале, середине сезона) более отсрочено по сравнению с гиперкинетическим типом.

Список использованных источников

1. Дембо А.Г. Спортивная кардиология / А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский. – Л. : Медицина, 1989. – 464 с.
2. Полухина Е.Л. Типы кровообращения в оценке функционального состояния сердца спортсменов автореф. дис. ... канд. мед. наук / Е.Л. Полухина. – СПб., 1989. – 20 с.
3. Савицкий Н.Н. Биофизические основы кровообращения и клинические методы изучения гемодинамики / Н.Н. Савицкий. – М. : Медицина, 1974. – 310 с.

ХРОНИЧЕСКОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СПОРТСМЕНОВ (ФАКТОРЫ РИСКА И ДЕТОКСИКАЦИЯ)

Лутков В.Ф., канд. мед. наук, доцент, профессор кафедры спортивной медицины и технологий НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается проблема повреждений опорно-двигательного аппарата в профессиональном спорте.

Ключевые слова: профессиональные заболевания, факторы риска, микротравматическая болезнь, детоксикация.

Современная система подготовки спортсмена характеризуется высокими объёмами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок (факторы риска), которые могут приводить к перенапряжению процессов адаптации и, тем самым, к заболеваниям различных систем и органов спортсмена. У спортсменов чаще всего выявляется перенапряжение опорно-двигательного аппарата [2, 3], которые диагностируются как микротравматическая болезнь [1].

В «Словаре физиологических терминов» (1987) перенапряжение характеризуется как чрезмерное напряжение, вызывающие длительные или необратимые неблагоприятные изменения состояния человека. Организм спортсмена стремится за счёт саморегуляции приспособиться к характеру предлагаемых тренировочных нагрузок, но при систематическом превышении его функциональных резервов эффективная адаптация становится невозможной, и очередная нагрузка завершается дезадаптацией [3].

Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата (ОДА) представляет собой переходное состояние, имеющее ряд последовательных этапов развития. Особенно мало изучена его начальная фаза, менее всего уловимая и наиболее существенная для того, чтобы этот переход реализовался, а также для принятия успешных профилактических мер [3]. Кроме того, для профилактики хронического перенапряжения ОДА у спортсменов в настоящее время необходимо разработка средств на этапе превентивной реабилитации, направленные на дренаж и детоксикацию организма спортсмена [4]. Указанные подходы к разработке факторов риска профессиональных заболеваний у спортсменов полностью соответствуют и для микротравматической болезни ОДА [5]. Заболевание ОДА у профессиональных спортсменов, и в частности, микротравматическая болезнь (МТБ), в настоящее время являются ведущей патологией и составляет 73,3 % [1], а у членов сборной России в Сочи 98,03 % [4].

В настоящее время при разработке факторов риска заболеваний у спортсменов необходимо выявить внешние, внутренние, специфические, универсальные факторы риска. В качестве примера приводим факторы риска заболеваемости в волейболе [2] таблица 1. Внутренние факторы риска связаны с уровнем подготовленности, развитием физических качеств, общей и специальной работоспособностью, техникой, психоэмоциональным и мышечным стрессом, состоянием здоровья, соматотипом. Специфическим факторам риска в теннисе является особенность воздействия ударных нагрузок на кинематические звенья верхней конечности, особенно на длинные разгибатели кисти и локтевой сустав [5].

По результатам наших научных исследований современный теннис характеризуется комплексным фактором риска в спортивной тренировке.

К внешним факторам риска в профессиональном теннисе можно отнести структуру календаря (соревновательный сезон продолжительностью 10 месяцев); систему подсчёта рейтинга, обязывающую участвовать в большом количестве турниров; неопределённость соревновательной нагрузки в течение турнира; неопределённую продолжительность матчей; различные внешние условия проведения турниров (в зале/на воздухе); разные климатические зоны и часовые пояса; различные покрытия корта и различные марки мячей.

Таблица 1 – Факторы риска заболеваемости в волейболе

Специфические, с учётом особенностей подготовки в волейболе	Универсальные	Экологические, социально-бытовые
<p>Отбор высокорослых, требующих индивидуального подхода в работе с отягощением (повреждение спины). Большой объём прыжковой работы – нагрузка на суставно-связочный аппарат нижних конечностей (коленный, голеностопный суставы). Большой объём атакующих действий – нагрузка на плече-лопаточный и локтевой суставы и возможности их перегрузки. Удары по кистям рук и пальцам на блоке. Большой объём работы в защите, сопровождающейся падением. Несбалансированность нагрузки с отягощениями в тренажёрном зале. Неблагоприятные условия ведения тренировочной работы: переохлаждение; перегревание (в залах без кондиционеров). Низкое качество покрытий игровых залов. Недостаточность освещения. Страхочные средства (судейские вышки, рекламные щиты)</p>	<p>Стресс психоэмоциональной, мышечный. Нарушение иммунитета. Дефицит витаминов и микроэлементов. Несбалансированность пищевого рациона.</p>	<p>Резкая смена климатических и географических зон (холодный, жаркий или влажный климат). Многочасовые дальние перелёты. Резкая смена временных поясов. Дисбаланс в режиме занятий спортом, учёбе и трудовой деятельности. Курение. Алкоголь. Злоупотребление лекарственными препаратами.</p>

Реабилитация спортсменов должна начинаться на ранней (доклинической) стадии с целью предотвратить хронизацию перенапряжения или – острую травму. Выбор оптимального комплекса средств и методов реабилитации при перенапряжении ОДА без выраженных клинических проявлений зависит от форм изменений функционального состояния тканей: субклиническая; острая; хроническая; хроническая в фазе обострения [3].

В настоящее время ранняя реабилитация спортсменов с перенапряжением ОДА должна основываться на современных научных холистических направле-

ний развития медицинской наук. Одно из этих направлений, представляющий синтез аллопатии и гомеопатии является гомотоксикология [3, 7].

В соответствии с концепцией гомотоксикологии (Х.Х. Реккевег, 1950) факторы риска спортивной травмы рассматриваются как факторы образования гомотоксинов и их накоплению во внеклеточном матриксе (соединительной ткани) или в клетках. Заболевания, вызванные гомотоксикозом, характеризуются симптомами целесообразных защитных саногенетических биологических реакций направленных на обезвреживания токсинов из организма.

К внешним факторам риска в профессиональном теннисе можно отнести структуру календаря (соревновательный сезон продолжительностью 10 месяцев); систему подсчёта рейтинга, обязывающую участвовать в большом количестве турниров; неопределённость соревновательной нагрузки в течение турнира; неопределённую продолжительность матчей; различные внешние условия проведения турниров (в зале/на воздухе); разные климатические зоны и часовые пояса; различные покрытия корта и различные марки мячей. Внутренние факторы риска связаны с уровнем подготовленности, развитием физических качеств, общей и специальной работоспособностью, техникой, психоэмоциональным и мышечным стрессом, состоянием здоровья, соматотипом. Специфическим факторам риска в теннисе является особенность воздействия ударных нагрузок на кинематические звенья верхней конечности, особенно на длинные разгибатели кисти и локтевой сустав [5, 6].

МТБ является гомотоксикозом и соответствует гуморальной фазе (экскреции и воспалении) и фазе депонирования матрикса. Основным средством детоксикации при антигомтоксической терапии МТБ является комплексный препарат «Траумель С», который купирует воспалительные процессы и болевой синдром, нормализует микроциркуляцию, отличается лучшим профилем безопасности [7].

С целью детоксикации организма теннисистов нами был применён АГТП «Траумель С» в виде мази. По данным экспериментального исследования применения «Траумель С» у теннисистов, при тренировках, направленных на развитие специальной работоспособности (30 ударов/мин) приводило к улучшению кровоснабжению верхних конечностей, особенно в медиальной области дельтовидной мышце, это проявлялось в увеличении и нормализации микроциркуляции с 8,7% до 74,9% и уменьшению нарушению микроциркуляции с 91,6% до 25,3%. Аналогичная направленность изменений микроциркуляции наблюдалась в области мышц сгибатели и разгибатели кисти в месте их прикрепления.

Таким образом, на основании анализа научных исследований, посвященных хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов, можно сделать следующее заключение: для профилактики и ранней реабилитации МТБ у спортсменов необходимо выявление комплекса факторов риска спортивной тренировки в конкретном виде спорта, установлений стадии МТБ и выбор современных средств детоксикации.

Список использованных источников

1. Житницкий Р.Е. Микротравматическая болезнь / Р.Е. Житницкий, Г.И Губин, М.Б. Брысова // Состояние и перспективы развития медицины в спорте высших достижений: материалы Междунар. науч. конф. «СпортМед

2007» (г. Москва, 24-25 ноября 2007 г.). – М. : Физическая культура, 2007. – С. 99-100.

2. Иорданская Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации / Ф.А. Иорданская. – М. : Спорт, 2017. – 176 с.

3. Миронова З.С. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов / З.С. Миронова, Р.И. Меркулова, Е.В. Богуцкая, И.А. Баднин. – М. : ФиС, 1982. – 95 с.

4. Лубяко А.А. Восстановительное лечение методами клеточной, тканевой и органной восстановительной терапии // Материалы I форума «Экстремальная медицина и биология. Инвестиционные проекты России (10-12 сентября 2012 года, Санкт-Петербург). – СПб., 2013. – С. 37-43.

5. Лутков В.Ф. Лутков В.В. Факторы риска профессиональных заболеваний в теннисе // Материалы итоговой науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2011 г. / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2012. – С. 127.

6. Лутков В.Ф., Смирнов Г.И., Шадрин Д.И. Факторы риска микротравматической болезни в профессиональном спорте // Материалы конгресса: [в 2 ч.] – Ч. 2. Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс (16-18 декабря 2016 г.), Санкт-Петербург. – СПб., 2016. – 212-215 с.

7. Реккевег Г.Г. Об основных учениях о гомотоксикозах / Г.Г. Реккевег // Биологическая медицина. – 2010. – №1. – С. 5-7.

РЕАКЦИЯ МЕХАНИЗМОВ РЕГУЛЯЦИИ НА СТРЕСС В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ В КЕРЛИНГЕ

Мельников Д.С., канд. биол. наук, доцент, заведующий кафедрой физиологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Селиверстова В.В., канд. биол. наук, доцент, доцент кафедры физиологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Основная проблема адаптации в игре связана с вариативностью спортивной деятельности в условиях напряженных и ответственных соревнований. Адаптация в таких условиях тесно связана со стрессовым воздействием на организм спортсменов.

Ключевые слова: вариативность сердечного ритма, керлинг, адаптационные возможности, соревновательная деятельность.

Цель работы. Оценить адаптационные возможности и определить уровень стресса по состоянию механизмов регуляции физиологических функций у спортсменов керлингистов 18-26 лет.

В исследовании принимали участие спортсмены сборной команды России по керлингу 10 человек.

Задачи.

1. Определить направленность и степень изменения биоимпедансных параметров состава тела под влиянием соревновательных нагрузок в керлинге.

2. Оценить адаптационные возможности организма, стрессовую устойчивость, и степени напряженности регуляторных систем в условиях соревнований керлингистов с учетом победы и поражения команды.

Методы. Адаптационные возможности регуляторных систем организма исследовали с помощью метода вариабельности сердечного ритма (ВСР), используя пульсометр Polar Rx800 Pro и программное обеспечение «ВедаПульс» версии 5. Метод диагностики состава тела человека – биоимпедансометрия (частота импульсов 20 и 100 Гц), весы InBody R 20 компании Biospace Co., Ltd.

На первом этапе определяли значения морфологического состава тела по результатам биоимпедансного анализа мужчин керлингистов. В начале серий соревнований средний вес атлетов $82,28 \pm 7,75$ кг; индекс массы тела (ИМТ) $24,1 \pm 1,44$; мышечная масса $40,56 \pm 3,56$ кг; жировая масса $10,58 \pm 1,54$ кг, которая составила в среднем 12,8%; основной обмен атлетов составил $1950,2 \pm 193,98$ ккал/сутки. При повторном обследовании в конце соревнований выявили: достоверное ($p < 0,05$) увеличение ИМТ $24,34 \pm 1,43$ за счет увеличения мышечной массы $41,42 \pm 3,65$ кг. Вес атлетов $83,10 \pm 7,70$; жировая масса – 10,93 кг, процент которой составил 13,28%; основной обмен $1984,0 \pm 191,83$ ккал/сутки. Что позволяет считать такие показатели следствиями адаптации к специфическим нагрузкам в условия соревнований.

По результатам исследования адаптационных возможностей регуляторных механизмов после соревнований мы выявили, что индекс напряжения $24,74 \pm 9,42$ у.е., соответствует состоянию выраженного дистресса, которое возникает, если резервов организма недостаточно для адекватного реагирования. По показателю TP (Total power) $9612,24 \pm 1733,15$ определили значительный дисбаланс расхода жизненных сил, состояния вегетативной дисфункции. Среднее квадратичное отклонение (СКО или SDNN) $108,72 \pm 12,02$ указывает на усиление автономной регуляции и значительное влияние парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (по данным RMSSD: $94,66 \pm 12,12$). Определили также значительное преобладание влияния медленных VLF волн, отражающих гуморально-метаболические и церебральные эрготропные влияния. При этом следует отметить, что сборная команда на чемпионате мира выступила хуже, относительно ожидаемого результата.

На следующем этапе мы сравнили показатели ВСР после победы и после поражения команды. Статистическая характеристика ВСР показала, что среднее квадратичное отклонение (СКО) при поражении команды $78,82 \pm 18,28$ мс, при победе – $75,82 \pm 17,2$ мс – в целом указывает на баланс автономных и центральных влияний. Индекс напряжения (ИН) при проигрыше в среднем $99,58 \pm 60,70$ у.е., у 60% атлетов – состояние выраженного дистресса – резкое

снижение данного значения. Средний показатель ИН победителей $81,04 \pm 33,76$ у.е. – оптимум приспособления с позиции физиологической регуляции.

По данным спектрального анализа у проигравшей команды адаптационные возможности по показателю TP (Total power) ($TP\ 7681,82 \pm 3850,13\ \text{мс}^2$) характеризуются избыточным реагированием, однако у 40% - адаптационные возможности снижены (TP менее $1500\ \text{мс}^2$), состояние астении. Адаптационные реакции при победе у всех спортсменов по данным TP ($6469,80 \pm 2424,07\ \text{мс}^2$) характеризуются состоянием избыточного реагирования.

При проигрыше VLF в среднем $58,26 \pm 4,37\ %$ - преобладание медленных волн – снижение функционального состояния и психоэмоциональное напряжение. Высокочастотная составляющая спектра (HF) $7,78 \pm 1,13\ %$ указывает на смещение вегетативного баланса в сторону преобладания симпатического отдела. Победа: VLF в среднем $34,5 \pm 7,40\ %$ - норма, HF $37,54 \pm 7,07\ %$ - преобладание парасимпатических влияний.

Таким образом, было выявлено, что после победы преобладает влияние парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, регуляции физиологических функций характеризуются оптимальным функционированием, а при проигрыше преобладание центральных влияний в управлении и психоэмоциональное напряжение, увеличение симпатических воздействий.

Список использованных источников

1. Баевский Р.М. Анализ вариабельности сердечного ритма в космической медицине / Р.М. Баевский // Физиология человека. – 2002. – Т. 28. – № 2. – С. 70-82.

2. Поварещенкова Ю.А. Вариабельность сердечного ритма у высококвалифицированных керлингистов в период тренировочных и соревновательных мероприятий / Ю.А. Поварещенкова, Д.С. Мельников, В.Д. Раев // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – №3 (109) – С. 106-112.

3. Селиверстова В.В. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы спортсменов-хоккеистов 18-22 лет / В.В. Селиверстова, Д.С. Мельников // Ученые записки университета Лесгафта. – 2016. – №1 (131). – С. 205-208.

4. Солодков А.С. Физиологические проблемы адаптации к физическим нагрузкам : учеб. пособие / Солодков А.С., В.В. Селиверстова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2014. – 110 с.

5. Шулико Ю.В. Характеристика особенностей соревновательной деятельности керлингистов высокой квалификации / Ю.В. Шулико, Д.С. Мельников, А.О. Бадилин, В.Д. Раев // Материалы итоговой науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2013 г. / Нац. Гос. Ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2014. – 136 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН

Миллер Л.Л., канд. мед. наук, доцент, и.о. заведующего кафедрой спортивной медицины и технологий здоровья НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается использование комплекса физических упражнений с элементами художественной гимнастики для укрепления психосоматического здоровья женщин. Отмечается, что профилактика является актуальнейшей и важнейшей задачей предупреждения возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Ключевые слова: профилактика, психосоматическое здоровье, кардиореспираторная система, сердечно-сосудистые заболевания, атеросклероз, артериальная гипертензия, ИБС (ишемическая болезнь сердца), инфаркт миокарда, инсульт, гиперхолестеринемия, факторы риска, индекс массы тела, пульс, систолическое артериальное давление, диастолическое артериальное давление, пульсовое давление, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), жизненный индекс, опросник САН (самочувствие, активность, настроение).

Актуальность профилактики сердечно-сосудистых заболеваний объясняется, по крайней мере, двумя обстоятельствами. Во-первых, в настоящее время в России смертность от сердечно-сосудистых заболеваний занимает первое место и составляет – 59%, среди которых преобладают заболевания, обусловленные атеросклерозом, такие как ишемическая болезнь сердца (51%) и инсульт (34%). Одновременно с этим отмечается растущая стоимость оперативного вмешательства при сердечно-сосудистых заболеваниях. Во-вторых, – развитие сердечно-сосудистых заболеваний на 60-65% зависит от образа жизни, на 17-18% – от наследственной предрасположенности и лишь на 5-10% - от состояния системы здравоохранения (Ступин В.А., 2014). Необходимо также отметить, что в России 07 мая 2018 года был издан Указ Президента РФ об увеличении продолжительности здоровой жизни граждан, об увеличении граждан, ведущих здоровый образ жизни и занимающихся физической культурой и спортом. Таким образом, профилактика является актуальнейшей и важнейшей задачей предупреждения возникновения сердечно-сосудистых заболеваний (Mendis S., 2013).

Исследование проводилось в три этапа, в нем принимали участие 12 женщин молодого возраста (30-35 лет). На первом этапе все участницы проходили обследование в Центре здоровья Петроградского района ГБУЗ «Городская поликлиника №34». На современном оборудовании определялась острота зрения, внутриглазное давление, индекс массы тела, сила мышц кисти, определялись показатели холестерина и сахара в крови с помощью экспресс-метода, проводилась оценка кардиореспираторной системы. В результате все обследуемые были отнесены к категории практически здоровых лиц.

На втором этапе проводились занятия проводились в Спортивном клубе «Блеск» при Государственном Бюджетном Образовательном Учреждении

Средней Образовательной Школы № 618, Приморского района г. Санкт-Петербург. Занятия проводились 3 раза в неделю по 45 минут в течение трех месяцев и включали комплекс физических упражнений с элементами художественной гимнастики. На третьем этапе, по окончании занятий было проведено повторное обследование в Центре здоровья Петроградского района.

Для оценки психоэмоционального состояния женщин молодого возраста был использован опросник САН (Самочувствие, Активность, Настроение). Данный опросник заполнялся участницами на первом и третьем этапах исследования (до и после использования в течение трех месяцев комплекса физических упражнений с элементами художественной гимнастики).

В результате проведенного исследования у всех женщин молодого возраста была отмечена положительная динамика в состоянии психосоматического здоровья:

- Улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы, оцениваемого по следующим показателям: частота пульса, систолического и диастолического артериального давления, пульсового давления, жизненной емкости легких, жизненного индекса. Отмечалось снижение частоты пульса, систолического и диастолического артериального давления в состоянии покоя. Отмечалось увеличение жизненной емкости легких (различия показателей ЖЕЛ достоверны на уровне значимости $P \leq 0,05$), жизненного индекса (различия показателей ЖИ статистически достоверны на уровне значимости $P \leq 0,05$).

- Снижение индекса массы тела (различия недостоверны, отмечалась тенденция к снижению данного показателя).

- Снижение уровня глюкозы в крови (различия – достоверны на уровне значимости $P \leq 0,05$).

- Данные по опроснику САН свидетельствуют о положительной динамике в психоэмоциональном состоянии женщин (прирост по показателю «самочувствие» составил 2,51 баллов, по показателю «активность» – 2,6 балла, «настроение» – 2,62 балла). Различия результатов (в баллах) по методике САН, после проведения исследования по всем трем показателям (самочувствие, активность, настроение) достоверны на уровне значимости $P \leq 0,05$.

Использование комплекса физических упражнений с элементами художественной гимнастики положительно влияет на состояние психосоматического здоровья женщин молодого возраста, что позволяет рекомендовать данный комплекс для сохранения и укрепления здоровья женщин молодого возраста.

Список использованных источников

1. Всемирный атлас профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и борьбы с ними / под ред. Mendis S., Puska P., Norrving B. Всемирная организация здравоохранения. – Женева, 2013.

2. Ступин В.А. Дорога длиною в жизнь / В.А. Ступин, С.А. Румянцева // Пособие для врачей по консультированию пациентов с целью сохранения здоровья и продления жизни. – М. : Тактик-Студио, 2014. – 44 с.

ПОЛОВОЙ ДИМОРФИЗМ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЗНАКОВ У СПОРТСМЕНОК

Олейник Е.А., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры анатомии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены данные исследования полового диморфизма и половой конституции спортсменок, занимающихся сложнокоординационными видами спорта. Установлено что 11,1% спортсменок имели гинекоморфный половой соматотип, 65,1% – мезоморфный и 23,8% – андроморфный половой тип. Выявленные различия параметров телосложения указывают на адаптивную реакцию женского организма на физические нагрузки и тенденцию к «маскулинизации» среди спортсменок юношеского возраста. Выявленный у большинства спортсменок мезоморфный тип интерпретируется как легкая дисплазия пола, а андроморфный тип у женщин свидетельствует об инверсии полового диморфизма.

Ключевые слова: спортсменки, юношеский возраст, андроморфный, гинекоморфный, мезоморфный, индекс полового диморфизма.

Введение. Вопрос влияния занятиями спортом на организм спортсмена является приоритетным в отношении сохранения здоровья занимающихся. Воздействие физических нагрузок на женский организм, особенно в период развития и становления репродуктивной системы, требует пристального внимания и изучения. В научной литературе широко обсуждается проблема маскулинизирующего влияния различных по характеру физических нагрузок на женщин. [1, 2]. Высказывается мнение, что спортсменки с морфологическими признаками маскулинизации, обладающие атлетическим типом телосложения, имеют ряд преимуществ перед женщинами фемининного соматотипа как в достижении максимальных результатов, так и в особенностях адаптационных процессов к физическим нагрузкам. [1, 2]. Такие спортсменки более успешны в спорте, имеют соматические признаки половой инверсии, а также и черты психологической маскулинности. Актуальность данной проблемы требует исследования у спортсменок признаков полового диморфизма и поиска информативных критериев, которые могут являться маркерами маскулинизации женского организма и отражать изменчивость конституции. При определении полового диморфизма, типа половой конституции определяющее значение имеют морфологические характеристики, такие как, показатели размеров таза, ширина плеч (акромиальный диаметр), количество и топография отложений жировых масс, показатель мышечного компонента в составе массы тела, а так же и пропорциональные индексы, как например, соотношение между шириной плеч и шириной таза.

Целью данного исследования явилось изучение признаков полового диморфизма у спортсменок 18-20 лет, занимающихся сложнокоординационными видами спорта.

Методы исследования. Было проведено антропометрическое обследование 86 студенток в возрасте 18 до 20 лет, обучающихся в «Национальном государственном Университете физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» и занимающихся сложнокоординационными видами спорта (аэробика, акробатика, фигурное катание, спортивная и художественная гимнастика). Данный возраст испытуемых относится к юношескому возрастному периоду. Спортсменки имели спортивную квалификацию от 1 разряда до мастера спорта. Средний стаж занятий спортом составил 8,6 лет. Обследование проводилось по общепринятой антропометрической методике, выверенным инструментарием. Вычислялся индекс полового диморфизма (индекс Таннера) [3], по следующей формуле: индекс Таннера = $3 \times$ размер акромиального диаметра (ширина плеч) – размер гребневого диаметра (ширина таза). Определялся тип полового диморфизма по величине индекса: показатель менее 83,7 у.е. – гинекоморфный тип, от 83,7 у.е. до 93,1 у.е. – мезоморфный тип, показатель более 93,1 у.е. – андроморфный тип половой конституции. Гинекоморфный тип соответствует женской половой конституции, андроморфный тип – мужской, а мезоморфный тип для обоих полов считается определенной степенью смещения телосложения в сторону противоположного пола, при этом определение андроморфии у женщин и гинекоморфии у мужчин считается морфологическим признаком инверсии пола. Вычислялись пропорциональные отношения между размерами таза и ширины плеч (индекс маскулинизации). Конституциональный тип спортсменок определялся в соответствии с классификацией И.Б. Галанта. В соответствии с классификацией И.Б. Галанта, к лептосомным конституциональным типам относятся астенический и стенопластический соматотипы, к мезосомным – пикнический и мезопластический, а к мегалосомным – атлетический, субатлетический и эурипластический соматотипы.

Результаты исследования. При определении типа конституции по классификации И.Б. Галанта выявлено, что большинство спортсменок (57%) имели мегалосомные типы телосложения, остальные девушки явились представительницами лептосомных (16,2%) и мезосомных соматотипов (26,8%).

В результате антропометрического исследования выявлено, что 11,1% спортсменок имели гинекоморфный половой соматотип, 65,1% - мезоморфный и 23,8% - андроморфный. Выявленный у большинства спортсменок мезоморфный тип интерпретируется как легкая дисплазия пола, а андроморфный тип у женщин свидетельствует об инверсии полового диморфизма. У таких спортсменок ширина плеч больше, а размеры таза меньше, чем сверстниц данной возрастной группы. Средние показатели ширины таза и плеч были меньше у спортсменок гинекоморфного полового типа, также были меньшие значения индекса маскулинизации. Выявлена закономерность увеличения межакромиального диаметра (ширина плеч), у девушек андроморфного типа по сравнению с гинекоморфным и мезоморфными типами, что в свою очередь влияет на высокие значения индекса маскулинизации, что определяет общую атлетизацию телосложения.

На формирование женского организма влияет множество полозависимых характеристик, активность которых находится под влиянием генетических и

средовых факторов. Своеобразие половой конституции обуславливается наличием межсистемных связей между различными конституциональными комплексами, а физической нагрузка оказывает стимулирующее влияние. Выявленные различия параметров телосложения указывают на адаптивную реакцию женского организма на физические нагрузки и тенденцию к «маскулинизации» среди спортсменок юношеского возраста. Таким образом, в результате проведенного исследования были выявлены особенности проявления полового диморфизма морфологических признаков у спортсменок различных конституциональных типов.

Список использованных источников

1. Бугаевский К.А. Изучение пальцевого индекса и проявлений полового диморфизма у волейболисток / К.А. Бугаевский // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2016. – № 10-4 (18). – С. 85-91.
2. Олейник Е.А. Особенности телосложения женщин-спортсменок, занимающихся спортивными единоборствами / Е.А. Олейник, М.Г. Ткачук, А.А. Дюсенова // Морфология. – 2009. – №4. – Т.136. – С. 108.
3. Таннер Дж. Рост и конституция человека / Дж. Таннер // Биология человека. – М. : Медицина, 1968. – С. 247-326.

РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ В НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА

*Позняков В.С., канд. мед. наук, доцент, доцент
кафедры комплексной реабилитации НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург*

Аннотация. Проведены исследования по изучению практического и теоретического опыта применения рефлексотерапии для восстановления и реабилитации спортсменов, раскрытия резервных возможностей организма в спорте высших достижений.

Ключевые слова: рефлексотерапия, восстановление спортсменов, реабилитация, традиционная китайская медицина, аурикулярная рефлексотерапия, висцеральный массаж, точечный массаж.

Современный спорт высших достижений предъявляет повышенные требования к организму спортсмена. Для ускорения процесса восстановления работоспособности после физических перегрузок и заболеваний, раскрытия резервных возможностей спортсмена применяются различные процедуры – массаж, сауна, рефлексотерапия, психорегулирующая тренировка, фармакотерапия и др. В последние годы вновь возрос интерес к рефлексотерапии. Под рефлексотерапией в настоящее время понимают различные методы лечения, основанные на использовании безусловных рефлексов человека. Одной из особенностей данного направления в медицине является локальность воздействия. Через небольшие участки на теле (рефлексогенные

зоны) можно повлиять на различные системы организма. К рефлексотерапии относят следующие методы:

1. Акупунктура (корпоральная, аурикулярная).
2. Различные виды массажа (точечный, сегментарный, висцеральный, аурикулярный).
3. Электropунктура, фотопунктура, сонопунктура, термopунктура, криопунктура.
4. Су-джок терапия.
5. Различные виды мануальной терапии. И это далеко не полный список методик, которые используются в рефлексотерапии.

Преимуществами рефлексотерапии является то, что рефлексотерапия не относится к допингам. Рефлексотерапию можно использовать для ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена в подготовительный и соревновательный период тренировочного процесса. Применяя строго определенные методики рефлексотерапии можно раскрыть резервные возможности организма спортсмена в спорте высших достижений, не нарушая при этом антидопинговых правил. В большинстве методов рефлексотерапии не используются медикаментозные средства. Возможности резко улучшить потенциальные возможности спортсменов и, соответственно, результаты без применения запрещенных препаратов, делают изучение опыта китайской народной медицины, а также других методов рефлексотерапии, актуальными.

Цель работы – анализ результатов 40-летнего периода исследований по изучению и преподаванию рефлексотерапии как метода, позволяющего раскрыть резервные возможности организма спортсмена в спорте высших достижений, для восстановления и реабилитации спортсменов.

В НГУ им. П.Ф. Лесгафта всегда уделялось особое внимание методам восстановления и реабилитации спортсменов без применения допинга, с помощью различных мануальных традиционных и нетрадиционных методик. Преимуществами мануальных методов, и в частности точечного массажа, мануальной терапии, является их эффективность, экономичность, отсутствие аллергических осложнений, а также то, что эти методы нельзя отнести к допингам, т.к. при них не используются запрещенные вещества.

В 1974 году на базе нашего ВУЗа были образованы первые в регионе курсы спортивного массажа. Особенностью курсов явился комплексный подход в изучении различных методик мануальных воздействий в спортивной практике. С самого начала работы курсов массажа особый акцент делался на то, что необходимых высоких результатов можно добиться, не применяя запрещенные препараты, используя различные методы рефлексотерапии.

В тот же период нами начаты исследования по изучению влияния точечного массажа на функциональное состояние и работоспособность спортсменов, применению точечного массажа при реабилитации спортсменов с патологией опорно-двигательного аппарата и мышечной системы. Разработана техника выполнения точечного массажа. Показана эффективность различных вариантов точечного массажа. Также в этот период продолжались исследования изучения влияния восстановительного массажа на работоспособность и психоэмоциональное состояние спортсменов в сочетании с точечным массажем. Разработана

и внедрена в учебный процесс авторская методика точечного массажа по болевым точкам. В 80-е годы прошлого века начинается изучение аурикулярного массажа. Аурикулярный массаж мы также относим к методам рефлексотерапии. Доказывается возможность применения аурикулярного массажа для коррекции психоэмоционального состояния спортсменов, восстановления работоспособности, реабилитации при наиболее часто встречающихся заболеваниях в спортивной практике. Были апробированы методы аурикулярной диагностики в спортивной практике и доказана их высокая репрезентативность. При воздействии на зоны ушной раковины, корреспондирующие различные отделы головного мозга, можно целенаправленно влиять на предстартовые состояния, требующие коррекции в спорте высших достижений. Методы аурикулярной диагностики стали использоваться как критерий оценки эффективности при лечении спортсменов с различной патологией.

С 1988 года кафедра приступает к изучению мануальной терапии. Мануальную терапию мы также рассматриваем как один из методов рефлексотерапии.

В конце 80-х годов XX века в нашем ВУЗе проводятся курсы усовершенствования для массажистов, уже имеющих значительный практический опыт в области спортивного массажа. Неоднократно проводились курсы точечного массажа с основами рефлексотерапии в творческом содружестве с коллективом кафедры иглорефлексотерапии МАПО. С 1994 года начинается изучение и преподавание су-джок терапии. В 1996 году впервые проведено усовершенствование для спортивных массажистов – «Применение мануальной терапии в спортивной практике». В программу занятий были включены и занятия по различным методам рефлексотерапии, т.к. знание основ рефлексотерапии значительно повышает эффективность работы мануального терапевта.

В это же время начинается изучение висцерального массажа. Нами изучается возможность применения висцерального массажа для реабилитации спортсменов. Внедряются в учебный процесс курсов спортивного массажа методы диагностики, применяемые висцеральными хиропрактиками. Следует отметить, что использование специалистом различных сочетаний висцерального массажа с другими методами рефлексотерапии, позволяет ускорить реабилитацию спортсменов.

Большое внимание уделялось методическому обеспечению занятий по рефлексотерапии. Написан ряд учебных пособий, сняты учебные фильмы по точечному массажу, лечебному массажу и мануальной терапии.

С 2000 по 2014 годы развивались восточная медицина, рефлексотерапия, су-джок терапия. С позиций современной медицины рассмотрены основные положения чжень-цзю терапии. Разработаны методики сочетания лечебного массажа, мануальной терапии и рефлексотерапии (акупунктуры и точечного массажа) при реабилитации спортсменов с вертеброгенной патологией. С позиций современной психиатрии и психотерапии рассмотрены основные философские положения традиционной китайской медицины. Продолжена работа по изучению влияния мануальных методов (мануальной терапии, точечного массажа и аурикулярной акупунктуры) в сочетании с психотерапией для реабилитации спортсменов с невротическими расстройствами. Стали преподаваться основы неврологии для спортивных массажистов.

Многолетний опыт практического применения и исследования рефлексотерапии позволяет сделать следующие выводы:

1. Рефлексотерапию следует считать важнейшим методом при комплексной реабилитации спортсменов.

2. Целесообразно изучение рефлексотерапии при подготовке спортивных массажистов.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ МИОПИИ

Смирнов Г.И., канд. мед. наук, доцент, доцент кафедры спортивной медицины и технологий НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. в статье рассмотрены возможности использования упражнений для глаз для профилактики и коррекции миопии.

Ключевые слова: миопия, профилактика, лечебная физическая культура.

В течение многих десятилетий проблема близорукости стоит в центре внимания, как практических врачей – офтальмологов, так и учёных. Эта проблема актуальна, так как по данным обследования ряда школ Санкт-Петербурга до 70% старшеклассников имеют близорукость той или иной степени выраженности. В патогенезе развития миопии у детей школьного возраста большое значение имеет привычно-избыточное напряжение цилиарных мышц ответственных за аккомодацию. Длительное привычно-избыточное напряжение аккомодации (ПИНА) приводит к развитию осевой миопии и зачастую способствует её дальнейшему прогрессированию, поэтому методы, направленные на расслабление этих мышц, являются наиболее действенными в борьбе с близорукостью. В большинстве случаев нарушения зрения сочетаются с другими нарушениями здоровья.

В настоящее время возрастает интерес и потребность в использовании естественных методов профилактики и коррекции миопии без очков и операций – путём применения специальных упражнений (глазотренинга) для мышц глаз, массажных и водных процедур, солнцелечения, аутотренинга, спортивных занятий, направленных на питание глаз.

За последнее время предложен целый ряд методов лечения и профилактики близорукости (А.И. Дашевский, Э.С. Аветисов, В.В. Волков, У. Бейтс и др.). Однако в предлагаемых методиках не учитывается частое сочетание миопии с другими отклонениями в состоянии здоровья и нарушениями функционального состояния. Очевидно, что при таком сочетании, нельзя ограничиться узко специфическими офтальмологическими мерами. Гигиенические и офтальмологические мероприятия должны сочетаться с мероприятиями, направленными на об-

щее укрепление организма, на повышение его сопротивляемости, а при необходимости, на восстановление функций систем организма, имеющих отклонения.

Для проверки эффективности методики использования упражнений для глаз был проведен эксперимент со студентами ЛГУ им. А.С. Пушкина, обучающимися по программе «Физическая культура». Эксперимент проводился со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, из которых формируются специальные медицинские группы.

Перед началом эксперимента у студентов с миопией была проведена проверка зрения по оптометрическим таблицам. По результатам этой проверки были сформированы две группы по 30 человек: одна со слабой степенью миопии (до 3 диоптрий), другая со средней (3-6 диоптрий) и с разностью остроты в правом и левом глазах.

На обязательных занятиях в университете все студенты 2 раза в неделю выполняли специальные упражнения для глаз и упражнения улучшающие функциональное состояние организма. Кроме обязательных занятий в университете, все студенты, участвующие в эксперименте, в течение двух месяцев самостоятельно по 5-10 мин. выполняли комплекс специальных упражнений для глаз.

Все перечисленные упражнения используются в методиках У. Бейтса, Аветисова Э.С., П. Брега, О. Панкова и др., которые и были отобраны для занятий в специальных медицинских группах при миопии средней и слабой степени в ЛГУ им. А.С. Пушкина.

По истечении двух месяцев повторно была проведена проверка зрения по оптометрическим таблицам.

После тренировки была замечена тенденция улучшения зрения на оба глаза у некоторых студентов со слабой и средней степенью миопии; но, как показывают результаты исследования, студенты со слабой степенью миопии улучшили зрение на 37 %, а со средней степенью – на 26%. Это говорит о том, что при начальной степени миопии мышцы глаз лучше поддаются тренировке и меньше времени требуется на улучшение зрения. Однако, использование одних физических упражнений для коррекции миопии достаточно длительный и трудоёмкий процесс, требующий мотивации и организованности. Такой подход более эффективен для слабой степени миопии.

Отсутствие более положительной динамики у большинства студентов может быть объяснено следующими причинами: 1) срок миопии давний, более 5-7 лет; 2) отношение к занятиям у некоторых студентов нерегулярное; 3) несбалансированное и бедное витаминами питание; 4) некоторые студенты имеют вредные привычки, влияющие на зрение (курение, алкоголь); 5) частое и длительное взаимодействие с компьютером; 6) недостаточно длительный срок эксперимента, особенно для студентов со средней степенью миопии, что наглядно видно из полученных результатов.

Проведенный эксперимент по физической реабилитации студентов показывает, что при своевременном, добросовестном и ежедневном использовании упражнений для глаз позволяет улучшить зрение и остановить прогрессирующее миопии.

Список использованных источников

1. Аветисов Э.С. Близорукость / Э.С. Аветисов. – М. : Медицина, 2002. – 240 с.
2. Бейтс У., Корбетт М. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. Как приобрести хорошее зрение: сб. – Вильнус : Полина, 1995.
3. Бейтс У. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса / У. Бейтс. – М. : Поппури, 2016. – 162 с.
4. Брегг П.С. Форма совершенства / П.С. Брегг. – СПб. : ТОО «Лейла», 1993.
5. Волков В.В. Вопросы теории, профилактики и лечения близорукости/ В.В. Волков // Казанский медицинский журнал. – 1974. – № 2. – С.7-10.
6. Дашевский А.Н. Новые пути усовершенствования комплексного метода выявления и лечения спазма аккомодации / А.Н. Дашевский // Отфальмологический журнал. – 1973. – № 4. – С. 430-436.
7. Никитина Т.Н. Офтальмологический тренажёр, как средство профилактики близорукости / Т.Н. Никитина, Г.И. Смирнов, Н.Ф. Топоров // Современная оптометрия. – 2008. – №3. – С.40-42.

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ (КОРРЕКЦИОННЫХ) ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ I-V ВИДОВ

*Селитреникова Т.А., д-р пед. наук, доцент,
профессор кафедры физиологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург*

Аннотация. Статья посвящена изучению аспектов изменения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма учащихся, имеющих заболевания сенсорной системы в процессе их физического воспитания в условиях специальных (коррекционных) школ-интернатов. В статье рассматриваются вопросы контроля за динамикой особенностей функционирования кардиореспираторной системы школьников с ограниченными возможностями здоровья. Автор приводит результаты тестирования состояния кардиореспираторной системы учащихся школ-интернатов I-V вида посредством применения следующих методов исследования: изучение частоты сердечных сокращений в покое и при физической нагрузке, ортостатическая проба, определение индекса Руфье-Диксона и физической работоспособности школьников, исследование жизненной емкости легких, а также проведение проб Штанге и Генчи. В статье приведен анализ особенностей функционирования кардиореспираторной системы школьников с особыми образовательными потребностями и даны рекомендации по совершенствованию процесса их физического воспитания.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, дыхательная система, кардиореспираторная система, школьники с ограниченными возможностями здоровья, частота сердечных сокращений, ортостатическая проба, индекс Руфье-Диксона, пробы Штанге и Генчи.

Функциональное состояние организма человека характеризует возможность его адаптации к условиям окружающей среды и демонстрирует воздействие физической активности на состояние организма ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Снижение двигательной активности ребенка, имеющего заболевания органов сенсорной системы, провоцирует нарушение функций его организма, а также снижение резистентности к болезням и резервов адаптации в целом.

Для определения динамики функционального состояния учащихся необходимо проводить оценку деятельности их организма вообще и его кардиореспираторной системы в частности [1]. У школьников с ограниченными возможностями здоровья под воздействием регулярных дозированных физических нагрузок отмечается, в том числе, прогресс функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Было установлено, что у школьников с заболеваниями сенсорной системы наблюдается склонность к тахикардии. Также у многих из них наблюдалось учащение пульса в процессе урока физической культуры более чем на 20-25% от первоначальных значений в покое. Так, на 20-й минуте урока пульс у пятиклассницы с нарушением зрения вырос на 44,1% по отношению к исходному, а на 35-й – на 73,8%. Это показатель неустойчивости сердечно-сосудистой системы девочки к воздействию дозированных физических нагрузок, поскольку нормальным считается учащение пульса до 25-30% от исходной величины.

Оценка индекса Руфье-Диксона на I этапе эксперимента обнаружила удовлетворительные показатели работоспособности слабослышащих и слабовидящих, а также первоклассников с нарушениями речи. Аналогичные результаты получены у учеников 2-5-х и 7-х классов школ-интернатов I-V вида. На II этапе исследования был достигнут достоверный, но незначительный прирост данного показателя у девочек 1-х и 7-х классов с нарушениями речи, школьников 4-х классов со слуховой депривацией, а также мальчиков 7-х и 5-х классов с нарушениями слуха и зрения соответственно.

Также для исследования функциональных параметров сердечно-сосудистой системы мы применяли ортостатическую пробу. Признаком ортостатической неустойчивости организма является увеличение ЧСС более чем на 25-30 уд/мин. В ходе эксперимента было установлено, что вне зависимости от возраста у школьников с сенсорной патологией имеется ортостатическая неустойчивость. При этом самый низкий процент учащихся (41,1-44,9%), обнаруживающих указанные отклонения, выявлен среди 11-классников, а самый высокий - среди учащихся начального звена школ-интернатов I-V видов (83,2-90,1%).

Исследование функционального состояния дыхательной системы школьников, которые имеют патологию органов сенсорной системы, отражают снижение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у них по сравнению со здоровыми сверстниками на 10-12%. Погодовой прирост ЖЕЛ у младших школьников находится в пределах 38,2-121,7 мл, тогда как у здоровых школьников того же возраста он примерно равен 160 мл [3]. Погодовой прирост ЖЕЛ у больных школьников в возрасте 12-18 лет даже меньше аналогичных показателей у детей 7-11 лет.

Результаты проб с произвольной задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и на выдохе (проба Генчи) оценивались по максимальному времени. Самое длительное время и на вдохе, и на выдохе дыхание смогли задержать школьники с нарушениями речи, а самое короткое – со зрительной депривацией. В целом продолжительность задержки дыхания учащимися школ-интернатов I-V вида существенно ниже данного показателя у здоровых детей, как на вдохе, так и на выдохе. Так, например, у здоровых первоклассников результат пробы Штанге равен в среднем 37,0 с, тогда как у больных - 18,1 с. Результат пробы Генчи - 18,0 с и 12,5 с соответственно [2].

Изучение особенностей функционального состояния кардиореспираторной системы учащихся школ-интернатов I-V вида демонстрирует низкие результаты по сравнению со здоровыми школьниками. Однако, доказано что при регулярных дозированных физических нагрузках в виде уроков физической культуры и занятий ЛФК происходит рост функциональных возможностей кардиореспираторной системы детей. При регулярном целенаправленном воздействии физических нагрузок у учащихся школ-интернатов I-V видов совершенствуются показатели деятельности кардиореспираторной системы, что подтверждается результатами функциональных проб.

Список использованных источников

1. Мельников Д.С. Методы физиологических исследований: учеб. пособие / Д.С. Мельников, Ю.А. Поварешенкова, В.В. Селиверстова, Н.В. Кудрявцева. – СПб., 2018.
2. Селитреникова Т.А. Управление процессом адаптивного физического воспитания школьников с поражениями сенсорной системы на основе комплексного контроля: дис. ... докт. пед. наук / Т.А. Селитреникова. – СПб., 2015. – 417 с.
3. Симонов С.Н. Методические подходы к анализу медико-демографической ситуации в регионе / С.Н. Симонов, В.М. Букина, Д.Л. Симонова // Теоретические и прикладные аспекты современной науки: коллективная монография. – Тамбов : Изд-во ТРОО «Бизнес-Наука-Общество», 2015. – С. 85-95.

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ОТБОРА В САМБО

Соболев А.А., соискатель кафедры теории и методики борьбы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В настоящем исследовании проведена сравнительная оценка морфологических показателей быстро и медленно тренируемых самбистов средних весовых категорий, имеющих спортивную квалификацию КМС-МС.

Ключевые слова: самбо, тренируемость, антропометрия, соматометрия.

Цель настоящего исследования – выявить морфологические показатели, отличающие быстро тренируемых самбистов от медленно тренируемых. В исследовании приняли участие 36 самбистов средних весовых категорий, имеющих спортивную квалификацию КМС до МС. Все спортсмены разделены на две группы в зависимости от сроков выполнения ими спортивной квалификации. Первая группа – быстро тренируемые спортсмены (17 человек), которым потребовалось не более 5 лет для выполнения спортивной квалификации кандидата в мастера спорта и не более 7 лет – для выполнения спортивной квалификации мастера спорта. Вторая группа – медленно тренируемые спортсмены (19 человек), которые спортивную квалификацию кандидата в мастера достигли за 6-8 лет, а квалификацию мастера спорта – за 8-10 лет. У всех спортсменов были проведены антропометрические и соматометрические обследования.

Как показали результаты исследования, в группе быстро тренируемых спортсменов достоверно большие показатели весоростового индекса, окружности грудной клетки, плеча и бедра по сравнению с медленно тренируемыми. У быстро тренируемых самбистов длиннее плечо и короче голень, чем у медленно тренируемых. Важными характеристиками телосложения для спортсменов являются не только абсолютные показатели размеров тела, но и их соотношения. Так, отношение длины голени к длине бедра и отношение длины предплечья к длине плеча у быстро тренируемых спортсменов достоверно больше, чем у медленно тренируемых, а отношении ширины плеч к ширине таза – достоверно меньше. Изучение компонентов массы тела выявило, что у быстро тренируемых самбистов достоверно больше относительная масса мышечного компонента и меньше относительная масса жирового компонента, по сравнению с медленно тренируемыми спортсменами. Такая динамика жировой и мышечной массы естественна и отражает рациональные адаптационные перестройки состава тела к физическим нагрузкам. Кроме того, соотношение мышечной и жировой массы влияет на работоспособность и энергообеспеченность. Спортсмены, имеющие генетически обусловленную большую мышечную массу, имеют, соответственно, большую силу мышц и большую величину ее прироста в процессе тренировок. У быстро тренируемых спортсменов отмечались достоверно меньшие показатели кожно-жировых складок, по сравнению с

медленно-тренируемыми спортсменами на плече, под нижним углом лопатки, на животе и на бедре. В относительном содержании костной ткани у самбистов обеих групп достоверных отличий не обнаружено. Данные результаты соответствуют литературным сведениям о роли морфологических показателей человека в определении его спортивных способностей [1-3].

Соматометрическое исследование спортсменов выявило следующие особенности. Среди быстро тренируемых самбистов встречались в одинаковых соотношениях сбалансированный мезоморфный и экто-мезоморфный типы телосложения, а в группе медленно тренируемых самбистов – сбалансированный мезоморфный и эндо-мезоморфный. Полученные данные говорят о том, среди быстро тренируемых спортсменов чаще наблюдаются борцы с относительно вытянутым телом и конечностями, в то время, как среди медленно тренируемых – борцы, отличающиеся большей тучностью по сравнению с представителями сбалансированного мезоморфного соматотипа. Анализ результатов показал, что среди обследованных спортсменов у быстро тренируемых самбистов значение мезоморфии достоверно выше, чем у медленно тренируемых и сильнее выражена однородность компонентов телосложения.

Список использованных источников

1. Бакулев С.Е. Теория и практика прогноза успешности в ударных единоборствах / С.Е. Бакулев. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2018. – 248 с.
2. Сологуб Е.Б. Спортивная генетика / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов, И.А. Афанасьева. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2017. – 166 с.
3. Ткачук М.Г. Морфофункциональные критерии отбора в спортивную аэробику / М.Г. Ткачук, Е.А. Кокорина // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2015. – Вып. 1. – С. 173-176.

ДИНАМИКА СОМАТОМЕТРИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК И ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ОЦЕНКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ АЭРОСТРЕТЧИНГОМ ЖЕНЩИН 21-35 ЛЕТ

Страдина М.С., кан. мед. наук, доцент, профессор кафедры анатомии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Кирилова Т.С., магистрант кафедры анатомии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. При растущей популярности оздоровительных программ среди, восполняющих дефицит двигательной активности в стремлении к здоровому образу жизни женщин 21-35 лет, и расширении спектра двигательных технологий отсутствует объективное обоснование критериев их выбора. Такими критериями могут стать показатели динамики двигательных качеств и изменения морфологических характеристик, обнаружившие в ходе проведенного

эксперимента существенные отличия при использовании различных программ аэробики.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательные качества, женщины 21-35 лет, аэробика, аэростретчинг.

Важнейшая составляющая здорового образа жизни – двигательная активность, предполагающая занятия физической культурой. Условия трудовой деятельности, особенности жизни и быта жителей городов не отличаются ее значительным уровнем. Недостаток движений наряду с психоэмоциональным напряжением – факторы риска развития психосоматических расстройств, заболеваний сердца и сосудов, опорно-двигательного аппарата и др. Оздоровительные двигательные программы фитнеса у лиц, стремящихся у целесообразной двигательной активности, приобретают все большую популярность. Наиболее многочисленной группой лиц, отдающей им предпочтение в связи со стремлением к оздоровлению образа жизни, являются женщины 21-35 лет – первой фазы зрелого возраста, причем как те, что занимались физической культурой в предшествующие годы, так и те, что приступили к ней в настоящий период.

Спектр оздоровительных двигательных программ фитнеса постоянно расширяется, в то время, как объективные критерии оптимального выбора их, следуя особенностям организма женщин, их личным мотивам, разработаны недостаточно, что и определило актуальность проведенного исследования, целью которого явилась оценка динамики двигательных качеств – гибкости, силы, равновесия, и соматометрических показателей – массы тела, его состава, обхватных размеров тела и конечностей, в ходе систематических занятий различными видами аэробики.

Двадцать женщин 21-35 лет, занимающихся различными видами аэробики, составили равные по численности и сходству телосложения экспериментальную и контрольную группы. Члены первой включили в программу ранее не использовавшиеся ими занятия аэростретчингом на гамаках. Женщины второй группы продолжили занятия выбранными ими прежде аквааэробикой, степ-аэробикой, пилатесом, бэллиденсом. Объем тренировочных нагрузок у представителей обеих групп на протяжении 3-х месяцев был равным. Занятия проводились дважды в неделю по 90 минут. Им предшествовало предварительное тестирование двигательных качеств у всех участниц: гибкости по оценке подвижности позвоночного столба при выполнении наклонов вперед с разогнутыми в коленных суставах голени (по измерению расстояния от концов дистальных фаланг пальцев до опоры), подвижности суставов верхней конечности при сближении за спиной пальцев поднятой и опущенной рук, согнутых в локтевых суставах (по величине расстояния между концами пальцев рук), эластичности паховых связок при выполнении позы «бабочка», разводя согнуты в коленных и тазобедренных суставах ноги с измерением максимального разведения: силы по продолжительности выполнения положения «планка» и максимальному числу приседаний; равновесия по методике Ромберга с поднятием с закрытыми глазами и удержанием одной из опорных конечностей, согнутой в коленном суставе. Антропометрические измерения позволили

оценить рост, массу тела, определив индекс массы тела (ИМТ), обхват талии, бедра, голени, толщину кожных складок туловища и конечностей.

Комплекс упражнений аэростретчинга с использованием гамаков предполагает возможность развивать гибкость и силу мышц за счет необходимости установления равновесия в условиях изменяющейся кривизны, площади и колебаний опоры, изменения вида равновесия в принимаемых положениях. По прошествии трех месяцев повторное тестирование морфофункциональных показателей продемонстрировало у представительниц экспериментальной группы достоверно меньшие величины достигнутых показателей массы тела, окружности талии, бедер, индекса массы тела и жировой массы тела в сравнении с величинами тех же показателей у женщин контрольной группы, при том что динамика показателей отмечена в обеих группах. Прирост мышечной массы у занимавшихся аэростретчингом оказался выше, составив 4,9% по сравнению с 1,7% остальных. Прирост показателей двигательных качеств, близких по величине в обеих группах в начале эксперимента, к концу тренировочного периода отмечен у всех его участниц с превышением их характеристик у женщин экспериментальной группы, особенно значительным по проявлению гибкости по достигнутой ими амплитуде движений позвоночного столба (расстояние от концов дистальных фаланг до опоры при согнутом позвоночном столбе уменьшилось втрое, в то время как в контрольной группе вдвое) и суставов верхней конечности (расстояние между концами пальцев согнутых в локтевых суставах рук уменьшилось соответственно в 9 и 2,3 раза), а также растяжимости паховых связок; силы мышц брюшной стенки по продолжительности выполнения «планки» (продолжительность ее выполнения у занимавшихся аэростретчингом возросла в 2,2 раза, у остальных – в 1,6 раза), и равновесия (длительность сохранения позы Ромберга стала большей соответственно в 2,4 и 1,6 раза). Положительный эффект систематической двигательной деятельности в рамках оздоровительных программ, предлагаемых женщинам 21-35 лет, выявленный по динамике морфологических и функциональных показателей, используемых в качестве критериев его оценки, варьирует по степени выраженности при использовании различных технологий аэробики, что может служить руководством к их выбору.

Список использованных источников

1. Держинская Л.Б. Возможности повышения уровня здоровья женщин 25-30 лет средствами силовой аэробики / Л.Б. Держинская, И.В. Прохорова // Ученые записки ун-та им. П.Ф.Лесгафта. – 2013. – №5 (99). – С.41-45.
2. Лаврухина Г.М. Физкультурно-оздоровительная деятельность: Технологии здорового образа жизни : учеб. пособие / Г.М. Лаврухина, Т.В. Платонова, Ю.А. Скачков. – СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – 180 с.
3. Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. – 2012. – №. 11-4. – С. 890- 894.

СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

*Ткачук М.Г., д-р биол. наук, проф., заведующий
кафедрой анатомии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-
Петербург*

Аннотация. Применение дозированных физических нагрузок позволяет замедлить процессы возрастной инволюции центрального органа иммунной системы. При ежедневных нагрузках изменения, свидетельствующие о повышении иммунологической реактивности организма, наступают в более ранние сроки эксперимента и выражены сильнее, чем при вдвое больших, но выполняемых через день.

Ключевые слова. Иммунная система, тимус, возрастная инволюция, дозированные физические нагрузки.

Известно, что существуют различные теории старения, в том числе и иммунная теория, основанная на том, что старение косвенно контролируется клеточными и молекулярными механизмами иммунитета. В подтверждение этому большое количество онкологических и аутоиммунных заболеваний среди пожилых людей, а также большая восприимчивость их к инфекционным заболеваниям. Одной из основных причин старения иммунной системы является инволюция тимуса и нарушение дифференцировки Т-лимфоцитов, что в свою очередь приводит к ослаблению иммунного ответа и угнетению иммунологической реактивности организма [1-3].

В настоящем эксперименте с помощью общепринятых гистологических и морфометрических методов изучены возрастные изменения структуры и клеточного состава тимуса крыс-самцов в возрасте 8-10 месяцев на фоне дозированных физических нагрузок (плавание). Первая экспериментальная группа (Э₁) выполняла физические нагрузки каждый день, а вторая (Э₂) - 3 раза в неделю, через день. Время однократного плавания для Э₁ равнялось 5 мин., а для Э₂ - 10 мин. Таким образом, при различном чередовании интервалов работы и отдыха общий объем физических нагрузок для обеих экспериментальных групп был одинаковым. Контрольная группа состояла из животных, находившихся в обычных условиях.

Установлено, к 10 месяцам у контрольных животных абсолютная масса тимуса уменьшается на 25,2%, по сравнению с 8-месячными животными, а относительная - на 43,6%, что говорит об инволютивных изменениях центрального органа иммунной системы. При этом дольчатое строение тимуса кое-где нарушается, площадь коры уменьшается, а мозгового вещества - возрастает, наблюдается появление жировой ткани внутри долек. В процессе инволюции тимуса заметно изменяется его клеточный состав. Во всех зонах органа за обследованный период уменьшилось содержание бластов, больших и особенно малых лимфоцитов, снизилось число митотически делящихся клеток и возросло содержание средних лимфоцитов, эпителиоретикулоцитов, макрофагов и дегенирирующих клеток.

При выполнении дозированных физических нагрузок процесс возрастной инволюции тимуса замедляется. У экспериментальных животных отмечаются достоверно большие показатели массы и относительного количества паренхимы тимуса, по сравнению с контрольной группой, а также большее количество бластов и больших лимфоцитов и меньшее количество эпителиоретикулоцитов и макрофагов во всех его функциональных зонах. При ежедневных физических нагрузках гиперплазия паренхимы с расширением коры, усилением пролиферативных процессов в сравнении с контролем возникает раньше и выражена сильнее, чем при плавании через день. Так, например, площадь коркового вещества в тимусе плавающих ежедневно животных превосходит контрольные показатели на 17,2%, а у плавающих через день – всего на 7,8%. Объяснить это можно тем, что частые физические нагрузки, вероятно, ведут к более быстрому нарастанию функциональных сдвигов в организме.

Таким образом, одним из способов коррекции возрастной инволюции тимуса и иммунной системы является использование дозированных физических нагрузок. При физических нагрузках меньшего разового объема, но ежедневных, изменения, свидетельствующие о повышении защитных сил организма, наступают в более ранние сроки эксперимента и выражены сильнее, чем при вдвое больших, но выполняемых через день.

Список использованных источников

1. Сапин М.Р. Иммунная система, стресс и иммунодефицит / М.Р. Сапин, Д.Б. Никитюк. – М. : АПП Джангар, 2000. – 184 с.
2. Pawelek G., Effors C., Caruso C., et. al. Tcell and aging. Front Biosci. – 1999. – № 4. – P. 216-269.
3. Taub D., Longo D. Insights into thymic aging and regeneration. Immunol. Rev. – 2005. – V. 205 – P. 72-93.

ВЛИЯНИЕ МЕТЕОФАКТОРОВ НА УРОВЕНЬ ЗАГРЯЗНЕНИЯ АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА

Цаллагова Р.Б., д-р мед. наук, профессор, заведующий кафедрой профилактической медицины и основ здоровья НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Худалова Ф.К., канд. мед. наук, ст. преп. кафедры профилактической медицины и основ здоровья НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. На уровень загрязнения атмосферного воздуха урбанизированной жилой территории оказывает большее влияние температура, скорость движения воздуха и в меньшей степени влажность воздуха.

Ключевые слова: загрязнение атмосферного воздуха; метеорологические факторы; автотранспорт.

В XXI тысячелетии одним из ключевых факторов в комплексе антропогенного воздействия на окружающую среду и состояние здоровья человека считается химический фактор, который присутствует в среде обитания человека постоянно [2-5]. В нашей стране давно регистрируется сложная экологическая ситуация в целом, в особенности на урбанизированных территориях. По данным ежегодника «Состояние загрязнения атмосферы в городах на территории России» город Владикавказ входит в перечень городов с повышенным потенциалом загрязнения атмосферы [1].

Особенностью, определяющей специфические погодные условия территории города, является расположение на высоте более 700 м над уровнем моря – в среднегорной возвышенности, в межгорной котловине, обрамленной горами. Такое географическое расположение препятствует перемещению воздушных масс, циклонов, определяющих высокие показатели влажности атмосферного воздуха, низкую скорость движения воздуха. Такие климато-географические особенности неблагоприятно влияют на рассеивание примесей, что также создает предпосылки для повышенного потенциала загрязнения атмосферного воздуха [1].

Цель исследования. Оценить уровень загрязнения атмосферного воздуха города Владикавказ; установить зависимость уровня загрязненности атмосферного воздуха от показателей основных метеорологических факторов.

Материалы и методы исследования. Степень техногенного загрязнения атмосферного воздуха проводилась с использованием данных мониторинговых постов наблюдения г. Владикавказ, расположенных на перегруженных участках автодорог вблизи жилой застройки. Расчет индекса загрязнения атмосферы (ИЗА) проводился по данным двух постов наблюдения за качеством атмосферного воздуха, на которых отбор проб воздуха осуществлялся по пяти приоритетным загрязнителям атмосферного воздуха: диоксид серы, диоксид азота, оксид углерода, взвешенные вещества и свинец (за период 2013-2015 гг.).

Изучение метеорологических условий проводилось с использованием данных гидрометеослужбы города за аналогичный период. Из факторов, формирующих погоду и оказывающих влияние на химический состав воздушной среды, в учет были взяты показатели влажности и температуры атмосферного воздуха, скорости движения воздуха.

Результаты. На начало 2015 г. во Владикавказе было зарегистрировано 110 049 единиц автотранспорта, т.е. на каждую 1000 населения приходится 356 автомобилей, что превышает аналогичный показатель в Москве и Санкт-Петербурге на 20%.

По данным расчета ИЗА установлено, что за 2014-2015 гг. в городе отмечались повышенные показатели индекса загрязненности атмосферного воздуха г. Владикавказ, 5,9 и 5,25 соответственно (допустимый показатель – до 5).

Анализ состояния атмосферы проводился также в зависимости от метеорологических показателей территории. Установлена статистически достоверная прямая связь концентрации диоксида азота, диоксида серы и взвешенных веществ с температурой воздуха (таблица 1).

Таблица 1 – Корреляционная зависимость между показателями погоды и загрязнителями атмосферного воздуха г. Владикавказ за 2013-2015 гг.

Загрязнители	9 ч.	13 ч.	18 ч.
	<i>Температура воздуха</i>		
Взвешенные вещества	0,249*	0,298*	0,315*
NO ₂	0,261*	0,304*	0,308*
SO ₂	0,285*	0,281*	0,259*
CO	0,053	0,104	0,127
<i>Скорость ветра</i>			
Взвешенные вещества	-0,234*	-0,301*	-0,348*
NO ₂	-0,217*	-0,304*	-0,286*
SO ₂	-0,226*	-0,293*	-0,314*
CO	-0,297*	-0,348*	-0,283*
<i>Относительная влажность</i>			
Взвешенные вещества	-0,269*	-0,285*	-0,281*
NO ₂	-0,297*	-0,273*	-0,315*
SO ₂	-0,097	-0,109	-0,175
CO	-0,024	-0,002	-0,167

Примечание: * – коэффициент корреляции значим ($p \leq 0,05$)

Заклучение. По результатам проведенного исследования установлено, что уровень загрязнения атмосферного воздуха города Владикавказ выше установленных нормативов. На концентрацию содержания всех примесей оказывает влияние скорость движения воздуха, т.е. чем выше скорость движения воздуха, тем ниже концентрация загрязнителей в приземных слоях атмосферы. При повышенных показателях относительной влажности воздуха отмечается снижение содержания всех примесей воздуха, особенно диоксида азота и взвешенных веществ. Отмечена статистически достоверная связь между параметрами погоды и загрязнителями воздушной среды.

Список использованных источников

1. Состояние загрязнения атмосферы в городах на территории России за 2015 г. : ежегодник / Главная геофизическая обсерватория им. А.И. Воейкова, Росгидромет. – СПб. : [б. и.], 2016. – 255 с.
2. Цаллагова Р.Б., Худалова Ф.К. Экологические факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний // Материалы итоговой науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2017. – С. 158-160.
3. Koulova, A. Air pollution exposure as a risk factor for cardiovascular disease morbidity and mortality / A. Koulova, W.H. Frishman // *Cardiology in Review*. – 2014. – Vol. 22. – № 1. – P. 30-36.
4. Morita, H. Wildfires, air pollution, climate change and health / H. Morita, P. Kinney // *Climate change and global health* / edited by C.D. Butler. – Wallingford (UK), Boston (USA), 2014. – P. 114-123.

5. Particle size and chemical constituents of ambient particulate pollution associated with cardiovascular mortality in Guangzhou, China / H. Lin [et al.] // Environmental Pollution. – 2016. – Vol. 208. – P. 758-766.

ОСОБЕННОСТИ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА СПОРТСМЕНОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Цаллагова Р.Б., д-р мед. наук, профессор, заведующий кафедрой профилактической медицины и основ здоровья НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Худалова Ф.К., канд. мед. наук, ст. преп. кафедры профилактической медицины и основ здоровья НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Березкина Ю.Е., НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается важность сохранения водного баланса организма при физических нагрузках. Указаны основные факторы, влияющие на развитие дегидратации организма. Даны рекомендации по применению специализированных напитков для поддержания водно-солевого баланса спортсменов в соревновательный период.

Ключевые слова: питьевой режим спортсменов, терморегуляция, водно-солевой баланс организма спортсменов, соревновательный период.

В любом годовом цикле учебно-тренировочного процесса главной целью является подготовка спортсмена к «пику» спортивной формы и выполнение максимальных нагрузок в соревновательный период.

Современный спорт характеризуется «уплотнением» графика соревнований различного уровня, что обуславливает большое количество ответственных стартов с короткими периодами отдыха между ними. Подобная практика требует особого внимания к различным аспектам обеспечения и поддержания спортивной формы атлетов на максимально физиологическом уровне функционирования.

У атлетов физические нагрузки различной интенсивности и длительности приводят к изменениям состава основных биологических сред организма; так с потоотделением понижается общий объем циркуляции крови, уменьшается концентрация натрия, хлора, глюкозы в крови, накапливаются продукты метаболизма (креатинин, лактат и т.д.). Ликвидация негативных реакций организма в ответ на эти изменения оперативным путем решается посредством рациональной организации питьевого режима спортсмена.

Организация режима питья предполагает определение количества, качества и времени использования напитков. Учитывая многообразие факторов и особенностей соревновательных нагрузок спортсменов, необходимо выделить главные принципы использования водного фактора в медико-биологическом обеспечении спортсменов.

Вода, как составная часть всех тканей организма (от 50 до 80% массы тела), обладает многими свойствами, но, пожалуй, важнейшее из них для занятий спортом – это участие воды в обеспечении терморегуляции – способности поддерживать температуру тела в определенных границах, даже если температура внешней среды значительно отличается [3].

Кроме этого вода в организме участвует в следующих процессах:

- обеспечивает перемещение питательных веществ и продуктов обмена веществ в растворенном виде, движение крови и лимфы, выделение вредных веществ;

- вода растворяет и разжижает, а при соединении с белковыми молекулами формирует внутрисуставную жидкость, слизь, входит в состав желудочного сока, обеспечивающего увлажнение пищи и ее продвижение по кишечнику;

- вода является участницей обменных процессов (метаболизма), в результате которых происходит образование энергии;

- так как вода в жидком состоянии практически несжимаема, она осуществляет поддержание структуры клетки и поэтому служит гидростатическим скелетом клетки;

- обеспечивает терморегуляцию организма за счет высокой удельной теплоемкости вода может переносить большое количество теплоты и отдавать ее там, где температура тканей ниже.

Помимо водных потерь с потом организм теряет воду и другими путями (таблица 1).

Таблица 1 – Потеря воды организмом

<i>Водный баланс</i>	<i>мл</i>
1.Потери воды	1300,0-3450,0
Потоотделение	450,0-1900,0
Мочевыделительная система	500,0-1000,0
Дыхательная система	250,0-350,0
Желудочно-кишечный тракт	100,0-200,0

Потоотделение сопровождается потерей организмом натрия, калия, витамина С, глюкозы. Зачастую при интенсивных нагрузках величина потерь не может быть восполнена обычной питьевой водой. Использование специальных напитков, содержащих минералы и глюкозу, компенсирует потери жидкости и других веществ при потоотделении значительно лучше. Применение цитратных и бикарбонатных напитков предотвращает накопление главного фактора усталости – молочной кислоты и, тем самым, обеспечивает высокую соревновательную активность. Максимальный уровень введения компонентов не должен превышать 20-30% от адекватного уровня потребления пищевых веществ в сутки.

Учитывая условия соревновательной деятельности в различных спортивных дисциплинах, наиболее универсальными рекомендованными вариантами поддержания состояния эугидратации является вариант, предполагающий содержание в напитках натрия хлорид и 6-8% глюкозы или сахарозы; за 2ч до старта или соревнования следует выпивать 400-500мл жидкости; за 15 мин -200-250 мл, через каждые 15-20 мин физической и соревновательной нагрузки - око-

ло 200 мл жидкости. При этом количество жидкости не должно превышать 1 литр в час, пить ее надо дробными дозами, а ее температура должна составлять 8-13°C. Никогда не следует выходить на старт с отрицательным водным балансом, с чувством жажды [2].

Для *постнагрузочного* возмещения дефицита жидкости в организме дополнительно к рекомендуемому для всех суточному объему потребляемой жидкости, равному 2 л, следует прибавить объем жидкости, соответствующий потере массы тела во время физической нагрузки во время соревнования минус 1 кг [1].

После окончания соревновательного выступления в раннем восстановительном периоде необходимо компенсировать потери воды и электролитов в течение первых 40 минут для нормализации гомеостаза и физической подготовленности спортсмена.

Список использованных источников

1. Дмитриев А.В., Калинин А.А. Фармаконутриенты в спортивной медицине. – 2-е изд. – М. : Издат. дом БИНОМ, 2017. – 302 с.
2. Цаллагова Р.Б. Значение и применение воды в спортивной деятельности атлетов // Материалы XIII Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма». – Уфа : РИЭК УГАТУ, 2019. – С. 495-497.
3. Цаллагова Р.Б., Меркушев И.А. Гигиенические требования к питьевой воде и водоснабжению спортивных сооружений: учеб. пособие / Р.Б. Цаллагова, И.А. Меркушев; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : 2011. – 136 с.

АКТИВАЦИЯ МЕХАНИЗМОВ САНОГЕНЕЗА СРЕДСТВАМИ ЛФК ПРИ ТРАВМАХ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Шадрин Д.И., канд. пед. наук, доцент кафедры спортивной медицины и технологий здоровья НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В материалах приведён анализ влияния постепенно увеличивающейся физической нагрузки в занятиях ЛФК у лиц, имеющих черепно-мозговую травму на поликлиническом этапе реабилитации.

Ключевые слова: физическая нагрузка, ЛФК, черепно-мозговая травма.

Биологическая роль мышечной деятельности в жизни человека чрезвычайно велика. Организм человека постоянно приспосабливается к меняющимся условиям внутренней и внешней среды. Это приспособление достигается изменением функций клеток различных органов и систем, взаимосвязанных друг с другом. Процессы, происходящие в каком-либо органе или системе, вызывают

изменения деятельности других органов или систем, таким образом осуществляется саморегуляция внутренних органов, систем и обмена веществ [1, с. 34-43].

Саногенез – это генетически детерминированная система любого живого организма (человек, животное, растение), обеспечивающая его жизнеспособность в физическом мире. В человеческом организме система саногенеза представлена на всех уровнях организации (организменном, органном, клеточном, молекулярном), во всех системах гомеостаза [2, с. 10-14].

Двигательная активность обладает значительным саногенетическим эффектом, ее виды имеют большое значение как в профилактике, так и в лечении заболеваний [5]. Морфо-функциональной основой адаптации человека к различным видам нагрузки и их применение в качестве реабилитации, являются механизмы первичного и вторичного саногенеза (саморегуляции организма) [2, с. 20-24]. Глобальное значение концепции саногенеза состоит в осознанной необходимости, на основе знания механизмов саногенеза, предупредить развитие заболевания и развить компенсаторные механизмы [3, с. 35-66]. Использование переключение интенсивности ФН, правильное сочетание общей и специальной нагрузки, отдыха и соблюдении основных педагогических принципов, даёт возможности увеличение двигательной активности лиц, имеющих нарушение здоровья [4].

В качестве примера приводим клинические данные пациента В. 31 лет. Выписка из медицинской карты «ВЦЭРМ им. А.М. Никифорова» МЧС России: известно, что 27.05.18 во время прыжка с парашютом получил удар ногой в голову во время свободного падения от соседнего партнера по прыжку. Потерял сознание. Был раскрыт запасной парашют автоматически. После падения на землю был в бессознательном состоянии доставлен в ОРИТ ЦРБ г. Коломны. Находился в коме в течение 3-х недель с постепенным выходом в сопор. В дальнейшем был доставлен в институт нейрохирургии им. Поленова, где находился 27.07.18. С 27.07.18 по 19.10.18 проходил лечение в «ВЦЭРМ им. А.М. Никифорова» МЧС России (отделение клинической реабилитации). Установлен диагноз: ушиб головного мозга тяжёлой степени. Неврологический статус: сознание ясное. Когнитивно снижен. Элементы психоорганического синдрома. Парез правого глазодвигательного нерва. Снижена чувствительность на лице справа. Мышечный тонус нижних конечностей повышен, верхних конечностей снижен. Спастический гемипарез справа до 4-х баллов в руке, 4,5 баллов в ноге, индекс мобильности Ривермида – 6. Рекомендовано: проведение МСЭ по месту жительства, динамическое наблюдение неврологом, психиатром, терапевтом по месту жительства. Медикаментозная терапия. Повторный курс реабилитационного лечения в условиях стационара через 1-2 месяца. Продолжать занятия с психологом, логопедом, ЛФК.

Педагогические наблюдения проводилось с октября 2018 по январь 2019 г. Основная форма ЛФК, лечебная гимнастика (ЛГ), проводилась по тонизирующему двигательному режиму по два раза в неделю. На этом поликлиническом этапе реабилитации были поставлены задачи: улучшить кровоснабжение ЦНС, улучшить функциональное состояние мышц, содействовать восстановлению координационных способностей и равновесию. Для решения поставленных задач использовались лечебно-гимнастические и лечебно-бытовые упражнения, работа

на механическом велотренажёре, игры для мелкой моторики, лингвистические и математические задания.

Использовались следующие методы исследования: анализ медицинских выписок, исследование статической силы мышц спины, регистрация количества шагов Фитнес-браслетом Xiaomi Mi Band 2, Индекс мобильности Ривермида, статистическая обработка (пакетом STATGRAPHICS PlusforWindows).

Вводной части урока использовались пассивно-активные и активные в облегчённых условиях лечебно-гимнастические упражнения для конечностей, для туловища, для мелкой моторики. В основной части урока использовались лечебно-бытовые упражнения, работа на механическом велотренажёре для верхних и нижних конечностей, проговаривание скороговорок, стихов, активные и пассивно-активные лечебно-гимнастические упражнения с использованием различного спортивного инвентаря. В заключительную часть урока включались игры для мелкой моторики, лингвистические и математические задания и лечебно-гимнастические упражнения, проговаривание текста.

За исследуемый реабилитационный период у больного В. увеличилась статическая сила мышц спины с 4 с до 28 с. Увеличение количество шагов с ходунками с $46 \pm 9,6$ ($26,6 \pm 3,6$ метров) до $452,4 \pm 3,8$, ($309,2 \pm 0,7$ метров), и появились шаги с палки $19,2 \pm 0,4$ ($9,2 \pm 0,6$ метров), спуск/подъём по лестнице (4 этажа). Индекс мобильности Ривермида увеличился с 6 до 12.

Таким образом, активация механизмов саногенеза способствуют повышению компенсаторных механизмов центральной нервной системы, которые проявляется в улучшении функционировании мышечной системы, координации движения, увеличении объёма движения опорно-двигательного аппарата, восстановлении простых элементов самообслуживания.

Список использованных источников

1. Дамскер И.С. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений / И.С. Дамскер, А.В. Белорусова : учебник инструктора по лечебной физической культуре / под ред. В.П. Правосудова. – М. : Физкультура и спорт, 1980.
2. Кокосов А.Н. Саногенез (О науке и практике врачевания) / А.Н. Кокосов ; под ред. А.Н. Кокосова. – СПб., 2009.
3. Минеев В.Н. Саногенез с позиции молекулярной биологии и клеточной сигнализации на примере JAK-STAT системы / В.Н. Минеев, Л.Н. Сорокина // Саногенез (О науке и практике врачевания) / под ред. А.Н. Кокосова. – СПб., 2009.
4. Шадрин Д.И. Саногенетические основы в использовании физкультурно-рекреационных занятий у лиц с муковисцидозом / Д.И. Шадрин, А.В. Орлов, О.Б. Крысюк, Г.И. Смирнов, В.Ф. Лутков // Материалы VII Междунар. науч. конф. «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 27-29 октября 2015 г., Санкт-Петербург, Россия / под ред. В. А. Таймазова. – СПб. : Изд-во «Олимп-СПб», 2015. – С. 331-332.
5. Фролькис В.В. Старение и биологические возможности организма / В.В. Фролькис. – М. : Наука, 1975. – 272 с.

СЕКЦИЯ 6
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

КЛИНИКО-ПАТОГЕНЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ
МЕТОДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С
МАЛОЙ МОЗГОВОЙ ДИСФУНКЦИЕЙ

Аксенова Н.Н., ст. пред. кафедры теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Корженевская Т.Б., канд. мед. наук, доцент кафедры физической реабилитации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Шевцов А.В., д-р биол. наук, доцент, заведующий кафедрой физической реабилитации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются клинико-патогенетическое обоснование физических методов для детей младшего школьного возраста с малой мозговой дисфункцией. Акцентируется внимание на том, что поиск причин в коррекционной физиологии при работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста с малой мозговой дисфункцией, позволит решить ряд задач для восстановления функционального состояния организма ребенка.

Ключевые слова: коррекционная физиология, малая мозговая дисфункция, задержка психического развития органического генеза, синдром дефицита внимания с гиперактивностью, гиперкинетический синдром, изучение возрастных особенностей становления функций мышечного равновесия, показателей психологического развития девочек семи-восьми лет.

Поиск причин в коррекционной физиологии при работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста с малой мозговой дисфункцией, позволит решить ряд задач для восстановления функционального состояния организма ребенка. В первых классах школы обращают на себя внимание факторы, определяющие отставания детей при подготовке к школьной программе и их обучение. Вопросам коррекции уделяется особое внимание, как со стороны родителей, педагогов, так и врачей [2, 3, 7,12]. В международной классификации болезней (МКБ 10) принят термин малая мозговая дисфункция (ММД) [5].

Специалистами рассматривается клинические состояние детей, которым характерны признаки: задержки психического развития органического генеза, синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, гиперкинетический синдром и пр. [2, 11, 13]. По данным многочисленных научных источников в детской популяции число пациентов, страдающих ММД, отмечается почти у каждого четвертого ребенка, составляя порой 26% [5, 10, 14].

В педагогической и клинической практике процессы развития ребенка с нарушением социализации подчинены тем же законам физиологии, какие мы от-

мечаем у детей с обычными способностями. Педагоги и клиницисты подтверждают, что дети, имеющие изменения в интеллектуальной сфере, ограничены в получении информации от окружающих их детей, родителей, которые приводят к нарушению и ограничению способов и средств при общении. Изменяется способность к коммуникации в коллективе. Обедняется социальный опыт данной группы детей. Создаются затруднения в эмоциональной, психологической и социальной адаптации [2, 5, 8, 11, 13].

Школьники младших классов с трудностями обучаются на уроках. Дети имеют умеренные или незначительные субклинические изменения функционального состояния периферической или центральной нервной системы (ЦНС). Начиная с первых месяцев обучения в школе у детей формируются ряд патологических признаков. Так, наиболее проявляющимися отмечается умеренная или повышенная моторная активность. У ряда детей - отвлекаемость, на фоне синдрома гиперактивности с дефицитом внимания. Имеет место быстрая смена настроения, от приподнятого до депрессивного. У большинства возникают беспричинные приступы злости, ярости, гнева и пр. Как по отношению к окружающим, так и к себе отмечаются данные симптомы [6, 9, 13]. Трудности в обучении, которые зачастую не связаны с умственным дефектом отмечаются уже в первых классах школы. У большинства имеются нарушения в поведении. Педагоги и родители отмечают трудности в абстрактном мышлении. Речевые нарушения представлены задержкой развития речи. Имеются артикуляционные недостатки. Крайне редко замедленность, взрывчатость и пр. [9]. При ММД данные симптомы легко объяснить имеющейся дисплазией соединительной ткани. Ряд авторов отмечают дистрофические изменения: шейно-грудном отделе спинного мозга; шейных позвонков; двигательных сегментах [1, 5, 14]. Клиницисты отмечают у 28-45% детей данной группы формирование вегетативных дисфункций [2, 13]. Поэтому легко объясняются трудности в формировании мелкой моторики: при завязывании бантиков, манипулировании мелкими предметами, в том числе пластилином, пазлами, ручками. Нарушается функция формирования навыков письма. У ряда детей обнаруживают неустойчивость, как при ходьбе, так и беге. Педиатры диагностируют умеренную или «мягкую» неврологическую симптоматику.

Цель – клинико-патогенетическое обоснование к выбору средств и способов АФК, на основе изучения возрастных особенностей становления функций мышечного равновесия, активности структур мозга, показателей психологического развития девочек семи-восьми лет с ММД.

Объектом исследования явились 46-ть девочек младшего школьного возраста с ММД и 25 здоровых детей этого возрастного коридора.

Предмет исследования – анализируемые результаты биоэлектрической активности мозга (по данным показателей ЭЭГ, включая зрительные, слуховые, когнитивные вызванные потенциалы головного мозга), качества функции равновесия (стабилограммы) и нейро-психолограмм девочек 7-ми -8-ми лет с ММД.

У всех наблюдаемых пациентов (100% – 46) нами диагностированы симптомы дисплазии соединительной ткани, которые представлены деформацией костей черепа и лицевого скелета, готического неба, видоизмененным положением ушных раковин, расположением зубов. У 43,5% (20) детей имела место симптоматика сходящегося или расходящегося косоглазия. Отмечены значимые двигатель-

ные нарушения с мышечной дистонией. У каждого четвертого ребенка имела место асимметрия мышечного тонуса на фоне патологических рефлексов. По результатам стабилотестирования имеющиеся соединительнотканые нарушения обуславливают выраженные изменения функционального состояния опорно-двигательного аппарата (82,6% – 36). Соответственно, мы диагностируем нарушения весоростового индекса, на фоне которых задерживается созревание и функционирования ЦНС. У данной группы детей формируются изменения в черепной иннервационной системе (73,9% – 34). Так, по результатам стабิโลграфического обследования девочек основной группы установлено, что сформировавшиеся нарушения сопровождаются видоизменениями в равновесии (100% – 46). Следует отметить о мозжечковой недостаточности. Она отмечена у меньшей половины девочек (47,8% – 22). У наблюдаемых детей основной группы данная симптоматика протекала на фоне гиперактивности (65,2% – 30). Отмеченная нами незрелость коры головного мозга (больших полушарий) с высокой моторной активностью у детей проявлялась утомлением или астенизацией (76,1% – 35).

Наблюдающиеся нарушения эмоционально-волевой сферы у девочек проявлялись невротизацией или агрессией (60,8% - 28). У основной группы детей с синдромом двигательных нарушений (СДВН), развитие психомоторных навыков, происходило с умеренными или незначительными отклонениями показателей нормы стабิโลграммы. Так, по результатам стабิโลграфического исследования отмечено, что полной компенсации качества функции равновесия самостоятельно не происходит (86,9% – 40). Еще И.М. Сеченовым в конце XIX века показана роль афферентации для осуществления движений, обосновывающая рефлекторную природу произвольных движений [5].

Результаты исследования вызванной биоэлектрической активности мозга у девочек младшего школьного возраста при ММД, подтверждают отражающиеся нарушения как зрительного, так и слухового восприятия. Обращали на себя внимание нарушения в амплитудных и частотных характеристиках биоэлектрической активности мозга в F4, P3 и P4 отведениях (73,9% – 34). Значимым моментом явилось снижение амплитудных и повышения латентных характеристик вызванных потенциалов мозга. Именно они являлись составляющими психофункционального континуума ММД, определяя имеющиеся нарушения. Нами отмечены значимые изменения компоненты F4 (56,5% – 26). Установлена высокая факторная нагрузка показателей - латентных периодов и/или зрительных, и/или слуховых, и/или когнитивных вызванных потенциалов головного мозга. Значимым является коэффициент соотношения тета / бета волн. Именно он определяет формирование индекса внимания. Процент выполнения имеющихся тест-заданий при нейропсихологических тестированиях отмечен при его нарушениях.

В то же время, для компонент P3 и P4 – слуховых вызванных потенциалов, зрительных вызванных потенциалов, значимым является процент выполненных тестовых заданий при нейропсихологическом тестировании; спектральной мощности альфа-диапазона электроэнцефалограммы (ЭЭГ). Поэтому нами рассматривается несоответствие корково-подкорковых и межцентральных взаимоотношений мозга с позиций морфофункциональной основы. Имеющаяся разбалансировка двигательной, и эмоциональной, и волевой сфер у девочек младшего школьного

возраста с ММД, является значимой (84,7% – 39), в отличии от группы, относительно здоровых сверстниц.

При оценке дефицита внимания у девочек при ММД (82,6% – 38), мы обратили внимание на «критерии». Прежде всего отмечается дефицит внимания и отставание от нормы ряда показателей по данным ЭЭГ. Установлены нарушения формирования спектральной мощности и амплитудных показателей с высокочастотными составляющими на ЭЭГ. Было обращено внимание на крайне высокие показатели низкочастотной ритмической активности, особенно в правом полушарии. У 56,5% (26) детей основной группы значимыми были изменения, характеризующие высокие латентные периоды компонентов Р 300. Однако, при сравнительной оценке, по сравнению с детьми группы контроля, это значимо в правой фронтальной области.

Прогрессивное течение нарушений по результатам стабิโลграмм указывает об нейроортопедических изменениях, сформировавшихся как следствие в когнитивной сфере детей основной группы. Имеющиеся изменения в процессах восприятия, могут быть признаками, которые приводят к задержкам в психическом развитии. При проведении анализа у 73,9% (34) детей мы отметили как снижающиеся амплитудные и повышающиеся латентные показатели в зрительно - слуховых вызванных потенциалах мозга. В то же время, у 47,8% (22) детей основной группы, отмечены высокие амплитудные значения, которые имели место преимущественно в центральных областях, реже затылочных зонах и областях F4. У 39,1% (18) отмечены изменения показателей компонентов Р300, которые преимущественно задействовали зоны левого полушария, чем правого полушария. В процессах обработки поступающей информации участвуют оба полушария. Обработка и дифференцировка «незначимого сигнала» выполняется зонами правого полушария. Обработка «значимого сигнала» происходит в зонах левого полушария. При проведении упражнений и/или физических заданий с использованием стабильной платформы это было показано.

Результаты проведенных исследований подтверждаются амплитудными и латентными значениями компонентов Р 300 у детей основной и группы практически здоровых, указывая об аналогично протекающих процессах в формировании когнитивного компонента. Показания латентностей отмечены ниже в зонах левого полушария, а амплитудных значений значительно выше в правых полушариях. Соответственно, в анализ значимой и незначимой информации будут включаться зоны коры больших полушарий. По всей видимости, анализ «значимой» и «незначимой» информации проводится структурами правого и левого полушарий. Этим объясняются полученные результаты выполнения задания с физическими упражнениями у девочек основной группы. Они являются намного ниже, чем в группе здоровых детей.

Особую роль во включении внимания у детей занимает неспецифическая составляющая компоненты волны N1. Проведены параллели сравнительного анализа показателей РЗ - N1. Именно они являются причиной формирования задержки психического развития, отставания созревания коры больших полушарий у детей, начиная с раннего детства. Не проведенная коррекция в этом возрастном коридоре по экспонентам проявляется в дошкольном возрасте и/или обучении в

школе. Именно этот аспект в функционировании коры и подкорковых структур влечет за собой более позднее становление когнитивных функций (56,5% – 26).

Нарушение зрительного и слухового восприятия у детей с синдромом дефицита внимания, симптомами гиперактивности проявляется в несформированности высших корковых функций соответственно возраста. Здесь следует отметить аспект и «трудности пространственной ориентировки». Он свидетельствует о зеркальном воспроизведении положения ног, рук, перекрестных движениях при ходьбе (45,6% – 21).

У ряда детей отмечен значительно замедленный темп выполнения заданий (47,8% – 22). У наблюдаемой группы детей он имел место от 50% до 80% «попыток - действий». О дисфункции теменно-височно-затылочной зон и имеющейся неустойчивости связей с фронтальными отделами свидетельствует качество и характер выполнения заданий на пространственный праксис (26,1% – 12).

Так, у наблюдаемой группы девочек с синдромом двигательных нарушений диагностирована значительная «тормозимость слухоречевых следов». Это подтверждается выраженной тенденцией к воссозданию реакций. Имеющаяся слабая и умеренная выраженная дисфункция внеслуховых корковых зон во многом определена функциональной активностью височных отделов левого полушария, неустойчивостью лобно-височных связей. В нашем наблюдении у каждого второго ребенка отмечены нарушения показателей слуховой вызванной биоэлектрической активности мозга у детей с синдромом двигательных нарушений (47,8% - 22). Об этом свидетельствуют крайне низкие амплитудные значения и высокие латентности компоненты слуховых вызванных потенциалов, относительно нормы здоровых детей. Нами обращено внимание на тот факт, что формирование компонентов слуховых вызванных потенциалов, при синдроме двигательных нарушений, может быть отражением запаздывания в формировании связей лобно-височных областей. Обращал на себя внимание тот факт, что выявленные признаки нарушения зрительного восприятия характеризовались характером рисунков детей с ММД. Отмечена была схематичность. Значительно возрастал имеющийся речевой контроль «качества выполнения задания» (73,9% – 34), при которых обеспечивается совместная работа слуховой и зрительной коры больших полушарий, отражающаяся в сохранности межанализаторных связей «зрительного» и «слухового» анализаторов. У девочек младшего школьного возраста с ММД проекционные зоны фронтальных и лобных структур недостаточно сформирована, требуют особого внимания при выборе методов АФК.

Обращала на себя внимание ранняя сформированность большинства компонентов вызванных потенциалов клеток мозга в левом полушарии. Данный аспект отмечен как у здоровых детей, так и девочек с ММД. Представленные результаты исследования когнитивных вызванных потенциалов указывали на нейрофизиологический дефицит внимания у наблюдаемых детей (47,8% – 22). В тоже время, повышение латентного периода компонента P300, отмечалось во фронтальной области справа (30,4% – 14) у детей наблюдаемой группы.

Таким образом, представленный клинико - патогенетический анализ позволяет сравнить становление нейрофизиологических процессов у детей младшего школьного возраста. Различный тип цереброгенеза подтверждается результатами стабิโลграфии, показателями биоэлектрической активности мозга, психологиче-

скими. Неспецифическое понижение амплитудных и увеличение латентных значений «зрительных вызванных потенциалов» и «слуховых вызванных потенциалов» вызванной биоэлектрической активности мозга, подтверждает нейрофизиологический механизм нарушенных зрительных и слуховых восприятий у детей. Уже на ранних сроках диагностирования синдрома дефицита внимания и/или задержки психоречевого развития, дети младшего школьного возраста нуждаются в нейропсихологическом этапном проведении тест-контроля и последующим проведением педагогической коррекции. Обоснованием к назначению методов АФК являются нейроортопедические нарушения при стабิโลграфическом обследовании. По их результатам разрабатываются этапные индивидуальные программы как педагогического, коррекционного, так и развивающего обучения. Особое внимание уделяется имеющейся функциональной недостаточности, относительно возрастной нормы. Преодоление имеющихся отклонений в развитии когнитивных процессов, у наблюдаемой группы детей, позволит в последующем целенаправленно проводить коррекцию диспластических и ортопедических нарушений.

Список использованных источников

1. Аршавский В.В. Популяционные механизмы формирования полиморфизма межполушарной асимметрии мозга человека / В.В. Аршавский // Мир психологии. – 1999. – №1. – С. 15-19.
2. Ахутина Т.В. Коррекция функций управления, регуляции и контроля деятельности у детей с когнитивными нарушениями: нейропсихологический подход Выготского-Лурии / Т.В. Ахутина // Новые исследования. Альманах. – М. : Вердана, 2006. – С. 149-159.
3. Барабанщиков В.А. Психология восприятия. Организация и развитие перцептивного процесса / В.А. Барабанщиков. – М. : Когито-Центр; Высшая школа, 2006. – 353 с.
4. Вольф Н.В., Разумникова О.М. Половой диморфизм функциональной организации мозга при обработке речевой информации / Н.В. Вольф, О.М. Разумникова // Функциональная межполушарная асимметрия : хрестоматия. 2004. – С. 386-410.
5. Выготский Л.С. История развития высших психических функций: собр. соч. в 6-ти т. / Л.С. Выготский. – М., 1984.
6. Гнездицкий В.В. Вызванные потенциалы мозга в клинической практике / В.В. Гнездицкий. – М. : МЕДпресс-информ, 2003. – 264 с.
7. Григорьева Л.П. Дети со сложными нарушениями развития. Психофизиологические исследования. – М. : Изд-во ЭКЗАМЕН, 2006. – 352 с.
8. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка / Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 144 с.
9. Заваденко Н.Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте / Н.Н. Заваденко. – М. : Академия, 2005. – 256 с.
10. Моница Г., Панасюк Е. Тренинг взаимодействия с неуспевающим школьником / Г. Моница, Е. Панасюк. – СПб. : Речь, 2003. – 200 с.
11. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью / А.Л. Сиротюк. – М. : Сфера, 2003. – 152 с.

12. Фокин В.Ф., Пономарева Н.В. Динамические характеристики функциональной межполушарной асимметрии / В.Ф. Фокин, Н.В. Пономарева // Функциональная межполушарная асимметрия. – М. : Научный мир, 2004. – С. 349-368.

13. Giedd J.N., Blumenthal J., Molloy E., Castellanos F.X. Brain imaging of attention deficit/hyperactivity disorder / J.N. Giedd, J. Blumenthal, E. Molloy, F.X. Castellanos // Ann N.Y. Acad. Sci. – 2001. – Vol. 931. – P. 33-49.

14. Gogtay N., Giedd J., Rapoport J.L. Brain development in healthy, hyperactive, and psychotic children / N. Gogtay, J. Giedd, J.L. Rapoport // Arch. Neurol. – 2002. – Vol. 59. – № 8. – P. 1244-1248.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНДАРТА 05.002 – «ТРЕНЕР ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И АДАПТИВНОМУ СПОРТУ»

Вишнякова Ю.Ю., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Евсеева О.Э., д-р пед. наук, профессор, директор Института адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Димура И.Н., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры специальной психологии и психиатрии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье представлен один из алгоритмов разработки тестовых заданий для оценивания трудовых действий обучающегося образовательной организации высшего образования на примере профессионального стандарта «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту».

Ключевые слова: оценочные средства, тестовые задания, компетенции, трудовые действия, трудовые функции, знания, умения, Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования, Профессиональный стандарт.

В настоящее время создание системы оценки качества образования – одна из основных задач в сфере реформирования и модернизации образования. Существенный элемент системы оценки качества образования – тестирование учебных достижений обучающихся. Важную роль тестирование играет на этапе профессионального становления будущего специалиста.

В качестве оценочных средств для промежуточной аттестации обучающихся с учетом требований профессионального стандарта 05.002 – «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» предлагается тест.

Тест дает возможность определить индивидуальный уровень знания каждого обучающегося. Уровень знания отражается в тестовом балле испытуемого.

Индивидуальные результаты тестирования обучающегося можно сопоставить с результатами других участников этой же группы и проранжировать их. Далее возможно сравнить результаты тестирования нескольких групп и т.д. Поэтапный мониторинг качества образования дает возможность для коррекции образовательных структур и эффективного принятия управленческих решений.

Основная задача тестовых заданий, используемых для промежуточной аттестации - это проверка соответствия сформированных в период обучения у обучающихся универсальных, общепрофессиональных, профессиональных компетенций (обязательных, рекомендуемых, самостоятельно определяемых Университетом) с заявленными в Профессиональном стандарте (ПС) общетрудовыми функциями, трудовыми функциями и трудовыми действиями каждой квалификации специалиста, каждого уровня квалификации.

В рамках выполнения НИОКР на тему: «Диагностика качества профессионального образования в области физической культуры и спорта с учетом требований Национальной системы квалификации» на основании приказа Минспорта России от «14» декабря 2017 г. № 1078 «Об утверждении Тематического плана проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2018-2020 годы» был проведен анализ Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» 3++ и профессионального стандарта 05.002 – «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», в результате чего представляется целесообразным предложить следующий *алгоритм разработки тестов* для оценивания знаний и умений обучающегося образовательной организации высшего образования:

- изучить Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» 3++ на предмет перечня формируемых компетенций;

- изучить профессиональный стандарт 05.002 – «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;

- выбрать наименование квалификации, например, «Тренер по виду адаптивного спорта Спорт глухих» (6 уровень квалификации);

- выбрать общетрудовые функции, закрепленные за данной квалификацией;

- выбрать трудовые функции, закрепленные за данной квалификацией;

- выбрать трудовые действия, закрепленные за данной квалификацией;

- провести анализ соответствий трудовых действий (знаний, умений) заявленных в профессиональном стандарте 05.002 - «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», со знаниями, умениями и владениями опытом с индикаторами достижений компетенций, заявленных в ФГОС ВО 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» 3++;

• оформить тест: составить тестовые задания, инструкцию для обучающихся, инструкцию для проводящего тестирование, включающую долю правильных ответов, предусмотренных вопросом, и т.п., провести структурирование ключа (правильных ответов) теста.

На рисунке 1 представлена схема взаимосвязи примерных основных образовательных программ (ПООП) с профессиональными стандартами.

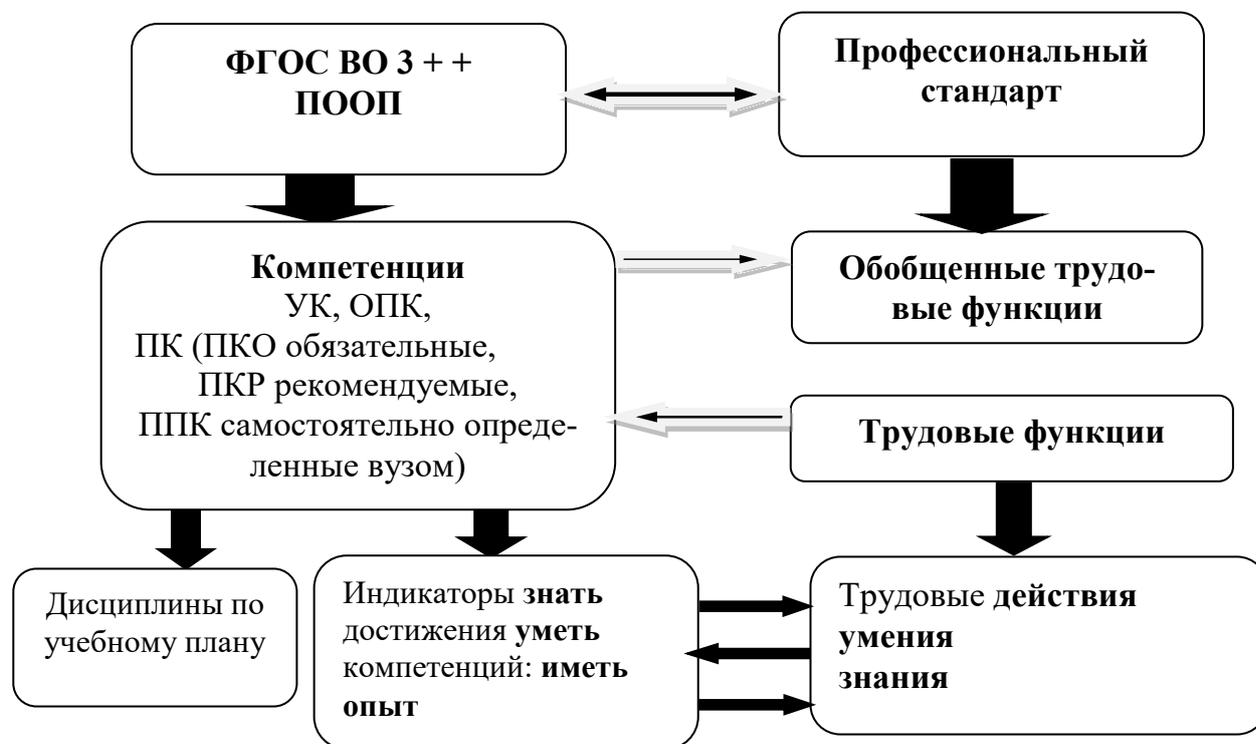


Рисунок 1 – Взаимосвязь примерных основных образовательных программ (ПООП) с профессиональными стандартами

В результате проведенного исследования предлагается структура теста, в которую входит по три тестовых задания, направленных на оценку готовности выпускником трудовую функцию, закрепленную за каждой квалификацией в рамках профессионального стандарта.

Также в тест предлагается включить практические задания, направленные на оценку готовности выполнения выпускниками трудовых действий и умений каждой трудовой функции, закрепленной за каждой квалификацией профессионального стандарта.

Количество заданий будет зависеть от количества закрепленных трудовых функций за конкретной квалификацией в профессиональном стандарте.

По своей структуре тестовые задания могут включать в себя задания шести основных форм:

- задания закрытой формы, в которых испытуемый выбирает *правильный ответ из данного набора ответов*;

- задания закрытой формы, в которых вопрос закрытой формы с выбором одного варианта ответа состоит из *неполного тестового утверждения с одним ключевым элементом* и множеством допустимых заключений, одно из которых являются правильным.

- задания закрытой формы, в которых испытуемый выбирает *несколько правильных ответов*;
- задания на установление *правильной последовательности*, в которых требуется указать правильный порядок действий или процессов;
- задания на *установление соответствия*, выполнение которых связано с выявлением соответствия между элементами двух множеств;
- задания открытой формы, требующие от испытуемого *самостоятельного получения ответов*.

Особую сложность при формировании теста составляют *практико-ориентированные задания*. Они могут включать или описание детально структурированных трудовых действий или некоторые условия, предполагающие тот или иной выбор поведения, те или иные действия в конкретной трудовой деятельности.

В нашем случае мы предложили форму практико-ориентированного задания как разработку и демонстрацию (проведение), например, какого-либо комплекса физических упражнений, направленного на развитие того или иного физического качества для конкретной нозологической группы. Критериями оценки явились фактическое описание содержания комплекса физических упражнений и его демонстрация на практике с достижением поставленной цели и решением поставленных задач.

Например, разработать и продемонстрировать (провести) комплекс физических упражнений, направленный на развитие быстроты у занимающихся с нарушением слуха и продемонстрировать его проведение. Указать возможные ошибки при его выполнении. Сформулировать цель и частную задачу занятия, на решение которой будет направлен разработанный комплекс физических упражнений.

Количество физических упражнений в комплексе – 8.

Возрастная группа и пол, занимающихся выбирается самостоятельно.

Критерии оценки:

1 балл – представлены 8 физических упражнений, продемонстрированы 6 физических упражнений, цель и частная задача занятия не соответствуют специфике комплекса физических упражнений;

2 балла – представлены 8 физических упражнений, продемонстрированы 7 физических упражнений, цель и частная задача занятия частично соответствуют специфике комплекса физических упражнений;

3 балла – представлены 8 физических упражнений, продемонстрированы 8 физических упражнений, цель и частная задача занятия соответствуют специфике комплекса физических упражнений.

Предлагаемый алгоритм имеет рекомендательный характер и может быть скорректирован в связи со сменой или появлением новых форм составляющих ее элементов.

Список использованных источников

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Введ. 3++ / [Электронный ресурс]. –

Режим доступа : <https://classinform.ru/fgos/49.03.02-fizicheskaia-kultura-dlia-litc-s-otcloneniiami-v-sostoianii-zdorovia-adaptivnaia-fizicheskaia-kultura.html>

2. Профессиональный стандарт 05.002 – «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» / [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://classinform.ru/profstandarty/05.002-trener-prepodavatel-po-adaptivnoi-fizicheskoi-kulture-i-sportu.html>

СПЕЦИФИКА РАБОТЫ С ЛИЦАМИ С ПОРАЖЕНИЕМ СЛУХА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

Грачиков А.А., д-р пед. наук, профессор кафедры теории и методики адаптивного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, инструктор по ФК СПб ГБУСОН «ЦСРИиДИ Калининского р-на»

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос коммуникации с лицами с поражением слуха на занятиях по адаптивной физической культуре.

Ключевые слова: нарушение слуха, адаптивная физическая культура, плавание, дактильная речь.

В настоящее время в мире зарегистрировано около 250 млн. людей со слуховым дефектом различной этиологии. Значительная часть из них находится в социально-активном возрасте [2].

Основная патология может вызвать последствия, которые становятся причинами новых нарушений и являются сопутствующими. Выявлено, что потеря слуха у детей сопровождается дисгармоничным физическим развитием в 62% случаев, в 43,6% – дефектами опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и др.), в 80% случаев – задержкой моторного развития. Сопутствующие заболевания наблюдаются у 70% глухих детей [4].

На сегодняшний день в медицине для выявления патологии слуха используют Международную классификацию нарушений слуха. Выделяется две формы поражения слуха: глухие – снижение слуха более 90 дБ, и слабослышащие, эта форма подразделяется на 4 степени: 1-я степень тугоухости – снижение слуха не превышает 40 дБ; 2-я степень – от 40 до 55 дБ; 3-я степень – от 55 до 70 дБ; 4-я степень – от 70 до 90 дБ [1].

Своеобразно идет развитие познавательной сферы не слышащих детей. У них не формируется с рождения слуховое внимание. Некоторая компенсация этого пробела зависит от степени нарушения слухового анализатора, активизация которого возможна только при длительной и систематической работе по развитию слухового восприятия. У многих детей очень рано отмечается концентрация внимания к губам говорящего, что свидетельствует о поиске самим ребенком компенсаторных средств, роль которых берет на себя зрительное восприятие. Устойчивость внимания может меняться в зависимости

от видов деятельности. Общим недостатком для восприятия у всех детей являются трудности в переключении внимания [4].

В соответствии с этим возникает проблема в передаче информации на занятиях по адаптивной физической культуре (далее - АФК). На занятиях по адаптивной физической культуре, как и на занятиях по физической культуре, существуют требования по технике безопасности. В первую очередь, требования к оборудованию и снарядам спортивных залов, спортивной одежде и обуви занимающихся, а также к их украшениям и наличию слуховых аппаратов и т.д. [3]. В соответствии с этими требованиями лицам, имеющим нарушения слуха на занятиях необходимо снимать сурдотехнические средства.

Умение общаться с окружающими, которые слышат является большой проблемой для выпускников школ с нарушениями слуха. Практически все используют жестовую и тактильную речь при общении между собой.

В Российской Федерации используется русский жестовый язык, который является основным средством межличностной коммуникации для большинства глухих и многих слабослышащих россиян. Наряду с русским языком есть русский, который. Данный вид играет важную роль в жизни глухих. Жестовый язык является средством коммуникации и развивает познавательные навыки, даёт возможность получать информацию, формирует личность и т.д., что в свою очередь позволяет лицам с проблемами слуха интегрироваться в общество [2].

Однако большинство специалистов в области адаптивной физической культуры не владеют жестовой речью. В соответствии с этим у специалистов по АФК возникают трудности в донесении устной информации до лиц с нарушениями слуха.

Изучая теорию и организацию адаптивной физической культуры, можно выделить основные методы формирования знаний занимающихся, а именно: словесные, наглядные и практические методы, обеспечивающие передачу и восприятие информации.

Важно отметить, что метод наглядности является основным методом педагогического воздействия на лиц с нарушениями слуха, так как специалист по АФК может более подробно донести информацию до занимающегося [3].

Однако не всегда на занятиях по адаптивной физической культуре, например, в бассейне, возможно, использовать наглядные материалы для отработки двигательных действий. В связи с этим специалистам необходимо освоить основные жесты определённого вида деятельности, однако некоторые упражнения невозможно найти в жестовом языке. В связи с этим необходимо использовать видео- и фотоматериал для изучения упражнений, а также разработать жесты для повторения упражнений на занятиях без использования плакатов и других наглядных материалов.

На базе СПб ГБУСОН «Центра социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Калининского района» специалисты по адаптивной физической культуре используют адаптированные жесты для занимающихся при обучении их двигательным действиям и упражнениям по плаванию, например:

- жест «поплавок» – обхватываем левую руку правой (рисунок 1);
- жест «стрелочка» – накладываем левое запястье, на правое (рисунок 2);

- жест «положение на спине» – левая ладонь повернута вверх, правая ладонь касается тыльной стороной левой руки (рисунок 3);
- жест «положение на груди» – левая ладонь повернута вниз, правая ладонь касается левой (рисунок 4);
- жест «выполнять любое действие быстро» – указательный палец левой рук находится снизу неподвижно, указательный палец правой руки сверху. Выполняем движение вперед, назад от кончика до основания пальца (рисунок 5);
- жест «делать (работать)» – руки сжаты в кулаки, правая рука располагается над левой, выполняем удары рук друг о друга (рисунок 6);

	
Рисунок 1 – Жест «поплавок»	Рисунок 2 – Жест «стрелочка»
	
Рисунок 4 – Жест «положение на спине»	Рисунок 3 – Жест «положение груди»
	
Рисунок 5 – Жест «выполнять любое действие быстро»	Рисунок 6 – Жест «делать (работать)»

Данные виды жестов являются локальными и используются только на базе «ЦСРИиДИ Калининского района», это своего рода новая методика, которая может быть использована в работе других центров реабилитации. В процессе занятий каждый специалист по АФК оценивает доступность и удобство применения адаптированных жестов быстрого объяснения задания.

Опыт взаимодействия с глухими и слабослышащими, в процессе занятий адаптивной физической культурой, представлен в рамках выполнения НИОКР на тему: «Научно-методическое сопровождение апробации нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных

нарушений» на основании приказа Минспорта России от «14» декабря 2017 г. № 1078 «Об утверждении Тематического плана проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2018-2020 годы».

Список использованных источников

1. Аденинская Е.Е. К вопросу о классификации сенсоневральной тугоухости профессиональной этиологии / Е.Е. Аденинская, Т.Е. Пиктушанская, Т.Ю. Быковская // Медицина труда и промышленная экология. – 2012. – № 3. – С. 25-29.
2. Андреева Л.В. Сурдопедагогика: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Л.В. Андреева ; под науч. ред. Н.М. Назаровой, Т.Г. Богдановой. – М. : Издат. центр «Академия», 2005. – 576 с.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с.
4. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ ТЯЖЕЛО БОЛЬНЫХ ДЕТЕЙ

Григорьева Д.В., канд. пед. наук, доцент кафедры физической реабилитации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Рассматривая гидрореабилитацию, как многолетний педагогический процесс, направленный на обучение и воспитание ребенка, имеющего различные отклонения в состоянии здоровья в условиях водной среды и средствами водной среды, нельзя не сказать о особенно тяжело больных детях, с таким диагнозом как органическое поражение мозга, и какую пользу и значение гидрореабилитация играет в их жизни.

Ключевые слова: гидрореабилитация; органическое поражение мозга; практическое занятие; водная среда; бассейн.

В ходе обобщения авторского практического опыта работы в области гидрореабилитации детей с различными отклонениями в состоянии здоровья, выделяются наиболее трудные, с точки зрения педагогического процесса, дети, имеющие такой тяжелый диагноз как органическое поражение мозга.

Педагогическая гидрореабилитация позволяет обучать детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях водной среды новым двигательным действиям и воспитывать физические качества, такие как выносливость, сила, координация и т.д., для дальнейшего овладения ими самостоятельного навыка плавания. В связи с этим, возникает вопрос: что

преподавателю в воде делать с детьми с таким диагнозом как органическое поражение мозга.

Органическое поражение головного мозга – это стойкое нарушение, как структуры головного мозга, так и его отдельных функций, которое проявляется различными симптомами и носит необратимый характер. В основе данного нарушения лежат морфологические изменения центральной нервной системы.

Данное заболевание, как правило, сопровождается частичным или полным параличом, различными формами парезов, снижением или полной утратой зрения, дезориентацией в пространстве, снижением памяти, интеллекта, эпилептическими приступами с утратой сознания [3].

Дети, с таким тяжелыми нарушениями, как правило, самостоятельно не могут сидеть, переворачиваться, самостоятельно глотать, удерживать голову и т.д. Такие дети практически не обучаемы, в силу своего заболевания.

Анализируя и обобщая многолетний собственный опыт и опыт коллег в области гидрореабилитации детей-инвалидов, были разработаны и экспериментально обоснованы методы работы специалистов в данной области с тяжело больными детьми.

При погружении тела ребенка в воду у него активизируется работа нервной системы, реагируя на внешний раздражитель – воду, которая холоднее чем температура тела ученика. Ученик погружается в состояние гидроневесомости. На этом фоне могут проявляться хаотичные двигательные действия, как отдельными конечностями, так и всем телом ученика. В некоторых случаях ребенок может открыть глаза, сфокусировать ненадолго внимание, например, посмотреть пристально на тренера. Начать издавать звуки, такие как крик, плач, смех, показать настроения – радость, грусть и т.д., что считается проявлением ответной реакции ребенка на нахождение в воде [4]. При этом в условиях обычной среды («на суше») одновременные изменения в двигательной и эмоциональной сфере от состояния полного покоя у ребенка с подобным диагнозом (со слов родителей) наблюдаются крайне редко.

Преподаватель по гидрореабилитации, зная все эти особенности проявления двигательной и психической деятельности ученика в воде, может использовать их для достижения максимально положительного результата от занятий в условиях воды. А именно, подбирать и адекватно дозировать физическую нагрузку, подбирать специальные физические упражнения (которые выполняются одновременно преподавателем и учеником) для создания обратной физиологической связи, тем самым стимулируя активность ЦНС ученика через работу мышц. Создавать из хаоса двигательной деятельности ребенка циклические движения работы рук и ног, подобно движениям в спортивных способах плавания (кроль на груди, кроль на спине). Удерживать, применяя современные техники страховок, поддержек и транспортировок ученика в горизонтальном или вертикальном положении для обеспечения безопасности [1].

Во время занятий в воде с тренером у таких детей корректируется тонус мышц, благодаря выполнению определенных двигательных действий, идет процесс стимуляции всей ЦНС (обратная связь), а также процесс закаливания всего организма (из-за разницы в температурах тела ученика и воды). У некоторых детей тренируется вестибулярный аппарат. В целом занятия в воде доставляют де-

тям неподдельный восторг и приносят радость от посещения бассейна и общения с тренером.

Средствами гидрореабилитации с ее разработанными и давно научно доказанными методиками, можно научить детей даже с тяжелыми нарушениями в развитии самостоятельному навыку плавания, поскольку в процессе занятий решаются в первую очередь реабилитационные задачи.

Список использованных 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 : учеб.-метод. пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин; Гос.ком.РФ по физ.культуре и спорту. – М. : Сов. спорт, 2002. – 149 с.

3. 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.

4. Мосунова М.Д. Явление и субстанциальное свойство взаимоотношений человека и воды / М.Д. Мосунова, Д.Ф. Мосунов // Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб.) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №1 (83). – С. 117-123.

АДАПТИВНАЯ ВЕРХОВАЯ ЕЗДА В СИСТЕМЕ ВИДОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Евсеев С.П., д-р пед. наук, профессор, заведующий
кафедрой теории и методики адаптивной физической
культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Слепченко Ю.А., соискатель кафедры теории и
методики адаптивной физической культуры НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, вице-президент
НФИиАКС*

Аннотация. В данной статье будет рассмотрено соотнесение психофизических методов абилитации и реабилитации с помощью лошади с основными видами адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: адаптивная верховая езда, иппотерапия, развивающая верховая езда, оздоровительная верховая езда.

Развитие методов абилитации и реабилитации с помощью лошади в России шло параллельно с развитием и становлением адаптивной физической

культуры (АФК). АФК имеет две основные группы задач, первая: коррекционные, компенсаторные и профилактические; вторая: образовательные, воспитательные и оздоровительно-развивающие (1). Те же самые цели и задачи стоят и перед психофизическими методами реабилитации с помощью лошади, и, конечно же, очень логично эти методы встраиваются в систему АФК. К психофизическим методам реабилитации с помощью лошади относятся: адаптивная верховая езда и адаптивный конный спорт. В свою очередь адаптивная верховая езда делится на иппотерапию, развивающую верховую езду и оздоровительную верховую езду (3). В данной статье мы попытаемся соотнести виды адаптивной верховой езды с видами адаптивной физической культуры: АФВ (*адаптивное физическое воспитание*), АС (*адаптивный спорт*), АДР (*адаптивная двигательная рекреация*), АФР (*адаптивная физическая реабилитация*), КТОП (*креативные телесно-ориентированные практики*), ЭВДА (*экстремальные виды двигательной активности*).

Иппотерапия – психофизический метод абилитации и реабилитации с помощью лошади на основе специфических возможностей, когда воздействие идет постоянно, подспудно, и не требует для своей активизации создания каких-либо специальных условий, кроме двух:

1) собственно посадки верхом на лошадь или принятия на лошади определенного исходного положения;

2) создания с помощью шага лошади необходимых, строго контролируемых и подбираемых инструктором биомеханических колебаний, подходящих всаднику на данном этапе физического развития и состояния. Верховая езда пассивна, всадник не управляет лошастью, основной аллюр-шаг.

Иппотерапия более всего соотносится с таким видом АФК как *адаптивная физическая реабилитация*. Цель иппотерапии – помочь всаднику принимать и обрабатывать сенсорную информацию таким образом, чтобы это приводило к более эффективному двигательному ответу. Иппотерапия использует конкретные движения лошади для того, чтобы стимулировать постуральный контроль и соответствующие двигательные реакции.

Иппотерапия также соотносится с таким видом АФК как *адаптивное физическое воспитание*, именно с иппотерапии начинается работа с любым человеком, в реабилитации которого мы хотим применить методы с помощью лошади. В иппотерапии закладываются основы формирования положительного и активного отношения к здоровому образу жизни, появляется мотивация к выздоровлению, вера в свои силы, возможность подготовиться к бытовой и трудовой деятельности.

Развивающая верховая езда (РВЕ) – психофизический метод абилитации и реабилитации с помощью лошади, на основе специальных возможностей, когда, к посадке на лошадь, создается особая организация занятий с применением специальных упражнений, последовательности их предъявления, применении дополнительных приспособлений, создании специальных условий для активизации средовых факторов воздействия, направленных на развитие перцептивно-двигательных, психоэмоциональных и когнитивных навыков. Верховая езда пассивна, всадник не управляет лошастью, основной аллюр - шаг, но могут использоваться и другие аллюры (рысь, галоп).

По своим целям и задачам РВЕ наиболее всего соотносится с *адаптивным физическим воспитанием*. И там и там первостепенное внимание уделяется коррекции основного дефекта, профилактике сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, выработке компенсаторных механизмов. А также, уделяется огромное внимание межпредметным связям, когда в процессе занятий физическими упражнениями на лошади осуществляется освоение умственных, сенсорно-перцептивных, двигательных действий и понятий, и у занимающихся происходит нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Один из блоков РВЕ, направленный конкретно на развитие двигательных возможностей всадника, где применяются упражнения лечебной физической культуры (ЛФК) на лошади, соотносится с *адаптивной физической реабилитацией*.

Оздоровительная верховая езда (ОВЕ) – метод психофизической реабилитации и абилитации с помощью лошади, основанный на обучении людей с отклонениями в состоянии здоровья (ОВЗ) навыкам самостоятельной верховой езды. Метод направлен на развитие, совершенствование и коррекцию двигательных навыков; развитие мотивации, самоконтроля; коррекцию и расширение социальных взаимодействий и взаимоотношений посредством формирования специфических навыков, вырабатываемых при обучении самостоятельной, активной (всадник управляет сам) верховой езде на аллюрах, которые возможны для освоения всадником исходя из его физических и психо-эмоциональных возможностей.

ОВЕ вполне может соотноситься с несколькими видами АФК. В первую очередь, с *адаптивным физическим воспитанием*, т.к. самостоятельное управление лошадию человеком с ОВЗ требует от последнего огромных волевых усилий и наличия личностной мотивации, мощного самоконтроля для формирования специфических двигательных навыков, которые в конечном итоге помогают в коррекции основного дефекта. ОВЕ является мощным стимулятором в межличностном общении.

Достигнув высокого уровня верховой езды всадник с ОВЗ может заняться и экстремальными видами верховой езды: поездки верхом в горы, поля, леса, т.е. места, которые могут быть не безопасными.

Некоторые формы ОВЕ также можно отнести к *креативным телесно-ориентированным практикам*. Всадники часто участвуют в костюмированных праздниках и конных спектаклях, при этом реализуется принцип инклюзии, т.к. всадники с особыми потребностями готовятся вместе со здоровыми всадниками.

В заключении хочется отметить, что сфера абилитации и реабилитации с помощью лошади постоянно расширяется, появляются все новые и новые методы в различных странах мира. Большинство этих методов соотносятся с основными видами АФК. И очень важным становится тот факт, что инвалиды имеют возможность получать услуги по адаптивной верховой езде за счет государственных средств, в том случае, если реабилитация с помощью лошади будет отнесена к основным видам адаптивной физической культуры.

Список использованных источников

1. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с.
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авторы-сост. О.Э. Евсева, С.П. Евсеев ; под ред. С.П. Евсева. – М. : Спорт, 2016. – 384 с.
3. Слепченко Ю.А. Методы абилитации и реабилитации с помощью лошади. Российская и мировая практика // Опыт и перспективы развития абилитации и реабилитации с помощью лошади : материалы X Всерос. конф., 11-12 августа 2018 г. – СПб. : ЛЕМА, 2018. – С. 2-5.

ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И ГИБКОСТИ ИНВАЛИДОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Евсеев С.П., д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Евсева О.Э., д-р пед. наук, профессор директор Института адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Матвеева С.С., преп. кафедры теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассмотрены способы оценки уровня развития силы и гибкости инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: оценка уровня развития, сила, гибкость, инвалид, тестирование, динамометрия, мануально-мышечное тестирование, наклон вперед из положения стоя, наклон вперед из положения сидя.

Актуальность научно-обоснованных рекомендаций по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов различного пола, возраста, вида поражений тех или иных органов и систем подтверждается тем, что в этом случае установку на активность инвалидов, их подготовку к доступной профессиональной деятельности, на обеспечение для них равных возможностей дает государство, беря на себя, при наличии у инвалидов желания и, подчеркнем еще раз – доброй воли, выполнение всех процедур тестирования и оценки показателей [3].

Одной из причин снижения уровня качества жизни инвалидов, недостаточное их вовлечение в систематические занятия адаптивной физической культурой являются неверные психологические стереотипы относительно инвалидов, образа и качества их жизни [1]. Одним из возможных путей приобщения инвалидов к занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, использования их как социальных институтов, является предоставление информа-

ции инвалидам и обществу о возможностях людей с инвалидностью, а также утверждение показателей физической подготовленности людей, имеющих те или иные заболевания, в качестве государственных требований к их физическим кондициям с учетом основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений [2].

Для оценки уровня развития силы во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) используются три вида испытаний:

- подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе на низкой перекладине (90 см) (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамейку, о сиденье стула (количество раз);
- рывок гири 16 кг (количество раз).

Для инвалидов с сохранными структурой и функциями опорно-двигательного аппарата обеих подгрупп предлагается использовать подход, названный «на ступень ниже», поскольку данных для использования понижающих корректировочных коэффициентов, применявшихся для оценки скоростных возможностей и выносливости, для определения силы обнаружить не удалось. Конечно, возможно использование корректировочных коэффициентов для оценки скоростных возможностей и выносливости. Однако сравнение полученных путем моделирования и расчетов нормативов с теми, которые были определены во время апробации, показало, что последние более точно соответствуют подходу «на ступень ниже». Это объясняется тем, что скоростные возможности, выносливость и силовые проявления имеют разную психолого-физиологическую природу.

Для оценки уровня развития силы инвалидов отдано предпочтение тесту – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (I – IX ступень), в упоре о гимнастическую скамью (X ступень) и в упоре о сиденье стула (XI ступень). Данный выбор обусловлен следующими обстоятельствами:

- тест охватывает все ступени и все возрастные группы, выделенные в ВФСК ГТО;
- тест доступен максимально возможному количеству инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата (лицам с ампутациями нижних конечностей, церебральными заболеваниями, травмами спинного мозга и др.);
- тест позволяет получить более объективные показатели по сравнению с подтягиванием из виса на высокой перекладине и, особенно, подтягиванием из виса лежа на низкой перекладине (90 см), который включен в комплекс лишь на I, II и III ступенях, а также на VIII и IX ступенях.

Таким образом, инвалидам предлагается использовать на выбор три вида испытаний (тестов): подтягивание в висе на высокой перекладине (исключив вариант подтягивания на низкой перекладине), сгибание и разгибание рук с различными для различных возрастных категорий условиями опоры и рывок гири 16 кг (с V до X ступени).

Следует обратить внимание на то, что во ВФСК ГТО оценка уровня развития силы производится исключительно с помощью мышц рук, причем преимущественно бицепсов (подтягивание) и трицепсов (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).

Данный подход вполне приемлем для инвалидов с сохранными структурами и функциями опорно-двигательного аппарата, а также с рядом поврежденных ОДА, например, ампутациями и врожденным недоразвитием нижних конечностей, некоторыми травмами позвоночника и спинного мозга. А как быть инвалидам с ампутационными поражениями или врожденным недоразвитием верхних конечностей? Как у них измерить и оценить силу?

В этом случае необходимо осуществлять измерения и использованием других мышечных групп при выполнении, например, приседаний на двух или одной ноге, поднятие туловища или ног из положения лежа на спине или животе, с использованием динамометрии для оценки статической силы различных мышечных групп.

На данном этапе внедрения физкультурно-спортивного комплекса для инвалидов данного вида предлагается использовать испытание (тест) - поднятие туловища из положения лежа на спине (с теми же количественными нормативами, что у здоровых, но без учета времени, как это осуществляется при использовании подтягивания и сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Разумеется, с привлечением так называемого подхода «на ступень ниже».

Рассчитаны таким образом нормативы для инвалидов с ампутациями и врожденным недоразвитием верхних конечностей для всех трех знаков отличия (золотой, серебряный, бронзовый).

Особо следует остановиться на испытаниях (тестах) для лиц с поражениями позвоночника и спинного мозга. В случаях с низким уровнем поражения (например, поясничный отдел) с точки зрения прикладности перспективно испытание (тест) – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях или подобном им приспособлении (спортивном снаряде), а также подтягивание на перекладине в висе лежа на кровати с дополнительным приспособлением - в виде перекладине. Подобные упражнения могут использоваться не только для тестирования инвалидов с ПОДА, но и для их самостоятельных занятий физическими упражнениями [4].

К сожалению, не ясными на сегодня остаются вопросы определения силы у лиц с тяжелыми церебральными поражениями, особенно со спастикой и травмами спинного мозга, где могут быть рекомендованы только динамометрия и мануально-мышечное тестирование (ММТ).

В действующем ВФСК ГТО гибкость оценивается с помощью одного испытания (теста) – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см).

Для оценки гибкости у инвалидов наиболее предпочтителен тест – наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами. Это прежде всего касается инвалидов по зрению, для многих из которых наклоны вперед из положения стоя противопоказаны, для лиц с ампутациями и недоразвитием нижних конечностей, для некоторых лиц с травмами спинного мозга.

Необходимо отметить, что для некоторых инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата оценка гибкости как подвижности в тазобедренных суставах не является актуальной, а в некоторых случаях противопоказана. Речь идет об инвалидах с тяжелой травмой спинного мозга, сильной спастикой и др.

Для этих и некоторых других случаев очень большое значение для процессов реабилитации и абилитации инвалидов имеет гибкость в других суставах опорно-двигательного аппарата – прежде всего в плечевых, а также в коленных, голеностопных.

В частности, для оценки гибкости (подвижности) в плечевых суставах может служить расстояние между кистями рук при выполнении выкрута прямых рук назад, взявшись за гимнастическую палку (веревку). Чем меньше это расстояние, тем выше гибкость в плечевых сочленениях.

Однако для использования этого показателя гибкости необходимо провести дополнительные исследования.

На наш взгляд, внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов должно иметь научно-методическое сопровождение.

Список использованных источников

1. Методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / [авт.-сост. О.Э. Евсеева] ; М-во спорта РФ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2016. – 84 с.

2. Евсеева, О.Э. Отношение специалистов к использованию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для оценки уровня физической подготовленности инвалидов / О.Э. Евсеева. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2017. – 138 с.

3. К вопросу о выборе стратегии тестирования уровня физической подготовленности инвалидов при выполнении ими нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / М.В. Томилова, С.П. Евсеев, В.Н. Малиц, О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 1 (65). – С. 2-5.

4. Определение и оценка силы и гибкости инвалидов / О.Э. Евсеева, А.И. Черная, Н.В. Никифорова, В.И. Ивлев; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 1 (65). – С. 28-30.

РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ АКТУАЛЬНЫХ МЕТОДИК И ПРОГРАММ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА И ЗРЕНИЯ

*Евсеева О.Э., д-р пед. наук, профессор, директор
Института адаптивной физической культуры НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

Шелехов А.А., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики адаптивного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье изложены результаты мониторинга по выявлению современных подходов, методик и программ, направленных на совершенствование процессов физического воспитания и развития двигательной сферы лиц, имеющих сенсорные нарушения.

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура, двигательная сфера, физическое воспитание нарушение слуха, нарушение зрения, сенсорные нарушения.

Согласно данным Росстата, 2017 году в Российской Федерации 5648 человек были впервые признаны инвалидами по причине нарушений функций сенсорных систем, 22001 человек в этом же году подтвердили свою инвалидность по данной причине [1]. Особую категорию граждан, составляют лица, имеющие бисенсорные нарушения. По данным второй Всероссийской переписи слепоглухих на ноябрь 2018 года в России зарегистрировано 4030 человек с одновременным нарушением зрения и слуха. Структура дефекта в данном случае усложняется, так характеризуется не только, степенью (тяжестью) нарушения (наличие или отсутствие остаточного зрения, слуха) и его времен возникновения, но и временем проявления парного сенсорного нарушения (одновременно или разновременно). Данные особенности не только определяют исходный уровень функционирования индивида с сенсорными нарушениями, но и во многом определяют средства и методические приёмы образовательного процесса. Также важной частью структуры дефекта являются вторичные нарушения, возникающие как результат развития ребенка в условиях сенсорной депривации. В связи с этим, в настоящее время в рамках научно – исследовательской работы, выполняемой в соответствии с Приказом Минспорта России от «14» декабря 2017 г. № 1078, профессорско-преподавательским составом НГУ им. П.Ф. Лесгафта, был проведён мониторинг актуальных методик и программ в сфере адаптивной физической культуры для лиц с нарушением слуха и зрения.

В ходе анализа современной научно - методической литературы и передового опыта специалистов, работающих с людьми, отнесенными к данной нозологической группе было определено, что в РФ:

- главной целью учреждений, осуществляющих работу по совершенствованию двигательной деятельности, образованию и воспитанию данной категории населения является их максимальная социальная адаптация, выражающаяся в способности к самостоятельной и независимой жизни в обществе;
- постоянно меняющееся отношение к лицам со стойкими ОВЗ, включая инвалидов, с одной стороны расширяет границы для эффективной социализации и социальной интеграции, с другой - влечет за собой необходимость в изменении требований, предъявляемых к комплексу знаний, умений, навыков, качеств личности данной категории населения;
- лица со стойкими ОВЗ имеющие потенциальные возможности для активного участия в жизни общества, по разным причинам оказываются в социальной изоляции;

- одним из эффективных способов реализации возможностей лиц с ОВЗ является спортивная и тренировочная деятельность;
- физическая культура и спорт являются центральным и наиболее эффективными средствами адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, в современное общество.

В ходе исследования также были определены следующие основные подходы и особенности совершенствования двигательной деятельности, образования и воспитания лиц с нарушением слуха и зрения, включая инвалидов, в России:

- раннее выявление нарушений слуха и проведение коррекционной работы с первых месяцев жизни;
- преимущественная коррекционно-развивающая направленность занятий по адаптивной физической культуре, содержание, цели и задачи которого согласованы со сложной структурой дефекта лиц с сенсорной депривацией;
- совершенствование выполнения базовых двигательных действий;
- расширение арсенала двигательных действий и увеличение координационного опыта;
- развитие физических качеств осуществляется в соответствии с сенситивными периодами развития;
- обоснованный отбор детей разного возраста с сенсорными нарушениями, которым может быть рекомендовано интегрированное воспитание и обучение;
- вовлечение в занятия адаптивной двигательной рекреацией различных возрастных групп, посредством подбора адекватного и интересного вида двигательной активности;
- вовлечение в систематические занятия адаптивным спортом.

Для определения наиболее актуальных методик и программ, в основе которых используются средства адаптивной физической культуры, нами было проведено анкетирование специалистов (n=23), работающих с людьми различных возрастных групп, имеющих нарушение сенсорных систем. Уникальность выборки анкетированных заключается в том, что они являются специалистами, осуществляющими работу, как с людьми, имеющими нарушение слуха, так и с людьми, имеющими нарушение зрения. Кроме того, данные специалисты имеют ценный и редкий опыт общения и работы с людьми, имеющими бисенсорные нарушения. В таблице 1 представлены результаты первого блока анкетирования, в котором специалистам было предложено выбрать наиболее актуальные, по их мнению, средства и методы АФК, которые могут быть использованы в процессе адаптивного физического воспитания лиц с различными сенсорными нарушениями.

Таблица 1 – Наиболее актуальные средства и методы адаптивного физического воспитания для лиц с различными сенсорными нарушениями, по мнению специалистов АФК

Средства и методы АФК	Для лиц с наруш. зрения, n/%	Для лиц с наруш. слуха, n/%	Для лиц с би-сенсорн. нарушениям, n/%
1) плавание	8/ 35%	9 /39%	2 /9%
2) подвижные игры	11 /48%	12 /52%	1 /4%
3) спортивные игры и их элементы	3 /13%	3 /13%	2 /9%
3) эстафеты	6 /26%	9 /39%	2 /9%
4) логоритмика	5 /22%	6 /26%	6 /26%
5) артикуляционная гимнастика	1 /4%	4 /17%	4 /17%
6) дыхательная гимнастика	4 /17%	3 /13%	4 /17%
7) шахматы, шашки	3 /13%	5 /22%	1 /4%
8) дартс, новус, бочча	6 /26%	10 /43,5%	1 /4%
9) хореография	8 /34,8%	12 /52%	6 / 26%
10) включение в занятия по АФК теоретического материала по теме: «Здоровый образ жизни»	3 /13%	1 /4%	1 /4%
11) проведение внеурочных бесед на темы: «Выдающиеся спортсмены паралимпийцы, сурдлимпийцы»	3 /13%	2 /9%	1 /4%
12) приобщение обучающихся к проведению внеурочных физкультурно-массовых мероприятий (праздники, спортивные фестивали, соревнования)	4 /17%	3 /13%	1 /4%

Одной из важных задач исследования было определение наиболее универсальных подходов, методик и средств адаптивной физической культуры, которые могут быть использованы в работе с лицами со всеми вариантами нарушений сенсорных систем. По результатам анкетирования специалистов может сделать вывод, что большинство специалистов считают наиболее универсальными средства и методы хореографии и логоритмики.

Список использованных источников

1. Распределение численности лиц, впервые признанных инвалидами в РФ, по причинам инвалидности [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/healthcare/#(дата обращения: 23.02.2019).

ПРОГРАММ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)» ЛИЦ С СЕНСОРНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Заходякина К.Ю., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики адаптивного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Шелехов А.А., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики адаптивного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Моисеева И.В., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики адаптивного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе с сенсорными нарушениями, определяет необходимость разработки программ подготовки и их методического сопровождения для успешного выполнения нормативов ВФСК ГТО, а именно для повышения уровня физической подготовленности инвалидов.

Ключевые слова: ВФСК ГТО для инвалидов, сенсорные нарушения, адаптивная физическая культура.

В настоящее время в Российской Федерации активно разрабатывается вопрос внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. Решение данного вопроса, безусловно, актуально и является определяющим в привлечении к занятиям адаптивной физической культурой как можно большего количества занимающихся, в том числе с сенсорными нарушениями. Участие в физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья является эффективным средством их социализации в современное общество, обеспечивает равные возможности для инвалидов в реализации потенциала двигательной активности, а также позволяет повысить качество жизни [1].

Для успешного внедрения в практику ВФСК ГТО создаются необходимые условия – определяются особенности организации и проведения испытаний, объекты тестирования снабжаются соответствующей материально-технической базой, уточняются вопросы медицинского допуска к сдаче нормативов, разрабатываются методические рекомендации по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов [2].

Однако на пути внедрения ВФСК ГТО для инвалидов в широкую практику все еще остается ряд вопросов, требующих дальнейшей разработки и обоснования, в частности вопрос разработки программ подготовки лиц с сенсорными нарушениями к выполнению нормативов испытаний (тестов).

На сегодняшний день в рамках научно – исследовательской работы, на тему: «Научно-методическое сопровождение апробации нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений» на основании приказа Минспорта России от «14» декабря 2017 г. № 1078 «Об утверждении Тематического плана проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2018-2020 годы» разработаны методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов ВФСК ГТО [2]; определены нормативы комплекса ВФСК ГТО для оценки основных шести физических качеств: быстрота; выносливость; сила; гибкость; скоростно-силовые способности; координационные способности (ловкость). Однако действующие программы по физическому воспитанию, например, для специальных (коррекционных) школ 3-4 видов разработаны еще в 90-х годах, а сейчас только переиздаются с незначительными доработками. Данные программы не учитывают современные достижения адаптивной физической культуры, особенности здоровья, уровни физической подготовленности и сформированности основных движений у детей. А существующие методики развития физических качеств и способностей разработаны и апробированы авторами для здоровых граждан и не всегда пригодны к использованию у лиц с сенсорными нарушениями, что существенно снижает эффективность подготовки таких категорий людей к успешной реализации ВФСК ГТО.

В связи с вышеизложенным, на основе проведенного анализа программ и методик, используемых в практике работы с лицами, имеющими сенсорные нарушения, на базе НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург были научно разработаны и апробированы программы и методики, позволяющие повысить эффективность реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с нарушением зрения и с нарушением слуха.

Концепция разработки программ и методик по подготовке к сдаче норм ГТО опирается на особенности и возможности состояния здоровья занимающихся, учитывает чувствительные периоды развития физических качеств и способностей детей с ограниченными возможностями здоровья, а также обязательно включает средства повышения мотивации к занятиям адаптивной физической культурой и к выполнению норм ВФСК ГТО в целом.

Таким образом, в настоящий момент задача модернизации и оптимизации программ адаптивного физического воспитания в школах, системе социальной защиты, где реализуются программы занятий по адаптивной физической культуре для лиц с сенсорными нарушениями, сохраняет свою актуальность и требует оперативного решения.

Список использованных источников

1. Евсеев С.П., Научно-методическое сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для

инвалидов / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов, И.Г. Крюков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 54-58.

2. Методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / [авт.-сост. О. Э. Евсеева]; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2016. – 84 с.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Крюков И.Г., ст. преп. кафедры теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Аксенов А.В., канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики адаптивного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В представленной статье описываются особенности порядка выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями в рамках реализации Комплекса ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: ВФСК ГТО для инвалидов, лица с интеллектуальными нарушениями, нормативы испытания (тесты).

Внедрение в практику физкультурного Комплекса ГТО для инвалидов ставит на первое место вопрос о привлечении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к физической активности [1].

Согласно приказа Минспорта России от 12 февраля 2019 года №90, зарегистрированного в МинЮсте России 11 марта 2019 года (рег. № 54013) «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» утверждены Государственные требования ВФСК ГТО для инвалидов [2], разработанные в рамках научно – исследовательской работы, на тему: «Научно-методическое сопровождение апробации нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений» на основании

приказа Минспорта России от «14» декабря 2017 г. № 1078 «Об утверждении Тематического плана проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2018-2020 годы».

Разделы приказа «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», в которых представлены нормативы испытания (тесты) для лиц с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений [3], были разработаны профессорско-преподавательским составом НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

По мнению Евсеева С.П., реализация ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ставит перед собой решение следующих задач:

- преодоление концепции «инвалидизма», аккумулирующей неверные психологические стереотипы относительно инвалидов, образа и качества их жизни,
- принятие обществом и лицом с инвалидностью личностно-ориентированной гуманистической концепции отношения общества к лицам с ограниченными возможностями здоровья,
- участие лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов в систематических занятиях адаптивной физической культуры,
- установление целей на ведение здорового образа жизни и активной жизненной позиции [3].

В зависимости от степени дефекта и сопутствующих заболеваний, а также индивидуальных особенностей психической и эмоциональной сферы проходит физическое развитие и улучшение двигательных способностей лиц с интеллектуальными нарушениями. В связи с этим необходимо строгое соблюдение показаний к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью и проведению спортивно-оздоровительной работы, направленной на коррекцию дефекта [3, 4]. Мотивирующей ролью к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью у лиц с нарушением интеллекта может являться процесс подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО для инвалидов.

Основными средствами, применяемыми в процессе подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО для инвалидов, являются: коррекционные подвижные игры, корригирующие упражнения, элементы спортивных игр, материально-технические средства адаптивной физической культуры, спортивные тренажеры, спортивный инвентарь [3, 4, 5].

Комплекс ГТО для инвалидов предусматривает выполнение нормативов испытаний (тестов) по каждому из шести основных физических качеств:

скоростных возможностей (быстроты), выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых возможностей, координационных способностей.

Участникам тестирования рекомендовано выполнять нормативы испытания (тесты) в представленной ниже последовательности для оценки: гибкости, координационных способностей, силы, скоростных возможностей (быстроты), скоростно-силовых возможностей, выносливости [5].

Таким образом, выполнение нормативов испытаний (тестов), направленных на оценку развития физических качеств лиц с интеллектуальными нарушениями с учетом порядка и подготовки, будет оказывать положительное влияние на процесс реализации ВФСК ГТО для инвалидов [5].

Список использованных источников

1. Аксенов А.В., Крюков И.Г. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов как средство мотивации лиц с интеллектуальными нарушениями для занятий адаптивной физической культурой / А.В. Аксенов, И.Г. Крюков // Материалы итоговой науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2017 г., посвященной Дню Российской науки. СПб., 2018. – С. 77-79.

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] / Министерство спорта Российской Федерации. – Режим доступа : <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz90ot12022019.pdf> (дата обращения: 20.03.2019).

3. Евсеев С.П. Порядок выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов, И.Г. Крюков, С.С. Матвеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 311-315.

4. Евсеев С.П. Анализ литературных данных по проблеме внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С.П. Евсеев, А.В.Аксенов, И.Г.Крюков // VIII Междунар. Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 12-14 октября 2017 г., Санкт-Петербург, Россия : материалы / под. Ред. В.А. Таймазова. – СПб. : Изд-во СПб. ун-та, 2017. – 516 с.

5. Евсеева О.Э. Методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО / О.Э. Евсеева. – СПб. : [б.и.], 2016. – 84 с.

ТЕХНОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СИЛЬНО ТУРБУЛЕНТНЫХ ПОТОКОВ В ПЛАВАНИИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Мосунов Д.Ф., д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры физической реабилитации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; ведущий научный сотрудник ФГБУ СПбНИИФК.

Павлюкевич К.Н., тренер сборной команды России по плаванию, научный сотрудник ФГБУ СПбНИИФК;

Ежова А.А., магистрант НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Любский Я.Д., студент НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Разработана технология исследования сильно турбулентных потоков воды в олимпийском и паралимпийском плавании, в фазах: старта – «вход в воду», гребка руки – «вход в воду», «выход из воды», поворот.

Ключевые слова: плавание, турбулентность, фазы старта, поворот, вход руки в воду.

Плавание человека сопровождается всегда турбулентными течениями потоков воды, вызванных его двигательными действиями. Турбулентность в олимпийском и паралимпийском плавании спортсменов высокого класса характеризуется бурным, беспорядочным, перемешиванием водной среды окружающей пловца. Особо сильно турбулентные потоки наблюдаются в бурном следе от ног спортсмена на дистанции, при выполнении поворота, стартового прыжка с тумбы и из воды, при выполнении гребка руками. Как правило, техника движений спортсмена под водой «скрывается» за густой водно-воздушной пеленой и делает крайне затруднительным выполнение педагогического наблюдения не только непосредственного визуального, но и с использованием подводной кино-, виде- и фотосъемок. Особую значимость имеет выполнение старта с тумбы в способах плавания вольным стилем, баттерфляй, брасс, а именно: в какой момент фазы «погружения и скольжения» начинать первые плавательные движения при выходе на поверхность воды.

Поскольку водно-воздушная пелена проявляется после, но часто забывается в результате, перемещения тела или его части в окружающем объеме воды бассейна, постольку внимание ученых к этому явлению особо не уделяется.

На любой нормативно выполненной подводной видеосъемке четко просматривается след после стартового прыжка с тумбы: длина, ширина нарушенной поверхности и глубина мощного турбулентного вихревого воронкообразного «рукава» – от поверхности воды до тела спортсмена. По вышеперечисленным признакам можно получить количественные данные, выявить резервы совершенствования техники плавания, с учетом гидродинамической капсулы пловца [1, 3].

Мелкие пузырьки увлекаются под воду, благодаря засасывающим свойствам многочисленных вихревых шнуров, что объясняется гидродинамическим свойством винтового вращения вихря, в центре которого, образуется область по-

ниженного давления. Подобный вихрь в гидродинамике спортивного плавания называется «присоединенный» – начинается на поверхности воды, а заканчивается на теле, костюме, шапочке и очках спортсмена, других выступающих частей тела, в том числе, в области суставов [4].

Этот водно-воздушный, сильно турбулентный след делает крайне затруднительным, порой невозможным, зафиксировать выполнение двигательных действий спортсмена, в частности в фазы «вход в воду».

Учитывая, что, как показывает практика, при стартовом прыжке с тумбы фазы «вход в воду и погружение» выполняется до фазы скольжения около 1-2 секунды, то контроль за положением тела и движений системы «голень- стопа», практически остается без объективного контроля.

По нашему мнению, гидродинамический след, заполненный и визуализированный воздушными пузырьками, увлеченными с нарушенной поверхности водной среды, служит объективным индикатором гидродинамического следа пловца, является существенным признаком и может служить объектом для дальнейших научных исследований.

Напомним, что результат показанный спортсменом на крупных соревнованиях по плаванию фиксируется до 0,01 секунды, то становится актуальным и важным разработать систему фиксирования двигательных действий спортсмена – пловца в условиях сильной водно-воздушной турбулентности, что значительно расширит материально-технические возможности подготовки пловцов высокого класса.

Цель: разработать технологию исследования сильно турбулентных потоков в плавании спортсменов высокого класса.

Методика исследования: подводная видеосъемка неподвижно установленной под водой камерой типа CoPro 3 и CoPro 6, с целью выбора: цвета световых индикаторов, места укрепления индикаторов на теле пловца, определения глубины закрепления камеры на борту бассейна.

Дальнейшая обработка полученного материала выполнялась по методике прикладного анализа техники плавания [2].

Результаты исследования.

1. Эмпирические результаты и обобщение теоретических данных показывает, что мелкие пузырьки увлекаются под воду, благодаря засасывающим свойствам многочисленных вихревых гидродинамических шнуров, что объясняется свойством винтового вращения вихря, в центре которого, относительно окружающей свободной водной среды бассейна, образуется область пониженного давления. Подобный вихрь в гидродинамике спортивного плавания называется «присоединенный» – начинается на поверхности воды, а заканчивается на теле, костюме, шапочке и очках спортсмена, других выступающих частей тела, в том числе, в области суставов.

Этот водно-воздушный, сильно турбулентный след делает крайне затруднительным, или невозможным, зафиксировать выполнение двигательных действий спортсмена в системе стопа-голень в этой фазе старта «вход в воду».

2. Практические результаты определения цветности световых индикаторов выявили возможность:

- использования ленточных светодиодов разного цвета излучений, визуализирующих объем изучаемого предмета наблюдения: туловища, руки, ноги, область суставов;

- укрепления микро аккумуляторных средств питания для каждой ленты световых индикаторов;

- плотной установки (без сдвига по коже) к телу спортсмена ленточных светодиодов с блоком питания, с применением съемной молнии типа «липучка»;

- для световых индикаторов дистальных концов, быстро перемещающихся частей тела в турбулентном потоке, оптимальным является красный цвет.

Заключение. Разработанная нами технология исследования сильно турбулентных потоков в плавании спортсменов высокого класса значительно расширяет возможности изучения технико-тактического мастерства, открывает новые направления выявления свойств и взаимоотношений элементов структуры гидродинамической капсулы пловца.

Список использованных источников

1. Назаренко Ю.А. Формирование пространства воды вокруг спортсмена-пловца / Д.Ф. Мосунов, Ю.А. Назаренко, М.Д. Мосунова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – 5 (63). – С. 57-61.

2. Мосунов Д.Ф. Методика прикладного анализа внутрицикловой скорости пловца / Д.Ф. Мосунов // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 4 (56). – С. 49-51.

3. Павлюкевич К.Н. Методика реализации циклового резерва совершенствования техники паралимпийского плавания / Д.Ф. Мосунов, М.Д. Мосунова, Д.В. Григорьева, К.Н. Павлюкевич, М.А. Ярыгина // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». – 2018. – №4 (158). – С. 219-224.

5. Техничко-тактическая подготовка пловца в паралимпийском плавании: монография / науч. ред. Д.Ф. Мосунов [и др.]; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : [б.и.], 2018. – 312 с.

ВЛИЯНИЕ ВОДНОЙ СРЕДЫ НА СОСТОЯНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ

*Мосунова М.Д., канд. пед. наук, доцент кафедры
физической реабилитации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Деренова Д.А., магистрант НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург*

Аннотация. Анализ многолетнего авторского опыта работы и опыта работы коллег по обучению плаванию и спортивной подготовке спортсменов-пловцов, позволяют судить о возникающих проблемах с ОДА у спортсменов-пловцов, а в частности «вялой осанкой», травм коленных суставов и деформации

ей стоп. В статье речь пойдет, не столько о влиянии водной среды на организм спортсмена, сколько о влиянии самого тренировочного процесса на его опорно-двигательный аппарат.

Ключевые слова: нарушения функций ОДА, плавание, вялая осанка, деформация стоп.

Всем известно оздоровительное влияние водной среды на организм человека. Многие ученые в России и за рубежом изучают положительный эффект, возникающий при взаимодействии внешней водной среды с внутренней средой человеческого организма [3-5].

Большинство родителей, приводя своего ребенка в секцию плавания в 6-7 лет и решающего связать впоследствии его жизнь с большим спортом, даже не подозревают к каким физиологическим изменениям они готовят организм собственного ребенка.

Родители, приводя своих детей на занятия в спортивную школу, преследуют прежде всего эффект оздоровительного влияния воды на организм ребенка. Так как у многих детей имеются изначальные проблемы с опорно-двигательным аппаратом. У большинства детей наблюдается: вальгусная или варусная деформация стоп, сутулость, сколиозы в различных плоскостях, вялая осанка и тому подобное. Оздоровительное влияние воды известно с древнейших времен и совершенно естественно желание родителей, отдать своего ребенка в бассейн для укрепления здоровья и формирования правильной осанки [5].

С другой стороны, совершенно ясна позиция тренерского состава, у которых основной целью тренировочного процесса является совершенно не оздоровление своих учеников, а достижение наивысшего спортивного результата, прирост показателей которых обеспечивает естественное повышение рейтинга и тренера и спортивной школы.

Налицо некий конфликт интересов. С одной стороны, родители, с другой – тренер. Обе стороны абсолютно правы. Оздоровительную направленность носят совершенно другие виды организации и форм занятия, и чуда исцеления от целенаправленного тренировочного процесса ожидать не стоит.

Изнурительный труд спортсмена-пловца, на протяжении многих лет тренировок в воде и на суше, приводит к перестроению или так называемой физиологической адаптации организма [1, 2], превращение человека уподобляется в основном достижение тренера сформировать из спортсмена – человека-амфибию.

После осознания родителями своего неверного выбора формы организации занятий, может пройти не один год и ребенок, уже превратившись, возможно, в перспективного спортсмена, начнет испытывать определенные трудности со стороны опорно-двигательного аппарата и неотвратимые физиологические изменения в собственном организме [1, 2].

У большинства спортсменов, особенно специализирующихся в параллельных симметричных способах плавания, таких как брасс и баттерфляй, возникают определенные трудности после продолжительных тренировок, проводимых, как правило, в зале.

Существуют некоторые неприятные моменты беспокойства, которые отмечают спортсмены-бассисты. Конечно, данные проблемы связаны со спортивной специализацией и спецификой техники спортивного способа брасс на груди. «Мечта» тренера – ребенок с вальгусной деформацией стоп и х-образной постановкой ног, с ними практически ничего не придется делать на суше.

Для всех способов плавания характерны следующие проблемы, возникающие у спортсменов-пловцов: гипермобильность плечевых суставов, сутулость, выведение таза вперед, увеличение лордозов и кифозов всех отделов позвоночного столба, переразгибы коленных суставов, у многих спортсменов – разрывы подколенных крестообразных связок, травмы менисков, усугубление вальгусной деформации стоп, иногда даже со смещением костей стопы, вследствие чего спортсмен испытывает боль при ходьбе. Неотвратимыми, также будут физиологические изменения внутренних органов и систем организма спортсмена.

Наиболее распространенными причинами данных деформаций, являются следующие факторы:

- Работа тренерского состава по устаревшей методике спортивной тренировки.
- Неправильный выбор родителей (родители изначально ошиблись в выборе формы организации занятий, перепутав спортивную направленность с оздоровительной).
- Генетическая предрасположенность.
- Подражание старшим это - чисто психологическая проблема, очень часто молодые спортсмены, подражая своим старшим товарищам, целенаправленно начинают изменять свою осанку, приводя свой опорно-двигательный аппарат в изменяющееся состояние. Особенно это можно пронаблюдать на соревнованиях. «Чем больше ты прогнешь коленки назад, ссутулишься и выдвинешь таз вперед, тем больше ты будешь походить на того большого красиво плывущего мастера спорта».

Возможные пути решения данных проблем:

1. Проведение просветительской работы с родителями при выборе спортивной специализации для своего ребенка, а в частности формы организации построения данных занятий.
2. Изменение методики построения многолетнего процесса тренировок спортсменов.
3. Разработка специальных комплексов упражнений, направленных на коррекцию осанки спортсменов-пловцов в условиях водной среды. Данный комплекс упражнений должен проводиться в водной среде, что сказывается на организме пловцов положительно, т.к. по меньшей мере 1/3 своей жизни они проводили в воде и резкая потеря контакта с водой, может так же отрицательно сказаться на организме спортсменов.

Список использованных источников

1. Медико-биологические мероприятия по контролю за функциональным состоянием и работоспособностью пловцов в тренировочно-соревновательном периоде / А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, Ю.А. Поварещенкова, Н.В. Поликарпочкина. – СПб. : НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2013. – 127 с.

2. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах / А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, Ю.А. Поварещенкова, Н.В. Поликарпочкина. – М. : Советский спорт, 2014. – 128 с.

3. Мосунов, Д.Ф. Новая парадигма взаимоотношений человека и воды / Д.Ф. Мосунов // 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 университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2017 год. – С. 189-191.

4. Мосунова М.Д. Магнитогидродинамический механизм влияния водной среды на человека / М.Д. Мосунова, Д.Ф. Мосунов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – 8 (78). – С.139-146.

5. Технологии гидрореабилитации : учеб. пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», направленность (профиль) образовательной программы – Гидрореабилитация / Д.Ф. Мосунов, Д.В. Григорьева, М.Д. Мосунова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б. и.], 2018. – 103 с.

КОРРЕКЦИЯ ПРОСТРАНСТВЕННЫХ НАРУШЕНИЙ У ЛИЦ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМИ ПОВРЕЖДЕНИЯМИ СРЕДСТВАМИ АФК

Ненахов И.Г., ст. преп. кафедры теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Церебральные нарушения являются одними из ведущих причин инвалидизации населения. На ряду, с двигательными нарушениями проявляются нарушения праксиса и гнозиса. Одним из проявлений гностических нарушений являются пространственные нарушения, которые в свою очередь существенно влияют как на реабилитационные мероприятия, так и на качество жизни человека.

Ключевые слова: нарушения пространства, церебральные нарушения, агнозии, адаптивная физическая культура.

Нарушение работы головного мозга могут сопровождаться тяжёлыми двигательными нарушениями. Утрата или грубое нарушение двигательных функций приводит к стойкой и хронической инвалидизации граждан различных

возрастных групп. Нередко встречаются нарушения, связанные с восприятием пространства: ориентации в пространстве; игнорирование одной из сторон пространства, зрительные, слуховые, тактильные агнозии; сложности в слежении за предметами и фиксации; нарушение равновесия, страх падения и др., что приводит к бытовой и трудовой зависимости или полный отказ от деятельности, повышению риска травматизма, развитию гиподинамии [2, 4, 6]. Данные последствия могут быть компенсированы или скорректированы средствами адаптивной физической культуры, а выполнение физических упражнений и двигательных заданий требует соблюдение специальных методических рекомендаций и условий [1, 3, 5].

Объект исследования – адаптивная физическая культура лиц с пространственными нарушениями при церебральных повреждениях.

Предмет исследования – коррекция пространственных нарушений у лиц с церебральными нарушениями.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение физических упражнений в специально подобранных условиях и с применением особых методических указаний положительно отразится на процессе коррекции или компенсации пространственные нарушения после церебральных повреждений.

Цель исследования – разработать методические рекомендации по применению средств адаптивной физической культуры, направленных на коррекцию и компенсацию пространственных нарушений у лиц с церебральными повреждениями.

Задачи исследования:

1. анализ научно-методической литературы;
2. разработка методических рекомендаций по применению физических упражнений для лиц с пространственными нарушениями вследствие церебральных повреждений;
3. внедрение методических рекомендаций в практику. Проанализировать результаты, полученные в ходе исследования.

Методы исследования: метод анализа научной литературы; метод тестирования (проба Ромберг в положении сидя/стоя, нейропсихологические тесты, индекс Бартела); педагогический эксперимент.

К типичным нарушениям пространства при ОНМК относятся: нарушения глубины пространства; push и pull-синдром; сужение полей зрения; нарушение фиксации взора; зрительные, кинестетические, пространственные агнозии; неглект [4, 6]. Учитывая данные особенности, к действиям инструктора по адаптивной физической культуре предъявляются следующие требования:

1. Привлечение внимание занимающегося к той стороне пространства, которая хуже воспринимается. Использовать звуковые, тактильные, вибрационные, зрительные раздражители для привлечения внимания.
2. Формировать контроль взора и учить его перемещать с объекта на объект. Находиться в поле зрения занимающегося и перемещаться в «слепую» зону.

3. Формировать поструральный контроль туловища и способность переносить ОЦТ. Формировать систему координат (вместе с занимающимся).

При наличии страха падения или наличии push/pull синдромов насильственное формирование центральной линии недопустимо. Наиболее приоритетными направлениями физических упражнений являются: тренировка вестибулярного аппарата, глазодвигательная гимнастика, манипуляция с предметами, манипуляция с глубиной пространства, тактика «ареста» здоровой конечности, упражнений на тонкую моторику. Положительное влияние будут оказывать условия выполнения физических упражнений, такие как:

- занимающийся должен активно вовлекаться в процесс, а также совершать анализ собственных действий;
- на основе анализа действий, занимающийся должен отследить правильность выполнения задания (в зависимости от когнитивных способностей);
- организация окружающей среды (эргономика жилого помещения).

Выводы:

1. Коррекция пространственных нарушений должна проводиться наравне с коррекцией двигательных нарушений у лиц, перенёсших церебральные повреждения, так как гностические нарушения могут оказывать более тяжёлое воздействие на качество жизни человека.

2. Физические упражнения должны подбираться из особенностей пространственных нарушений у конкретно взятого занимающегося. Для успешного применения средств адаптивной физической культуры инструктор должен использовать арсенал методических приёмов и рекомендаций, которые учитывают особенности пространственных нарушений.

Список использованных источников

1. Ахметова Н.С. Основные положения Бобат-терапии / Н.С. Ахметова, Т.В. Варзина, А.А. Кизатова, М.Б.Сейсембекова // Вестник КазНМУ. – 2014. – № 2-1. – С.24-26.
2. Гаже П.-М. Постурология. Регуляция и нарушения равновесия тела человека: пер. с фр. / П.-М. Гаже, Б. Вебер; под ред. В.И. Усачева. – СПб. : Изд. дом СПбМАПО, 2008. – 316 с.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – М. : Советский спорт, 2005. – 448 с.
4. Мументалер М. Неврология / М. Мументалер, Х. Маттле ; под общ. ред. О.С. Левина. – М. : МЕДпресс-информ, 2011. – 920 с.
5. Хабиров Ф.А. Организация ранней реабилитации постинсультных больных с двигательным дефицитом / Ф.А. Хабиров, О.С. Кочергина, Э.Ф. Рахматуллина // Казанский мед. журнал. – 2011. – № 1. – С 37-41.
6. Хомская, Е. Д. Нейропсихология / Е.Д. Хомская. — СПб. : Питер, 2005. – 496 с.

СЕНСОРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО НЕЙРОДИНАМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ

Парников Я.Н., аспирант кафедры теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Ладыгина Е.Б., канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Использование нейродинамической гимнастики в процессе реабилитации детей с расстройствами аутистического спектра. Влияние гимнастики на сенсорную интеграцию детей.

Ключевые слова: аутизм, сенсорная интеграция, нейродинамическая гимнастика.

В настоящее время детский аутизм рассматривается как особый тип нарушения психического развития. У всех детей с расстройством аутистического спектра есть группа нарушений, характеризующихся качественными отклонениями в социальных взаимодействиях и показателях коммуникативности, а также ограниченным, стереотипным, повторяющимся комплексом интересов и действий. Эти качественные отклонения являются общей характерной чертой (международная классификация болезней 10 пересмотра).

Термин «аутизм» (от лат. «autos», что значит «сам») ввел в 1912 году швейцарский психиатр Э. Блейлер для обозначения особого вида мышления, которое регулируется эмоциональными потребностями человека и не зависит от реальной действительности [1]. По мнению Баенской Е.Р., аутизм – это такое нарушение развития, при котором затруднено формирование социальных контактов с внешним миром и другим человеком [2].

В последнее время аутизм привлекает все большее внимание специалистов различного профиля. Такой интерес вызван с одной стороны с достижениями в области его клинического изучения, а с другой - неотложностью и сложностью практических вопросов реабилитации и коррекции. Аутизм представляет собой значимую социальную проблему, касающуюся самых разных детей. Все чаще говорят уже не только о детском аутизме, но и о широком круге аутистических расстройств [3].

Разработанная Э. Джин Айрес теория сенсорной интеграции, вдохновила многие исследования, дала толчок разработке различных методик и оказала большее влияние на практику эрготерапии.

Теория сенсорной интеграции – теория о взаимосвязи мозга и поведения. В целом теории не являются фактами, скорее, теории отражают принятые в данное время суждения, основанные на предположениях. Ценность данной теории состоит в том, что она помогает объяснять, планировать и прогнозировать. Теория сенсорной интеграции применяется, чтобы:

- объяснить, почему конкретный человек ведет себя так, а не иначе;

- спланировать терапию, направленную на преодоление определенных затруднений обучения;
- спрогнозировать, как в результате терапевтических программ будет изменяться поведение ребенка.

По мнению авторов А.Банди, Ш.Лейн, Э.Мюррей [4], сенсорная интеграция – это процесс, во время которого нервная система человека получает информацию от рецепторов всех чувств таких как, осязание, вестибулярный аппарат, ощущение тела или проприоцепция, обоняние, зрение, слух, вкус, затем организует их так, чтобы они могли быть использованы в целенаправленной деятельности. Другими словами, это реакция, служащая для выполнения определенного действия, принятия определенного положения тела. В случае появления нарушений обработки сенсорных сигналов, будут появляться расстройства в моторном, познавательном развитии, а также в поведении ребенка [4].

Человек одновременно принимает такие сигналы в процессе осязания и обоняния, он слышит, видит, ощущает вкус, определяет положение тела и его частей в пространстве с помощью вестибулярного аппарата – и необходимо, чтобы разнообразная информация складывалась в единую целостную картину и давала адекватное представление о себе самом в этом мире. Следовательно, развитие сенсорной интеграции ребенка, которая в период дошкольного возраста совершенствуется в процессе эмоционального общения малыша со взрослыми, во время игры и другой деятельности.

С учетом этих особенностей специалистами центра «Логопроноз» была разработана нейродинамическая гимнастика. Это система физических упражнений и подвижных игр, которые направлены на развитие сенсомоторной интеграции – способности мозга объединять и обрабатывать информацию, поступающую от органов чувств. На занятиях по нейродинамической гимнастике происходит активный запуск речи у неговорящих детей и детей, имеющих нарушения общения. Нейродинамическая гимнастика помогает выбирать целенаправленное движение, восстановить и образовывать новые связи между телом и мозгом.

Занятия нейродинамической гимнастикой показаны всем детям, так как сенсомоторная интеграция – обязательный этап психического развития. В него входит сенсорная защита, гравитационная неуверенность, непереносимость движения. Одной из разновидностей нейродинамической гимнастики является игра. Она служит мощным инструментом реабилитации. Эффективная переработка ощущений и использование их для оптимального взаимодействия дают возможность ребенку контролировать ситуацию и чувствовать свою ответственность за происходящее. Настоящее игровое взаимодействие зависит от того, в какой степени ребенок, с его точки зрения контролирует ситуацию. Более того, те, кто считает, что локус контроля является скорее внутренним, чем внешним, являются лучшими игроками [4].

Занятия по нейродинамической гимнастике длятся 30 минут и проводятся в специальном зале, где ребенок может получать различные ощущения, необходимые для созревания нервной системы. Нейродинамическая гимнастика включает в себя подвижные игры с использованием специального оборудования, позволяющего ребенку получать вестибулярные, тактильные и проприоцептивные ощущения, а именно: гамака, обвеса (веревка с ремнем), полосы препятствий,

горки, балансировочных досок, качелей разного профиля. Гамак помогает ребенку с аутизмом получить новые ощущения, преодолевать страх замкнутого пространства, обвес помогает преодолевать страх гравитационной неуверенности и позволяет ребенку получать вестибулярные, тактильные и проприоцептивные ощущения, горка помогает ребенку преодолевать страх высоты, качели – получать и обрабатывать информацию о положении тела.

Очень важно то, что ребенок активен во время таких занятий, так как сенсомоторная интеграция формируется только во время намеренных движений. Взрослый не навязывает свои правила, а строит диалог с ребенком вокруг тех игр, которые выбрал сам ребенок. Такое выборочно структурированное взаимодействие со взрослым, предполагающее проследование спонтанных движений и движений, выполняемых по заданию взрослого, очень важно для развития эмоций, мышления, речи и связей мозга с телом. В процессе занятий, специалист с каждым ребенком работает индивидуально, проговаривает каждое его движение и выбор, тем самым дает понять ребенку что он сделал. Ищет его интересы и предугадывает его действия, создавая для него мотивацию. На протяжении всего занятия специалист ищет с ребенком контакт и помогает преодолевать страхи ребенка.

После прохождения курса реабилитации в данном центре дети меньше проявляют агрессию, становятся более спокойными, идут на компромиссы, переклюкаются на другие занятия. У детей практически исчезают навязчивые движения и повышается уровень концентрации внимания.

По итогам предварительного эксперимента, который проходил на базе центра, можно сделать вывод, что нейродинамическая гимнастика достаточно эффективное средство, позволяющее организовать поведение ребенка с расстройствами аутистического спектра, развить у него способность к коммуникативному взаимодействию, обучить навыкам самообслуживания, и, таким образом, подготовить к обучению.

Список использованных источников

1. Башина В.М. Ранний детский аутизм / В. М. Башина // Исцеление. – М., 1993.
2. Белоусова М.В. Практическая медицина. Расстройство аутистического спектра в практике детского врача / М.В. Белоусова, В.Ф. Прусаков, М.А. Уткузова // Практическая медицина. – 2009.
3. Никольская О.С. Аутичный ребенок. Пути помощи [Электронный ресурс] / О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг. – Режим доступа: http://surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/14/%D0%9B%D0%B8%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B3_%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%83%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%BA_%D0%BF%D1%83%D1%82%D0%B8_%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%B8.pdf.
4. Банди А. Сенсорная интеграция теория и практика / А. Банди, Ш.Лейн, Э. Мюррей. – М. : Теревинф, 2017.

**РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВКЕ
ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫХ ПАРАМЕТРОВ У ДЕТЕЙ С
НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА 12-14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ
СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ**

Поморцева А.А., ст. преп. кафедры теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В представленной статье рассматривается вопрос применения средств современной хореографии для развития способности к дифференцировке пространственно-временных параметров у детей с нарушением интеллекта 12-14 лет.

Ключевые слова: дети с нарушением интеллекта, современная хореография, дифференцировка пространственно-временных параметров.

Современные статистические данные говорят об увеличении числа детей с отклонениями в состоянии здоровья, имеющих как врожденные, так и приобретенные, в частности лиц с ментальными нарушениями. В настоящее время ключевыми задачами современного общества являются создание благоприятных условий для образования, воспитания, успешной психофизической коррекции с целью дальнейшей адаптации и интеграции умственно отсталых детей в общество [1].

У детей с нарушением интеллекта координационные способности находятся на очень низком уровне развития. Дети, рождающиеся с такой патологией, с детских лет сталкиваются с проблемами освоения даже самых простейших двигательных действий, не говоря уже о сложно-координационных. Состояние уровня развития координационных способностей напрямую зависит от уровня развития высших психических функций, однако известно, что у детей с данной патологией высшие психические функции не формируются до конца и в большинстве случаев остаются на примитивном уровне развития. Также очень многое зависит от анатомо-функциональных особенностей, соматических нарушений, которые сопровождают нозологию детей с нарушением интеллекта. Способность к дифференцировке пространственно-временных параметров является одной из самых сложных видов координационных способностей, которая сложнее всего поддается влиянию со стороны средств адаптивной физической культуры. Это объясняется ее многопрофильностью, так как включает в себя сразу две составляющие, ориентировку в пространстве и временные параметры. Однако, увеличивается ее значимость и соответственно, необходимость развития данной способности у ребенка. Сложность освоения также влияет на мотивацию. Этот аспект важно учитывать при работе с данным контингентом, чей эмоциональный фон может оказаться невероятно низким по сравнению с обычным здоровым школьником.

В настоящее время для развития координационных способностей очень активно используют танцы и танцевальные движения. Танцевальная деятельность не только способствует развитию одного из самых сложных видов координационных способностей – дифференцировке пространственно-временных

параметров, но также развитию воображения, формированию особенностей процессов восприятия, включению в работу обоих полушарий мозга, обладает свойством комплексного воздействия на организм ребенка [3].

Танцы относятся к креативным видам адаптивной физической культуры, дают возможность занимающимся перерабатывать свои негативные состояния (агрессию, страх, отчужденность, тревожность и др.), лучше познать себя; экспериментировать со своим телом и движением; получать сенсорное удовлетворение и радость ощущений собственного тела [2].

Смирнова Ю.В. и Попова С.Ю. отмечают важность и положительное влияние музыкального сопровождения на занятиях физической культуры. Сопрежжённое воздействие физических упражнений с музыкальным сопровождением с учётом широких возможностей их использования оказывает положительное воздействие на повышение эффективности занятий, в частности, развития двигательных и музыкальных способностей, улучшения функционального и психического состояния занимающихся, повышения их интереса к занятиям [4,5].

Однако в настоящее время современная хореография набрала стремительные обороты в своем развитии, каждый день появляются новые ступени, а значит и новые возможности их применения и использования.

В процессе исследования был разработан комплекс танцевальных движений на основе элементов современной хореографии. Данный комплекс включал в себя элементы современной хореографии, таких танцевальных направлений как Vogue и House. Главная идея хореографии Vogue, если это hand performance – четкая фиксация положения рук, воспроизведение движения по определенной траектории, сохраняя прямые линии и углы. В условиях проводимого эксперимента это сыграло значимую роль в развитии таких способностей как ориентировка в пространстве и понимание собственного тела. Направление House наоборот ориентировано на контроль работы ног, огромное количество танцевальных движений из этого направления может оказать положительное влияние на развитие способности к дифференцировке пространственно-временных параметров у занимающихся за счет различной скорости выполнения движения и особенностей технического исполнения.

Перед началом выполнения танцевальных элементов и самого танцевального комплекса занимающимся показывались видео с оригинальным выполнением некоторых танцевальных движений и элементов с участием различных танцоров. Это было сделано, чтобы занимающиеся имели наглядное представление, а также смогли заинтересоваться предстоящим выполнением заданий. Некоторые танцевальные движения сопровождалось рассказом, о том, как появилось данное движение.

Разработанный комплекс танцевальных движений на основе элементов современной хореографии может быть рекомендован специалистам в области адаптивной физической культуры, работающим с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения.

Список использованных источников

1. Березкин Д.Д. Динамика показателей физических способностей у детей с нарушением интеллекта / Д.Д. Березкин // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 2 (50). – С 35-38.

2. Кралина Н., Андрюхина Т.В. Креативно телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры / Н. Кралина, Т.В. Андрюхина // Материалы IV межвузовской студ. науч.-практ. конф. Екатеринбург, 12 декабря 2008 г. / ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т.»; ООО «Премиум Пресс». – Екатеринбург, 2008. – С. 47-48.

3. Мухина А.В. Современная хореография как средство развития координационных способностей у детей 10-12 лет с нарушением интеллекта / А.В. Мухина, А.А. Поморцева, И.Г. Крюков // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы II всерос. науч. конф., 30 марта 2018 года / под ред. С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2018. – С. 367.

4. Попова С.Ю. Значение музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре / С.Ю. Попова // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 213-214.

5. Смирнова Ю.В. Регулирование занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Смирнова Юлия Владимировна; ФГБОУ ВПО Российский гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб., 2013. – 253 с.

ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНФАРКТ МИОКАРДА

Рябчиков А.Ю., ст. преп. кафедры теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Статья посвящена обоснованию содержания стационарного этапа физической реабилитации лиц, перенесших инфаркт миокарда. Предлагается путь повышения эффективности стационарного этапа кардиореабилитации, используя элементы ритмической гимнастики и антистрессовой пластической гимнастики.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, физическая реабилитация, лечебная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, ритмическая гимнастика.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) остаются наиболее актуальной медико-социальной проблемой во всем мире. В России многие годы ССЗ являются главной причиной смертности и инвалидизации населения. Наибольший удельный вес в структуре общей смертности и первичной инвалидности среди всех ССЗ принадлежит ишемической болезни сердца (ИБС) и ее грозному осложнению – инфаркту миокарда (ИМ). ИМ поражает, преимущественно, мужчин трудоспособного возраста, что наносит большой экономический вред государству, связанный с потерей рабочей силы, длительным и дорогостоящим лечением и восстановлением.

В СССР и России с 1981 года существовала Государственная система комплексной реабилитации больных ИМ, разработанная Л.Ф. Николаевой и Д.М. Ароновым. Программа строилась на трех этапах и включала физический, психологический, профессиональный и другие аспекты. В результате, показатели смертности от сердечно-сосудистых заболеваний сильно уменьшились. Но, несмотря на достигнутые успехи в диагностике лечения и профилактике ИМ, частота осложнений и летальность при этом заболевании остается по-прежнему высокой. При этом очевидна необходимость создания более эффективных способов лечения и профилактики ИМ, поиск более эффективных средств и методов в реабилитации лиц этого контингента.

В связи с социально-политическими потрясениями последних десятилетий эта система исчерпала себя и прекратила существование. В 2014 году Министерство Здравоохранения Российской Федерации Общероссийские общественные организации: «Российское общество кардиосоматической реабилитации и вторичной профилактики», «Российское кардиологическое общество», «Союз реабилитологов России» выпустили первые Российские Рекомендации по реабилитации и вторичной профилактике у больных, перенесших острый инфаркт миокарда с подъемом сегмента ST (ОИМпST) электрокардиограммы. В соответствии с этими рекомендациями, система кардиологической реабилитации основывается на таких основных принципах, как этапность, мультидисциплинарность, обоснованность, индивидуальность, непрерывность, доступность, ориентированность на четко сформулированную цель, информированность пациентов и формирование у них «правильного» ожидания от реабилитационной помощи [1].

Физический аспект занимает центральное место в программе реабилитации больного с ИМ на стационарном этапе. Вместе с тем именно на стационарном этапе отмечаются нестабильность функции сердечно-сосудистой системы и организма в целом, динамизм течения заболевания, возможность развития осложнений. [2]. Методика стационарного этапа физической реабилитации строится на нескольких ступенях (в зависимости от принадлежности больного к определенному функциональному классу). Основными физической реабилитации на данном этапе являются: лечебная гимнастика, дозированная ходьба, ходьба по лестнице.

Целью нашего исследования являлось разработка и проверка эффективности методики лечебной гимнастики стационарного этапа физической реабилитации с применением средств и методов адаптивной физической культуры для лиц, перенесших инфаркт миокарда.

Одним из путей повышения эффективности стационарного физической реабилитации больных ИМ является совершенствование содержания занятий лечебной гимнастикой (ЛГ), применение средств, методов адаптивной физической культуры, её опыта работы с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Анализ специальной литературы, личный опыт и опыт специалистов позволил выделить и сформировать содержание занятий ЛГ, а также развитие этого содержания в процессе продвижения по ступеням стационарного этапа физической реабилитации лиц, перенесших ИМ. Задачи, поставленные на всем протяжении данного реабилитационного этапа были сгруппированы в соответствии с режимом пребывания больного: пребывание в БРИТ, пребывание в пределах па-

латы кардиологического отделения, пребывание в палате кардиологического отделения с выходом в коридор и на улицу. Соответственно каждой группе задач формировалось содержание занятий ЛГ, т.е. используемые в процессе средства и методы.

Помимо традиционных для реабилитационной программы стационарного этапа средств ЛГ (классические гимнастические упражнения, дыхательная гимнастика), применялись элементы пальцевой гимнастики, ритмической гимнастики, антистрессовой пластической гимнастики.

Большое значение имели теоретические занятия, беседы с больными, перенесшими ИМ. Установлено, что рекомендации, реализуемые в БРИТ, повышают приверженность не только медикаментозному лечению, но и соблюдению антиатеросклеротической диеты, повышению в быту физической активности, прекращению курения [1].

Методика ЛГ стационарного этапа реабилитации лиц, перенесших ИМ с применением экспериментального содержания апробирована на базе Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Городская Мариинская больница». В экспериментальной группе (n=30) наблюдались достоверно ($p < 0,05$) более высокие показатели центральной гемодинамики (фракция выброса, минутный объем кровообращения), работоспособности и толерантности к физическим нагрузкам (по данным теста с шестиминутной ходьбой), качества жизни (по данным Миннесотского опросника качества жизни пациентов с хронической сердечной недостаточностью).

Полученные данные могут как косвенно, так и напрямую свидетельствовать о том, что применение разработанного содержания занятий ЛГ с применением средств и методов адаптивной физической культуры положительно отражается на восстановлении лиц, перенесших ИМ, повышая эффективность реабилитационных мероприятий.

Список использованных источников

1. Острый инфаркт миокарда с подъёмом сегмента ST электрокардиограммы. Реабилитация и вторичная профилактика. Российские клинические рекомендации, 2014. – 98 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Справочник. – М. : Медицина, 2004. – 156 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЙ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ С ЗАДАННЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ В ПРОЦЕССЕ НЕЙРОРЕАБИЛИТАЦИИ

*Соколова Ф.М., канд. пед. наук, доцент, профессор
кафедры физической реабилитации НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье раскрывается возможность применения подхода, включающего образование ошибок в технике и необходимость переучивания при

восстановлении способности к самостоятельному управлению двигательными действиями пациентов нейрохирургического профиля на стационарном этапе в первые недели после оперативного вмешательства.

Ключевые слова: процесс физической реабилитации, пациенты нейрохирургического профиля, восстановление способности к управлению движениями, обучение технике двигательных действий.

Теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом была разработана С.П. Евсеевым в 1995 году в рамках фундаментального научного исследования [1]. Изначально она предназначалась для применения в области подготовки спортсменов. С 2005 года данная концепция представлена в учебнике по дисциплине «Теория и организация адаптивной физической культуры» и является частью обязательного материала для овладения студентами, обучающимися по направлению подготовки Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). С.П. Евсеев пишет: «Данная теоретическая концепция является базовой для реализации процесса обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре» [2], то есть, традиционные методы обучения двигательным действиям, предполагающие поиск правильного решения двигательной задачи путем проб и ошибок [3], применяемые в области физической культуры и в области лечебной физической культуры (и физической реабилитации) [4, 5], по современным представлениям далеко не в полной мере отвечают специфике работы с лицами, имеющими ограничения со стороны системы управления движениями в результате травмы или заболевания, поскольку не позволяют создать условия, исключаящие возникновение ошибок в технике двигательных действий.

До сих пор высокой остается показатель приобретения инвалидности пациентами нейрохирургического профиля. В частности, лишь около 20% выживших больных могут вернуться к прежней работе [6]. Поскольку одним из главных критериев для установления которой является сохранность двигательных функций, применение концепции, позволяющей исключить формирование у пациентов на этапе восстановительного лечения патологического двигательного стереотипа, позволит коренным образом изменить исходы реабилитации и снизить процент инвалидизации до минимума.

Кратко рассмотрим возможность применения положений предложенной С.П. Евсеевым теории и методики формирования двигательных действий с заданным результатом в процессе физической реабилитации

1) «Первым установочным положением теории и методики формирования двигательных действий с заданным результатом является требование применения тренажеров, управляющих суставными движениями (ТУСД) человека, других устройств в сочетании с физической помощью тренера-преподавателя для выполнения аналогичных функций» [2]. Данное положение применимо в первую очередь в отношении необходимости применения специалистом по физической реабилитации широкого арсенала приемов физической помощи и страховки, особенно – проводки; также, обосновано применение средств внешней фиксации для исключения возможности травматизации суставно-связочного аппарата и применение некоторых

тренажерных устройств, исключаящих нерациональную траекторию движений тела пациента после расширения режима двигательной активности (например, тренажер Гросса). Применение других тренажеров (Локомат, Экзарта и др.) в первые недели после оперативного вмешательства не является рациональным ввиду их несовершенства для управления суставными движениями и необходимости высокого уровня физической подготовленности пациента, соответственно, неизбежно приводящими к искажению физиологического стереотипа движений.

2) «Вторым установочным положением описываемой теории и методики является требование количественного определения эталонной (оптимальной) программы положения тела человека во времени, обеспечивающей воспроизведение планируемого результата, а также допустимых от нее отклонений» [2]. Данное положение применимо в отношении определения характеристик техники подводящих упражнений, по качеству выполнения которых специалист может судить о готовности пациента к усложнению двигательных задач.

3) «Следующим, третьим положением, выполнение которого обязательно для осуществления методики освоения двигательных действий с заданным результатом, является требование определения содержания эталонного образа системы условий, которые необходимы занимающимся в процессе выполнения действия, а также определения изменений этого содержания, происходящих по мере автоматизации действия, выработки двигательного навыка» [2]. Данное положение реализуется в процессе физической реабилитации путем определения ориентиров правильного выполнения вначале подводящих, а затем – основных упражнений и в последствии – обучения пациента самостоятельному использованию ориентиров с целью самоконтроля качества выполнения движений.

4) «Следующее, четвертое положение, которое должно быть выполнено для осуществления методики формирования действий с заданным результатом, сводится к требованию объединения процессов обучения двигательным действиям развития и совершенствования качеств и способностей, занимающихся в единый процесс – формирования действий с заданным результатом, а также к требованию определения готовности учащихся к освоению двигательных действий с помощью ТУСД человека» [2]. Данное требование реализуется путем выведения на первый план на первой неделе после оперативного вмешательства задач коррекции функционального состояния систем жизнеобеспечения, а затем – системы управления движениями, что позволяет исключить вероятность срыва резервов работоспособности пациента, оптимизировать эмоциональный фон, создать положительную мотивацию к занятиям и не допустить формирования патологического стереотипа движений из-за попытки подключения компенсаторных механизмов ввиду завышения сложности предлагаемых заданий.

5) «И, наконец, пятым важным положением рассматриваемой теории и методики является требование применения особой структуры процесса формирования двигательного действия, введение в этот процесс новых этапов» [2]. Данное положение реализуется путем обязательного создания на первом этапе ориентировочной основы действия при условии применения приемов физической помощи и страховки, параллельно с мероприятиями по созданию

условий для мобилизации с последующей стабилизацией функций систем жизнеобеспечения и только затем – переходом пациента к активному выполнению двигательного действия в сочетании с освоением приемов самоконтроля, самостраховки и самокоррекции техники выполняемых двигательных действий.

В заключение следует сказать, что внедрение в практику физической реабилитации в условиях стационара положений, предложенного С.П.Евсеевым подхода к обучению двигательным действиям в адаптивной физической культуре позволит достичь полноценного восстановления техники различных двигательных действий, поскольку исключает варианты выполнения и закрепления действий с ошибками.

Список использованных источников

1. Евсеев С.П. Теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом: автореферат дис. ... доктора педагогических наук в форме научного доклада: 01.02.08; 13.00.04 / Евсеев Сергей Петрович. – Москва, 1995. – 78 с.
2. Евсеев С.П. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре / С.П.Евсеев // Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. В 2 т. Т. 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общей ред. проф. С.П.Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2005. – С. 45-119.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин : учебник. – М. : Советский спорт, 2010. – 320 с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учебник для студ. мед. вузов. – М. : Медицина, 1999. – 304 с.
5. Попов С.Н. Общие основы ЛФК / С.Н. Попов, Н.М. Валева, Т.С. Гарасева и др. // Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений; под ред. С.Н. Попова. – М. : Изд. центр «Академия», 2004. – С. 11-23.
6. Гусев Е.И. Снижение смертности и инвалидности от сосудистых заболеваний мозга в Российской Федерации: сб. материалов 80-й сессии общего собрания РАМН / Е.И. Гусев, В.И. Скворцова, В.В. Крылов, 2007.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОДРОСТКОВ С ОНКОПАТОЛОГИЕЙ ПОСЛЕ ТРАНСПЛАНТАЦИИ ГЕМОПОЭТИЧЕСКИХ СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК

Терентьев Ф.В., ст. преп. кафедры теории и методики адаптивного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Потапчук А.А., д-р мед. наук, профессор, профессор кафедры теории и методики адаптивного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Авторская методика физической реабилитации включала девять комплексов физических упражнений, состоящих из базовой и вариативной

частей. Оценка силовых способностей проводилась с помощью кистевой динамометрии до трансплантации костного мозга, после трансплантации в палатном и свободном режимах.

Ключевые слова: онкология, лейкоз, физическая реабилитация, силовые способности, динамометрия.

На сегодняшний день актуальной является проблема распространённости онкологических заболеваний среди всех возрастных групп населения России. Согласно статистике Московского научно-исследовательского онкологического института имени П.А. Герцена, в 2016 году на 100 000 населения Российской Федерации показатель распространённости злокачественных новообразований составил 2403 человек (для сравнения в 2006 году – 1731 человек). Существует четкая динамика увеличения числа больных онкологической патологией и это число ежегодно возрастает. Значимой является статистика количества лиц до 18летнего возраста состоящих на учете в онкодиспансерах страны, только за 2016 год на учет встало 3787 детей, а в общей сложности на тот момент числилось порядка 24207 детей [1, с. 18]. На фоне происходящих в стране социально-экономических преобразований представляется необходимым изучение морфо-функционального состояния детей и подростков в сравнении с показателями прошлых десятилетий и показателями в разных регионах России [4]. Важным и малоизученным остаются вопросы возможности проведения физической реабилитации детей после перенесенной операции по трансплантации гемопоэтических стволовых клеток - одного из эффективных способов борьбы с данной патологией. Актуальным остается вопрос изучения качества жизни детей с онкологической патологией после трансплантации гемопоэтических стволовых клеток.

Нами была разработана и апробирована методика физической реабилитации детей с онкопатологией после трансплантации гемопоэтических стволовых клеток, основанная на педагогических принципах доступности и индивидуальности, постепенного увеличения длительности и интенсивности нагрузок, активности и сознательности, непрерывности в процессе физического восстановления, дифференцированного подхода к средствам физической культуры, оздоровительной направленности.

Именно педагогический процесс является наиболее важным для детей в связи с длительным нахождением в условиях стационара, дистанцированным от их привычной среды обучения. Предложенная методика включает девять вариативных комплексов, которые различаются в зависимости от возраста и этапа реабилитации ребёнка.

Методика состоит из следующих компонентов:

1) Игры, направленные на коррекцию и развитие сенсорно-перцептивной, психомоторной, эмоционально-волевой сферы, произвольного внимания и памяти, коммуникативных навыков.

2) Игры, направленные на развитие мелкой моторики, дыхания, восстановление двигательных навыков после длительного нахождения в условиях постельного режима, игры на развитие физических качеств.

3) Физические упражнения – общеукрепляющие, в которых применяются элементы растяжения и статического напряжения, дыхательные и корригирующие, упражнения с элементами адаптивного спорта.

Комплексы упражнений, входящих в методику, состоят из базовой и вариативной частей. В базовую часть включены упражнения, обязательные для выполнения, в вариативную - игры, которые можно выбирать из определенного перечня, с целью решения поставленных задач в данный период реабилитации.

В исследовании приняло участие 20 детей в возрасте от 12 до 17 лет. Исследование проводилось на базе клиники «НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р.М.Горбачевой» в период с апреля по ноябрь 2018 г.

В настоящее время возрастает число детей, страдающих онкологическими заболеваниями, требующими трансплантации гемопоэтических стволовых клеток.

Нами предложена методика физической реабилитации детей с онкологической патологией, включающая 9 вариативных комплексов в зависимости от возраста и этапа реабилитации. Методика состоит из игр, игровых и физических упражнений общеразвивающей, дыхательной и корригирующей направленности, а также упражнения с элементами адаптивного спорта.

Экспериментальные данные полученные в ходе исследования подтверждают целесообразность применения разработанной методики.

Список использованных источников

1. Каприна А.Д. Состояние онкологической помощи населению России в 2016 году / А.Д. Каприна, В.В. Старинский, Г.В. Петрова. – М. : МНИОИ им. П.А. Герцена – филиал ФГБУ «НМИРЦ» Минздрава России, 2017.

2. Бабин А.В. Методика оценки физической подготовленности школьников // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2006. – № 23. – С. 109-112.

3. Турушева А.В. Расчет возрастных норм результатов кистевой динамометрии для здоровых людей старше 65 лет в Северо-Западном регионе России: результаты проспективно-когортного исследования «Хрусталь» / Е.В. Фролова, Я.М. Дегриз // Российский семейный врач. – 2017. – № 4. – С. 29-34.

4. Милушкина О.Ю. Возрастная динамика мышечной силы современных школьников / Д.М. Федотов, Н.А. Бокарева, Н.А. Скоблина // Вестник РГМУ. – 2013. – №1. – С. 62-65.

5. Румянцев А.Г. Научные достижения и перспективы развития детской гематологии/онкологии // ВСП. – 2010. – № 4. – С. 7-15.

ПРИМЕНЕНИЕ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОЙ ИГРЫ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Уракова Е.А., магистрант НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Ковалева Ю.А., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос применения сюжетно-ролевой игры для осуществления коррекции психомоторного развития

детей дошкольного возраста с задержкой психического развития в процессе адаптивного физического воспитания.

Ключевые слова: дошкольники, задержка психического развития, сюжетно-ролевая игра.

Проблемы коррекции, компенсации отставания в умственном и физическом развитии, а также социализации ребенка с задержкой психического развития (далее – ЗПР) обусловлены распространенностью этого дефекта. С каждым годом число детей с нарушениями в развитии, в частности с ЗПР увеличивается и, интерес к этой проблеме растет [3, 4].

ЗПР – это особый вид аномалии, проявляющийся в нарушении нормального темпа психического развития ребенка. Понятие «задержка» подчеркивает временной (несоответствие уровня развития возрасту) и вместе с тем временный характер отставания, который с возрастом преодолевается тем успешнее, чем раньше создаются адекватные условия обучения и развития детей данной категории [2].

Исследователи [1, 5] отмечают, что у детей с ЗПР не наблюдается тяжелых двигательных расстройств, однако имеет место отставание и нарушение развития двигательной сферы, низкий уровень развития физических способностей, в особенности координационных, а также несформированность техники основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание) и недоразвитие мелкой моторики кистей и пальцев рук. Помимо нарушений моторной сферы, у детей данной нозологической группы отмечаются недоразвитие высших психических функций, незрелость мышления и эмоциональной сферы, отставание в речевом развитии.

Доказано, что существует прямая взаимосвязь между умственной работоспособностью, физическим развитием ребенка и его эмоциональным состоянием. Соответственно, целенаправленная коррекция недостатков психомоторного развития способствует укреплению здоровья детей, стимулирует их двигательную, психическую и социальную активность.

Адаптивное физическое воспитание выступает эффективным средством, обеспечивающим гармоничное развитие ребенка с ЗПР во всех сферах деятельности, актуальных на данный возрастной период, а также позволяющим предупреждать развитие патологических нарушений и укреплять не только физическое, но и психическое здоровье детей.

В связи с этим наблюдается поиск наиболее эффективных форм и методов коррекции психомоторного развития средствами физической культуры, в частности сюжетно-ролевой игры.

Нами была разработана сюжетно-ролевая игра, направленная на коррекцию психомоторного развития детей дошкольного возраста с ЗПР. Для игры был выбран сюжет «Необитаемый остров». Игра состоит из 5 станций («Переправа», «Сбор продовольствия», «Стройка», «Охота/Рыбалка», «Кухня»), включающих в себя ряд заданий. На каждой станции дети берут на себя роли в соответствии с сюжетной направленностью станции (например, «Кухня» - повара, «Стройка» - строители и т.д.). Зал для занятий обставляется инвентарем так, чтобы создавалась иллюзия необитаемого острова.

Участники игры проходят игру одной командой. На протяжении всей игры у участников есть воздушный шарик, который они не должны потерять при прохождении станций. В случае успешного прохождения всех станций, не потеряв этот шар, не потеряв ни одного члена команды, игроки получают «сокровище» - золотой ключ для возвращения домой с необитаемого острова.

Разберем содержание разработанной сюжетно-ролевой игры на примере одной из станций.

Станция «Переправа» содержит 4 задания.

1) Переправа через болото. Задача участников игры – перейти через болото, прыгая с «кочки» на «кочку». В качестве кочек используются балансировочные подушки, которые размещают в шахматном порядке.

2) Переправа через пропасть. Задача – перейти через пропасть по веревочному мосту. На пол кладут веревочную лестницу – «мост».

3) Переправа через реку. Задача – перейти через реку по бревну. В качестве бревна используется гимнастическая скамейка.

4) Переправа через ручей. Задача – перепрыгнуть через ручей (т.е. прыжок в длину с места). Границы ручья рисуют мелом.

Разработанная нами сюжетно-ролевая игра довольно большая по объему заданий, следовательно, проведение игры по всем станциям занимает большую часть занятия. В связи с этим мы предлагаем менять количество станций, их последовательность, а также менять задания на станциях в зависимости от направленности и задач занятия.

В заключение можно сказать, что сюжетно-ролевая игра вполне успешно может решать проблемы коррекции психомоторного развития и эмоционально-волевой сферы, способствовать стабилизации психического состояния детей с ЗПР, оказывать положительное влияние на их общее функциональное состояние, а также подготовить детей к дальнейшей учебной деятельности в рамках школьной среды.

Список использованных источников

1. Бутко Г.А. Особенности формирования двигательных навыков у дошкольников с задержкой психического развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / Бутко Галина Анатольевна ; Моск. гос. открытый пед. ун-т им. М.А. Шолохова. – Москва, 2002. – 28 с.

2. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учеб. пособие. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – С. 56-57.

3. Макарова О.А. Аспектный анализ задержки психического развития в отечественной психологии [Электронный ресурс] // Концепт. – 2013. – № S1. – Режим доступа : <http://e-koncept.ru/2013/13504.htm> (дата обращения: 01.03.2019)

4. Певзнер М.С. О детях с отклонениями в развитии / М.С. Певзнер, Т.А. Власова. – М. : Просвещение, 1973. – 176 с.

5. Стеблій Т.В. Физическое воспитание детей 5-6 лет в условиях функциональной интеграции: на примере интеграции детей с задержкой психического развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Стеблій Татьяна Викторовна ; Дальневосточный гос. ун-т, Владивосток., 2008. – 21 с.

ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)» ЛИЦАМИ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Ярыгина М.А., ст. преп. кафедры теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. 1 сентября 2014 года вступил в силу Указ Президента Российской Федерации №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», регламентирующий дальнейшее совершенствование государственной политики в области физической культуры и спорта и направленный на создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. В рамках выполнения Указа профессорско-преподавательским составом Института адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург была разработана система мер по подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», лица с отклонениями в состоянии здоровья, адаптивная физическая культура, развитие физических качеств.

В рамках исполнения Указа Президента Российской Федерации №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Министерством спорта Российской Федерации были разработаны нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов. Тестирование призвано определить уровень развития основных физических качеств у лиц различных нозологических групп.

Введение данного комплекса потребовало разработки научно-методического сопровождения, а так же системы подготовки различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья к сдачам представленных нормативных показателей, которая была разработана в рамках научно – исследовательской работы, на тему: «Научно-методическое сопровождение апробации нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений» на основании приказа Минспорта России от «14» декабря 2017 г. № 1078 «Об утверждении Тематического плана проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2018-2020 годы».

Для сдачи нормативов ВФСК ГТО все лица с поражениями опорно-двигательного аппарата подразделяются на следующие группы:

- лица с односторонней и двусторонней ампутацией верхних конечностей;
- лица с односторонней и двусторонней ампутацией нижних конечностей;
- лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга;
- лица с церебральным параличом;
- лица с низким ростом;

Каждая из групп имеет свои особенности психофизического развития и соответствующие противопоказания к видам двигательной активности, связанным с интенсивными физическими нагрузками, к которым относится и сдача нормативов ВФСК ГТО.

Таким образом, методики развития физических качеств у лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата должны опираться на диагностику их здоровья и функционального состояния, оптимальные режимы тренировочной нагрузки, учет медицинских противопоказаний и контроль динамики функционального, физического, психического состояния.

Для более эффективного воздействия на весь организм необходимо включать широкий комплекс разнообразных средств адаптивной физической культуры: «основные» – физические упражнения и «дополнительные» – специальный спортивный инвентарь для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, средства вербального (речевого) воздействия, идеомоторные и психорегулирующие упражнения, средства обеспечения наглядности, технические средства и тренажеры и естественно-средовые и гигиенические факторы [3].

В качестве примера методики развития физических качеств может выступать программа физкультурно-оздоровительного направления дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей программы «Преодолей себя» с использованием тренажерно-информационного комплекса («ТИСА»).

Данная программа может использоваться на уроках дополнительного образования детей с поражениями опорно-двигательного аппарата категории «лица с низким ростом» без каких-либо изменений. Для остальных категорий с незначительными изменениями.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Преодолей себя» с применением тренажерно-информационной системы «ТИСА» направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий для роста и развития детей, на укрепление их здоровья, коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата, а так же на комплексное развитие физических и психических качеств занимающихся. В том числе, шести физических качеств, предусмотренных нормативами ВФСК ГТО.

Тренажерная система «ТИСА» позволяет выполнять как корригирующие, так и развивающие упражнения на фоне моделирования мягких природных механических колебаний с частотой 10-130 Гц, с одновременной проработкой наибольшего числа активных точек. Модульное решение тренажерной системы и доступность эксплуатации предоставляют широкий спектр комбинаций упражнений.

Программа включает в себя 17 разделов, посвященных освоению основ знаний и умений (темы: «Техника безопасности», «Здоровый образ жизни», «Утренняя гигиеническая гимнастика», «Правильная осанка», «Плоскостопие»), формированию и закреплению навыков правильной осанки, коррекции и профилактики плоскостопия, укреплению мышечного корсета, развитию навыков правильного дыхания, развитию основных физических и психических качеств.

Оценка эффективности реализации программы проводится в рамках медицинского и педагогического контроля:

- Медицинские осмотры проводятся медицинскими работником школы 2 раз в год.

- Педагогический контроль включает в себя тестирование основных физических качеств, в соответствие с разработанным ВФСК ГТО для соответствующей возрастной и нозологической группы.

При этом не следует забывать о гетерохронности развития физических качеств и учете сенситивных периодов (не следует требовать от детей высоких показателей по всем нормативам).

Список использованных источников

1. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://kremlin.ru/events/president/news/20636> (дата обращения: 25.01.2019).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р, утвердившего «План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]; Правительство России. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm> (дата обращения: 10.09.2018).

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

СЕКЦИЯ 7
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОБОСНОВАНИЕ КОРРЕКТИРОВКИ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

Баева Т.Е., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры педагогики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Крафт Н.Н., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры педагогики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье проанализированы основные компоненты корректировки тестовых заданий по учебной дисциплине «Научно-методическая деятельность».

Ключевые слова: педагогический контроль, педагогическая диагностика, профессиональная компетентность.

Одним из компонентов образовательной системы является диагностика педагогического процесса, с помощью которой определяется достижение поставленных целей. Диагностика - это точное определение результатов педагогического процесса, включающая контроль, проверку знаний, оценивание, накопление статистики, её анализ, прогноз, тенденции протекания образовательного процесса. Контроль рассматривается как составная часть диагностики. По своей сути контроль обеспечивает установление обратной связи, то есть способ получения информации о качественном состоянии учебного процесса, информации об эффективности процесса обучения. Вместе с тем, эффективность контроля обеспечивается подбором соответствующих педагогических средств, позволяющих обосновать результативность реализации образовательного процесса. В последнее время всё большее распространение получает тестовый контроль. Тесты представляют собой систему тестовых заданий, строго определенной формы, содержания, соответствующих специальным параметрам.

С учетом последних требований законодательства в области образования, а именно согласование ФГОС ВО к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы в части профессиональной компетентности на основе соответствующих профессиональных стандартов специалистов, осуществлялась корректировка методического инструментария оценочных средств контроля по учебной дисциплине «Научно-методическая деятельность» [1, с. 157-165]. Напомним, что профессиональные стандарты специалиста структурированы по принципу разделения на «трудовые функции», включающие «тру-

довые действия», необходимые знания и умения. Поэтому формирование профессиональной компетентности как конечного результата освоения образовательной программы (предметного содержания учебной дисциплины) должно происходить с учетом требований «трудовых функций» и «трудовых действий» и соответствующих им знаний и умений, прописанных в профессиональном стандарте специалиста. В качестве анализируемых выступали два профессиональных стандарта: «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (ИМ) и «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (ТР). В рамках системно-структурной концепции дидактики осуществлялась разработка спецификации учебных элементов тем по учебной дисциплине «Научно-методическая деятельность». Анализ стандартов позволил сформулировать следующие учебные элементы по проверке знаний: «Педагогическое исследование», «Наука», «Методическая деятельность», «Методология педагогического исследования». По каждому учебному элементу было разработано тестовое задание, включающее: - альтернативный закрытый вопрос: когда выбирается только один правильный вариант ответа из множества предложенных; закрытый «вопрос-меню» – из предложенных готовых ответов выбирается несколько правильных; полузакрытый вопрос – где в предложенном тексте нужно вписать недостающие слова; открытый вопрос – не содержит готовых ответов, позволяя сформулировать их в свободной форме; задание на установление правильной последовательности. Апробация тестовых заданий проводилась на студентах 3-его курса направления 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», после прохождения промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Научно-методическая деятельность». Всего в экспериментальной работе приняло участие 36 студентов, каждый из которых выполнил задание в рамках одного блока тестовых заданий. Оценка усвоения осуществлялась как количественный критерий оценки – коэффициент усвоения (автор В.П. Беспалько [2]). Для расчета коэффициента усвоения учебного элемента определялось соотношение количества правильно выполненных операций к общему количеству операций, которые являются объектами контроля. При успешном выполнении задания коэффициент усвоения не должен быть ниже 0,7, то есть $K_{\text{усв.}} \geq 0,7$. Й. Лингарт [3], определяет $K \geq 0,6$. Значения коэффициента усвоения больше или равно 0,7 (0,6) рассматривается как «усвоенное знание», менее 0,4 соответствует «не усвоенное знание». В общем, студенты успешно справились с тестированием, но некоторые вопросы вызвали затруднения, что свидетельствует о недостаточной их проработанности в предметном содержании учебной дисциплины. Всего успешно справившихся по результатам тестирования из 36 человек – 28 студентов. Результаты тестирования студентов по дисциплине «Научно-методическая деятельность» на основе расчета коэффициента усвоения приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования по дисциплине «Научно-методическая деятельность» на основе коэффициента усвоения

Учебные элементы	Коэффициент усвоения (результат в %)				Итого в %	
	0,7 (0,6)	0,8	1,0	Менее 0,4	Освоено	Не освоено
Наука	20%	30%	20%	30%	70,0%	30,0%
Педагогическое исследование	11,1%	55,5%	11,1%	22,3%	77,7%	22,3%
Методология педагогического исследования	11,1%	33,3%	33,3%	22,3%	77,7%	22,3%
Методическая деятельность	12,5%	50%	25%	12,5%	87,5%	12,5%
Итого	13,9%	41,6%	22,2%	22,3%	77,7%	22,3%

Корректировка тестовых заданий будет продолжена с учетом полученных результатов и последующих методических рекомендаций по формированию фонда оценочных средств.

Список использованных источников

1. Педагогические технологии в системе профессионального образования в области физической культуры и спорта: монография / Т.Е. Баева, Э.И. Белгородцева, И.П. Гомзякова, О.И. Дранюк, С.В. Катаева, Н.В. Кожевникова, В.Ф. Костюченко, Н.Н. Крафт, В.И. Криличевский, Д.А. Михайлова, Т.М. Овсяк, А.В. Романова, М.Ю. Щенникова, А.Н. Яковлюк ; ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург». – СПб. : [б.и.], 2017. – 327 с.

2. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М. : Педагогика, 1989. – 192 с.

3. Лингарт Й. Процесс и структура человеческого учения. – М. : Прогресс, 1970. – 685 с.

РУКОВОДСТВО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

*Белгородцева Э.И., канд. пед. наук, доцент,
профессор кафедры педагогики НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург;*

*Кожевникова Н.В., канд. пед. наук, доцент,
профессор кафедры педагогики НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматривается руководство самостоятельной работой студентов в ходе учебного процесса, формы аудиторной и внеаудиторной, различные виды индивидуальной самостоятельной работы.

Ключевые слова: учебный процесс, знания, умения, навыки студентов, самостоятельная работа, познавательная активность.

В Федеральном законе от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 25.12.2018 г. указано, что самостоятельная работа студента является одним из обязательных видов образовательной деятельности.

В кратком педагогическом словаре самостоятельная работа обучающихся определяется как «форма организации их учебной деятельности, осуществляемая под прямым или косвенным руководством педагога, в ходе которой учащиеся преимущественно или полностью самостоятельно выполняют различного вида задания с целью развития знаний, умений, навыков и качеств личности» [3, 7].

В соответствии с требованиями ФГОС самостоятельная работа студентов рассматривается как важнейшая составляющая организации учебного процесса в вузе [1, 5], научно-дидактическая основа организации самостоятельной работы студентов в условиях рейтинговой системы обучения [6].

Анализ научных работ по самостоятельной работе и самостоятельной деятельности студентов в условиях многоуровневой структуры высшего образования показал, что в вузах применяют различные формы (аудиторной внеаудиторной), различные виды индивидуальной самостоятельной работы. Исходя из этого, по учебной дисциплине «Педагогика физической культуры» со студентами 3 курса факультета летних олимпийских видов спорта, единоборств и неолимпийских видов спорта, зимних олимпийских видов спорта, АФК осуществлялось руководство самостоятельной работой студентов.

Цель работы – формировать умения и навыки самостоятельной работы в учебном процессе.

По учебной программе «Педагогика физической культуры» на самостоятельную работу отведено 56 часов. При правильной организации самостоятельной работой большую роль играет создание процессуальной, т.е. учебной мотивации студентов. В этой связи эта мотивация проявляется в понимании студентом полезности выполняемой работы, как в плане расширения кругозора, так и в плане профессиональной подготовки.

На семинарских и практических занятиях использовались две общепринятые формы самостоятельной работы: а) традиционная форма – выполнение вне аудитории в произвольном режиме времени; б) аудиторная самостоятельная работа под контролем преподавателя (перед выполнением задания даются необходимые разъяснения всей группе, а также в ходе работы студент может получить индивидуальную консультацию). В этой связи использовались следующие формы самостоятельной работы: подготовка доклада в устной форме, составление профессиональных понятий, информационный поиск, написание эссе, кейс-задания. Например, студенты выполняют следующие задания [2]:

Задание 1. «Как методически верно предъявить требование к ученику 5 класса?» Что служит основой требования? Почему так важен педагогический контроль за его исполнением? Почему существует множество видов и форм

требований? Все ли он одинаково нужны? Проиллюстрируйте своими аргументы примерами.

Задание 2. Разработайте перечень педагогических требований для учеников: младшего школьного возраста, среднего школьного возраста и старшего школьного возраста (по выбору) и для студентов-практикантов в период учебной практики в общеобразовательных учреждениях. Обоснуйте свое мнение и проиллюстрируйте его примером.

Задание 3. Учитель физической культуры – прежде всего, воспитатель. Эту точку зрения немецкий ученый Шпрангер описывает так: «Учитель физической культуры должен больше всех остальных, кто имеет отношение к школе, быть воспитателем в процессе преподавания». Как вы думаете, почему? Относится ли это положение к тренеру? [2, с. 8]

Почему А.С. Макаренко назвал методы воспитания «инструментом прикосновения к личности»? Может ли какой-то отдельно взятый метод применяться изолированно, или он должен подкрепляться другими методами и приемами воспитания, взаимодействовать с ними?

Задание 4. Подготовьте конкретные примеры механизма использования воспитательных воздействий в процессе учебно-тренировочной деятельности по своему виду спорта. Оцените, учитывает ли тренер индивидуальные особенности, уровень воспитанности занимающихся, характер педагогических ситуаций, которые требуют тех или иных решений в интересах, как отдельных спортсменов, так и коллектива в целом.

Задание 5. Подготовьте и проведите этическую беседу по избранной вами теме с учетом следующих требований: беседа должна быть краткой (7-10 минут); актуальной для воспитанников; изложена доступным, ярким, логичным языком. Беседа оценивается слушателями с позиции успешности решения образовательных и воспитательных задач.

Задание 6. По заданию педагога осуществите письменное или устное решение 3-4 педагогических ситуаций и задач с целью их последующего обсуждения. При выборе методов воздействия на поведение воспитуемых, особенно при определении методов торможения (наказания), желательно установить причины или мотивы, побудившие их к таким действиям, и, соответственно, использовать методы, позволяющие усилить положительные или изменить неприемлемые мотивы и нежелательные причины поведения. Проанализируйте взгляды П.Ф. Лесгафта на поощрение и наказание, насколько они справедливы. Сравните точки зрения П.Ф. Лесгафта и А.С. Макаренко по этому вопросу. В своих доказательствах воспользуйтесь примерами и наблюдениями из собственной практики [2, с. 23].

Таким образом, самостоятельная работа способствует развитию культуры умственного труда (вырабатывает мыслительные умения и операции), учит самостоятельному мышлению, разумно расходовать и распределять свое время, а также накапливать и усваивать необходимую информацию.

Список использованных источников

1. Захарова Е.В. Пути оптимизации самостоятельной работы студентов в вузе // Изв. РГПУ им. А.И. Герцена. Аспирантские тетради. – 2007. – № 3. – С. 281-284.

2. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры и спорта: учеб.-метод. пособие / Б.А. Карпушин, Э.И. Белгородцева, О.И. Дранюк ; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2006. – 126 с.

3. Краткий педагогический словарь: учеб. справ. пособие / Г.А. Андреева, Г.С. Вяликова, И.А. Тюлькина. – М. : В. Секачев, 2007. – С. 118.

4. Ковалевский В.И. Организация самостоятельной работы студентов / В.И. Ковалевский // Высшее образование в России. – № 1. – 2000. – С.114-115.

5. Щербакова Е. В. Самостоятельная работа студентов как важнейшая составляющая организации учебного процесса в вузе [Электронный ресурс] / Е.В. Щербакова // Молодой ученый. – 2019. – № 8. – Т.2. – С.188-190. – Режим доступа : <https://moluch.ru/archive/19/1929/> (дата обращения: 30.03.2019).

6. Юшко Г.Н. Научно-дидактические основы организации самостоятельной работой студентов в условиях рейтинговой системы обучения / Г.Н. Юшко. – Ростов-на-Дону : Рост. Гос. ун-т, 2001. – 167 с.

7. Российское образование: федеральный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.edu.ru/>

СТАНОВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОЗИЦИИ СТУДЕНТОВ В АНТИДОПИНГОВОМ ОБУЧЕНИИ

Димура И.Н., канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой специальной психологии и психиатрии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается проблема становления профессиональной позиции через антидопинговые компетенции студенческой молодежи. Приводятся результаты опроса второкурсников об их отношении к здоровью, демонстрирующие влияние эстетических маркеров. Констатируется необходимость мониторинга антидопинговых компетенций студенчества в свете проектирования их профессиональной позиции.

Ключевые слова: профессиональная позиция, студенчество, антидопинговое обучение, эстетические маркеры выбора.

Если понимать физическую культуру как систему ценностей, деятельностей и их результатов, связанных с различными видами физической активности человека, то студенты спортивного вуза проходят стадию оптации, становления профессиональной позиции. Поскольку становление профессиональной позиции (включающей профессиональное мировоззрение) происходит поэтапно и наиболее динамично в период получения профессионального образования, то позиция определяется ассертивным профессиональным поведением, готовностью к самообучению и самовоспитанию. В основе профессионального выбора лежат интуитивно понимаемые закономерности (известные из гештальтпсихологии и гештальттерапии). Чаще остальных упоминаются эстетические критерии выбора (простота, группировка, контраст, изоляция, симметрия, неприятие случайных

совпадений, ритм, баланс, метафора и др.) [3]. Под «эстетическими маркерами» понимаются закладываемые в процессе социализации духовные (восприятие мира в целом), а также ментальные структуры, определяющие отношение к негативным социальным явлениям (употребление допинга своего рода наркомания) [1, 27, 38]. Таким образом, становление профессиональной позиции – «форматирование» личности, адекватное требованиям профессиональной деятельности, где эмоции служат функциональным органом для восприятия ценностей.

Процесс профессионального становления — многогранная процедура, адсорбирующая операциональную сторону профессионального роста (приобретение ЗУНов); личностное развитие в период профессионализации и адаптация к профессиональному сообществу. Структурные компоненты внутренней позиции профессионала (мотивационный, эмоциональный, рефлексивный) и личностные особенности (самоотношение, ценностные ориентации, интернальность), влияют на становление профессиональной позиции студентов во время обучения в вузе.

Проведенное в прошлом году пилотажное исследование мотивационной структуры и профессиональной позиции студентов второго курса университета показало следующие особенности их самоотношения и отношения к здоровью (на основе данных проективного теста «автопортрет» и опроса). Предрасположенность студентов к зависимому поведению, как основе социальных девиаций, относительно невысока. Однако оценки себя, собственного тела, здоровья, ресурсов развития второкурсниками не адекватны, провоцируя агрессию, уход в себя, блокировку эмоций. Превышенные показатели интроверсии, тревожности и агрессии говорят о низком уровне субъективного отношения к себе. Рисунки с сильным нажимом, штриховкой, ярким контуром, скованными фигурами свидетельствуют об ограничении студентами своей телесности, а значит, и чувств [4]. Но ведь это будущие профессионалы, оснащенные широким репертуаром телесных практик. Повышение уровня самоотношения усиливает активность личности. Большинство этих параметров нашим студентам предстоит укрепить и развить. Э.Ф. Зеер, подчеркивает, «что становление при этом обязательно предполагает потребность в развитии и саморазвитии, возможности и реальности ее удовлетворения, а также потребность в профессиональном самосохранении» [2]. Увеличение степени субъектности по отношению к себе через осознанность, активность и ответственность повысит уровень самоидентичности будущих специалистов в области физической культуры и спорта, способствует укреплению чувственно-динамических связей со своим телом [6], станет значимым средством профилактики допинга.

По мнению опрошенных, их здоровье определяет: образ жизни (41,5%), состояние организма (26 %), самочувствие (21,7%), активность (8,5%) и окружающая среда (2,3%). Первые позиции занимают социальные и биологические факторы, внешние по отношению к личности, где личность оказывается объектом влияния. «Состав» здоровья опрошенных студентов включает в себя: физическое и психическое состояние — с этим согласны 37,2% опрошенных, собственные ощущения (28,4%), «зарядка и питание» (20%), даже настроение окружающих людей (4,4 %). «Тяжесть» психологических

составляющих свидетельствует о том, что студенты не удовлетворительно справляются с ними, тем самым оказываясь «беззащитными» перед стрессом. Зависимые паттерны поведения чреватой слабой саморегуляцией эмоционального фона и властью эмоций в межличностных отношениях. Главным средством профилактики негативных социальных явлений у опрошенных служат: законодательство (превалирует безусловно (43%); менее, чем у 20% респондентов – воспитание; общение с близкими (11%); дальше – деньги (9%), спорт (7%), психология (5%) (интересно, опережает религию, но ненамного), религия (3%), режим дня (3%). «Профилактировать» будущие специалисты собираются других, не соотнося этот процесс с самими собой. Обучение способам эмоциональной регуляции, рефлексии, и целеполагания позволят устранить дефекты ценностного аспекта профессиональной позиции.

Проектирование профессиональной позиции обучающихся включает целеполагание, мотивационную готовность, профессиональную идентичность и ответственность [5]. Поэтому актуальность планируемого исследования заключается в совершенствовании модели антидопингового обучения будущих специалистов по физической культуре и спорту на основе анализа их личностных характеристик и поведенческих паттернов в процессе профессионального выбора. Нынешнюю ситуацию усугубляет снижение влияния внутреннего мотивационного фактора (показатели собственно процесса обучения и удовлетворения от него), в то время как возрастает частотность выборов вне профессиональных мотивов, т. е. внешних мотивационных факторов выбора профессии [6].

Вышесказанное делает необходимым мониторинг и разработку технологий, позволяющих в активном режиме обучать студентов педагогическим техникам проработки мотивационных особенностей их клиентов. Для этого важно использовать принципы обучения в режиме активного взаимодействия; смены ролей (от позиции клиента, наблюдателя, к позиции консультанта и супервизора); активное освоение деятельности педагога-консультанта, технолога; техники активизации мотивационных структур в процессе деятельности.

Список использованных источников

1. Абзалов Р. Тема года: спорт и допинг / Р. Абзалов, О. Павлова, Д. Нестеров // Теория и практика физической культуры: Тренер: Журнал в журнале. – 2000. – № 3. – С. 27-38.
2. Зеер Э.Ф. Психология профессий: учеб. пособие для вузов / Э.Ф. Зеер. – 2-е изд., пер., доп. – М., Екатеринбург : Академ. проект., 2003. – 336 с.
3. Кандель Э. Век самопознания. Поиски бессознательного в искусстве и науке с начала XX века до наших дней / Э. Кандель; пер. с англ. П. Петров. – М. : Corpus, 2016. – 720 с.
4. Клиническая психология: словарь / под ред. Н.Д. Твороговой. – М. : ПЕР СЭ, 2007. – 416 с.
5. Кочнева Е.М., Жарова Д.В., Костылева Е.А., Харитоновна Т. Г. Подходы к изучению понятий «позиция» и «профессиональная позиция» в психологии [Электронный ресурс] / Е.М. Кочнева, Д.В. Жарова, Е.А. Костылева, Т.Г. Харитоновна // АНИ: педагогика и психология. – 2017. – №2 (19). – Режим доступа :

<https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-izucheniyu-ponyatiy-pozitsiya-i-professionalnaya-pozitsiya-v-psihologii> (дата обращения: 12.03.2019).

6. Овчинников, О.М. Психолого-педагогические условия профилактики аддиктивного поведения подростков: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Моск. гос. ун-т культуры и искусств. – Москва, 2005. – 20 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР В ПРОЦЕССЕ АКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Дранюк О.И., канд. пед. наук, доцент, доцент
кафедры педагогики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье раскрывается актуальность применения в образовательном процессе по педагогическим дисциплинам в университете физической культуры дидактических игр. Определены сущность, значение и структура дидактической игры, используемой в процессе обучения студентов. Раскрыты организация и содержание дидактической игры по дисциплине Педагогика физической культуры. Анализ проведенной игры позволил выявить педагогические условия, влияющие на ее эффективность.

Ключевые слова: совершенствование образовательного процесса по дисциплине, активные методы обучения, дидактические игры, студенты университета физической культуры.

С целью совершенствования образовательного процесса по учебным дисциплинам «Педагогика» (модуль Педагогика дисциплины «Психология и педагогика») на учебных занятиях со студентами II курса очного обучения университета физической культуры направления подготовки 49.03.01 – Физическая культура и по учебной дисциплине «Педагогика физической культуры» на учебных занятиях со студентами III курса очного обучения направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК) мы использовали такой метод активного обучения как дидактическая игра.

Дидактическая игра – это вид учебных занятий, организуемых в виде учебных игр, реализующих ряд принципов игрового, активного обучения и отличающихся наличием правил, фиксированной структуры игровой деятельности и системы оценивания.

Дидактическую игру традиционно относят к активным методам обучения, способствующим активизации познавательной деятельности студентов [3]. Дидактическая игра – действенный способ продуктивного усвоения знаний [1, 2]. Это сложноустроенный метод, так как включает в себя ряд других методов активного обучения: метод решения педагогических задач, учебную дискуссию, «мозговой штурм» и т.п. [4].

В структуре дидактической игры выделяют следующие компоненты:

- дидактическая цель (с какой целью проводится дидактическая игра?);
- игровое правило, которое выступает как условие дидактической игры;

- игровое действие, раскрывающее содержание дидактической игры.

Нами были теоретически разработаны и в процессе опытно-экспериментального преподавания проверены дидактические игры, организуемые с целью закрепления знаний и умений по дисциплинам Педагогика и Педагогика физической культуры, а также формирования у студентов интереса к изучаемым предметам и развития активности и самостоятельности в процессе подготовки и участия в дидактической игре.

Раскроем организацию и содержание дидактической игры по дисциплине Педагогика физической культуры, которая состояла в следующем. Учебная группа студентов III курса очного обучения направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК) была разделена на три команды, одну из команд составили студенты – представители Чайковского государственного института физической культуры. Перед началом игры были озвучены цель, правила игры, а также раскрыто содержание игры, то есть игровые действия студентов. Каждой группе студентов было предложено выполнить следующее учебное задание: описать педагогическую ситуацию (не выполнение учениками требований, предъявляемых педагогом), которая имела место на педагогической практике в школе. Определить мотивы данного поведения учеников. Сформулировать воспитательные задачи (общую и частные). Определить пути их решения: средства и методы воспитания. Было организовано групповое обсуждение поставленной задачи, один из студентов команды фиксировал письменно на бумаге решение задачи по предложенной студентам форме, а затем представитель каждой команды защищал разработанный проект решения воспитательных задач на уроке физической культуры. Качество выполнения учебного задания оценивалось жюри, в состав которого вошли представители от каждой команды и преподаватель. Оценка осуществлялась по следующим показателям: 1. Соответствие представленного решения задачи теоретическим положениям Педагогика физической культуры. 2. Оформление письменной работы, соблюдение предложенной формы подачи материала. 3. Качество речи, ответы на вопросы. В конце занятия были подведены итоги, определены победители и призеры дидактической игры по дисциплине Педагогика физической культуры, отмечены достоинства и недостатки в ответах команд-участниц игры, предложены пути совершенствования знаний и умений студентов по дисциплине.

Результаты анкетного опроса студентов, участвующих в дидактической игре по дисциплине Педагогика физической культуры, свидетельствуют, что у всех студентов (100%) положительное отношение к применению дидактических игр в образовательном процессе по дисциплине. Студенты отметили следующие достоинства данного метода активного обучения: коллективная работа, которая способствует формированию важных качеств личности – учебному сотрудничеству, взаимопомощи, ответственности за свою работу и работу группы, самостоятельности; наличие конкуренции, соперничество с другими командами; интересная форма проведения занятий; есть возможность проявить лидерские качества; способствует развитию творческих и коммуникативных способностей, учебной активности и самостоятельности; учит отстаивать идею внутри группы. Были отмечены следующие недостатки – это бездействие одного или нескольких членов команды. Большинство студентов (55%) считают, что дидактическая игра может быть организована с целью контроля знаний по дисциплине, 27% – дидактическую игру с этой целью нельзя использовать, так как не все студенты ра-

ботают, контроль должен быть индивидуальным; 17% студентов отметили, что ее можно использовать с целью контроля знаний и умений, но при создании условий, обеспечивающих работу каждого студента.

Анализ результатов проведения дидактической игры по дисциплине Педагогика физической культуры со студентами III курса очного обучения направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК) позволил выделить следующие педагогические условия, влияющие на ее эффективность: наличие четкой образовательной цели, которая будет достигнута в ходе проведения игры; продуманная организация дидактической игры, ее содержания, игровых действий команды и каждого участника; наличие четких и понятных студентам правил игры, системы оценивания результатов; создание доброжелательной атмосферы, атмосферы сотрудничества внутри каждой команды и здоровой конкуренции между командами; анализ достигнутых результатов, отмечая достоинства и недостатки в ответах команд и участников игры.

Список использованных источников

1. Букатов В.М. Педагогические тайнства дидактических игр. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2003. – 152 с.
2. Корзнякова Ю.В. Применение дидактических игр в процессе освоения профессиональных компетенций студентами педагогического вуза / Ю.В.Корзнякова // Интернет-журнал «Науковедение». – 2015. – Том 7. – № 2.
3. Романова А.В. Педагогика : учеб.-метод. пособие (Практические занятия) / А.В.Романова, О.И.Дранюк; Санкт-Петербургский гос. ун-т физической культуры им. П.Ф.Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2008. – 146 с.
4. Хусаенова А.А. Дидактические игры в структуре активного обучения студентов медицинских вузов [Электронный ресурс] / Хусаенова А.А., Амиров А.Ф., Насретдинова Л.М., Богданов Р.Р. // Педагогика: традиции и инновации: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, январь 2016 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2016. – С. 119-121. – Режим доступа : <https://moluch.ru/conf/ped/archive/186/9312/> (дата обращения: 31.03.2019).

ИЗУЧЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ДИСЦИПЛИНАМ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Дранюк О.И., канд. пед. наук, доцент, доцент
кафедры педагогики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

Криличевский В.И., д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на изучение оценочных средств по педагогическим дисциплинам в БГУФК, РГУФКСМиТ, КГУФКСТ, МГАФК, ВГАФК.

Ключевые слова: оценка знаний, умений, владений; методы контроля знаний и умений по педагогическим дисциплинам; студенты вуза физической культуры

Успешное решение задачи, связанной с определением инструментария для оценивания результатов обучения («компонентов» компетенций – знаний, умений, владений), требует обновления и изменения уже существующих фондов оценочных средств по педагогическим дисциплинам. Очевидно, что для оценки знаний и умений, представленных в профессиональных стандартах «Инструктор-методист», «Тренер» (отдельных обобщенных трудовых функций и трудовых действий) уже не обойтись имеющимися традиционными методами и формами контроля, необходимо использование инновационных технологий и методов оценки результатов обучения.

Целью проведенного исследования явилось изучение и анализ содержания ФОС по педагогическим дисциплинам в вузах физической культуры. Нами были изучены ФОС по дисциплинам «Педагогика», «Психология и педагогика», «Педагогика физической культуры», представленные в соответствующих разделах на официальных веб-сайтах вузов физической культуры РФ и ближнего зарубежья – Белорусского государственного университета физической культуры (БГУФК), Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ), Московской государственной академии физической культуры (МГАФК), Волгоградской государственной академии физической культуры (ВГАФК).

Так, в БГУФК студенты изучают учебную дисциплину «Педагогика» на 2 курсе (очное обучение) и 3 курсе (заочное обучение), обучение осуществляется по рабочим программам, разработанным на основе типовой учебной программы по дисциплине «Педагогика» [2]. Учебная дисциплина «Педагогика» входит в Государственный компонент цикла общенаучных и общепрофессиональных дисциплин. В результате изучения дисциплины студенты овладевают знаниями педагогической теории и умениями их применять на практике, а также формируются компетенции: академические, социально-личностные, профессиональные. Следует отметить, что в программном материале типовой учебной программы сделан акцент на связь педагогической теории с практикой физической культуры и спорта. Данная тенденция ярко прослеживается и в содержании рабочих программ по модулю Педагогика дисциплины «Психология и педагогика», которую студенты изучают в НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. Отметим, что в рабочих планах-графиках образовательного процесса БГУФК отсутствует дисциплина «Педагогика физической культуры», темы которой широко представлены в курсе «Педагогика». В учебно-воспитательном процессе по дисциплине «Педагогика» преподаватели применяют как традиционные методы контроля, так и новые [3]. Углубление знаний, формирование умений и компетенций осуществляется в процессе педагогической практики студентов, руководство которой осуществляет профессор-

ско-преподавательский состав кафедры педагогики. Это можно рассматривать как положительное явление в образовательном процессе БГУФК.

Видами текущего контроля знаний по дисциплине «Педагогика» студентов РГУФКСМиТ направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка» являются: написание эссе по одной из тем курса, составление таблицы на основе материалов лекции по педагогике и литературных источников по предложенной схеме (по темам – история педагогики, возрастные и индивидуальные особенности развития), подготовка презентации и выступление с докладом по предложенной теме, подготовка реферата по предложенной теме [4]. Оценка успеваемости по дисциплине определяется по шкале (таблица 1).

Таблица 1 – Шкала оценки успеваемости по дисциплине в РГУФКСМиТ

Баллы	51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Зачет/незачет	незачет		зачет			
Оценка по 5-ти балльной шкале	2		3	4	5	
Оценка по шкале ECTS	F неудовл.	E по-средств.	D удовл.	C хорошо	B очень хорошо	A отлично

Видами текущего и рубежного контроля знаний студентов КГУФКСТ направления подготовки 49.03.01 – Физическая культура, профиль СТВИВС по модулю Педагогика дисциплины «Психология и педагогика» являются: тестовые задания, подготовка реферата по предложенной теме, решение психологических задач, выполнение контрольной работы по дисциплине (заочное обучение), изучение дисциплины заканчивается экзаменом.

В МГАФК дисциплину «Педагогика физической культуры» студенты очного обучения изучают на 2 курсе в объеме 54 часов (аудиторная работа), изучение дисциплины заканчивается экзаменом в 3 семестре. ФОС по дисциплине находятся на веб-сайте МГАФК в закрытом доступе. Отметим, что все студенты участвуют во внутривузовском тестировании по данной дисциплине.

Дисциплину «Психология и педагогика» студенты ВГАФК изучают на 1 курсе: очное обучение (2 семестр); заочное обучение (1 и 2 семестр) – объем 108 часов (3 з.е), форма промежуточной аттестации – зачет. В рабочей программе учебной дисциплины «Психология и педагогика» (направление подготовки 49.03.01-Физическая культура, профиль подготовки «Спортивный менеджмент») определены показатели и критерии оценивания формирования компетенций на этапе изучения дисциплины, а также представлены средства оценивания [1]. Текущий контроль знаний, умений осуществляется с помощью следующих методов контроля: доклад, реферат, ситуационное задание (кейс-задачи), разноуровневые задания, «круглый стол»/учебная дискуссия, учебная

конференция, тестовые задания, написание эссе. Оценивание знаний, умений осуществляется по шкале (таблица 2).

Таблица 2 – Шкала оценки результатов обучения в ВГАФК

Шкала оценки знаний, умений и навыков, уровня сформированности компетенций по итогам освоения учебной дисциплины		
Балльно-рейтинговая система	Традиционная 4-уровневая шкала	Уровни сформированности компетенций
90 – 100	отлично	высокий
76 – 89	хорошо	средний
61 – 75	удовлетворительно	пороговый
менее 61	неудовлетворительно	ниже порогового

Видами текущего контроля знаний, умений студентов 3 курса очного обучения ВГАФК, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по дисциплине Педагогика физической культуры (объем дисциплины – 108 часов/ 3 з.е.) являются подготовка и защита студентами реферата по теме курса, выступление студента с докладом на учебном занятии, учебная дискуссия, тестовые задания, выполнение студентами контрольной работы. Форма промежуточной аттестации по дисциплине – экзамен. Отметим, что одним из экзаменационных вопросов в билете является решение студентом педагогической задачи (педагогической ситуации).

Вывод. Анализ содержания оценочных средств по педагогическим дисциплинам в вузах физической культуры свидетельствует, что их авторы-разработчики отдают предпочтение таким методам контроля и оценки знаний, умений, которые активизируют познавательную деятельность студентов и побуждают их к самостоятельности и творчеству при написании эссе по теме курса, подготовке реферата, доклада и компьютерной презентации, решении профессионально значимых задач, в процессе участия в дидактической игре по теме курса, учебной дискуссии или «круглом столе», учебной конференции. Вместе с тем, в образовательном процессе по дисциплинам «Педагогика», «Педагогика физической культуры» преподаватели широко применяют традиционные методы контроля знаний – устные и письменные опросы, тестовые задания, а промежуточный контроль по дисциплине проходит в форме зачета или экзамена.

Список использованных источников

1. Образовательный процесс. Образовательный контент кафедр ФГБОУ ВО «ВГАФК» [Электронный ресурс] // Режим доступа : <http://www.vgafk.ru/info/edu/> (дата обращения: 25.09.2018).
2. Педагогика: типовая учеб. программа по учебной дисциплине по направлениям специальностей / М-во образования Республики Беларусь; учебно-методическое объединение по образованию в области ФКиС; БГУФК; сост. Е.Е. Заколodная [и др.]. – Минск, 2015. – 24 с.

3. Педагогика: учеб. программа УВО по учебной дисциплине по направлениям специальностей для обучающихся на дневной форме получения образования / БГУФК; сост. Е. Е.Заколотная [и др.]. – Минск, 2016. – 47 с.

4. Учебно-методическое обеспечение. Кафедра педагогики РГУФКСМиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.pedagogy.sportedu.ru/studu-work> (дата обращения 18.08.2018)

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ КАК ФАКТОР ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА

*Каменских Е.Н., педагог, психолог высшей категории
ГБОУ школы-интерната № 357 «Олимпийские надежды»,
Санкт-Петербург*

Ключевые слова: профессиональное самоопределение, компетенции, построение собственного жизненного вектора, искусство делать выбор, самореализация, самосовершенствование, профессиограмма, профдиагностика.

Аннотация. Автор делает акцент на проблеме выбора профессии учащихся 9-11 классов. Освещает опыт работы школы по направлению профессионального определения подростков на примере реализации проекта «Искусство делать выбор». В результате реализации проекта каждый учащийся моделирует свой индивидуальный маршрут профессиональной деятельности, делает осознанный выбор, анализируя соответствия выбранной профессии своим личностным особенностям, который тесно связан с построением собственного жизненного вектора.

Проблема выбора актуальна во все времена. Именно выбор во многом определяет жизнь человека. Прежде всего важна ситуация личностного выбора, где ответственность прежде всего перед самим собой, а не перекладывание ответственности на других людей: родителей, друзей и т.д.

Кто учит ребенка делать выбор, формирует ответственность за свой жизненный путь, помогает понять свое призвание? В первую очередь это конечно семья, окружение, среда.

Один из самых важных первых выборов подростка-это выбор профессии. И зачастую вместо того, чтобы помочь подростку осознать, что он хочет (цели, ценности, жизненные планы), что он может (свои возможности, склонности), что он есть (свои личностные и физические свойства) и что с этим делать, многие взрослые сами делают за ребенка выбор или оказывают давление. Вследствие чего, проблема выбора становится действительно проблемой.

В наше время выпускнику определиться с выбором профессии сложнее. Так как те профессии, которые актуальны сегодня, через 5 -10 лет будут не востребованы в связи с быстрыми темпами развития инновационных технологий. На сегодняшний день научно технологическим инновационным центром «Сколково» разработан «Атлас новых профессий» [3], в котором описаны навыки и

компетенции к профессиям будущего. Но до сих пор студенты получают не нужные профессии, теряя годы и получая проблемы в трудоустройстве. Многие учатся только для диплома, работают не по специальности. Какого профессионализма и качества можно ожидать от такого специалиста.

Таким образом, чтобы идти в ногу со временем, уже со школьной скамьи необходимо развивать новые навыки и компетенции, помогать подросткам, делать осознанный выбор будущей профессиональной деятельности. Чтобы процесс самоопределения был тесно связан с построением собственного жизненного вектора. Это и есть главная идея нашего проекта «Искусство делать выбор».

Результаты анкетирования и наблюдения показывают, что многие учащиеся 9-11 классов затрудняются с самоопределением, в связи со спортивной направленностью школы большинство учащихся теряется перед выбором профессии, не связанной со спортом. В связи с загруженностью детей тренировочным процессом, мало уделяется внимания изучению необходимых предметов. Ученики делают свой выбор, ориентируясь на факторы внешней мотивации. Не могут соотнести свои возможности и способности с требованиями к выбранной специальности.

Учитывая перечисленные проблемы, нам важно было создать такой проект, чтобы он соприкасался и со спортом, и с профессией, и с жизнью. Проект построен на лично-ориентированном подходе с использованием психологических технологий методов и приемов: коучинг, позитивная психология, самоанализ, прогнозирование и т.д. Проект включает несколько направлений.

Направление № 1. «Искусство побеждать: история кумира». Сначала подростки дали свое понимание выражению «искусство побеждать», затем рассказывали о своих кумирах. Состоялись интерактивные встречи с медийными личностями, разной профессиональной направленности. На примере жизненного опыта успешных людей подростки узнают, как можно справляться с трудностями спортивного, профессионального, жизненного плана и находить варианты их преодоления. С помощью критического осмысливания и самоанализа, систематизируют свои ценностные ориентации, учатся принимать решение в построении и управлении собственной жизни. Делается акцент на реальных положительных образах, которые показывают, что с помощью самосовершенствования (человеческие возможности безграничны) можно успешно самореализоваться в жизни. Одним из таких гостей был Павел Бадыров, спортсмен, актер, бизнесмен. Он смог донести до ребят на своем личном примере (когда на пике спортивной карьеры) получив серьезную травму, он справился с этой ситуацией, прежде всего верой в себя. Также была затронута тема профориентации. Павел сделал акцент, что полученные системные знания и навыки в вузе, всегда смогут пригодиться в разных сферах на жизненном пути.

Направление № 2. «От самопознания к самореализации». Первым этапом выступает исследование себя подростками как личности, составляющими которого являются Я-концепция, тип нервной системы, склонности, способности, особенности темперамента, эмоционально-волевую сферу и т.д. Второй этап - комплексное профдиагностическое тестирование, где определяются: сфера деятельности, социальная направленность личности, тип профессии [2]. Третий этап подразумевает анализ соответствия выбранной профессии личностным особен-

ностям подростков, они знакомятся с классификацией, требованиями и условиями труда предпочитаемой профессии, выполняя профессиограмму. На занятиях используются элементы тренинга [1], прогностические упражнения, моделирование профессиональных ситуаций, профориентационные игры. В итоге, каждый учащийся моделирует свой индивидуальный маршрут профессиональной деятельности.

Направление № 3. «Один час в профессии». Учащиеся пробуют свои силы непосредственно в профессии. Например, день самоуправления на день учителя, полностью организовывали учебный процесс. После чего за круглым столом проводилась рефлексия проведенного мероприятия.

Направление № 4. «От сотрудничества к партнерству». Это сотрудничество с интерактивной цифровой платформой ПроектОрия [6], которая была запущена в ноябре 2016 года для профориентации школьников. На портале в режиме «онлайн» проходят регулярные уроки для старшеклассников по профессиональной навигации. Один из первых уроков был посвящен спорту под названием «Профессия – чемпион». Актуально для наших ребят был гид по проектам спортивной индустрии, где была полезная информация о профессиях, принадлежащих к инфраструктуре спортивной деятельности, например, спортивный маркетолог, разработчик фитнес-приложений, спортивный врач и др.

Также школа-интернат сотрудничает с образовательным учебным центром «Максимум» [4] и профориентационным центром «Вектор» [5].

В результате реализации проекта, учащиеся получают новые знания, навыки для возможности осознанного выбора профессиональной деятельности.

Список использованных источников

1. Володина Ю.А. Дорога в жизнь или путешествие в будущее... Тренинговая программа профессионального и жизненного самоопределения для воспитанников детских домов и школ-интернатов. – М. : Генезис, 2012.

2. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). – М. : ВАКО, 2005. – 288 с.

3. Будущее рынка труда [Электронный ресурс] // Атлас новых профессий: официальный сайт. – Режим доступа : <http://atlas100.ru/future/> (дата обращения: 11.03.2019).

4. Максимум – подготовка к экзаменам [Электронный ресурс] // МАХИМУМ : официальный сайт. – Режим доступа : <https://maximumtest.ru/> (дата обращения: 14.03.2019).

5. Об организации «ВЕКТОР» [Электронный ресурс] // Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр содействия занятости и профессиональной ориентации молодежи «ВЕКТОР»: официальный сайт. – Режим доступа : https://profvector.spb.ru/sved_ob_org/about-us/ (дата обращения: 15.03.2019).

6. Профессия-чемпион [Электронный ресурс] // Проектория: официальный сайт. – Режим доступа : <https://lesson.proektoria.online/sport> (дата обращения: 25.03.2019).

НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТРУКТУРЫ ПОДГОТОВКИ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

*Масленников П.Ю., канд. пед. наук, преп. НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Итогом подготовки научно-педагогических кадров является защита докторской диссертации, работа над которой должна определять необходимые знания, умения, навыки и способности, уровень их развития и этапы формирования в системе высшего образования.

Ключевые слова: научно-педагогические кадры, система высшего образования, бакалавриат, магистратура, аспирантура, докторантура.

Развитие общества неотъемлемо связано с повышением уровня и качества образовательной системы, достижениями науке и их интеграцией в соответствующие области деятельности. Важную роль в развитии науки и подготовке новых высококвалифицированных кадров в высшей школе играют научно-педагогические кадры, от которых требуется наличие специальных знаний, умений и навыков, соблюдения определенных алгоритмов и развитых творческих способностей, что в совокупности позволяет большую свободу действий, как в научно-исследовательской, так и педагогической деятельности, без нарушения общенаучных требований [1]. Совершенствование структуры подготовки научно-педагогических кадров требует пристального внимания к содержанию образовательной программы, включая и систему отбора на каждом этапе.

Система высшего образования является единственным источником научно-педагогических кадров. Присоединение России к Болонскому процессу привело к изменению этой системы – переход от одной к трём ступеням высшего образования и от двух к одной ступени послевузовского повышения квалификации. При этом в ряде профессий подготовка проходит через специалитет, после которого обучение может быть продолжено, как в магистратуре, так и в аспирантуре. Кроме того, интеграционные процессы привели к тому, что сегодня в России параллельно действуют две системы присуждения ученых степеней: традиционная (кандидат и доктор наук) и западноевропейская (доктора философии (PhD)). Вопрос о соотношении между собой этих двух систем, о наполнении образовательного процесса и требованиях к диссертационным работам остаётся открытым. К подготовке научно-педагогических кадров в отечественной системе высшего образования относится только аспирантура [2], которая на настоящее время оканчивается научным докладом об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы и присвоением квалификации «Исследователь. Преподаватель-исследователь», без присуждения ученой степени. Данная структура аспирантуры не имеет аналогов в мире, а её целесообразность ещё предстоит определить.

Анализ системы высшего образования в России показывает, что она представляет собой своеобразное лоскутное одеяло, состоящее из элементов, которые условно можно охарактеризовать как традиционные (сложившиеся на основе развития системы высшего образования в СССР), глобализационные (привнесённые из Болонской системы) и уникальные (появившиеся на пути от традиционной системы к Болонской). Поскольку подготовка научно-педагогических кадров является неотъемлемой частью высшего образования, то всё вышеизложенное не может не сказываться на уровне квалификации выпускников данной системы. Принимая во внимание негативный опыт членов Европейского Союза в области создания Болонской системы [3] и политико-экономическую конъюнктуру, сегодня целесообразность Болонского процесса в России сомнительна.

Одним из важнейших свойств образовательной системы – непрерывность и преемственность уровней, выражающиеся прежде всего в постепенно возрастающих требованиях к обучающемуся на каждом последующем этапе. В 2019 году в России вводится следующее поколение федеральных государственных образовательных стандартов (3++) [4]. Новые стандарты предполагают переход к одному виду бакалавров (исходя из количества часов практики – прикладному), переход к примерным основным образовательным программам и ориентированием при составлении образовательных программ на рынок труда, это позволяет предполагать, что степень бакалавра в будущем в полной мере сможет соотноситься с уровнем современного выпускника специалитета.

Первая ступень высшего образования является самой массовой по числу абитуриентов и обучающихся. Это позволяет, оценивая эффективности освоения образовательных программ, производя соответствующие тестирования (с целью выявления в том числе и уровня творческих способностей), учитывая вовлеченность и активность студентов в научно-исследовательской деятельности, производить отбор для продолжения повышения уровня квалификации из большого числа студентов, не нарушая доступа к образованию. Продолжительность данного этапа (4–5 лет) позволяет утверждать о целесообразности создания условий для формирования умений и навыков формальной стороны научно-педагогической деятельности и выявления наличия и начало развития творческих способностей. На втором этапе (магистратура) необходимо создание условий для развития творческих способностей и закрепления навыков в области формальной стороны научно-исследовательской и педагогической деятельности, а также выбора будущей исследовательской деятельности в аспирантуре, что позволит соискателю ученой степени сосредоточиться на важнейших аспектах темы исследования. На третьем этапе (аспирантура) необходимо привлечение обучающихся к самостоятельной научно-педагогической деятельности, в том числе через приобщение к системе грантовых исследований, создания исследовательских групп (из числа студентов и магистрантов). Для этого необходимо реализация соответствующих условий на каждом этапе обучения, включая методическое и материально-техническое обеспечение, в том числе и в области публикационной деятельности.

Подготовка научно-педагогических кадров – это многоуровневый и сложный процесс, являясь неотъемлемой частью системы высшего образования, он важен для науки, общества, политики и экономики. Определение направлений совершенствования структуры подготовки научно-педагогических кадров требует выявления какими знаниями, умениями, навыками и уровнем их развития, а также уровнем творческих способностей должен обладать выпускник аспирантуры, чтобы после защиты, мог приступить к подготовке докторской диссертации, как естественному продолжению саморазвития и самореализации.

Список использованных источников

1. Закревская Н.Г. Магистратура как условие развития научно-педагогического потенциала в университете физической культуры: социально-культурный дискурс / Н.Г. Закревская, Е.В. Утишева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №5 (87). – С. 38-42.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] / КонсультантПлюс. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/779e21e98202dcc3c9d0dd5994c7d061e7ab1f5f/ (дата обращения: 16.01.2019).
3. Савченко, Е.О. Современное состояние Болонской системы: российская и зарубежная источниковая база / Е.О. Савченко // Гуманитарные науки. Вестник Финансового университета. – 2015. – №2 (18). – С. 41-46.
4. Утвержденные ФГОС ВО (3++) [Электронный ресурс] / Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – Режим доступа: <http://fgosvo.ru/fgosvo/151/150/24> (дата обращения: 14.01.2019).

КОМПЕТЕНТНОСТЬ МАГИСТРАНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРИМЕНЕНИИ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Михайлова Д.А., канд. пед. наук, доцент кафедры права и гражданской безопасности, доцент кафедры теории и методики физической культуры, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Иванова З.В., магистр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается компетентность магистрантов, обучающихся по направлению подготовки высшего образования 49.04.01 Физическая культура, в сфере применения активных методов обучения.

Ключевые слова: активные методы обучения, высшее специальное физкультурное образование, познавательная активность.

Известно, что полноценное освоение учебного материала, предлагаемого студентам вузов, возможно при формировании у них познавательного интереса к истине. Совершенствование высшего образования может успешно реализовываться лишь в том случае, если управление формированием познавательного интереса у студентов вузов будет основываться на актуализации мотивационного подхода и целенаправленном создании необходимых для этого психолого-педагогических условий. В частности, перспективным является выявление путей целенаправленного формирования познавательного интереса студентов вузов к теоретическим занятиям. Последнее, в свою очередь, актуализирует конкретизацию и разработку применяемых для этого педагогических средств, методов, методик и технологий [1]. Так, например, знания, умения, владения, сформированные при освоении дидактических единиц рабочей программы дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», а также актуализированные в этом процессе компетенции, должны составить базис представлений о комфортном и безопасном взаимодействии человека с техносферой, а овладение ими с применением активных методов обучения должно повысить продуктивность указанного процесса.

Одной из актуальных проблем современной педагогики является обеспечение активизации обучения. Разработка путей учёта такого дидактического принципа, как принципа сознательности и активности, традиционно является актуальной, в связи с тем, что от качества обучения как деятельности зависят обученность, воспитанность, образованность, а также уровень сформированности способностей (в том числе профессиональных) студентов вузов. Очевидно, что подбор, отбор и выбор дидактических методов, методик и технологий определяют продуктивный результат. В этой связи особо актуальным является определение состава педагогических условий в структуре кейсов, обеспечивающих студентам вузов понимание, запоминание и воспроизведение полученных знаний, формирование умений оперировать полученными знаниями, применять последние в практической деятельности, актуализируя развитие навыков, ведь, степень продуктивности обучения во многом зависит от познавательных интересов студентов вузов. В частности, чем активнее протекают мыслительный (познавательный) и практический (учебно-познавательный) процессы, тем продуктивнее результат обучения. При выполнении указанных педагогических условий новые убеждения начинают формироваться у студентов вузов более устойчиво, а также актуализируются те умения и навыки, которые принято относить к числу профессиональных. По этим причинам повышение познавательного интереса студентов вузов к освоению содержания учебных дисциплин имеет столь важное значение [2]. Так, в педагогической практике применяются различные пути повышения познавательного интереса студентов вузов. К основным среди них относятся: применение разнообразных средств, методов, методик, технологий и форм обучения, а также подбор таких их сочетаний, которые в возникающих педагогических ситуациях стимулируют сознательность, активность и самостоятельность студентов [3]. Известно, что у студентов вузов познавательный интерес к дисциплинам актуализируют такие ситуации, в которых они сами активно принимают участие: отстаивают своё мнение, принимают участие в дискуссиях и обсуждениях, задают вопросы своим товарищам и преподавателям, рецензи-

руют ответы или письменные работы товарищей, помогают отстающим, самостоятельно выбирают посильные задания, находят варианты возможных решений познавательных задач (проблем), создают ситуации самопроверки или анализа личных познавательных и практических действий, решают познавательные задачи путём комплексного применения избранных ими способов.

В рамках эмпирической части исследования было проведено тестирование магистрантов, обучающихся по направлению подготовки высшего образования 49.04.01 Физическая культура, по теме «Активные методы обучения» (рисунок 1), целью которого было определить уровень их знаний по данной теме. Было установлено, что уровень знаний по теме «Активные методы обучения» у магистрантов находится в середине нормативного диапазона. В частности, магистранты владеют избирательными знаниями по некоторым аспектам темы «Активные методы обучения», и, следовательно, уровень их подготовленности к работе в нетрадиционном (творческом) формате можно охарактеризовать не выше, чем средний. Вместе с тем, если в ходе обучения в вузе, преподаватели будут специально создавать условия для расширения компетентности по данной теме, как студентов в целом, так и магистрантов в частности, то можно предположить, что в будущем уровень их подготовленности повысится, и они смогут проявить себя в профессиональной деятельности как высококвалифицированные и творчески ориентированные педагоги.

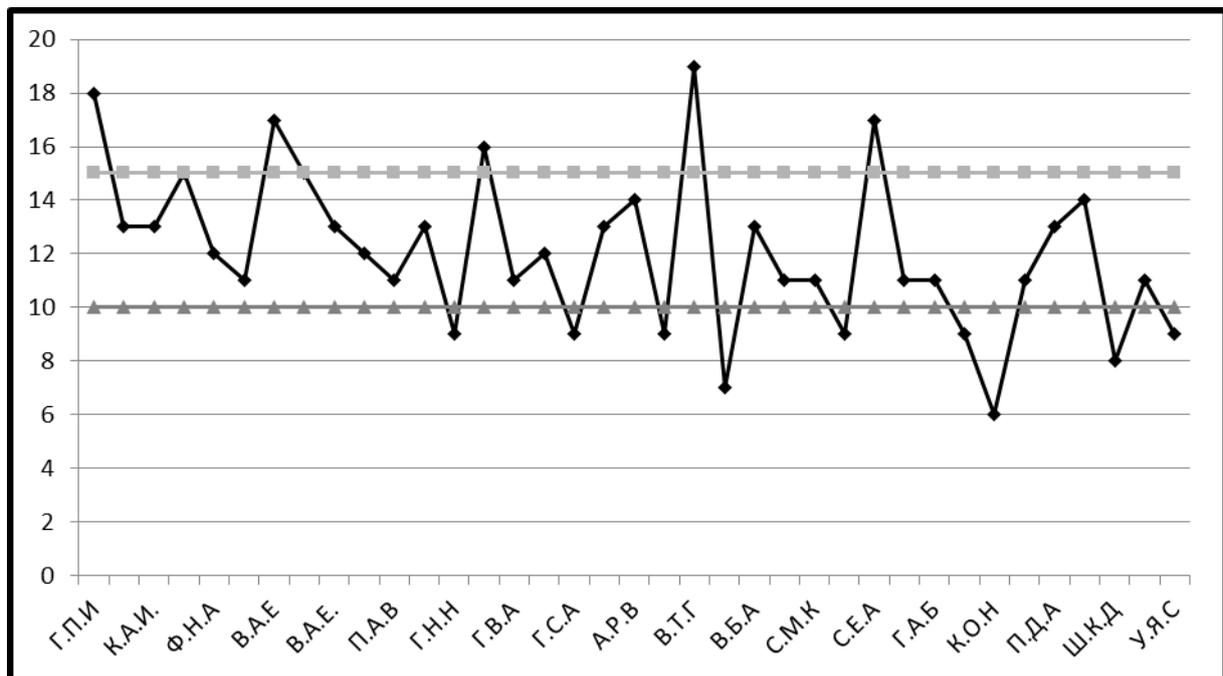


Рисунок 1 – Уровень знаний магистрантов, обучающихся по направлению подготовки высшего образования 49.04.01 Физическая культура, по теме «Активные методы обучения»

Список использованных источников

1. Бушма Т.В. Активные методы обучения в формировании познавательного интереса у студентов вузов к теоретическим занятиям (на

примере дисциплины «Физическая культура») : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. / Т. В. Бушма. – СПб., 2001. – 18 с.

2. Зарукина Е.В. Активные методы обучения: рекомендации по разработке и применению : учеб. пособие / Е. В. Зарукина, Н. А. Логинова, М. М. Новик ; СПбГИЭУ. – СПб. : [б. и.], 2010. – 59 с.

3. Ортикбаев Д.О. Формирование познавательной и профессиональной деятельности учащихся при активном участии на занятиях / Д.О. Ортикбаев, Д.А. Уста-Азизова // Молодой ученый. – 2014. – № 12. – С. 293-294.

КВЕСТ-ТЕХНОЛОГИЯ КАК МЕХАНИЗМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ-ОРГАНИЗАТОРОВ ОБЖ

*Николаева О.М., преподаватель-организатор ОБЖ
ГБОУ СШ № 491, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье раскрывается суть инновационной квест-технологии для совершенствования преподавателей-организаторов ОБЖ, рассматривается web-конструктор Wix как эффективное средство создания веб-квеста.

Ключевые слова: квест-технология, веб-квест, совершенствование, преподаватели-организаторы ОБЖ, поиск информации, самообразование.

В настоящее время образовательный квест рассматривается как современная и набирающая популярность интерактивная форма обучения, актуальность которой состоит в создании условий для содействия личностному развитию и успешной социализации обучающихся в современном обществе, в котором технологический процесс не стоит на месте. Совершенствование профессионализма преподавателя-организатора ОБЖ – процесс целенаправленного развития и саморазвития специалиста, касающийся получения новых и специальных знаний и умений. Саморазвитие преподавателя-организатора ОБЖ отлично проявляется в использовании квест-технологий. Например, создание квест-игры или вовлечение в поиск путей решения готовой квест-игры способствует развитию логики, творчества и креативности, что в свою очередь развивает изобретательность и способность быстро принимать решения. Все эти качества и способности являются неотъемлемыми для специалиста в области безопасности [1, с. 308].

Квест-технология относится к образовательным технологиям, отвечающим современным требованиям. Слово «квест» происходит от английского «quest» – «поиск, искомый предмет, искомое приключение», то есть означает целенаправленный поиск; наряду с этим смыслом применяется для обозначения определённого типа компьютерных игр. Слово «веб» или «вэб» (анг. «web» – паутина, сеть) интернет-пространство. Web Quest можно перевести как поиск в сети интернет.

Термин «веб-квест» ввел Б. Додж – профессор образовательных технологий Университета Сан-Диего, который определяет веб-квест как модель вовлечения интернет-источников в образовательный процесс для решения учебных

задач. Именно использование сети интернет позволяет дистанционно решать поставленные задачи, что является несомненным плюсом данной технологии, поскольку дает возможность обучаться в любом месте и без отрыва от основной деятельности [2, с. 3]. Также Б. Додж сформулировал основные виды заданий для веб-квестов: пересказ, планирование и проектирование, самопознание, компиляция, творческое задание, аналитическая задача, достижение консенсуса, журналистское расследование, убеждение, научные исследования [3].

Впоследствии расширил и дополнил исследование квест-технологий Т. Марч, который значительно детализировал сам термин квеста и вывел ряд теоретических формулировок, помогающих глубже лучше понять особенности данной технологии. В отечественных же трудах единого мнения по вопросам квест-технологий пока не выработалось, однако, существует ряд научных работ, связанных с изучением внедрения квест-технологий в образовательный процесс. К таким трудам можно отнести научные статьи М. В. Андреевой, Я. С. Быховского, Н. В. Николаевой, Г. Л. Шаматовой, С. В. Напалкова, О. В. Зеленко, Л. Р. Валеева, С. Г. Климанова. Широкое распространение получили и веб-квесты, дающие возможность работать с сайтами, выполняя то или иное учебное задание. Но смысл веб-квеста состоит в том, что не существует сайтов, где была бы выложена в полном объеме вся конкретная информация по заданию. Исследователю необходимо провести большую аналитическую работу, самостоятельно отбирая материал.

Различают два типа веб-квестов: для кратковременной (цель: углубление знаний и их интеграция; рассчитаны на одно – три занятия) и длительной работы (цель: углубление и преобразование знаний учащихся, рассчитаны на длительный срок; могут быть на семестр или учебный год). Особенностью образовательных веб-квестов является то, что часть или вся информация для самостоятельной или групповой работы учащихся с ним находится на различных веб-сайтах. Кроме того, результатом работы с веб-квестом является публикация работ учащихся в виде веб-страниц и веб-сайтов (локально или в Интернет) [4].

Целью веб-квеста, разработанного для преподавателей-организаторов ОБЖ является организация освоения знаний в сфере безопасности жизнедеятельности, которые получены самостоятельно, а также закрепление полученных во время обучения знаний (например, во время прохождения курсов повышения квалификации). Материал анализируется, систематизируется и превращается в самостоятельное реферированное высказывание с применением презентаций на заданную тему. Работа может осуществляться в малых группах (3-4 человека), либо самостоятельно. Если речь идет о работе в малых группах, то каждой группе выделяется своя заданная роль. Самостоятельное выполнение предполагает поэтапное выполнение заданий. Ответ на решение задания является подсказкой для выполнения задания на последующем этапе.

Платформой для создания веб-квеста может служить большое количество веб-конструкторов. Удобным веб-конструктором, с точки зрения простоты использования, является Wix. Несомненным плюсом использования данной платформы является свободное бесплатное пользование ресурсами без ограничений, а также большой выбор инструментов для создания электронной страницы, что не создает никаких препятствий для выражения творчества.

Таким образом, преподаватели-организаторы ОБЖ в процессе работы над квестом или созданием собственного квест-проекта постигают реальные процессы, проживают конкретные ситуации. С точки зрения информационной деятельности, при работе в квесте развиваются навыки поиска и анализа информации, умения хранить, передавать, сравнивать и на основе сравнения синтезировать новую информацию.

Список использованных источников

1. Артюхина М.С. Аппаратная составляющая интерактивных технологий образовательного назначения / М. С. Артюхина, О. И. Артюхин., И. И. Клешина // Вестник Казанского технологического университета. – М., 2014. – С. 308.

2. Андреева М.В. Технологии веб-квестов в формировании коммуникативной и социокультурной компетенции / М. В. Андреева // Информационно-коммуникативные технологии в обучении иностранным языкам : сб. тр. I Междунар. науч.-практ. конф. – 2004. – С. 3.

3. Быховский Я.С. Образовательные веб-квесты / Я. С. Быховский // Материалы Междун. конф. «Информационные технологии в образовании. ИТО-99» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://ito.edu.ru/1999/III/1/30015.html>. – (дата обращения 01.02.2019).

4. Жебровская О.О. Международный вебинар «Живые» квесты в образовании (современные образовательные технологии)» [Электронный ресурс] / О. О. Жебровская. – Режим доступа : <http://ext.spb.ru/index.php/webinars/2209-22012013-qq-q-q.html> (дата обращения : 01.02.2019).

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ПЛАНИРОВАТЬ СОДЕРЖАНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ

Савельева Л.А., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье предлагается система оценивания умения планировать содержание урока с использованием средств гимнастики, а также показан уровень сформированности этой компетенции у студентов в ходе изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика)».

Ключевые слова: Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика), конспект урока, критерии оценки конспекта урока.

Любой преподаватель в процессе профессиональной деятельности ежедневно сталкивается с оцениванием уровня сформированности каких-либо компетенций у студентов. И чем конкретнее будут обозначены критерии оценки, тем объективнее будет результат оценивания.

Основываясь на двадцатипятилетнем опыте преподавания дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика)» (далее – «гимнастика») и многолетних исследованиях данного вопроса была разработана система критериев оценки, позволяющая сделать процесс, связанный с определением у студентов уровня сформированности компетенции - умение планировать содержание урока физической культуры с использованием средств гимнастики, более объективным. Студентам I курса предлагались задания, содержащие основные средства гимнастики. В их задачи входило грамотное планирование указанного материала с учетом возраста занимающихся и соблюдением необходимых требований к оформлению и описанию гимнастических средств.

Разработанный конспект урока оценивался в баллах, руководствуясь представленными в таблице 1 критериями.

Таблица 1 – Критерии оценивания в баллах конспекта урока

Критерий	Условие	Балл	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
1. Наличие титульного листа с описанием задания и фамилии автора конспекта	Наличие	1	1	1	1
	Не вся информация	0,5			
	Отсутствие	Работа не оценивается			
2. Наличие общих задач урока	Всех	10	10	10	
	Не всех	1-5			5
	Отсутствие	Работа не оценивается			
3. Грамотность постановки (формулировки) общих задач	Не <90%	6-10	10		
	Иногда	1-5		5	5
	Никогда	0			
4. Наличие описания необходимого инвентаря и оборудования	Весь	5	5	5	
	Не весь	2			2
5. Описание места проведения и контингента	Есть	1	1	1	1
	Нет	-5			
6. Наличие необходимых частных задач	Не <90%	11-20	20		
	Не всех	1-10		10	10
	<30%, либо отсутствие задач	Работа не оценивается			
7. Грамотность постановки (формулировки) частных задач	Не <80% задач	6-10	10		
	Иногда	1-5		5	5
	Никогда	0			
8. Решение общих образовательных задач раскрыто через частные задачи (описана последовательность процесса разучивания, совершенствования и т.п. через	Не <95%	50	50		
	Иногда, но не <75%	1-25		25	
	Иногда, но не <50%	0			0
	Иногда, <50%	-50			

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

правильную постановку частных задач, соответствующих этапам обучения двигательным действиям)	Никогда (частные задачи повторяют общие)	-100			
9. Наличие описания необходимых средств (достаточное их количество, подготовка и уборка инвентаря и оборудования, необходимые построения и перестроения, подводящие упражнения и т.п.)	Не <98%	30	30		
	Не всех, но не <75%	11-20		20	
	Указаны только основные, но не <50%	1-10			10
10. Адекватность подобранных средств (соответствие задачам, возрасту занимающихся, технике безопасности и т.п.)	Не <95%	21-30	30	30	
	Иногда	1-20			20
	Никогда	0			
11. Правильный порядок средств (упражнений/заданий)	Всегда	10	10		
	Иногда	1-5		5	5
12. Эффективность средств	Не <90%	11-20	20		
	Иногда	1-10		10	10
13. Грамотное распределение средств по частям урока	Всегда	10	10	10	
14. Наличие «гимнастической направленности» средств (видов передвижений, ОРУ, игр, эстафет и т.п.)	Всегда, где нужно	10	10		
	Иногда	1-5		5	
	Никогда	0			0
15. Творческий подход к подбору средств (интересные, в меру сложные задания)	Не <90% от возможного	6-10	10		
	Иногда	1-5		5	
	Примитивные средства	0			0
16. Наличие и грамотное описание дозировки (время, количество раз, кругов и т.п.)	Всегда	5	5	5	
	Иногда	1			1
	Отсутствие	Работа не оценивается			
17. Адекватность дозировки (количественные показатели)	Не <90%	11-20	20		
	Иногда	1-10		10	10
	Никогда	0			
18. Наличие описания необходимых методических приемов обучения, воспитания, организации	Не <90%	16-30	30		
	Не всех, но >75%	6-15		15	
	Не всех, но не <50%	1-5			5
	Отсутствие	Работа не оценивается			
19. Адекватность методических приемов обучения, воспитания, организации, а также применяемых методов	Не <90%	11-20	20	20	
	Иногда	1-10			10
	Никогда	0			

20. Наличие образных сравнений	Не <90%, когда необходимо	6-10	10		
	Иногда	1-5		5	
	Никогда	0			0
21. Наличие <i>при необходимости</i> описания критериев оценки средств и полнота их описания	Все критерии соответствуют адекватной оценке (и полнота описания)	11-20	20		
	Не все критерии соответствуют адекватной оценке	1-10		10	
	Нет	0			0
22. Наличие <i>при необходимости</i> описания приемов страховки и помощи (кто и как осуществляет страховку)	Полное описание	20	20		
	Неполное и/или не всегда правильное описание	1-10		10	10
	Нет	-10			
23. Грамотное соотношение частей урока по времени	В зависимости от поставленных задач	10	10	10	
24. Высокая общая/двигательная плотность урока, в зависимости от поставленных задач	Весь урок	20	20		
	Только части урока, но не <50%	10			
25. Грамотность терминологического описания	Не <80%	11-20	20		
	Иногда, но не <30%	1-10		10	10
	Никогда	-20			
26. Наличие графической записи упражнений и других необходимых рисунков	Не <90%	11-20	20		
	Не <75% заданий	10		10	
	Не <50% заданий	5			5
	<50% заданий	0			
	Отсутствие рисунков	-20			
27. Оформление конспекта в соответствии с требованиями	Полностью	5	5		
	Частично	3		3	3
	Произвольная форма	Работа не оценивается			
28. Отражение в конспекте всех заданий (в соответствии с выданным студенту заданием)	Отсутствуют какие-либо задания	Работа не оценивается			
29. Своевременность сдачи конспекта	Конспект сдан позже срока без уважительной	Работа не оценивается			

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

						причины					
30. Неаккуратность выполнения задания (текст, рисунки, оформление)						-20-- 1					
31. Наличие орфографических ошибок при описании						-20-- 1					
32. Коэффициент трудности задания*						0 - 14					
Сумма баллов						427	255	128			
«5» - 427-341 балл, «4» - 340-255-222 балла, «3» - 221-127,5 баллов											
5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-			
427 и более	426-384	383-341	340-298	297-255	254-222	221-190	189-159	158-128			
ПРИМЕЧАНИЕ: * - трудность задания определяется сложностью преподаваемого на уроке материала и соответствует следующим коэффициентам:											
Класс	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VII I	IX	X	XI
Коэффициент	0	1	2	3	10	11	12	13	14	6	7
Коэффициент для специализации «спортивная гимнастика»	0	0	1	2	5	6	6	7	7	3	4

Баллы по каждому критерию распределялись в зависимости от степени его значимости, чем выше балл, тем выше его значение для грамотного планирования содержания урока. А чем больше сумма баллов, тем выше уровень сформированности компетенции у студента.

Результаты проведенного эксперимента по оцениванию конспектов, предоставленных 26 студентами (10 человек специализации «волейбол», 7 – «спортивная гимнастика», 9 – «спортивные танцы на паркете»), с использованием разработанных и представленных выше критериев, показали:

1) Средняя сумма баллов за конспект составила $173,87 \pm 20,04236$, что соответствует оценке «удовлетворительно» и свидетельствует о низком уровне подготовленности студентов по данному аспекту. При этом самая высокая оценка – 330 баллов и самая низкая – 1,5 балла, были получены студентами специализации «спортивные танцы на паркете».

2) Наибольшие проблемы у студентов возникли с: грамотностью постановки (формулировки) частных задач урока; описанием последовательности процесса обучения какому-либо упражнению (подбором и последовательностью необходимых подготовительных, подводящих и др. упражнений); творческим подходом к подбору средств (интересных и в меру сложных заданий); грамотным описанием и адекватностью (количественными показателями) дозировки; описанием необходимых методических приемов обучения, воспитания и организации; описанием критериев оценки упражнений и заданий; описанием приемов страховки и помощи; подбором и описанием образных сравнений; подбором средств и методов, повышающих плотность урока. А среди частей урока наибольшие затруднения у студентов вызвало

планирование содержания основной части, материал которой по гимнастике чрезвычайно специфичен.

Подводя итог вышеизложенному, нужно отметить, что проверка разработанных конспектов урока с использованием предлагаемых критериев, являясь достаточно простым процессом, отнимает большее количество времени по сравнению с традиционным подходом. Но при этом, оценивание становится более адекватным и позволяет объяснить студенту, по каким конкретно аспектам у него есть проблемы и «пробелы» в знаниях, а преподавателю, в соответствии с этим, наметить корректирующие действия. Также, в зависимости от количества набранных баллов, это позволяет составить рейтинг студентов по уровню сформированности компетенции умение планировать содержание урока с использованием средств гимнастики как в целом, так и по отдельно взятым критериям.

СЕКЦИЯ 8



ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

**РАЗВИТИЕ СУБЪЕКТНОЙ ПОЗИЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ СРЕДСТВАМИ
МЕТАФОРИЧЕСКОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ШКОЛЫ-
ИНТЕРНАТА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ № 357 «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»)**

Карпук С.Ю., канд. пед. наук, учитель ГБОУ школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды», Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития субъектности (субъектной позиции) обучающихся – спортсменов в образовательной коммуникации в процессе обучения на основе применения средств метафорического проектирования (метафоры, метафорического текста, метафорического исследования и др.).

Ключевые слова: проблема развития субъектности (субъектной позиции) обучающихся, образовательная коммуникация, средства обучения, метафора.

Обучение в современной школе неразрывно связано с вопросами понимания, проектирования, коммуникации, рефлексии и другими. Это, безусловно, сопряжено с актуализацией проблемы развития субъектности обучающихся, что находит отражение в Законе «Об образовании Российской Федерации», в документах ФГОС, где большое значение придается коммуникативным процессам, пониманию и интерпретации учебных текстов, развитию личностных и метапредметных характеристик обучающихся.

Решение поставленных перед образованием задач, в свою очередь, ведет к изменениям в построении образовательной коммуникации, к интеграции учебной и внеучебной деятельности обучающихся, требует поиска новых форм, средств, методов, способов обучения (Б.С. Братусь, О.Б. Даутова, М.Н. Невзоров, Ю.В. Сенько, В.И. Слободчиков, М.Н. Фроловская и др.) Под *образовательной коммуникацией* мы понимаем творческий процесс по созданию смыслов, где ориентация направлена не только на трансляцию знаний, умений и навыков, но и на понимание. Понимание присутствует и в познании, и в коммуникации. Организация образовательной коммуникации предполагает необходимость применения дидактических средств для решения учебной задачи. Мы об-

ращаемся к *метафоре*, значимому дидактическому средству, которое в последнее время особенно привлекает исследователей, благодаря использованию ее моделирующих возможностей, привлечению художественных метафор для изучения ряда предметов с целью развития метафорического мышления: воображения, творческого потенциала.

Одним из интегральных показателей развития выступает *субъектная позиция* обучающегося (А.Г. Гогоберидзе, Н.М. Борытко, А.В. Москаленко, В.А. Петровского, В.И. Слободчиков, И.С. Якиманская). Прежде всего, это способность субъекта осваивать и творчески преобразовывать действительность, изменять внутренний мир, выстраивая стратегию и тактику собственной жизни; отношение к миру (В.А. Слостенко, Е.Н. Шиянов). Среди средств развития субъектной позиции обучающегося специалисты выделяют новые программы, учебные курсы, УМК, индивидуальное образовательное пространство школьника, личностно-ориентированные педагогические технологии и способы контроля и диагностики результатов и т.д. (Н.Я. Большунова, О.А. Мойцаколова, А.Д. Рапорт и др.). На периферии внимания исследователей остается *влияние развивающих возможностей метафоры и метафорического проектирования на развитие субъектной позиции обучающегося в процессе организации образовательной коммуникации*. Нельзя не отметить, что обращение к развивающим возможностям метафоры способствует *активизации самого процесса обучения*. Мы опираемся на идеи становления субъектности человека через образование им самого себя (В.М. Розин, О.И. Генисаретский, Г.П. Щедровицкий и др.). Это утверждающееся сегодня направление базируется на развитии культуротворческой функции проектирования и ведет к выделению феномена «проектной культуры» (О.И. Генисаретский). Образование становится проектным действием человека, направленным на преобразование себя.

Построение образовательной коммуникации осуществляется как метафорическое проектирование и состоит из этапов:

«встреча» – единство эмоционального переживания и осознания обучающимся проблемы (задачи) при работе с метафорическим средством, настрой на диалогическое взаимодействие с текстом культуры;

«погружение» – состояние освоения предметной деятельности, осознание смысла метафоры и своего «Я»;

«присвоение» – выход на понимание, работа со смыслами, обращение к личностному опыту;

«со-бытие», состояние «со-бытийной общности», создание общего смыслового поля при работе с метафорой образовательной коммуникации. Кульминация – совместное проживание События, достижение внутреннего духовного единства, (взаимное принятие, взаимопонимание, внутренняя расположенность каждого друг к другу).

Каковы же *средства метафорического проектирования*? Назовем основные: метафора, метафорический текст, метафорическое исследование, мультимедийная интерпретация метафоры. *Что дает применение метафоры как средства познания? В первую очередь, – умение наблюдать, сопоставлять, фиксировать полученные данные, во-вторых, – умение абстрактно мыслить, понимать сущность процессов и явлений, умение пользоваться знаками, словами, фразами*

и, конечно же, – способность формировать знания о различного вида моделях, получение общественно полезного продукта и новых знаний. (Приведем примеры спортивных метафор: «сократить дистанцию», «правила игры», «обманный удар» и др.).

Мы использовали эти средства (наряду с другими) в учебной и внеучебной деятельности, вовлекая школьников в пространство текста культуры, текста социума, как правило, в ходе проектной деятельности. Последние результаты были получены в ходе работы в ГБОУ школа-интернат с углубленным изучением физической культуры № 357 «Олимпийские надежды» (2014–2018 г.). Был собран «банк метафор» по различным спортивным направлениям: бокс, хоккей, легкая атлетика и др. В результате этой деятельности по «Презентации спортивной метафоры» обучающиеся – спортсмены выходили к описанию, применению (включению в текст), конструированию, интерпретации метафоры, что позволяло им выполнить метафорический перенос на другие области знания. Также обучающиеся участвовали в событийной деятельности по созданию «пространства смыслов», в подготовке и проведении литературно-музыкальных программ: «Недаром помнит вся Россия...», «Маленькие истории о душе», «Залай, «Бродячая собака», «Роберт Бернс и шотландская поэзия», «Если душа родилась крылатой». Результаты, которые мы получили на основе применения методик («Шкала принятия других» В. Фейя; «САН»; «Индекс жизненной удовлетворенности» В.А. Паниной; КОС-2), отразились в положительной динамике изменения параметров характеристики субъектной позиции обучающихся.

Обучаясь в школе-интернате, дети-спортсмены часто испытывают трудности, как *объективные* (большие нагрузки, расписание тренировок, совпадающее с учебным процессом, выезды на сборы, соревнования, разная программная подготовка), так и *субъективные* (обучающиеся имеют свои особенности в характере, темпераменте, которые обостряются вдали от дома, от родителей). Чтобы выйти к пониманию учебного материала, решать вопросы, связанные с самоорганизацией, самовоспитанием, мы применяем метафоры спорта (обучающиеся активно принимают в этом участие, представляя разные виды спорта). Метафорическое проектирование способствует развитию самостоятельности суждений обучающихся, выстраиванию диалога с другими участниками образовательной коммуникации, позволяет выйти на осознание своего «Я», т.е. к субъектности, субъектной позиции. Работая над распознаванием («разгадыванием») метафор, над их конструированием, созданием своих метафорических текстов, обучающиеся в различных видах деятельности обретают опыт самостоятельной работы; при этом проявляя творческие способности, выражающиеся, в частности, в выполнении заданий, которые связаны с воображением, фантазией, представлениями, пониманием и интерпретацией текста. Это ведет к постижению смысла текста культуры, обретению субъектом духовных ценностей и свидетельствует о развитии субъектности обучающихся.

Список использованных источников

1. Даутова О.Б. Учебно-познавательная деятельность школьника в образовательном процессе : монография. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. – 300 с.

2. Карпук С.Ю. Проектирование метафорического пространства образовательной коммуникации как средство развития [Электронный ресурс] / С.Ю. Карпук // Наукоеведение : Интернет-журн. – 2013. – №6 (19). – Режим доступа : http://naukovedenie.ru/sbornik_6/4.pdf, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

3. Невзоров М.Н. Проектирование школы жизни (образ и созидание школы) : учеб. пособие. – Хабаровск: ХГПУ, 2000.

4. Портнягин И.И. Интеллектуальное развитие школьников-спортсменов // Вестник спортивной науки. – 2012. – 6 (6).

5. Слостенин В.А. и др. Педагогика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А. Слостенина. – М. : Издат. центр «Академия», 2002. – 576 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНО ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ КАК ПРЕДМЕТ НАУЧНОГО АНАЛИЗА

Михайлова Д.А., канд. пед. наук, доцент кафедры права и гражданской безопасности, доцент кафедры теории и методики физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается актуальность проведения диссертационных исследований, касающихся определения специфики педагогического сопровождения спортивно одарённых детей.

Ключевые слова: диссертационные исследования, одарённость, педагогическое сопровождение, спорт.

С одной стороны, в узком смысле слова одарённость человека – его гипертрофированные природные задатки (анатомо-физиологические особенности), обуславливающие оптимальное развитие его способностей к успешному освоению рассматриваемой деятельности. С другой стороны, в широком смысле слова одарённость человека – высокий уровень сформированности его способностей (по сравнению со среднестатистическим), основанных на гипертрофированных природных задатках, обуславливающих эффективную практику в рассматриваемой деятельности [1].

Анализ диссертационных исследований в сфере сопровождения детей (n = 75; по данным фондов Российской государственной библиотеки и Российской национальной библиотеки), проведённых в Российской Федерации, синтез полученной информации и её структурирование с применением контент-анализа позволили охарактеризовать состав и содержание данных исследований, а также классифицировать их по нескольким критериям.

Критерий «научная специальность». Выявлено, что чуть более трёх четвертей (77%) от всех диссертационных исследований, касающихся сопровождения детей, были выполнены в рамках педагогических научных специальностей,

около 18% – по психологическим наукам, остальные в области медицинских и социологических наук.

Критерий «вид сопровождения». Установлено следующих 12 видов сопровождения детей: педагогическое сопровождение (преобладает и составляет 25% от всех исследований), арт-педагогическое сопровождение (1,5%), медико-педагогическое сопровождение (1,5%), психолого-педагогическое сопровождение (21%), социально-педагогическое сопровождение (20%), гендерно-ориентированное сопровождение (1,5%), семейно-ориентированное сопровождение (1,5%), индивидуальное сопровождение (1,5%), психологическое сопровождение (10%), социально-психологическое сопровождение (1,5%), тьюторское сопровождение (3%), комплексное сопровождение (4%). Около 8% всех диссертационных исследований выполнены без дифференциации вида сопровождения в названии. Суммарно, все работы, касающиеся педагогических аспектов сопровождения, составляют 69% и представляют собой наиболее разработанный предмет исследования.

Критерий «год проведения исследования». Раскрыто, что исследования, касающиеся педагогического сопровождения детей, проводятся с 2002 года, а пиками защит диссертационных работ характеризуются периоды с 2004 года по 2006 год (около 32% всех исследований) и с 2008 года по 2011 год (около 34% всех исследований). В то же время, 2002, 2003, 2014, 2016 и 2017 годы отмечены однократными защитами диссертационных работ (по 2% за каждый год). Максимальное число диссертационных работ было защищено в 2005 году (13%).

Критерий «контингент исследования». Определён состав диссертационных исследований, касающихся педагогического сопровождения детей, по анализируемому контингенту: 2% исследований представляют собой анализ особенностей педагогического сопровождения грудного возраста, 10% – раннего возраста, 2% – грудного и раннего возрастов, 25% – дошкольного возраста, 2% – раннего и дошкольного возрастов, 10% – младшего школьного возраста, 2% – дошкольного и младшего школьного возрастов, 7% – подросткового возраста. 40% упомянутых диссертационных исследований не дифференцированы по контингенту исследования, судя по названию.

Критерий «масштаб исследования». Показано, что только 6% от всех диссертационных исследований, касающихся педагогического сопровождения детей, представляют собой исследования на соискание учёной степени доктора наук (*масштаб первого порядка – общий*), остальные диссертационные работы (94%) являются исследованиями на соискание учёной степени кандидата наук (*масштаб второго порядка – частный*).

Критерий «предмет исследования». Систематизировано, что компетентность педагога для педагогического сопровождения является предметом исследования в 4% случаев, педагогическое сопровождение инноваций педагога – в 2% случаев, педагогическое сопровождение развития – в 21% случаев, педагогическое сопровождение обучения – в 2% случаев, педагогическое сопровождение обучения и развития – в 2% случаев, педагогическое сопровождение воспитания – в 7,5% случаев, педагогическое сопровождение образования – в 6% случаев, педагогическое сопровождение детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей – в 19% случаев, педагогическое сопровождение судебных споров – в

2% случаев, педагогическое сопровождение жизнедеятельности и жизнеустройства – в 13% случаев, педагогическое сопровождение семей – в 7,5% случаев, педагогическое сопровождение формирования мировоззрения – в 2% случаев, педагогическое сопровождение социализации – в 6% случаев, педагогическое сопровождение игровой деятельности – в 2% случаев, педагогическое сопровождение творческой деятельности – в 2% случаев, педагогическое сопровождение в подростковом клубе – в 2% случаев.

Критерий «одарённость и творчество». Установлено, что только 10% от всех диссертационных исследований касаются педагогического сопровождения одарённости / арт-педагогического сопровождения / педагогического сопровождения творчества; в остальных 90% работ рассматриваются иные вопросы.

Таким образом, не выявлено российских диссертационных исследований, касающихся *педагогического сопровождения спортивно одарённых детей*. В то же время, очевидно, что актуальность проведения данных исследований значительна, как в контексте проведения эффективного спортивного отбора, так и в свете повышения спортивных достижений российских спортсменов, и в целом в направлении совершенствования системы управления многолетней подготовкой российских спортсменов в разных видах спорта, особенно в тех видах спорта, в которых наблюдается генетически обусловленная спортивная успешность (ведущие спортивно значимые качества наследуются).

Список использованных источников

1. Михайлова Д. А. Спорт высших достижений как сфера творческой деятельности : учеб. пособие для студ., обучающихся по образовательной программе «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в ИВС» направления подготовки 49.04.01 – Физическая культура / Д. А. Михайлова ; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б. и.], 2014. – 244 с.

МОТИВАЦИОННЫЕ ПРИОРИТЕТЫ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНЫМ ФЕХТОВАНИЕМ

Федоров В.Г., д-р пед. наук, проф., профессор кафедры теории и методики фехтования НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург;

Шустиков Г.Б., канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики фехтования НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Сердюкова Ю.А., ст. преп. кафедры теории и методики фехтования НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Необходимость разработки данной проблематики обусловлена более ранним возрастным цензом занимающихся фехтованием детей при том, что основной программно-методический аппарат разработан для детей с более

поздним началом тренировочного процесса. Для проведения исследований разработаны анкеты, вопросы которых способствовали определению мотивационных приоритетов для занятий фехтованием детей, тренеров и родителей.

Ключевые слова: фехтование, мотивационные приоритеты, особенности мотивов детей, тренеров, родителей.

В последние годы существенно возрастает популярность спортивного фехтования. Это обусловило увеличение количества детей дошкольного и младшего школьного возраста, проявляющих желание заниматься в детско-юношеских спортивных школах. При этом существенно расширяются возможности для занятий в системе дополнительного образования детей в интегрированном процессе с их общим образованием [3].

Для достижения высоких спортивных результатов, на наш взгляд, целесообразно акцентировать внимание на некоторых проблемах, касающихся организации этапа начальной подготовки. Это связано с тем, что на этом этапе должна быть заложена прочная основа для дальнейшего спортивного совершенствования и сформирован устойчивый интерес к занятиям фехтованием [5].

Проблемная ситуация заключается в том, что в настоящее время Государственный стандарт по фехтованию и разработанная на его основе Примерная программа спортивной подготовки предусматривает отбор детей для занятий на этап начальной подготовки лишь с 8-ми лет. Соответственно основной научно-методический аппарат адаптируется для детей данного возраста [2].

Однако реально занятия фехтованием начинаются в возрасте 6-7-ми лет и даже ранее. Дети этого возраста имеют характерные морфо - функциональные и психологические особенности, предопределяющие специфику организации учебно-тренировочного процесса, в частности – целесообразность применения средств игровой деятельности [4]. В то же время, недостаточное обоснование теоретических и методологических основ применения игрового метода создает проблемное противоречие и обуславливает необходимость акцентированной разработки данного направления совершенствования тренировочного процесса.

В данном контексте особое внимание целесообразно уделять определению мотивационных приоритетов детей и взрослых для занятий спортивным фехтованием.

Мотивацию спортсмена можно определить, как предметное направление и интенсивность прилагаемых усилий для достижения заданного результата [1]. Направление этого усилия означает, что спортсмен уточняет определенные ситуации деятельности или стремится к ним, что подчеркивает значимость этих ситуаций. Мотивация происходит как за счет ситуационных факторов, так и за счет характерных особенностей личности юного фехтовальщика. В процессе практической деятельности детей важно понимать и учитывать характерные мотивационные приоритеты, например:

- использование игр как способа активизации учебно-познавательной деятельности детей. Многолетняя практика показывает их эффективность и результативность, простоту и доступность применения. Общеизвестно, что дети в большинстве своем очень любят играть, а те навыки, которые они получают, не просто закрепляются, но и остаются с ними на всю жизнь;

- желание побеждать и получать удовольствие от побед;
- стремление быть похожим на прославленного спортсмена и желание стать чемпионом;
- развитие двигательных способностей и физических качеств;
- наставления тренера и желание быть здоровым;
- красивая экипировка (белый костюм, маска, перчатка, спортивное оружие);
- общение со сверстниками, поиск друзей и др.

С целью нивелирования возникшей проблемной ситуации в спортивном фехтовании было проведено исследование в виде анкетирования. Вопросы анкет разрабатывались отдельно для тренеров, юных спортсменов и их родителей. В опросе принимали участие 63 человека. Тестирование проводилось с целью изучения мотивационных приоритетов среди спортсменов-фехтовальщиков в возрасте 6-7 лет, их родителей и тренеров в специализированных детско-юношеских спортивных школах.

Юные фехтовальщики отмечали, что главным мотивом для них выступает получение удовольствия от занятий спортом (36%), игры и желание стать чемпионом (19%), укрепление здоровья (11%). Обособленно звучит ответ на вопрос, почему ты занимаешься этим видом спорта, дети отвечали, что так хотят их родители (16%).

Наиболее значимым для родителей является здоровье ребенка (27%), всестороннее развитие (15%) и непосредственная близость от дома (31%).

По мнению тренеров – спортсменов этого возраста мотивирует, прежде всего, развитие физических качеств и двигательных способностей (35%) и желание угодить родителям (31%).

Таким образом, у спортсменов данной возрастной группы основным видом двигательной деятельности является игра с характерной реализацией специализированных игровых упражнений.

Список использованных источников

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
2. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» / под общ. ред. А. Д. Мовшовича. – М., 2016. – 252 с.
3. Федоров В.Г. Методология реализации физической культуры в интеграционном процессе начальной школы и школьного спортивного клуба / В.Г. Федоров, А.В. Федоров, В.Ю. Лобанов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 270-274.
4. Федоров В.Г. Специализированные игровые упражнения как средство активизации детей к занятиям спортивным фехтованием / В.Г. Федоров, Г.Б. Шустиков, Ю.А. Сердюкова // Материалы итоговой науч.-практ. конф. проф.-преп. состава Национального гос. ун-та физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2017. – СПб. : [б.и.], 2018. – С. 195-197.
5. Шустиков Г.Б. Теория и методика фехтования : учеб. пособие / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, А.В. Деев; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здо-

ровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : Изд-во Политехнического ун-та, 2015. – 162 с.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Филатов В.В., доцент кафедры теории и методики хоккея НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В настоящее время идёт подготовка к переходу работы хоккейных школ по НППХ (национальная программа подготовки хоккеистов), такая единая форма подготовки юных хоккеистов позволит систематизировать и создать общую концепцию отечественного хоккея. Программа регламентируется этапом предварительного и начального этапа подготовки хоккеистов до 10-11 лет, следующим разделом должен стать тренировочный этап спортсменов 11-14 лет. В статье отражены все ключевые аспекты подготовки хоккеистов этого возраста в соответствии с особенностями развития организма детей.

Ключевые слова: хоккей, тренировочный этап, скоростно-силовая подготовка на льду и вне льда.

В хоккее тренировочный этап углубленной специализации регламентируется возрастом 13-14 лет. В соответствии с физиологическими особенностями формирования организма человека, это благоприятный период развития скоростно-силовых качеств юных хоккеистов. Хоккей изобилует фрагментами игры с проявлением спортсменами скоростно-силовых качеств. Сюда относятся: силовая борьба, броски шайбы, обыгрыш соперника, вбрасывания шайбы, рывково-тормозные действия хоккеистов. Для успешной реализации вышеперечисленного, следует, что проявление скоростно-силовых качеств, это один из важнейших компонентов игры в хоккей.

На тренировочном этапе главную роль выполняют общефизическая и специально – физическая подготовки соответственно вне льда и на льду. В возрасте 11-14 лет важно использовать физические упражнения на укрепление и развитие костно – мышечного аппарата, а так же не малую роль играют упражнения направленные на улучшение подвижности и гибкости суставов. Упражнения выполняются, как с сопротивлением массы собственного тела, так и с партнёром. Помимо этого варианта, применяются физические упражнения с отягачениями весом от 1,5 – 30 кг., при этом опираясь на принцип вариативности и закономерности развития организма человека в пубертатном периоде. В тренировочных занятиях наиболее эффективен метод динамических усилий, где небольшие по весу отягачения не препятствуют выполнению быстрых движений, тем самым позволяя проявлять скоростную силу, которая развивается в работе с отягачениями 10-30% от максимума. Соответственно высокие мышечные напряжения проявляются посредством скорости движения, а не за счёт веса отягачений.

Примером могут быть упражнения в виде имитации броска шайбы утяжелённой клюшкой, шайбы весом 400 гр., выполнение броска шайбы на специализированном тренажёре и т.д. Три серии от трёх до шести повторений в серии в каждом упражнении. Помимо вышеуказанного метода, используется и вариативный метод. Пример, броски шайбы весом 400,170,90 гр. Здесь имеет место варьирования количества бросков, повторений, выбора весов шайб. На сегодняшний день широко используется метод преодолевающих и уступающих усилий на специализированных тренажёрах, что обеспечивает высокую «скорострельность» и точность попаданий шайбы в различные части хоккейных ворот. По объёму занятия такой направленности занимают 30-45 минут, в зависимости от периода, этапа, мезоцикла, микроцикла. Наибольшее количество таких тренировок целесообразно проводить в подготовительном периоде, в несколько меньшем объеме в переходном и частично в соревновательном периоде. Кроме перечисленных методов широко применяется игровой и соревновательный методы. Переменный метод используется в виде сочетания бега с ходьбой. Планирование таких занятий, должно сопоставляться с распределением нагрузки в микроциклах.

При игре в хоккей, помимо передачи шайбы партнёру и бросков, не мало важным фактором является и быстрое маневренное передвижение хоккеиста по площадке, что сопряжено с силой ног и поэтому в тренировочные занятия включаются упражнения по развитию данной части тела человека. Рывково-тормозная работа ног во время матча, выполняется на протяжении всей игры, силовая борьба, пробегания дистанций с максимальной скоростью всё это определяет направленность тренировок на льду и вне льда. Поэтому, скоростно-силовая подготовка юных хоккеистов 13-14 лет осуществляется на протяжении всего этапа обучения, так как это благоприятный период развития этого качества. Исходя из этого, следует, что проявление быстроты действий хоккеистов, зависит от их совокупности с силовыми качествами.

В годичном планировании скоростно-силовая тренировка занимает одно из главных мест в подготовке хоккеистов 13-14 лет. В подготовительном периоде, тренировки в базовом развивающем и базовом стабилизирующем мезоциклах, скоростно-силового характера, имеют большое значение, для формирования хороших физических кондиций спортсменов. В базовом развивающем мезоцикле, тренировки скоростно-силовой направленности в большем объеме проводятся вне льда, а в базовом стабилизирующем, акцент подготовки переносится на лёд. По объёму тренировки от 75 до 90 минут. Режим работы от 22 – 30 секунд и отдыхом 1,5 – 2 минуты. В тренировочные занятия вне льда на нижние конечности, включаются прыжковые упражнения, в виде напрыгиваний и спрыгиваний с тумбы высотой 40-50 см. с двух ног, прыжки «лягушка» из низкого седа, выпрыгивания «колени-грудь» из положения стоя, «казачок» в положении седа, напрыгивания на ступеньки вверх по лестнице в положении седа. Так же, хороший тренировочный эффект несут прыжки на скакалке на двух и одной ноге поочередно. Важно отметить, что все эти упражнения, выполняются с сопротивлением массы собственного тела, что обусловлено активным ростом костно-мышечного аппарата юных спортсменов, дабы избежать искривлений О.Д.А. и травматизма

неокрепших мышечных тканей. Скоростно-силовая направленность развития верхнеплечевого пояса и тазобедренного отдела проявляется в упражнениях на сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, жим грифа весом 10 кг., лёжа на спине с максимальной быстротой в течение 20-22 секунд, работа с гантелями весом 5-6 кг., в различных положениях сидя, лёжа на спине, животе, стоя, тем самым включая в работу все мышечные группы верхней части тела. Для развития и укрепления мышц живота, применяются упражнения в виде сгибов и разгибов лёжа на спине и животе, в положении виса на перекладине, шведской стенке, в парах с партнёром. Скоростно-силовая работа, выполняется в «челночных» пробеганиях с ускорением и торможением на определённых коротких отрезках в режиме 22-30 сек, с отдыхом 1,5-2 минуты, по прямой или с изменением направления движения в виде «зигзага», комбинированных эстафет. Скоростно-силовая направленность тренировочного занятия проявляется и в спортивных играх футбол, регби, ручной мяч, баскетбол, водное поло, в модернизированных играх. Скоростно-силовые качества развиваются и в специализированной подготовке вне льда, это прыжковая имитация бега на коньках по прямой и скрестным шагом, броски шайбы с удобной и неудобной стороны крюка клюшки, дриблинг и ведение шайбы, стоя на месте и в движении по синтетическому льду.

В базовом стабилизирующем мезоцикле, акцент скоростно-силовой направленности, переносится на ледовые тренировки. К таковым относятся челночные упражнения, бег с изменением направления движения с торможениями и ускорениями, единоборства в углах площадки, позиционные единоборства на ограниченных участках площадки на одни или двое ворот 1x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3, 4x4, 5x4, 5x5. Важно, отметить, что такие упражнения, никак нельзя рассматривать, как обучение игре в численном неравенстве, здесь преимущество в одного игрока предлагается, как суппорт, т.е. помощник, которого могут использовать как партнёра те, или иные игроки. Такие упражнения развивают и игровое мышление хоккеистов параллельно. Объём и интенсивность скоростно-силовой направленности увеличивается к середине мезоцикла, а в третьей неделе постепенно снижается объём, а интенсивность сохраняется на прежнем уровне. Предсоревновательный этап характеризуется снижением не только объёма, но и интенсивности скоростно-силовой работы. В соревновательном периоде тренировки, такой направленности определяются в соответствии с планированием межигровых циклов.

Список использованных источников

1. Букатин А.Ю. Анализ временных характеристик двигательной активности хоккеистов // Хоккей : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 33-36.
2. Ишматов Р.Г. Хоккей от А до Я : учеб. пособие / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов. – М.: [б.и.], 2011. – 219 с.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.П. Савин. – М. : Академия, 2003. – 400 с.

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМАНДЫ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Царьков А.М., доцент кафедры теории и методики хоккея НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Пудло П.М., ст. преп. кафедры теории и методики хоккея НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Плотников В.В., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики хоккея НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Михно Л.В., д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики хоккея НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассмотрены критерии формирования команды у хоккеистов на этапе начальной подготовки. Во введении выявлена проблемная ситуация: отсутствие критериев. В методике исследования с помощью системного анализа и систематизации опыта подготовки юных хоккеистов, очного анонимного анкетирования высококвалифицированных тренеров-экспертов хоккейных школ и математико-статистических методов исследования выявлены данные критерии и определены из них ведущие. Представленные и сформулированные выводы соответствуют содержанию данного исследования.

Ключевые слова: критерии, состав команды, этап начальной подготовки.

В фокусе нашего внимания – критерии формирования состава команды хоккеистов на этапе начальной подготовки (ЭНП).

В начале хоккейного сезона тренерский состав формирует составы команд. От того, насколько эффективно и обосновано будет реализовано формирование составов команд, на какие критерии будет опираться тренерский состав, в соответствии с какими критериями будет происходить дальнейшая ротация составов команд, будут зависеть и дальнейшие спортивные результаты.

Однако анализ проведенных исследований [2-4] позволяет заключить, что в них критерии формирования команды не рассмотрены.

Методика. Источником получения информации послужили систематизация опыта подготовки хоккеистов на ЭНП; общение с тренерами, спортивными агентами, родителями игроков. Нами определены критерии формирования состава команд, а очное анонимное анкетирование тренеров-экспертов (n=35), работающих в спортивных школах по хоккею с шайбой «Торос» (г. Нефтекамск) (n=9), «Юрмать» (г. Салават) (n=6), «Салават Юлаев» (г. Уфа) (n=20) с последующей математико-статистической обработкой полученных результатов [1] позволило нам определить значимость данных критериев.

Результаты исследования обрабатывались на ПЭВМ с помощью пакета прикладных программ «Statistika 6.0».

Результаты и их обсуждение. Критерии формирования состава команды и их значимость представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Критерии формирования состава команды у хоккеистов на этапе начальной подготовки по результатам анкетирования тренеров-экспертов (n=35) хоккейных школ, %

№	Критерии формирования команды	Значимость
1	спортивное мастерство игрока	100
2	способность тренера говорить «нет» родителям, чьи дети в состав не попадают, но их должность, финансовые возможности и административные ресурсы позволяют идти на нетрадиционные действия	100
3	рекомендации руководства клуба / школы	100
4	характер, волевые качества и их проявление на льду	100
5	наличие и проявление оперативно-тактического мышления	100
6	тип темперамента игрока	100
7	физическое развитие игрока	88,6
8	физическое развитие родителей игрока	88,6
9	самостоятельная работа в домашних условиях	88,6
10	желание, дисциплинированность, трудолюбие игрока и его родителей	85,71
11	тип телосложения игрока	82,9

Примечание: n – количество опрошенных тренеров-экспертов.

Как видно из таблицы 1, 100% тренерского состава при формировании команды отдают предпочтение первым 6-и критериям. Это связано с тем, что в 1 команде сконцентрированы наиболее сильные игроки, которые в определенный момент будут обеспечены большим количеством игровой практики, а со временем упражнения на учебно-тренировочных занятиях будут насыщены более сложными элементами.

Выводы

1. В настоящий момент в научных источниках не определены критерии формирования состава команды у юных хоккеистов.

2. Выявлены критерии формирования состава команды у юных хоккеистов: спортивное мастерство игрока; способность тренера говорить «нет» родителям, чьи дети в состав не попадают, но их должность, финансовые возможности и административные ресурсы позволяют идти на нетрадиционные действия; рекомендации руководства Клуба / школы; характер, волевые качества и их проявление на льду; наличие и проявление оперативно-тактического мышления; тип темперамента игрока; физическое развитие игрока; физическое развитие родителей игрока; самостоятельная работа в домашних условиях; желание, дисциплинированность, трудолюбие игрока и его родителей; тип телосложения игрока.

3. Выявлены 6 ведущих критериев формирования состава команды у юных хоккеистов: спортивное мастерство игрока; способность тренера говорить «нет» родителям, чьи дети в состав не попадают, но их должность, финансовые возможности и административные ресурсы позволяют идти на нетрадиционные действия; рекомендации руководства Клуба / школы; характер, волевые качества и их проявление на льду; наличие и проявление оперативно-тактического мышления.

Список использованных источников

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М. : Академия, 2002. – 264 с.

2. Ишматов Р.Г. Планирование и контроль уровня физической подготовленности и функционального состояния хоккеистов высокой квалификации / Р.Г. Ишматов, М.И. Романов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2015. – 114 с.

3. Михно Л.В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов : учеб. пособие / Л.В. Михно. - СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – 194 с.

4. Плотников В.В. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеской спортивной школы / В.В. Плотников. – Уфа : Печатный Дом ИП Верко, 2014. – 108 с.

СЕКЦИЯ 9
ПРОБЛЕМЫ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Горбунова Т.В., ст. преп. кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Асташенкова С.А., преп. физич. культуры ГБОУ СОШ № 6 Василеостровский район, Санкт-Петербург

Аннотация. Дети младшего школьного возраста подвержены более частым простудным заболеваниям в связи с сокращением объема двигательной активности и увеличением умственных нагрузок, связанных с процессом обучения. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий для часто болеющих детей младшего школьного возраста, является актуальной задачей исследований в области оздоровительной физической культуры.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные занятия, младший школьный возраст, часто болеющие дети, физическая подготовленность.

В настоящее время остаётся нерешённой проблема, связанная со снижением состояния здоровья детей младшего школьного возраста, испытывающих большое напряжение при адаптации к школьным нагрузкам. По мнению Забродиной Н.П., с переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе, у детей объем двигательной активности сокращается. Поэтому, крайне важно обеспечить детям, в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья, достаточный объем суточной двигательной деятельности [1].

Методы исследования. Для обоснования необходимости применения методики физкультурно-оздоровительных занятий для часто болеющих детей младшего школьного возраста, нами было проведено тестирование физической подготовленности по 6 основным тестам: бег 30 м с низкого старта; челночный бег 3x10 метров; поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места; наклон вперёд из положения сидя на полу; «подтягивание» на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа у девочек [2]. А функциональная подготовленность проверялась по 3 пробам: проба Руфье, проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) и проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) [3]. Тестирование проводилось в 2016 – 2017 учебном году, начальное тестирование в начале сентября, а заключительное в конце мая.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в ГБОУ средней общеобразовательной школе № 6 Василеостровского района города Санкт-Петербурга, в котором приняли участие 16 младших школьников.

Нами была разработана методика физкультурно-оздоровительных занятий для часто болеющих детей младшего школьного возраста, включающая регулярное использование на занятиях:

- в подготовительной части беговых упражнений, ОРУ и звуковой дыхательной гимнастики;
- в основной части подвижных игр и эстафет, дыхательной гимнастики сэйтай «Кенсо тайдзюцу» и закаливающего босохождения;
- в заключительной комплекса «закаливающее носовое дыхание».

Игры были направлены на развитие двигательных способностей. Применялись игры средней и низкой интенсивности в пульсовой зоне 120-160 уд/мин. Босохождение проводилось в конце основной части занятия. В начале года применялось: хождение в носках по полу, босиком по коврику и по полу. В середине года: хождение босиком по полу и по мокрым дорожкам, а к концу года: бег босиком по полу и хождение босиком по мокрым дорожкам. Время босохождения постепенно увеличивалось с 2-3 минут в начале года до 8 минут в конце года. В подготовительной части физкультурно-оздоровительного занятия применялась звуковая дыхательная гимнастика в течение 2-3 мин., включающая произнесение протяжных звуков на вдохе и выдохе. В основной части занятия применялась дыхательная гимнастика «Кенсо тайдзюцу» в течение 2-3 мин., особенностями которой является акцент на более продолжительной фазе вдоха и выдоха в сочетании с плавными движениями. В заключительной части занятия дети осваивали закаливающее носовое дыхание 1-2 мин. В результате проведенного исследования нами получены данные по показателям физической и функциональной подготовленности младших школьников в начале и в конце эксперимента (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей физической и функциональной подготовленности младших школьников в начале и в конце эксперимента

Тесты /пробы	Пол	Средние показатели в начале эксперимента	Средние показатели в конце эксперимента	t-критерия Стьюдента для связанных выборок	P
Бег 30 м(сек)	М	7.2	6.7	6.8	<0,05
	Д	8.1	7.0	7.2	<0,05
Челночный бег 3x10 м (сек)	М	11.8	10.0	7.6	<0,05
	Д	12.2	10.2	6.4	<0,05
Поднимание туловища (раз)	М	15.8	41.9	13.5	<0,05
	Д	27	47.6	10.7	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	М	131.5	165.9	10.9	<0,05
	Д	121.1	155.1	5.4	<0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	М	-15.4	7.9	7.3	<0,05
	Д	-7.4	12.7	8.3	<0,05
Подтягивание (раз)	М	1.1	5.1	12.1	<0,05
	Д	4	16.1	14.3	<0,05
Проба Руфье	М	12.5	6.4	21.1	<0,05
	Д	14.3	5	10.2	<0,05
Проба Штанге (сек)	М	19.7	55	25.9	<0,05
	Д	19.7	55	8.2	<0,05
Проба Генчи (сек)	М	13.2	38.1	65.5	<0,05
	Д	14.7	46.8	24.5	<0,05

В таблице 1 виден достоверный прирост показателей во всех тестах и пробах. Эффективность применения разработанной методики доказана с помощью метода математической статистики по критерию Стьюдента (t) для связанных выборок. Прирост результатов является достоверным при $p < 0,05$.

Такая динамика показателей обусловлена тем, что правильно подобранные средства, учитывающие особенности физического состояния часто болеющих детей, благотворно влияют на физическую подготовленность и функциональное состояние кардио респираторной системы младших школьников.

Выводы. Применение специально разработанной методики физкультурно-оздоровительных занятий для часто болеющих детей, включающей регулярное использование игровых упражнений и подвижных игр в объёме 44%, разнообразных вариантов дыхательных гимнастик - 22%, различных видов беговых упражнений - 12%, традиционных общеразвивающих упражнений - 12% и закалывающих процедур - 10%, позволило улучшить физическую и функциональную подготовленность младших школьников.

Список использованных источников

1. Забродина Н.П. Работа со специальными медицинскими группами / Н. П. Забродина. – М. : Физическая культура в школе. – 2000. – № 6. – С. 22-25.
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011. – 56 с.
3. Селивёрстова В.В. Диагностика функционального состояния: учеб.-метод. пособие / В.В. Селивёрстова, Д.С. Мельников; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2012. – 93 с.

ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Горбунова Т.В., ст. преп. кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Шаламова А.А., магистрант НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается технология повышения двигательной активности и привлечения к регулярным занятиям физической культурой девушек студенток на основе применения интерактивных методов обучения.

Ключевые слова: интерактивные методы, двигательная активность, физкультурно-оздоровительные занятия, студентки.

Важной задачей общества является способствование укреплению здоровья, всестороннему развитию личности и физической подготовки. В связи с этим, основным фактором оптимизации двигательной активности являются самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями [2, с. 240]. Значительной частью решения этой задачи является стимулирование двигательной активности, а так же формирование условий для использования интерактивных методов в физкультурно-оздоровительной деятельности. По мнению Ю.Р. Варлаковой интерактивные методы должны быть направлены на формирование взаимодействия между студентами и педагогами, активное участие обучающихся в образовательном процессе, взаимодействие с окружающей средой и друг другом для выполнения творческих и проблемных заданий, на решение проблемы недостаточной мотивации, оказание помощи в оптимальном усвоении материала [1, с. 488].

Методы исследования. Для стимулирования интереса к повышению двигательной активности девушек нами была разработана технология, включающая поэтапное применение интерактивных методов. На подготовительном этапе педагог-мотиватор устанавливает канал обязательной обратной связи со студентками с помощью информационных технологий на основе личного взаимодействия и социальных сетей, позволяющий осуществить сбор первичной информации о состоянии здоровья студенток, их мотивации к занятиям, образе жизни и физкультурно-спортивных интересах. Что позволило далее разработать план виртуальных консультаций, включающий задания по проведению самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий студенток. На основном этапе педагог-мотиватор постоянно взаимодействовал с девушками в режиме контроля и поддержания обратной связи. Студентки присылали на электронную почту (группу в социальной сети) отчеты по двигательной активности в виде скриншотов экранов устройств, показывающие объём, выполненных за определённый отрезок времени двигательных заданий. Рекомендационные (творческие) задания делились на задания на самоорганизацию, включающие составление и анализ циклограмм, самостоятельное планирование физкультурной культурной деятельности в течение дня, недели. На заключительном этапе осуществляется творческое обучение, суть которого заключается в самостоятельной формулировке проблемы дефицита двигательной активности, поиск причин и нахождения решения.

Технология подразумевала применение мобильного фитнес - приложения Raseg для контроля и анализа персональной двигательной активности в течение дня, недели, месяца. Для проведения педагогического эксперимента нами была сформирована группа студенток разных вузов в возрасте 18-20 лет (n=10), которая установила персональное мобильное фитнес-приложение Raseg на свои устройства (мобильные телефоны). Студентки фиксировали компоненты двигательной активности: количество пройденных шагов (локомоций), израсходованных калорий, активное время (потраченное на ходьбу или бег), пройденную дистанцию. Приложение Raseg составляет графики персонального прогресса в целом, и график физической активности в режиме реального времени – в данный

конкретный момент. Девушки исследовали свою привычную ежедневную двигательную активность в течение первого месяца. Во втором месяце также исследовалась двигательная активность, но при этом педагогом-мотиватором применялись интерактивные методы повышения двигательной активности, включая проведение утренних физкультурно-оздоровительных занятий. Задачей третьего месяца являлась фиксация сохранённого уровня двигательной активности студенток. Исследование проводилось в осенний период, с сентября по ноябрь 2018 г.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведённого исследования были получены следующие данные. Среднесуточное активное время, затраченное студентками на ходьбу или бег, в первый месяц составляло 106 минут, во втором месяце 140 минут и в третьем – 123 минуты. Полученные данные полностью согласуются с рекомендациями по оптимизации двигательного режима у студенческой молодёжи, которые составляют 1,3 -1,8 ч в день [2, 240]. Расстояние, пройденное в среднем в течение дня, в первый месяц составляет 6,6 км/день, во второй- 8,7км/день и в третий – 7,5км/день. Необходимо отметить, что в выходные дни показатели двигательной активности студенток падают на 30%, что может быть связано с общей усталостью. Количество пройденных в день шагов в первый месяц составило 9820, во второй месяц-12275 и в третий месяц- 10383. По итогам контроля во второй месяц, когда педагог-мотиватор активно сотрудничал со студентками, наблюдается увеличение двигательной активности 25%. А в третий месяц наблюдалось снижение на 15,6% количества локомоций (в шагах) в день. Что свидетельствует о том, что педагог-мотиватор должен осуществлять поддерживающие мероприятия до достижения показателей нормы двигательной активности у девушек-студенток в объёме 15000 шагов в день.

Выводы. Положительной стороной внедрения технологии повышения двигательной активности с помощью интерактивных методов является развитие навыков взаимодействия, повышение мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, освоение нового опыта. До эксперимента только 10% студенток регулярно самостоятельно занимались, а после эксперимента уже 40% приобщились к занятиям физической культурой. Необходимо отметить, что применение данной технологии имеет некоторые трудности. Не до конца понятно, как долго педагогу-мотиватору надо сопровождать группу для достижения поставленных целей. Необходимо также проводить обучение корректной работе с мобильным фитнес-приложением как педагогов, так и занимающихся.

Список использованных источников

1. Варлакова Ю. Р. Особенности применения интерактивных методов обучения // В мире научных открытий. – 2015. – № 11.1 (71). – С.488-494.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2012. – 240 с.

ПИЛАТЕС-ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ТУРИЗМУ У ЖЕНЩИН ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 35-50 ЛЕТ

Захаров К.С., канд. экон. наук, доцент кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Букрина М.А., магистрант 2 года обучения НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье выполнен анализ спроса на пилатес-туризм для разработки тура спортивно-оздоровительной направленности, которой будет эффективным методом для формирования привычки к активному и здоровому образу жизни и разработана программа пилатес-тура.

Ключевые слова: туризм спортивно-оздоровительной направленности, туристская деятельность, пилатес, пилатес-туризм, здоровый образ жизни.

Установлено, что здоровье человека зависит не только от его физического состояния, но и от ряда внешних и внутренних факторов, к которым можно отнести нервно-эмоциональную нагрузку, питание, стрессы, образ жизни, экологическую обстановку, социальное положение и другое. Вследствие этого появилась необходимость обеспечивать население услугами туризма спортивно-оздоровительной направленности.

Нами было проведено исследование среди потребителей спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг по факторам выбора и мотивации пользования услугами. Исследование проводилось в форме анкетирования среди клиентов клуба Ворлд Класс Атлантик Сити. По результатам исследования можно выделить 4 сегмента потребителей спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг.

Сегмент «А». Доля мужчин и женщин в сегменте примерно одинакова (51% женщин и 49% мужчин). В данном сегменте большая доля людей старшего возраста, чем в других сегментах. Основными целями занятий физической культурой и спортом являются:

- желание укрепить здоровье;
- повысить уровень физической подготовки;
- повысить внешнюю привлекательность.

Наиболее популярные виды спорта: плавание, фитнес, силовые виды спорта. Большинство представителей данного сегмента занимаются спортом 2-3 раза в неделю.

Сегмент «Б». Доля женщин в сегменте немного выше доли мужчин (67% женщин и 33% мужчин). Основными целями занятий физической культурой и спортом являются:

- желание укрепить здоровье;
- получить положительные эмоции;
- похудеть и повысить внешнюю привлекательность.

При этом доля желающих укрепить здоровье с помощью физической культуры и спорта выше, чем в других сегментах. Наиболее популярные виды спорта: плавание, фитнес, силовые виды спорта.

Сегмент «В». В данном сегменте преобладают женщины (56%). Около трети данного сегмента находятся в возрасте 35-50 лет. Основными целями занятий спортом являются:

- желание укрепить здоровье;
- получить физическую и эмоциональную разгрузку;
- похудеть и повысить внешнюю привлекательность.

Наиболее популярные виды: антигравити, пилатес, йога, плавание, бег, бодибаланс.

Сегмент «Г». В данном сегменте преобладают мужчины (63%), большая часть (34%) представителей сегмента молодого возраста. Основными целями занятий спортом являются:

- увеличить уровень физической подготовки (сила, ловкость, выносливость);
- повысить внешнюю привлекательность;
- желание укрепить здоровье.

При проведении исследования мы выяснили, что именно сегмент «В» является тем сегментом, на который мы делаем основной упор в продвижении услуг пилатес-туризма. Т.е. наш потенциальный потребитель – это женщины возрастной категории от 35 до 50 лет, не привержены к ЗОЖ, с однообразным и пассивным образом жизни, большинство из них имеют вредные привычки, и в рационе питания часто присутствует фаст-фуд. Именно данному сегменту больше всего подходят тренировки по системе пилатес.

Для определения спроса на пилатес-туризм среди жителей Санкт-Петербурга было проведено маркетинговое исследование в форме анкетирования, оно проводилось онлайн форме среди 200 человек.

Согласно анкетированию, 53% респондентов знакомы с понятием «пилатес», 47% не знакомы с этим понятием. 30,6% предпочитают активный/экстремальный вид путешествий, 85,5% опрошенных занимаются или занимались фитнесом/спортом. 72,6% респондентов интересен активный отдых в группе до 10 человек на 7 дней. На вопрос «Был бы вам интересен пилатес-туризм внутри страны?» 51,6% опрошенных ответили положительно, а на вопрос «Как вы думаете, Санкт-Петербург и Ленинградская область перспективное место для развития пилатес-туризма?» 54,8% респондентов дали положительный ответ. Возрастная категория, которой наиболее интересен пилатес-туризм – это женщины 31-35 лет.

Для сегмента «В» нами была разработана программа тура в курортном районе Санкт-Петербурга г. Сестрорецк в загородном клубе «Скандинавия». Загородный Клуб «Скандинавия» и СПА находится пригороде Санкт-Петербурга. В программу тура входит: проживание на территории загородного клуба «Скандинавия», трансфер Санкт-Петербург – Сестрорецк и обратно, питание, тренировки (утренние и вечерние), лекции и семинары о пилатесе и ЗОЖ, подбор питания индивидуально для каждого отдыхающего, СПА – процедуры, посещение банного комплекса и бассейна.

Проведённое нами исследование и разработанная программа тура, даёт нам все основания полагать, что пилатес-туризм будет востребован на рынке Санкт-Петербурга в группах до 10 человек на 5-7 дней.

Список использованных источников

1. Буркова О. Пилатес-фитнес высшего класса / О. Буркова, Т. Лисицкая. – М. : Радуга, 2015. – 208 с.
2. ГОСТ Р-52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей». Принят и введен в действие Постановлением Госстандарта России от 19 марта 2003 г. № 81-ст [Электронный ресурс] // NorDoc.ru: нормативная документация. – Режим доступа : <http://nordoc.ru/doc/11-11460> (дата обращения: 02.03.2018).
3. Ермилова В.В. Инновации в социально-культурном сервисе и туризме: учеб. пособие / В.В. Ермилова; С.-Петерб. гос. уни-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : 7 студия РИК, 2013. – 224 с.
4. Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» от 24.11.1996 № 132-ФЗ (с изменениями от 01.01.2019).

САНАТОРНО-КУРОРТНЫЙ ТУРИЗМ РОССИИ: АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ И ПЕРСПЕКТИВ РАЗВИТИЯ

*Ермилова В.В., канд. пед. наук, доцент, профессор
кафедры права и гражданской безопасности НГУ им. П.Ф.
Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Мальцева С.Г., канд. филос. наук, доцент, доцент
кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций
в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Турянская В.А., магистрант НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье анализируется значение санаторно-курортного лечения как одного из важнейших направлений развития российского туризма, приводится характеристика состояния санаторно-курортного комплекса России, показаны направления повышения его инвестиционной привлекательности.

Ключевые слова: санаторно-курортный комплекс России, инфраструктура санаторно-курортного комплекса России, инвестиционная привлекательность санаторно-курортного комплекса России.

Одним из наиболее важных направлений развития российского туризма является санаторно-курортное лечение. Санаторно-курортные комплексы в России есть практически в каждом регионе. Однако, многие туристы выбирают лечение за пределами Российской Федерации, ошибочно полагая, что оно будет более эффективным. На самом деле именно российские курорты зачастую обеспечивают лучший лечебный результат. Например, опорно-двигательный аппарат

лучше всего лечат в Пятигорске, поскольку он обладает различными грязями (сероводород, радон) и здесь лечат более широкий круг заболеваний, по сравнению, например, с Мёртвым морем.

Медицинский туризм в России, как въездной, так и внутренний, успешно развивается. Количество россиян, которые воспользовались оздоровительными программами на территории страны, существенно увеличилось за 2017 год (вдвое по сравнению с 2016 годом) и ожидается ежегодный прирост не менее 10 процентов.

Вместе с тем, несмотря на положительную динамику развития медицинского туризма, Россия существенно отстаёт от других стран, занимая лишь 34-е место (из 41) в рейтинге стран, практикующих медицинский туризм.

Привлекательность российских санаториев и курортов, построенных ещё во времена СССР, снижается из-за их несоответствия мировым стандартам по уровню комфортабельности. Многие санатории нуждаются в реконструкции и в связи с их изношенностью. По этой причине сейчас не используется почти 46 процентов площадей государственных санаториев [1].

Для восстановления и модернизации существующих санаториев потребуется порядка 37 млрд. рублей [1].

Расширить ресурсную базу финансирования развития санаторно-курортного комплекса возможно повышая его инвестиционную привлекательность с целью притока частных инвестиций.

Оптимальной формой сотрудничества бизнеса и государства может стать государственно-частное партнерство, в том числе на условиях концессионного соглашения.

Заинтересованность бизнеса в развитии санаторно-курортного комплекса требует создания определённых условий.

В первую очередь бизнес должен быть уверен в окупаемости вложенных средств, в наличии и стабильности спроса на оказываемые услуги, причём во все времена года. Решение проблемы обеспечения устойчивого потока туристов на санаторно-курортное лечение осенью, зимой, ранней весной требует разработки мер по стимулированию использования санаторно-курортной базы в межсезонье. Интенсификации туристского потока в межсезонье будет способствовать предоставление социальных вычетов из подоходного налога для тех, кто приобретает путевки в российские санатории в межсезонье. Кроме того, предлагается использовать опыт Франции, Швейцарии, Италии, других европейских стран о предоставлении людям отпускных чеков. Чеки оптом закупают предприятия и реализуют их своим сотрудникам. Средства, которые они направляют на закупку чеков, не облагаются налогом на прибыль.

Важным направлением стимулирования бизнеса развивать инфраструктуру санаторно-курортных комплексов являются льготы и преференции, представляемые им как на стадии строительства, так и в процессе эксплуатации.

Увеличение объёмов предоставляемых льгот инвесторам при их участии в финансировании инфраструктуры санаторно-курортных комплексов возможно за счёт:

1) субсидирования процентных ставок по кредитам, связанным с реализацией инфраструктурных проектов в санаторно-курортной сфере;

2) компенсации регионам части затрат (до 50%), за построенную и эффективно действующую инженерную социальную инфраструктуру в регионе при условии соблюдения установленного соотношения бюджетных и частных инвестиций. Сегодня этот механизм применяется только по проектам, реализуемым в составе кластеров;

3) использования механизма льготирования территорий опережающего социально-экономического развития (ТОР) с целью расширения соответствующих льгот и преференций курортам федерального значения, имеющих высокий потенциал спроса на оказываемые услуги. В настоящее время федеральные курорты фактически не имеют ни преференций, в том числе налоговых, ни финансовой поддержки из федерального бюджета для своего развития;

4) отнесения деятельности курортов к медицинской, что даст возможность получать льготы, установленные Налоговым кодексом РФ для организаций, осуществляющих медицинскую деятельность.

Реализация указанных направлений стимулирования бизнеса усилит заинтересованность инвесторов в развитии федеральных курортов: в строительстве новых объектов санаторно-курортной сферы и совершенствованию сопутствующей инфраструктуры. В настоящее время 33 процента санаториев и курортов – это государственные и муниципальные организации. Очевидно, что назрела необходимость приватизации государственных и муниципальных санаториев и курортов при условии предоставления новым собственникам квот на льготное обслуживание инвалидов, пенсионеров и других социально незащищенных слоев населения.

Список использованных источников

1. Меры по повышению инвестиционной привлекательности санаторно-курортного комплекса РФ. Материалы заседания президиума Государственного совета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : expert.ru/2018/08/26/kurort/

К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ ВФСК «ГТО»

Лаврухина Г.М., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Нейгум А.Ю., магистрант НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье раскрыты вопросы по развитию координационных и кондиционных способностей у младших школьников посредством игрового ме-

тогда на уроках физической культуры и их готовность к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Ключевые слова. Младшие школьники, физическая подготовленность, нормативы ВФСК ГТО.

Актуальность. В современном российском обществе существует множество спортивных школ и доступных игровых площадок, но общее здоровье нации, как физическое, так и нравственное, вызывает тревогу. Усугубляет ситуацию вынужденное резкое снижение двигательной активности и нарастание нагрузок психологического и индивидуального порядка при поступлении в школу. В настоящее время, нельзя не согласиться с целесообразностью и крайней необходимостью возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1]. Комплекс ГТО задает программную основу и государственные требования к уровню физической подготовленности граждан разных возрастных категорий, значительное число которых составляют и младшие школьники [2]. Немаловажную роль в «закладке фундамента» здоровья в младшем школьном возрасте играет развитие координационных и кондиционных способностей. Преимущество игрового метода, по нашему мнению, кроется в его наибольшем приоритете у младших школьников перед другими методами физической культуры в силу высокой степени интереса детей к нему.

Цель исследования – изучить возможности развития координационных и кондиционных способностей детей 8 - 9 лет с использованием игрового метода на уроках физической культуры, с учетом подготовки школьников, к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».

Педагогический эксперимент был организован в рамках первой и второй четверти, на базе «ГБОУ № 266 г. Санкт-Петербург. В эксперименте приняли участие 41 обучающийся 2-х классов, из которых 20 детей, обучающихся в 2 «Б» классе, составили экспериментальную группу (ЭГ) и 21 ребенок, обучающийся в 2 «В» - контрольную группу (КГ). Количество испытаний (тестов) в возрастной группе – 9. Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК комплекса «ГТО» – золотой знак - 7; серебряный знак – 6; бронзовый знак – 6. Для развития координационных способностей использованы игры, побуждающие участников совершать относительно сложные двигательные действия, перестраивать действия в изменяющейся обстановке, выполнять упражнения в непривычных условиях (таблица 1).

Таблица 1 – Игры для развития физических способностей

Физические качества (способности)	Тест	Название игры
Сила	Подтягивание (кол-во раз)	«Кто сильнее?», «Раз - ковбой, два - ковбой», «Тачки-догонялки», «Тяни-толкай», «Из круга», «Догонялки паучков», «Переправа».
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	«Воробьи», «Кто дальше прыгнет», «Лучники», «Кенгуру», «Удочка», «Кто дальше бросит».
Скорость	Бег на 30 метров (сек)	«Воробьи и вороны», «Перебежки по сигналу», «Третий лишний», «Рывок за мячом», «Бегуны», «Наступление».
Выносливость	Тест «6-минутный бег (м)»	«Салки», «Космонавты», «Белые медведи», «Догнать-обогнать», «Гонка с выбыванием», «Долгий бег».
Гибкость	«Тест – наклон вниз из положения сидя»	«Кто дольше», «Мостики», «Гимнасты», «Жираф», «Гигантские шаги», «Путаница», «Лимбо».
Координационные	Челночный бег 3 x 10м (с)	«Пожарные на учении», «Метко в цель», «Заколдованный круг», «Караси и щука», «Кто ловчее прыгнет?», «Пушбол», «Переправа»

Примерное соотношение игр и других заданий, предлагаемых школьникам на уроке, представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – Процентное соотношение подвижных игр и других заданий на уроке

Таблица 2 – Результаты тестирования координационных и кондиционных способностей детей 8-9 лет до и после педагогического эксперимента

Тестовое упражнение	Экспериментальная группа (n – 20) (M±δ)		Контрольная группа (n – 21) (M±δ)		p
	до эк.	после эк.	до эк.	после эк.	
Челночный бег 3 x 10м (с)	10,22±0,53	9,94±0,45*	10,17±0,52	10,09±0,49	p=0,43
Бег на 30 метров(сек) (скоростные способности)	6,7±0,63	6,5±0,55*	6,6±0,56	6,56±0,59	p=0,58
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (скоростно-силовые способности)	134,4±18,2	138,9±17,19*	133,14±18,33	133,2±17,9	p=0,83
Подтягивание (кол-во раз) (силовые способности)	2,9±1,94	4,25±2,45*	2,85±1,81	2,9±1,83	p=0,93
6-ти минутный бег (м) (способность к выносливости)	720±110,6	722±110,3*	719,5±110,4	720,5±110,2	p=0,98
Наклон вниз из положения сидя (см) способность к проявлению гибкости)	2,35±1,3	5±1,95*	2,33±1,2	2,33±1,15	p=0,97

*различия статистически значимы при $p \leq 0,01$ *

С целью определения уровня физической подготовленности школьников до и после эксперимента все результаты тестирования нами были переведены в балльные оценки, предложенные В.И. Ляхом. После эксперимента, в ЭГ, установлено повышение уровня физической подготовленности почти по всем тестовым заданиям. Результаты школьников ЭГ и КГ групп показаны на рисунках 2 и 3.

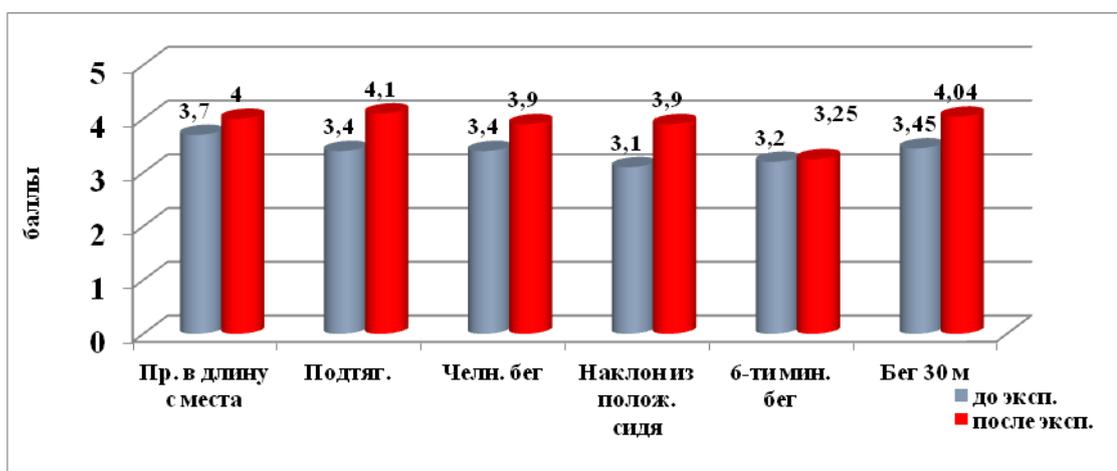


Рисунок 2 - Результаты балльного оценивания физической подготовленности школьников экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента

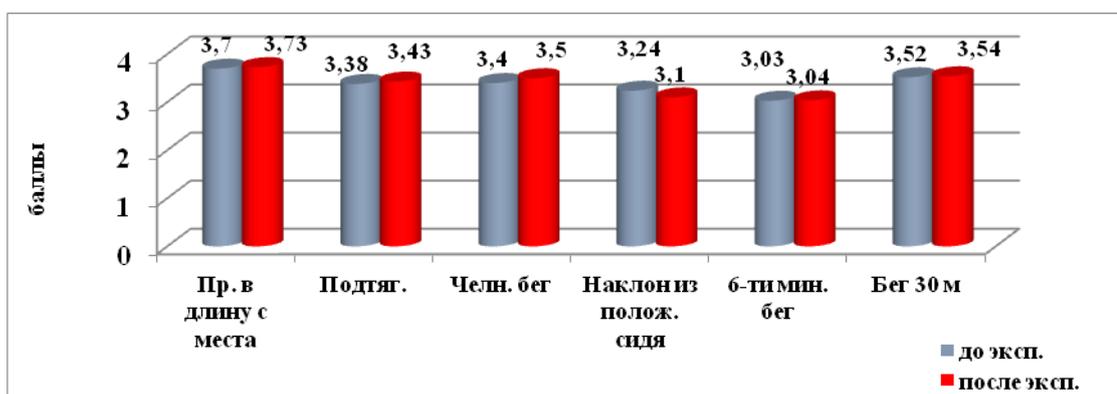


Рисунок 3 – Результаты физической подготовленности школьников КГ до и после педагогического эксперимента

Заключение. Анализ тестовых нормативов ВФСК «ГТО» и содержания контрольных тестовых нормативов по оцениванию физической подготовленности обучающихся, указанных в школьной рабочей программе по физической культуре показал их частичное несоответствие, что способно привести к низкой успешности сдачи норм комплекса ГТО младшими школьниками. Данный факт требует учета и внесения корректив в содержание школьной рабочей программы по предмету «Физическая культура». После реализации подобранных нами подвижных игр и игровых заданий, для детей 8-9 лет на уроках физической культуры, зарегистрирована положительная динамика показателей контрольного тестирования, что свидетельствует об эффективности организованного нами педагогического эксперимента.

Список использованных источников

1. Дремова Д.Ю. Физическая активность в младшем школьном возрасте / Д.Ю. Дремова // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: материалы Всерос. науч.-практ. конф. / Волгоградский гос. ун-т. – Волгоград, 2011. – С. 216-223.
2. Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» / под ред. Е.М. Долбница. – М. : Советский спорт, 2014. – 56 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ

Лаврухина Г.М., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Старолетова М.В., магистрант НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье рассматривается методика физической подготовки юных танцоров и выявление отношение специалистов (тренеров по танцу) к этому разделу тренировочного процесса на начальном этапе подготовки детей 7-8 лет.

Ключевые слова: танцевальный спорт, физическая подготовка, юные танцоры, развитие физических качеств.

Спортивные бальные танцы – это сочетание искусства и спорта, которые требуют немалых затрат сил и энергии. После присоединения к министерству спорта, формируется новое направление - «спортивные бальные танцы» или, говоря другими словами, «танцевальный спорт», закрепив свое название и определив свою соревновательную систему: рейтинги, первенства, кубки, чемпионаты. Всероссийские календари соревнований ФТСАРР различных городов содержат большое количество соревнований. В погоне за классификационными очками для перехода на следующий уровень, посещая бесконтрольное количество соревнований, теряется четко-структурированная подготовка к соревнованиям, а, следовательно, и нарушается качество тренировочного процесса. Согласно федеральному стандарту (документ «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт от 26.12.2014 г. №1077»), этап начальной подготовки в танцевальном спорте начинается с 7 лет, однако на практике, как правило, дети этого возраста уже являются достаточно опытными спортсменами [3]. Специфика ранней специализации предусматривает наличие предваритель-

ного этапа базовой физической подготовки, функции которого несет в себе массовый спорт [2]. Тренеры не уделяют должного внимания общей физической подготовке, стараясь максимально заложить танцевальные основы и за первые года обучения вывести юных танцоров на пьедестал, не обращая внимания на физическое и психическое состояние ребенка. Научные и практические аспекты начальной подготовки спортсменов в координационных видах спорта учеными исследованы достаточно. Однако в танцевальном спорте практически отсутствуют исследования, связанные с научным подходом к тренировочному процессу танцоров на этапе начальной подготовки в возрасте 7-8 лет, а так же слабо освещены вопросы, связанные с использованием средств и методов физической подготовки. В работе И.В. Каревой (2013) предприняты попытки в разработке формирования рабочей осанки, т.е. отдельного физического качества - силы мышц спины. В работе Е.Г. Салимгареевой (2004) разработана программа совершенствования физического воспитания детей 7-11 лет посредством бального танца в учреждениях дополнительного образования неспортивного профиля. В работе Е.В. Путинцевой (2009) обоснована структура видов начальной подготовки, в работе М.А. Тереховой (2008) разработана методика физической подготовки танцоров 10-11 лет.

Целью данного исследования было разработать методику проведения занятий по физической подготовке на начальном этапе детей 7-8 лет в танцевальном спорте.

Было проведено анкетирование 25 специалистов (тренеров-судей по спорту) из разных танцевальных клубов спортивной направленности. Выявлено, что 20% тренеров из опрошенных вообще не уделяют время ОФП, в то время как 80% уделяют во время урока, всего лишь 10-15 минут от общего времени занятия. Так же был проведен опрос педагогов для выявления информации, по методике физической подготовки юных танцоров. Мы считаем, что у специалистов присутствует недопонимание по разделу физической подготовки в тренировочном процессе юных танцоров. Как мы выяснили, практически все упражнения направлены на развитие гибкости и несколько упражнений на развитие силы. В процессе исследования, для которого были взяты 2 группы по 10 человек (контрольная и экспериментальная), юные танцоры проходили тестирование по основным физическим качества [1]. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; опрос (анкетирование, беседы); тестирование; педагогический эксперимент. При разработке блоков упражнений по содержанию и направленности, мы использовали накопленный опыт в спорте, в частности, из сложно-координационных видов и адаптированный к танцевальному спорту. В занятиях были использованы координационные лестницы, эспандеры, скакалки, мячи. Стоит отметить, что дети с большим удовольствием выполняли предложенные упражнения.

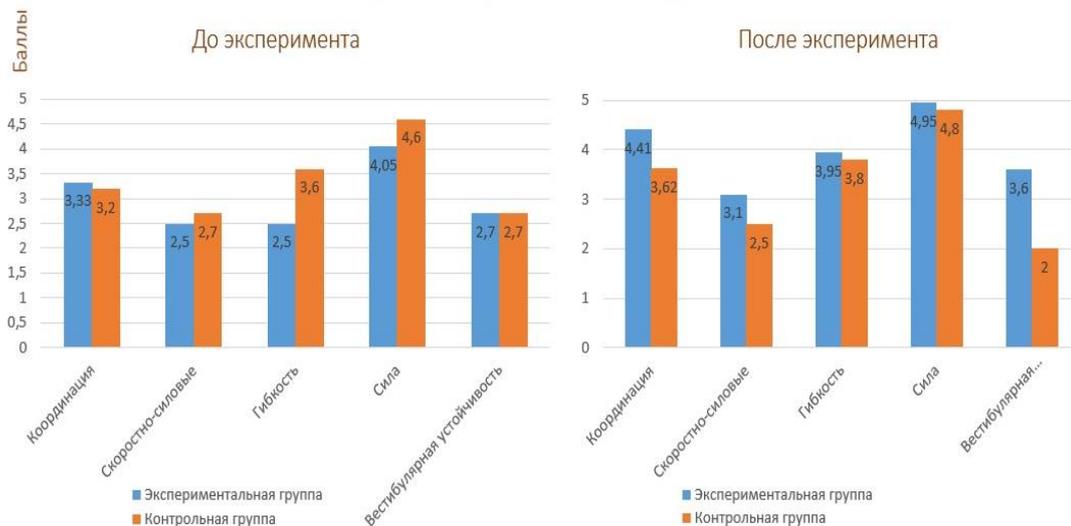


Рисунок 1 –Результаты физической подготовленности

После итогового тестирования спустя 3 месяца (рисунок 1), выявлены следующие результаты: у экспериментальной группы наблюдалась положительная динамика по всем физическим качествам, в то время как у контрольной группы видна неравномерность в результатах.

Заключение. Для успешного освоения сложной технической составляющей танца и повышения результата на соревнованиях, следует планировать отдельные занятия по ОФП. Физическая подготовка юных танцоров, на этапе начальной подготовки, должна иметь специально организованный и комплексный характер, обеспечивающий развитие физических качеств детей 7-8 лет и определяющих качество исполнения танцевальных движений и будущую конкурентоспособность.

Список использованных источников

1. Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся начальной и основной школы 1-11 классы (на основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся: авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2010) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://school-one.ru/upload/FK_Kontrolnye_normativy.pdf.

2. Положение о массовом спорте общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла» от «26» декабря 2018 г № 76 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://vftsarr.ru/dance/documents/dokumenty-po-sportivnoy-deyatelnosti/polozhenie-o-massovom-sporte-obshcherossiyskoy-obshchestvennoy-organizatsii-vserossiyskaya-federatsii/>.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт от 26.12.2014 г. №1077, приложение №5 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://docs.cntd.ru/document/420248190>.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ КИБЕРСПОРТОМ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ 12-14 ЛЕТ

Макаров А.А., аспирант НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Косьмин И.В., канд. пед. наук, декан факультета единоборств и неолимпийских видов спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Косьмина Е.А., канд. пед. наук, преп. кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Аннотация: в данной статье исследуется влияние компьютерных игр, являющихся киберспортивными дисциплинами в России, на психофизиологическое состояние детей в возрасте от 12 до 14 лет. Оценка проводилась с использованием теста Люшера.

Ключевые слова: киберспорт, компьютерный спорт, видеоигры, дети, влияние.

Компьютерный спорт является молодым и самым быстроразвивающимся видом спорта в мире. Дети начинают интересоваться компьютерными играми с 6 лет, но их влияние психофизиологическое состояние ребенка недостаточно изучено. В большинстве исследований рассматривается воздействие компьютерных игр на психику ребенка и доказывается их негативная составляющая [1]. В нашем исследовании мы оцениваем психофизиологическое состояние у детей 12-14 лет при занятиях киберспортом в таких дисциплинах как: DOTA 2, CS:GO, Hearthstone, PUBG. Некоторые из указанных дисциплин имеют возрастное ограничение 14+, несмотря на это дети до 14 лет и младше зачастую увлечены такими играми.

Цель исследования: оценка воздействия занятий ведущими киберспортивными дисциплинами на психофизиологическое состояние детей 12-14 лет.

Организация и методы исследования: В исследовании приняло участие 10 мальчиков 12-14 лет, не занимающихся спортом.

В качестве метода исследования был использован цветовой тест Люшера. До начала каждой игровой сессии дети проходили тест, затем испытуемые играли один матч, в предложенную авторами исследования компьютерную игру. По окончании компьютерного матча каждый из детей повторно проходил тест Люшера. Для анализа были выбраны результаты тестов, которые проводились до и после матчей, окончившихся победой испытуемого (связано это с тем, что проигрыш является стресс-фактором для ребенка).

Учитывались сенситивные периоды развития ребенка. Возраст 12-14 лет характеризуется большой подвижностью нервных процессов и повышением функциональных показателей нервных процессов, поэтому для эксперимента мы выбрали именно этот возраст [1, 2].

Были выбраны наиболее популярные у исследуемого контингента киберспортивные дисциплины – Hearthstone, PUBG, DOTA 2 и CS: GO.

В таблице 1 представлены показатели психофизиологического состояния детей до и после эксперимента.

Таблица 1 – Результаты теста Люшера до и после игры

Киберспортивная дисциплина	До начала матча	После окончания матча	Достоверность
CS:GO	3,7±0,4	3,3±0,3	p>0,05
DOTA 2	3,8±0,5	3,0±0,1	p≤0,05
HearthStone	3,6±0,4	2,6±0,1	p≤0,05
PUBG	3,7±0,5	3,5±0,4	p>0,05

Из таблицы 1 следует, что достоверно значимые сдвиги в психофизиологическом выявлены в дисциплинах Dota2 и HearthStone (p≤0,05). В дисциплинах CS:GO и PUBG достоверно значимых психофизиологических сдвигов не выявлено (p>0,05).

Полученные данные свидетельствуют о том, что наибольшие негативные сдвиги в психофизиологическом состоянии испытуемых вызывают игры - Herthstone и DOTA 2. Мы предполагаем, что это обусловлено особенностями данных игр. При игре в Hearthstone необходимо продумывать сложные алгоритмы действий и возможные последовательности выставления карт. Присутствует элемент случайности при получении карт игроком и противником, к тому же Hearthstone является соревновательной головоломкой, как следствие предъявляются повышенные требования к уровню интеллектуального развития ребенка, что не характерно для текущего сенситивного периода, в данной возрастной группе. В случае же с DOTA 2 испытуемые в первую очередь сталкиваются с командной игрой, что характеризуется высокими требованиями к умению игры в команде и уровню коммуникации. При этом, как и в игре Hearthstone необходимо знание и умение своевременно применять широкий спектр свойств игрового

персонажа, что также оказывает дополнительную нагрузку на мыслительный аппарат испытуемого.

Наименьшее воздействие на психофизиологическое состояние испытуемых оказали игры CS: GO и PUBG. Мы предполагаем, что это связано с тем, что обе игры относятся к жанру шутер и интуитивно более понятны для ребенка. В данных кибердисциплинах не обязательно выиграть, достаточно совершить хотя бы одно результативное для команды действие и поэтому результат игры не является столь важным. При этом после матчей в PUBG не выявлено достоверных изменений в психофизиологическом состоянии испытуемых. Игровой шутер PUBG характеризуется исключительно сольной игрой от первого лица, отсутствием необходимости координации своих действий с действиями членов команды. От игрока требуется в основном скорость реакции на игровую ситуацию и умение применять предложенные разработчиками игры виды вооружения.

Заключение. Киберспортивные дисциплины имеют различную степень воздействия на организм ребенка. Таким образом в данный период можно рекомендовать детям строить тренировочный процесс на основании игры PUBG а в последствии при переходе в последующие возрастные группы включать в тренировочный процесс игры требующие от киберспортсмена более высокого уровня интеллектуального развития и значительного уровня стрессоустойчивости.

Список использованных источников

1. Фомичева Ю.В., Шмелев А.Г., Бурмистров И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми // Вестник МГУ. Сер. 14 (Психология). – 1991 – № 3.
2. Моторин В. Н. Об использовании компьютера в педагогическом процессе // Дошкольное воспитание. – 2001. – № 12.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Шаламова О.В., канд. пед. наук, ст. преп. кафедры теории и методики фехтования НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Гоменюк А.С., воспитатель ГБДОУ № 31, Приморского района, Санкт-Петербург

Аннотация. Дошкольный возраст характеризуется высокой подвижностью, эмоциональностью, любознательностью. Установлено, что дети этой воз-

растной группы не могут концентрировать внимание более 5-7 минут, им необходимо переключение. В связи с этим, построение каждого занятия должно быть разнообразным и методически продуманным, носить как воспитательно-образовательный, так и оздоровительный характер. Но и, безусловно, особое внимание необходимо уделять оптимизации двигательной активности, укрепляющей и развивающей роли.

Ключевые слова: дошкольный возраст, подвижная игра, спортивные упражнения, укрепление здоровья.

Для полноценного роста и всестороннего развития детей необходимо с раннего возраста уделять большое внимание физическому развитию, именно в младшем дошкольном возрасте начинают формироваться основные и, безусловно, самые важные умения и навыки, которые создают крепкий фундамент для дальнейшей двигательной деятельности.

Установлено, что ведущую роль в дошкольном возрасте занимает подвижная игра, она является основным средством и методом физического воспитания, оказывает оздоровительное воздействие на детский организм.

Лесгафт П.Ф. утверждал, что систематическое проведение подвижных игр развивает у ребенка умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело. А согласно теории, развитой К. Гроссом, игры служат средством для упражнения различных физических и психических сил [2].

В процессе игры активизируются все физиологические процессы, происходит активация обменных процессов, развивается дыхательная система, костная, нервная, улучшается кровообращение, повышается эмоциональный фон. В результате выполнения спортивных упражнений происходит укрепление основных мышечных групп, совершенствуются движения, развиваются двигательные качества, такие как: ловкость, гибкость, сила, быстрота, выносливость. Происходит формирование координации движения, ритмичности. Игра учит взаимодействию в коллективе, выполнять задание по регламентированным правилам и требованиям, ориентироваться в пространстве, развивает, мышление, воображение и память.

Помимо того, выполнение спортивных упражнений на свежем воздухе, способствует познанию детьми явлений природы, они приобретают знания о снеге, воде, льде, об их свойствах, знания о различных явлениях природы, смене сезонов. Происходит расширение словарного запаса, развиваются дисциплина, согласованность действий, смелость, выдержка, решительность и другие свойства личности [1].

Методы исследования. Для анализа содержания и выявления методических особенностей организации занятий фехтованием в группах физкультурно-оздоровительной направленности с детьми дошкольного возраста (3-7 лет) и физической культурой в дошкольном образовательном учреждении (2-7 лет) проводилось изучение специальной литературы, программных документов, а также

педагогические наблюдения. Было проанализировано содержание 30-ти наблюдаемых занятий, из них 18 физкультурно-оздоровительных групп по фехтованию и 12 по физической культуре в группах дошкольного образовательного учреждения города Санкт-Петербурга.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ специальной литературы и проведённые педагогические наблюдения показали, что подвижные игры и спортивные упражнения важно подбирать с учетом возрастных, психофизиологических особенностей и группы здоровья занимающихся. Особое внимание, надо уделять оптимизации двигательной активности, обучающей, укрепляющей и развивающей роли, также нужно формировать у детей интерес к физической культуре [3].

При этом в работе с детьми младшей и средней группы приемы опосредованного обучения должны преобладать, объяснение обязательно сопровождается показом, выполнение упражнений детьми только совместно с проводящим [2].

У детей 2-3 года жизни ключевыми считаются подвижные игры и упражнения с простым содержанием и несложными движениями, в которых совершенствуются основные движения, такие как ходьба, бег, бросание, катание. У детей 3-4 года жизни уже организуются игры с правилами, со сменой видов движения, спортивные упражнения, которые способствуют развитию навыков ползания, лазанья, ловкости. В старшей и подготовительной группе главными считаются методы и приемы прямого обучения, направленные на формирование двигательных качеств [2]. С 4-5 года жизни вводятся подвижные игры и спортивные упражнения с действиями по сигналу, со спортивным инвентарем (мячами, скакалками, обручами и др.), а также, которые способствуют развитию спортивных качеств: быстроты, ловкости, силы, учат ориентироваться в пространстве. Начинается обучение самостоятельно, играть в знакомые игры.

Обучение детей 5-6 лет направлено на совершенствование двигательных умений и навыков, развитие быстроты, силы, выносливости и гибкости. Продолжается обучение самостоятельно организовывать известные им подвижные игры, но при этом уже проявлять творчество и инициативу. Можно организовывать для них игры с элементами соревнований и эстафет.

В 6-7 лет происходит обучение детей самостоятельно организовывать разнообразные подвижные игры, в том числе с элементами соревнований, которые способствуют развитию психофизиологических качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Необходимо учить комбинировать движения, упражнения, проявлять творчество. Развивать интерес спортивным играм и упражнениям.

Выводы. В каждой возрастной группе дошкольного спортивного или образовательно учреждения, не зависимо от группы здоровья занимающихся, психофизиологических особенностей/возможностей, необходимо посредством подвижной игры, а также грамотно подобранных спортивных упражнений укреплять здоровье детей и формировать у них интерес к физической культуре и спорту.

Список использованных источников

1. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Мозаика-Синтез, 2007. – 208 с.
2. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Э.Я. Степаненкова. – М. : Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
3. Шаламова О.В. Разработка общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности с элементами фехтования для организации занятий с детьми дошкольного возраста / О.В. Шаламова, С.А. Степанова // Материалы XIV Всероссийской науч.-практ. конф. «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (сб. науч. ст.) / под общей ред. А.И. Павлова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2018. – С. 63-66.

Научное издание

Св. план 2019

**Материалы итоговой научно-практической конференции
профессорско-преподавательского состава
Национального государственного Университета физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2018 г.,
посвященной Дню российской науки**

*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*

Сдано в набор 11.07.2019. Подписано в печать 10.07.2019.
Объем 19,3 печ. л. Тираж 500 экз. Заказ Цена свободная

Типография НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35