



УралГУФК • 50 лет

1970-2020

МАТЕРИАЛЫ

Всероссийской
научно-практической конференции

**«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА.**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ:
ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»,**

посвященной 50-летию УралГУФК

Часть 2

**27-28
октября
2020 г.**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

**«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА.
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ:
ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»**

Материалы
Всероссийской научно-практической конференции,
посвященной 50-летию УралГУФК

Часть 2

г. Челябинск, 27-28 октября 2020 г.

Челябинск
2020

ББК 75 + 75.0
УДК 796 + 796.035

Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития : Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 27-28 октября 2020 г.) : в 2 т. / под ред. Е. В. Быкова, Н.Ю. Мищенко. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – Т. 2. – 452 с.

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы», где нашли свое отражение работы аспирантов, преподавателей, научных сотрудников вузов России и зарубежных стран по направлениям: психолого-педагогические аспекты физической культуры и инновационные возможности их решения; современные аспекты управления развитием физической культуры, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; развитие олимпийского образования; актуальные проблемы медицинской реабилитации: инновации и перспективы развития (совместно с Челябинским областным региональным отделением Союза реабилитологов России при поддержке главных внештатных специалистов Минздрава Челябинской области по медицинской реабилитации и травматологии и ортопедии); адаптивная физическая культура и адаптивный спорт, социально-реабилитационная работа (конференция включена в план проведения научных конгрессов и конференций Минспорта РФ на 2020 г., приказ Министерства спорта РФ от 31 декабря 2019 г. № 1165).

Материалы предназначены для отечественных и зарубежных ученых, специалистов, работающих в сфере физической культуры и спорта, безопасности жизнедеятельности, тренеров, руководителей и специалистов государственных органов управления физической культурой и спортом, представителей спортивных учреждений, общественных организаций, сотрудников, докторантов, аспирантов, магистрантов и студентов высших учебных заведений.

Сборник материалов конференции выпущен при финансовой поддержке Минспорта РФ (контракт № 74 от 22 июня 2020 г.).

ISBN 978-5-93216-571-3

© УралГУФК, 2020
© Коллектив авторов, 2020

«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИХ РЕШЕНИЯ»

Аминов Р. Х., Афанасьев А. А.

Россия, Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

amirus@list.ru

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: В статье рассматриваются некоторые аспекты цифровой трансформации, происходящей в сфере физической культуры и спорта. Цель работы, изучить состояние цифровизации и цифрового обучения в подготовке спортсменов и тренерских кадров.

Ключевые слова: Концепция цифровизации, информационные технологии, цифровизация, цифровое обучение, физическая культура и спорт, «умный спортивный снаряд».

Aminov R. H., Afanas'ev A. A.

Chelyabinsk, Russia

Ural State University of Physical Education

DIGITALIZATION OF TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

The article discusses some aspects of digital transformation in the field of physical culture and sports. The purpose of the work is to study the state of digitalization and digital training in the training of athletes and coaches.

Keywords: the concept of digitalization, information technologies, digitalization, digital training, physical culture and sports, "smart sports equipment".

Цифровизация не имеет однозначного определения, определений множество. Но наиболее часто под цифровизацией понимают внедрение цифровых технологий в разные сферы жизни для повышения её качества и развития экономики. Так как физическая культура и спорт (ФКиС) тесно связана с экономикой государства, то данный термин применим и в спорте. Развитие цифровых технологий ФКиС в сфере образования обосновывается потребностью современного общества и поддерживается на государственном уровне. Однако, как отмечает Днепровская Н. В. [2], «в целом доля онлайн обучения на рынке образовательных услуг невелика и составляет 1,8% для программ высшего образования и 6,7% для дополнительного профессионального образования. 82% студентов, обучающихся по программам с исключительным применением электронного обучения, являются студентами негосударственных вузов».

Сфера ФКиС имеет сложную структуру, включающую несколько направлений деятельности: тренировочную и соревновательную, управление в спорте, олимпийское движение и профессиональную подготовку специалистов. Каждое из этих направлений сферы ФКиС предполагает свои особенности во внедрении цифровых технологий. На данный момент в каждом из указанных направлений процесс цифровизации находится на разных этапах становления и применения.

В настоящее время широко применяются инновационные информационные технологии в профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту. К ним можно отнести: создание и использование программ контроля и самоконтроля знаний по различным спортивно-педагогическим дисциплинам; обучающие мультимедиа системы; моделирование компьютерных соревнований, тактических действий и педагогического процесса; использование информационных технологий в организации и проведении научных исследований; автоматизированные методы спортивно-педагогической деятельности; автоматизированные методы функциональной диагностики; организацию дистанционного обучения и т. д. [1].

Однако цифровизация образовательной деятельности по физической культуре и спорту должна быть многофункциональной и системной, должна обеспечиваться комбинацией в одном программном средстве учебного назначения возможностей различных программных средств. Такое программное средство должно содержать и обеспечивать:

1. Осуществление контроля и самоконтроля успешности усвоения материала; возможность необходимого количества повторений любой части изучаемого материала каждым обучающимся (особенно это касается возможности просмотра видеофрагментов, включая просмотр в обычном режиме, замедленном, в режиме стоп-кадра); выявление пробелов в знаниях каждого обучаемого на любой стадии работы с обучающей программой; установление индивидуального темпа подачи учебного материала; интерактивность в диалоге с пособием, моделирование соревнований и тренаж в практическом судействе, а самое главное - возможность работать самостоятельно, что очень важно для студентов-спортсменов, часто выезжающих на сборы и соревнования.

Также работа со словарем терминов и понятий; Использование диагностирующих тестовых программ, оценивающие знания, умения, навыки, уровень усвоения обучающимися учебного материала, что снизит вероятность ошибок при расчете результатов тестирования, повысит оперативность обработки данных, снизит вероятность ошибок, связанных с человеческим фактором.

Необходимо внедрение сервисных программных средств, автоматизирующие контроль результатов обучения, рассылку заданий по сети, процесс управления системой; обеспечивающие обмен информацией между обучаемыми, педагогом и системой; позволяющие накапливать разного рода информацию в базах данных знаний; организующие обучение и управляющие ходом учебного процесса. Такой программой может явиться «ЛСПОРТ-вуз» [1].

2. Спортивная тренировка. Здесь следует особо выделить возможности использования компьютерного моделирования и прогнозирования спортивных результатов, техники выполнения сложно координационных двигательных действий, что позволяет не только внести существенные коррективы в тренировочный процесс, но и значительно повлиять на обновление системы спортивных сооружений, снарядов и амуниции. Использование программно-аппаратных комплексов, включающих скоростные видеокамеры, компьютеры, оснащенные специализированными программами и беспроводными датчиками, закрепляемыми на теле спортсмена.

Сейчас широко используются системы наблюдения за спортсменом во время тренировки (например, Polar Team 2, ПО «Альфа Спорт», и др.) предназначены для проведения качественного тренировочного процесса и помогают тренеру контролировать, анализировать, планировать и прогнозировать будущие результаты спортсмена на соревнованиях.

Диагностические комплексы оценки и мониторинга состояния спортсменов с использованием цифровых технологий в спортивной экипировке (например, кроссовки с сенсорами, которые фиксируют вес, распределение давления и параметры движения. Информация собирается и анализируется с помощью специального программного обеспечения) [1].

Необходимо широкое внедрение «умных спортивных снарядов», например, умный «мяч», который помогает в отработке техники ударов и мощности, в совершенствовании точности изгибов и передач, «умные» гантели, электронный боксерский мешок «Киктест-100».

3. Организация и проведение спортивных соревнований.

Использование цифровой видео съемки для разрешения спорных ситуаций, например система VAR в футболе, волейболе, большом теннисе, использование фото финиша и т. д. Использование программы видеоанализа, например Dartfish – это программное обеспечение видеоанализа техники движений, которое можно использовать также и в подготовке спортсменов [4].

4. Научно-исследовательская и методическая работа в сфере физической культуры и спорта. Современные учебные заведения сферы высшего и средне-профессионального образования нуждаются не только в большей оперативности процессов информационного обеспечения научных исследований, но и в обеспечении научно-педагогических исследований необходимыми исследовательскими, учебно-методическими, информационно-справочными, инструктивно-организационными, нормативными, техническими и другими материалами, которые во все большем объеме используются в научно-практической деятельности, как в образовательной сфере, так и в сфере физической культуры и спорта [1].

С учетом тенденций мировой практики и развития других социально ориентированных сфер в нашей стране, утверждена Концепция цифровизации государственной системы подготовки и управления в сфере физической культуры и спорта Министерства спорта Российской Федерации на период 2019-2024 гг. [3]. Общей целью реализации Концепции является преобразование рабочих процессов государственного управления в сфере ФКиС для существенного повышения их эффективности за счет перехода к цифровой модели управления и электронному формату взаимодействия.

Однако цифровое обучение в нашей стране, можно сказать находится в начале своего пути. В процессе внедрения предстоит решить много проблемных вопросов. Несомненно, в процессе цифровизации меняется организация учебного процесса и тренировочной деятельности. Также необходимо учесть, что это потребует пересмотра требований к квалификации преподавателя и тренера, и расширения его компетенций, подготовки и переподготовки кадров. Сторонники и противники цифрового обучения приводят аргументированные доводы «за» и «против» цифровизации обучения. На наш взгляд, цифровые технологии прочно вошли в нашу жизнь и их развитие активно продолжается.

Список литературы

1. Быков Е.В. Использование информационных технологий в системе медико-биологического сопровождения подготовки спортивного резерва / Е.В. Быков, Е.В. Леконцев, О.В. Балберова, А.В. Чипышев, Е.Г. Сидоркина // СпортМед–2019 : Сборник материалов тезисов XIV Международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений (г. Москва, 5–6 декабря 2019 г.). – С. 51-53.
2. Днепровская Н.В. Оценка готовности российского высшего образования к цифровой экономике / Н.В. Днепровская // Наука и спорт : современные тенденции. Статистика и Экономика. – 2018; 15(4). – С. 16-28. – Режим доступа : <https://doi.org/10.21686/2500-3925-2018-4-16-28>.
3. Об утверждении Концепции цифровизации государственной системы подготовки и управления в сфере физической культуры и спорта Министерства спорта Российской Федерации на период 2019-2024 гг. : Приказ Министра спорта Российской Федерации от 25 ноября 2019 г. № 971. – Режим доступа : <https://minsport.gov.ru/documents/ministry-orders/34338/>
4. Стеценко Н.В. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса / Н.В. Стеценко // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 22, № 1. – С. 35-40.

Бережная С.Е., Осиченко Е.Д., Калиновская Т.Н.
ДНР, г. Донецк

ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького»
neskreba.taras@mail.ru

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД КАК УСЛОВИЕ АКТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние дифференцированного подхода на формирование потребности к саморазвитию и самостоятельным занятиям физической культурой. Статья отображает необходимость реализации дифференцированного подхода на занятиях физической культурой в вузе, как фактора повышающего уровень мотивации студентов и активного отношения к физической культуре. В статье раскрывается модель дифференцированного подхода позволяющую повысить уровень мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи в современных образовательных условиях. Уточнены структурные компоненты данной модели и ее особенности в процессе ее реализации.

Данная работа рассматривает проведенный педагогический эксперимент со студентами, обучающимися в Донецком национальном медицинском университете им. М. Горького. Разработанная модель была внедрена в воспитательно-образовательный процесс Лечебного факультета №1. Полученные результаты свидетельствуют о повышении мотивационного фона студенческой молодежи к занятиям физической культурой, формированию потребности к самостоятельным занятиям, повышению успеваемости студентов на кафедре физического воспитания.

Ключевые слова: студент, дифференцированный подход, саморазвитие, мотивация, занятия, воспитательно-образовательный процесс.

Berezhnaya S.E., Osichenko E.D., Kalinovskaya T.N.
DPR, Donetsk
"Donetsk National Medical University named after M. Gorky "
neskreba.taras@mail.ru

A DIFFERENTIATED APPROACH AS A CONDITION OF AN ACTIVE ATTITUDE OF STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION

Annotation. This article examines the influence of a differentiated approach on the formation of the need for self-development and independent physical education. The article reflects the need to implement a differentiated approach in physical culture lessons at a university, as a factor that increases the level of students' motivation and an active attitude to physical culture. The article reveals a model of a differentiated approach that allows to increase the level of motivation for physical education of student youth in modern educational conditions. The structural components of this model and its features in the process of its implementation have been clarified.

This work examines the conducted pedagogical experiment with students studying at the Donetsk National Medical University named after M. Gorky. The developed model was introduced into the educational process of the Faculty of Medicine №1. The results obtained indicate an increase in the motivational background of student youth for physical education, the formation of a need for independent studies, an increase in students' performance at the Department of Physical Education.

Key words: student, differentiated approach, self-development, motivation, classes, upbringing and educational process.

Современные тенденции высшего профессионального образования выдвигают новые подходы в процессе воспитательно-образовательной деятельности, требующие от кафедры физического воспитания учета интересов, принадлежности к медицинской группе (основная, специально подготовительная, лечебной физической культуры или временно освобожденных от физической нагрузки) уровня физического развития, физической и технической подготовленности.

Для создания благоприятных условий развития студенческой молодежи, необходим поиск дифференцированных средств, методов и форм организации занятий с целью освоения программного материала по физическому воспитанию в вузе [1].

Индивидуальность физического развития студенческой молодежи и их низкий уровень физического развития ставит перед кафедрой физического воспитания задачу поиска наиболее эффективных средств и методов развития студенческой молодежи, укрепления и коррекции здоровья.

Однако для реализации целей и задач высшего учебного заведения педагогическому составу требуется формировать творческие способности, повышать уровень культурного развития, формировать способности и навыки здорового образа жизни, проявлять активность в реализации спортивно-массовых мероприятий.

В связи с этим, педагогическому составу необходимо организовать учебно-воспитательный процесс таким образом, чтобы занятия физической культурой приобретали форму физкультурно-оздоровительной направленности, корректирующей уровень эмоциональной и умственной нагрузки. Для формирования положительного мотивационного фона предлагается использовать дифференцированный подход как возможность реализации индивидуальных особенностей физического развития студентов [4].

На основании этого можно утверждать, что реализация дифференцированного подхода в образовательном процессе кафедры физического воспитания позволяет оптимизировать двигательный режим, повысить успеваемость, мотивационный фон на занятиях физической культурой.

Цель исследования заключается в формировании потребности студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физической культурой с учетом их индивидуальных потребностей.

Ключевыми задачами исследования являлись:

1. Изучение научно-методической литературы, современных исследований отечественных авторов в области оптимизации и повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой.

2. Разработать модель дифференцированного подхода позволяющую повысить уровень мотивации к занятиям физической культурой.

В соответствии с изученной научно-методической литературой дифференцированный подход позволяет сформировать необходимые компоненты, в процессе саморазвития, тем самым повышая уровень активности в учебном процессе, реализовать психологическую поддержку в процессе самосовершенствования, развивать рефлексивные способности, возможность взаимодействия всех участников образовательного процесса [3].

При рассмотрении дифференцированного подхода в работе со студентами, учитываются индивидуальные особенности студентов, возможность поэтапного изучения программного материала, что в свою очередь повышает уровень приобретенных знаний, сформированных умений и навыков, личностных качеств [2].

Педагогический эксперимент проводился на базе Государственной образовательной организации высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького» в котором приняли участие 149 человек основного потока Лечебного факультета №1 (ЭГ) и 133 человека основной медицинской группы Лечебного факультета №2 (КГ).

На первом этапе педагогического эксперимента (констатирующий) у студенческой молодежи были определены мотивы, позволяющие активно, систематически и непрерывно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью; каким бы видом спорта, они хотели бы заниматься на кафедре физического воспитания ДонНМУ им. М. Горького при помощи анкет-опросников с целью оптимизации и реализации дифференцированного подхода.

Второй этап (формирующий) педагогического эксперимента проводился на четырех группах, две группы по 15 человек девушек и юношей Лечебного факультета №1 и две группы по 15 человек девушек и юношей (ЭГ), Лечебного факультета № 2 (КГ). Длительность эксперимента составила один учебный год с 2018 по 2019 год. КГ обучалась по ранее разработанной программе, без каких либо дополнений. ЭГ включала в себя комплекс новых средств и форм физического развития с использованием дифференцированного подхода, оценка которых проводилась при помощи тестирования физической подготовленности (бег 30 м, челночный бег 4х30, прыжок в длину с места, сгибание разгибание рук, подъем туловища из положения сидя, подтягивание на перекладине).

Для реализации дифференцированного подхода разработана модель, повышающая мотивационный фон студенческой молодежи. В связи с этим, управление процессом формирования или изменения мотивационной структуры личности с целью воспитания активного отношения к занятиям физической культурой следует рассматривать как важный педагогический аспект.

Структура данной модели строится из потребностей студенческой молодежи и состоит из нескольких компонентов:

- Потребности в систематических занятиях физической культурой для снятия умственного напряжения;
- Мотивационный компонент, побуждающий формировать мотивы саморазвития и самосовершенствования;
- Формы и средства, повышающие мотивационный фон реализуемые через дифференцированный подход;
- Критерии, показатели и уровни оценки дифференцированного подхода;
- Результативный компонент.

В конце занятий студентам ЭГ были предложены анкеты для определения уровня мотивации к занятиям физической культурой, их удовлетворенность воспитательно-образовательным процессом и готовность применять полученные знания в процессе саморазвития.

Сущность модели дифференциации направлена на мотивы активного обучения, учета индивидуальных потребностей студентов и возможности выбора специализации для формирования знаний, умений, навыков здорового образа жизни.

Данная модель является оптимальной при распределении студентов по уровню физического развития, позволяет корректировать нагрузку в процессе занятия, осуществлять индивидуальный подход.

Заключительный этап (контрольный) позволил провести анализ полученных данных из предоставленных студентам анкет и результатов тестов физического развития студентов КГ и ЭГ после педагогического эксперимента.

Результатом педагогического эксперимента является активная позиция студентов к саморазвитию вне воспитательно-образовательного пространства вуза, в свою очередь, повышая уровень мотивации на занятиях физической культурой, формируются активного отношения к физической культуре, учитываются потребности студентов и их предпочтения в процессе занятий.

Основными средствами физической активности при использовании дифференцированного подхода, после проведенного анкетирования, это игровые виды спорта (волейбол, футбол и баскетбол, атлетическая гимнастика), для студентов были предложены еще две программы по единоборствам (дзюдо и карате), что позволило повысить интерес к занятиям физической культурой.

Ключевым элементом дифференцированного подхода заключалось формирование потребности к саморазвитию путем самостоятельных занятий физической культурой, поиску интересов способствующих повышению мотивации и эффективности двигательной активности студентов во внеучебное время.

Таким образом, саморазвитие студентов при помощи самостоятельных занятий позволяет в полной мере удовлетворить потребности студенческой молодежи, повысить успеваемость и уровень физического развития.

Список литературы

1. Алькова С. Ю. Педагогические условия реализации дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъективного опыта студентов: Дис. ... канд. пед. наук. - Сургут, 2002. – 140с.
2. Андронатий В.В. Дифференцированный подход к процессу обучения общеобразовательным предметам в профессиональном лице: Дис. ... канд. пед. наук. - СПб., 1998. - 209 с.
3. Ермаков В.А. Дифференцированное физическое воспитание. Тула: Изд-во ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 1996. - 131 с.
4. Лысенко Е.М. Дифференцированное обучение студентов в условиях личностно-ориентированного образования (на материале дисциплин психолого-педагогического цикла): Дис. канд. пед. наук Саратов, 1998. - 207 с.

Быков В.С.¹, Целищев В.Ю.², Сафина И.В.³, Гомжина Ю.А.³

¹Россия, г.Тюмень

Тюменский государственный университет

fiss-bikov@mail.ru

²Россия, г.Челябинск

Южно-Уральский государственный медицинский университет

fsc74@mail.ru

³Южно-Уральский государственный университет

temnikova_irina74@mail.ru

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Аннотация: Ценностные ориентации являются важнейшим компонентом структуры личности, в них как бы резюмируется весь жизненный опыт, накопленный личностью в ее индивидуальном развитии. Это тот компонент структуры личности, который представляет

собой некую ось сознания, вокруг которой вращаются помыслы и чувства человека и с точки зрения которой решаются многие жизненные вопросы.

Личность, как высшее интегральное понятие, характеризуется, прежде всего, как система отношений человека к окружающей действительности. Разные способы удовлетворения потребностей и индивидуальность систем потребностей обуславливают различные жизненные стили.

Ключевые слова: ценностные ориентации, отношение, здоровый стиль жизни, средства оздоровления.

Bykov V. S., Tselishev V. Yu., Safina I. V., Gomzhina Yu. A.
Russia, Tyumen
Tyumen State University
Russia, Chelyabinsk
South-Ural State Medical University
South-Ural State University

ATTITUDES TO PHYSICAL CULTURE AND VALUE ORIENTATIONS STUDY IN STUDENTS ' PERSONALITY STRUCTURE

Annotation: Value orientations are the most important component of the personality structure; they seem to summarize all the life experience accumulated by a person in his individual development. This is the component of the personality structure, which is a kind of axis of consciousness, around which the thoughts and feelings of a person revolve and from the point of view of which many life issues are resolved. Personality, as the highest integral concept, is characterized, first of all, as a system of human relations to the surrounding reality. Different ways of meeting needs and the individuality of needs systems lead to different lifestyles.

Keywords: value orientations, attitude, healthy lifestyle, means of health improvement.

Личность человека создают ценностные ориентации, которые складываются в его жизненном опыте и которые он проецирует на свое будущее. Поскольку ценностные ориентации личности – это призма восприятия не только внешнего, но и внутреннего мира личности, они являются связующим элементом сознания и самосознания. Через посредство изучения ценностных ориентаций личности мы подходим к саморегуляции, к вопросам устойчивости личности [4, 6].

Возникновение способности ориентироваться на цели, выходящие за пределы настоящего момента (сегодняшнего дня) – способность к целеполаганию и рождение жизненной перспективы обуславливают новую, более высокую фазу ориентации – соединение внешнего и внутреннего плана в сознании личности [1, 3]. Содержание понятия «ценность» характеризуется [6] через выделение целого ряда признаков, свойственным так или иначе всем формам общественного сознания: значимость, нормативность, полезность, необходимость, целесообразность. Возникновение ценности связано, с одной стороны, с предметами, явлениями и их свойствами, способными удовлетворять потребности человека, общества. С другой, - ценность выступает как суждение, связанного с оценкой существующего предмета, явления человеком, обществом [2].

Ценность – это форма проявления определенного рода отношений между субъектом и объектом. Отношение индивида к ценности объекта социальной действительности и его оценка формирует особый вид отношения к нему – ценностное отношение.

Понятие «отношение» интерпретируют весьма широко и разнообразно, что намного усложняет теоретическое и практическое решение проблемы отношений как нового направления в науке. Все же большинство ученых рассматривают это явление как широкое личностное образование, сущность которого составляют две диалектические взаимосвязанные функции сознания - отражение объективной действительности и субъективное отношение к ней.

В онтогенезе отношения личности проходят сложный путь развития от процессов и состояний к свойствам личности [10,11].

Раскрывая сущность понятия «отношение» в психологии, В.Н. Мясичев [8] указывал на то, что смысл «отношения» состоит в том, что оно является одной из форм отражения человеком окружающей его действительности.

Отношения – это субъективное эмоционально-интеллектуальное отражение сознанием личности различных сторон и особенностей физкультурно-спортивной деятельности, обуславливающее ее активность.

Негативное отношение к физической культуре и спорту необходимо трансформировать в активно-положительное, что может быть осуществлено при комплексном подходе к воспитанию, применением специально разработанных факторов воздействия.

Понятие «отношение» (к труду, спорту) следует определить, как социально обусловленное, относительно устойчивое состояние познавательной и поведенческой готовности личности реагировать на всю совокупность элементов процесса (труда, спорта). Отношение рассматривается как существенная черта личности, являющаяся результатом социального опыта, при этом выделяют три типа отношений: положительное, неопределенное и отрицательное.

Избирательные отношения человека многосторонни и сложны, но не разрозненны, а составляют единую сформированную его опытом индивидуальную иерархическую историческую систему, внутренне связанную, хотя, может быть, и противоречивую. Так, потребность и идеал могут вступать в конфликт друг с другом, вместе с тем в идеале или в требованиях долга так же, как и в потребностях, заключено внутреннее побуждение к действию. Идеал, первоначально как внешнее требование или правило, в процессе развития становится внутренним требованием.

Человек, постоянно находясь в ситуации выбора одного из альтернативных решений, критерием такого выбора полагает ценность. Если мотивы конкретной деятельности задаются часто ситуацией, то ценности порождаются социальными и культурными условиями бытия и более глубинными факторами существования человека. В этом контексте мир ценностей есть внеличный и надличный, а в определенных случаях и внеисторический. Ценности оказываются принадлежащими сфере бытия человека [12].

Ценность принадлежит к тем многозначным понятиям, которые распространены и в сфере обыденного сознания, и сфере научного, в частности, методологического и философского знаний. Отражая все то, что осознается и переживается личностью как актуальная значимость, как смысл, как идеал, они предстают и как сущностные характеристики сознания и поведения индивида, и как целевые конструкты социальной деятельности [6].

Ценностные ориентации – это система устремлений личности, а также характер этой устремленности, высший уровень представлений об идеалах, о смысле жизни и деятельности, которые в совокупности лежат в основе активности каждого человека и составляют внутренний источник его самоактивности. Традиционно ценностные ориентации понимались как содержание социального уровня направленности личности, взаимосвязанной со значимыми для нее оценками действительности. Однако в таком виде представление о ценностных ориентациях было лишено двух важнейших качеств – внутренне обусловленной самооценности и изменчивости во времени.

Среди социально-культурных проблем особо выделяется проблема развития личности, обладающей социальной активностью, готовностью и конкурентоспособностью обеспечивать свой статус в социуме. Решение поставленной проблемы позволяет достигнуть адекватно индивидуального уровня развития, в том числе физического, сформировать отношение к обществу, к себе и достигнуть готовности к социально значимой деятельности [9, 13].

Разные способы удовлетворения потребностей обуславливают различные жизненные стили. Здоровый стиль жизни предполагает, во-первых, такую систему индивидуальных потребностей, которая способствует развитию данной личности, и, во-вторых, оптимальные способы реализации этих потребностей [3]. Здоровый стиль жизни отвечает тогда своему определению, когда созданы условия для удовлетворения жизненно-необходимых потребностей и потребности в самоактуализации. Говоря об этом, [3] делают вывод, что здоровый стиль жизни есть продукт самостоятельного поиска, индивидуального смыслотворчества, личной эволюции.

Таким образом, утверждаются, разграничение понятий «здоровый стиль жизни» и «здоровый образ жизни» позволяет согласовать «норму» и «вариативность», «индивидуальность»

и «заданность»; определить эту грань, что разделяет разумное, оправданное, целесообразное для одного и при этом является нецелесообразным для другого. При этом степень оптимальности определяется тем, насколько выбор, сделанный личностью в рамках здорового образа жизни, соответствует индивидуальным типологическим особенностям, индивидуальной системе потребностей, насколько творчески переработанной и адаптированной к требованиям саморазвития является созданная модель.

Исходя из вышеизложенного, авторы определяют здоровый стиль жизни как личностное новообразование, продукт духовных и физических усилий человека, целостную систему жизненных проявлений личности, способствующую гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющуюся средством самоактуализации личности в ней.

Изменить негативные последствия гиподинамии, повысить естественные защитные свойства организма возможно только посредством двигательной деятельности, являющейся основным регулятором его биологической активности и создания оптимальных условий социальной деятельности человека [9, 11].

Основополагающим принципом совершенствования занятий физическим воспитанием являлось единство мировоззренческого, интеллектуального и двигательного (физического) компонентов в формировании индивидуальности как автономного и неповторимого человеческого существа, субъекта сознания и деятельности. В основе этого принципа лежат идеи всестороннего развития личности в процессе ее преобразующей деятельности, идеи тесной взаимосвязи и взаимозависимости духовной, чувственной, потребностно-эмоциональной, интеллектуальной и физической сфер человека, образующих предпосылки и возможности для осуществления индивидуально неповторимого способа жизнедеятельности [13].

На констатирующем этапе с обучающимися (девушками 17-19 лет) были проведены следующие исследования:

изучались ценностные ориентации по опроснику Рокича. Наиболее значимыми ценностями у девушек являются: здоровье, любовь, наличие верных друзей, счастливая семейная жизнь, материальная обеспеченность, интересная работа, хорошее образование;

менее значимыми ценностями являются такие ценности: «общественное признание», «развлечения», «благополучие Отечества», «счастье других»;

изучались наиболее значимые факторы, по мнению респондентов, отрицательно влияющие на организм человека. Таковыми явились: экологическая обстановка, стрессовые ситуации и перегруженность учебной программы, низкое качество медицинской помощи, наследственность, курение, употребление алкоголя, наркотиков. Результаты опроса показали, что локус контроля у респондентов в основном направлен на внешние факторы, т.е. ответственность за сохранение здоровья студентки на себя не принимают, чаще всего они не задумываются о сохранении и поддержании здоровья, хотя и ставят его по значимости на первое место, при этом в нашем исследовании установлено, что 34,0% девушек курят;

диагностировалось физическое развитие в процессе традиционной постановки физического воспитания, что позволило заключить – у девушек происходит увеличение показателей массы тела на 3,5% и состава тела (жировой массы) на 8,0%. Вместе с тем, показатели физической подготовленности у девушек при традиционной системе физического воспитания снижаются: силовая выносливость мышц-сгибателей туловища на 11,5%, сила мышц рук на 11,2 %, жизненная ёмкость лёгких на 5,9 %, кистевая динамометрия 6,9%.

Констатирующее исследование показало, что девушки практически не используют средства самооздоровления: самомассаж – 92,0%; закаливание – 94,0%; специальные дыхательные упражнения – 94,0%; сбалансированное питание – 89,0%; психорегуляцию – 87,0% опрошенных студентов. Более того, многие из опрошенных недостаточно осведомлены о средствах восстановления и самооздоровления и не считают нужным использовать их в своей жизнедеятельности.

Анализ ответов респондентов позволяет констатировать, что активно занимающимися считают себя 35,8 %, болельщиком-союзником спортивной деятельности относят себя 35,9 %, потенциальным союзником – 14,8 % и лишь 8,6 % опрошенных считают себя пассивным наблюдателем.

Многие респонденты отрицательно относятся к предмету «Физическая культура» и не видят в нём никакой пользы для себя. В связи с этим встала задача сделать данный предмет

ценностно-значимым для каждого студента в целях формирования у них здорового стиля жизни. Полученные в предварительных исследованиях показатели свидетельствуют о том, что традиционная система физического воспитания в вузе не обеспечивает социальную мобильность, адаптивность личности в современных условиях жизни и не формирует здоровый стиль жизни. Для этого необходимо было изменить содержание предмета и превратить его в целостную научно обоснованную организационно-педагогическую систему.

Заключение. Отличительными особенностями современной студенческой молодежи являются дополнительная занятость трудовой деятельностью и невысокая добровольная физкультурно-оздоровительная активность в досуговой деятельности. Внешняя статусная псевдопривлекательность факторов риска здоровья: курения, злоупотребления алкоголем, способствует нарушению режима учебы и отдыха и символизирует моду, деловитость, предприимчивость. Распространённость вредных привычек приводит к снижению уровня ответственности студентов за сохранение собственного здоровья и формирование навыков здорового стиля жизни. В то же время, несмотря на зачастую негативное отношение студентов к академическим занятиям физической культурой, в студенческой среде пользуется большой популярностью аэробика как динамичный, эстетически и эмоционально привлекательный вид физкультурной деятельности, способствующий оздоровлению организма, коррекции осанки и телосложения, а также формированию престижного для девушек имиджа.

Сегодня стало очевидно, что если не добиться заинтересованности к физической культуре, предусматривающей обращение к личности студента, то и дальше проблема неудовлетворительного состояния здоровья будет постоянно возникать. В связи с этим возникла необходимость физического самовоспитания студентов ориентированных на здоровый стиль жизни.

Можно утверждать, что личность педагога, содержание учебного и воспитательного процесса, организуемые в учебном заведении, способны стать основными средствами приобщения учащихся к социально значимым ценностям, т.к. они могут дать ориентиры-цели, сообщить вектор движения личности, вооружить учащегося механизмами ориентации, обеспечивающими присвоение ценностей.

Стремление человека к своему здоровью не сводится только к заботе о здоровье или пренебрежению к нему. Здесь одновременно стоит вопрос и о более высоких уровнях идейных отношений личности. Бережное отношение к своему здоровью, как и к здоровью других граждан, является выражением общественной сознательности. Формирование именно такого отношения к здоровью, когда оно рассматривается как ценность, - задача физического воспитания.

Только система знаний и убеждений, ценностные ориентации и мотивационно потребностная сфера личности организует и направляет ее познавательную и практическую деятельность, определяет положительное отношение к физической культуре, сформированную потребность в повседневных физических упражнениях, нацеленность на здоровый образ жизни и физическое совершенство, самостоятельные действия в этой области.

Именно эта цель, определяемая как развитие готовности личности к использованию знаний, умений и навыков, наиболее приемлема для воздействия на социальную, психическую и биологическую устойчивость личности, где средства физической культуры - процессы физического воспитания, оздоровительные технологии, занятия спортом, образованность в сфере физической культуры наиболее предпочтительны по многим показателям.

Список литературы

1. Абульханова-Славская К.А. Жизненные перспективы личности / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1987. – С.30.
2. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Виленский П.А. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» «здоровый стиль жизни» / П.А. Виленский, С.О. Авчинникова. – ТиПФК, 2004. – №11. С. 2-7.
4. Здравомыслов А.Г. Потребности. Интересы. Ценности / А.Г. Здравомыслов. – М., 1986. – 163 с.
5. Каган М.С. Мир общения / М.С. Каган. – М.: Политиздат, 1988. – 319с.
6. Кирьянова А.В. Ценностные ориентации университетского образования / А.В. Кирьянова. – Вестник ОГУ 2011, выпуск 2 (121), с.27-33.
7. Коровин С.С., Менщиков В.М. Основы методики физического образования / С.С. Коровин. – Учеб. пособие - Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2002. – 160 с.

8. Мясищев В.Н. Психология отношений [Текст] : избранные психолог. труды / В.Н. Мясищев. – М.: Изд-во «Московского психолого-социального института». – Воронеж: МОДЕК, 2011. – 398 с.
9. Семенов Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2011. – 200 с.
10. Унт К. Индивидуализация и дифференциация обучения / К. Унт. – М.: Педагогика, 1990. – 192 с.
11. Черепов Е.А. Воспитание силовых способностей юношей-старшеклассников на основе учебно-тренировочного модуля / Е.А. Черепов. – Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2014. – Т. 14. №2. – С. 7-13.
12. Щедрина А.Г. Педология - наука о детстве в формировании здорового образа жизни / А.Г. Щедрина. – Новосибирск. Сибирский центр деловых технологий, 2010. – 220 с.
13. Platonov, V.N. Teoria general del entrenamiento deportivo Olimpico / V.N. Platonov. – Barcelona: Paidotribo, 2002. – 686 p.

Васина И.И.
Екатеринбург
Екатеринбургский институт физической
культуры (филиал) УралГУФК
vasina_irina@mail.ru

ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ КАК ЭЛЕМЕНТ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Аннотация. В статье рассматриваются основные проблемы обучения иностранному языку студентов физкультурных специальностей, показана необходимость формирования коммуникативных умений для повышения профессиональной подготовки будущих педагогов и тренеров. В статье даны некоторые указания на возможность повысить качество языковой подготовки, в частности сделать акцент на непосредственные запросы и нужды студентов в процессе изучения иностранных языков, мотивировать их к преодолению языкового барьера с целью дальнейшего профессионального и личностного становления.

Ключевые слова: иностранный язык, образование, подготовка специалистов, физическая культура и спорт, межкультурная коммуникация.

Vasina I.I.
Ekaterinburg
The Ekaterinburg Institute of Physical
Education (branch) UralGUFK

TEACHING A FOREIGN LANGUAGE AS AN ELEMENT OF TRAINING SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

The article discusses the main problems of teaching a foreign of students of sports specialty, it shows the necessity of developing of communication skills for professional advancement of future teachers and coaches The article gives some indication of the opportunity to improve the level of language proficiency, in particular, to focus on the immediate requests and special educational needs by learning foreign languages, to motivate them to dismantle the language barrier in order to further professional and personal development.

Keywords: foreign language, education, training of specialists, physical culture and sports, intercultural communication.

В последние годы модернизация системы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта сопровождается повышением требований к профессиональной компетентности будущих специалистов. Новые образовательные стандарты влекут за собой изменения в системе подготовки учащихся в области изучения иностранных языков. Перво-степенной задачей при этом выступает формирование иноязычной профессиональной компетентности студентов. Оно подразумевает понимание содержания аутентичных текстов узкой

специализации. В исследованиях, посвященных вопросам подготовки специалистов по физической культуре и спорту, отмечается низкий уровень знания спортивной терминологии и, как следствие, сложностей при переводе аутентичных текстов профессиональной направленности [4,5]. Новые образовательные стандарты в сфере обучения иностранному языку также предполагают повышение лингвистической компетентности, которая обеспечивает речевое общение как основу межличностного и профессионального общения. Теме применения иностранного языка в профессиональной сфере посвящен ряд работ [1, 3, 4, 5] и все они отмечают недостаточный уровень владения иностранными языками.

В связи с этим обучение иностранному, прежде всего, английскому языку как языку международного общения, рассматривается как один из важнейших элементов профессиональной подготовки студентов физкультурных специальностей. Целью изучения иностранного языка является способность будущего специалиста к межкультурной коммуникации, к использованию языка как инструменту его воплощения (письменному и устному). Для успешной реализации данной задачи для учащихся должны быть созданы условия эффективной коммуникации на иностранном языке.

Для более эффективного обучения иностранному языку студентов спортивных специальностей необходимо учитывать следующие потребности: а) выделение базовой спортивной терминологии, достаточной для эффективного общения спортсменов и тренерского состава; б) выявление и учет возможных ситуаций профессионального и внепрофессионального общения на английском языке (в аэропорту, в гостинице и пр.); в) разработка учебных заданий на английском языке, направленных на развитие умений профессионального общения в условиях работы спортивной команды [1, с. 49–53].

При обучения иностранному языку следует также учитывать те профессиональные задачи, проблемы и типичные коммуникативные ситуации и роли, которые могут возникнуть у будущих спортсменов и тренеров. В соответствии с этим, преподавателя должен быть ориентирован не только базовые знания по традиционным методикам, которые делают акцент на учебниках и письменных упражнениях, но и предложить другой формат обучения. В наше время благодаря интернету доступны многие учебно-методические и мультимедийные материалы, иностранные газеты и журналы, общение с носителями языка в социальных сетях и онлайн-играх, когда участниками игры становятся люди из разных стран и общаются между собой на английском языке. Обучение должно отражать реальные потребности студентов. Лучшему усвоению материала способствует включение интерактивных компонентов: фильмов, диалогов на различные спортивные тематики, обсуждение или комментарии к проходящим спортивным матчам или соревнованиям, обсуждение интервью звездных спортсменов.

Все это способствует формированию у студентов различных компетенций: речевой (восприятие и понимание аутентичной иноязычной речи на слух), лингвистической (расширение словарного запаса, улучшение знаний грамматики), страноведческой (знакомство с культурой, традициями страны изучаемого языка) [3, с. 218]. Кроме того, учитывая особенности обучения студентов вузов физической культуры (индивидуальный график обучения, поездки на соревнования и сборы, нередкое отсутствие по причине спортивных травм и пр.), интернет-технологии являются ключевым звеном посредничества преподавателя со студентом-спортсменом.

Особенности профессиональной деятельности спортсменов и тренеров предполагают также вовлеченность в иную языковую и культурную среду. Международные спортивные соревнования, предполагающие общение с коллмногоязычным и многоязычный состав команд и сборных, приглашение иностранных тренеров в отечественные команды требуют от спортсменов участия в коммуникации на иностранном языке. Так как политическая, экономическая, научная и спортивная жизнь всего мира «протекает» на английском, умение общаться именно на этом языке является одним из ключевых факторов успешности и конкурентоспособности спортсменов.

Таким образом, в современных реалиях успешная профессиональная деятельность специалистов в сфере физической культуры и спорта в немалой степени зависит от уровня владения иностранным языком. Глобализация, стремительное развитие техники и технологий влекут за собой изменения во всех сферах жизнедеятельности людей и иностранный и, прежде всего, английский язык не просто учебной дисциплиной, а неотъемлемым компонентом

при подготовке конкурентоспособных спортсменов и тренеров [2, с. 5]. Заинтересованность учащихся повышается, если они могут применять полученные знания на практике, к примеру, общаться на английском с представителями других стран на соревнованиях.

Список литературы

1. Адольф В.А., Найда М.С., Савчук А.Н. Развитие профессионального общения у студентов спортивных специальностей (на примере волейбола) / В.А. Адольф, М.С. Найда, А.Н. Савчук // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2013. – № 2. – С. 49–53.
2. Беляева А.С. Основы построения аудиторных занятий по иностранному языку в физкультурных вузах / А.С. Беляева. – Воронеж: Высшая школа. – 2010. – 192 с.
3. Клепацкая И.Н. Использование интернета в обучении иностранному языку в военном вузе / И.Н. Клепацкая // Национальный исследовательский университет в системе непрерывного образования (к 95-летию Пермского университета): материалы Междунар. науч.-метод. конф. (Пермь, Перм. ун-т, 12–13 октября 2011 г.) / Перм. гос. нац. иссл. ун-т. – Пермь. – 2011. – 455 с.
4. Чучалина А. И. Профессионально-речевая подготовка специалистов физической культуры и спорта: монография / А.И. Чучалина, О.М. Чусовтина, Н.М.Костихина. - Омск: Сиб ГУФК, 2006. - 136 с.
5. Семёнова Е.В. Актуальные основы профессиологии высшего физкультурного образования: монография. / Е.В. Семёнова. - Челябинск: Урал ГУФК, 2008.- 188 с.

Вашляева И.Р., Шачкова Т.А.
Россия, г. Екатеринбург
Екатеринбургский институт физической культуры
(филиал) «УралГУФК»
sportclub-ural@mail.ru

РОЛЬ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВО ВНЕДРЕНИИ КОМПЛЕКСА «ГТО» СРЕДИ СТУДЕНТОВ ЕИФК «УРАЛГУФК»

Аннотация. В статье рассмотрена роль спортивного клуба ЕИФК УралГУФК в решении проблемы формирования устойчивой мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом через подготовку и сдачу нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса ГТО.

Проанализированы результаты выполнения нормативов Комплекса ГТО V и VI ступени студентами ЕИФК УралГУФК обучающимися по программам СПО и ВО.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, общественная организация, спортивный клуб, образовательная организация, студенческая молодёжь, тестирование физической подготовленности.

Vashlyayeva I.R., Shachkova T.A.
Russia, Ekaterinburg

ATHLETIC CLUB'S ROLE IN IMPLEMENTATION OF «GTO» COMPLEX AMONG EIFK «URALGUFK» STUDENTS

Summary. This article focuses on the role of EIFK UralGUFK athletic club in establishing students' motivation for athletic activities through preparation for and passing of the GTO tests. EIFK UralGUFK college and university students' results of GTO stage V and VI tests were analyzed.

Keywords: Nationwide athletic complex, social organization, athletic club, educational facility, college and university students, physical aptitude testing.

В настоящий момент в руководстве страны и среди населения растёт осознание значимости и огромного потенциала физической культуры и массового спорта в оздоровлении общества. В марте 2014 г. издан Указ Президента Российской Федерации о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), в котором говорится о дальнейшем совершенствовании государственной политики в области физической культуры

и спорта в Российской Федерации. С 1 сентября 2014 г. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» введён в действие [2].

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

В реализации комплекса ГТО среди студенческой молодёжи невозможно переоценить роль общественных организаций, в частности спортивных клубов образовательных организаций, имеющих огромный воспитательный потенциал.

При организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами в современных условиях необходимо учитывать основные тенденции развития социума студенческой молодёжи. Большое значение имеет необходимость формирования у студентов устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями [3]. Спортивные клубы в вузах призваны осуществлять организационную, координирующую и мотивационную деятельность. Формы организации работы спортивного клуба, методы и средства выбираются в соответствии со спецификой основных направлений его деятельности.

Задачами деятельности спортивного клуба Екатеринбургского института физической культуры «УралГУФК» являются:

- разработка предложений по развитию физической культуры и спорта в рамках урочной и внеурочной деятельности студентов;
- вовлечение студентов в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья и физическому совершенствованию;
- организация физкультурно-спортивной работы во внеурочное время, координация деятельности работы спортивных секций.

В настоящее время среди основных функций спортивного клуба не только проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в образовательной организации, но и организация подготовки и проведение состязаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди академических групп.

Более двадцати последних лет учебные программы вузов строились без учета задач и содержания комплекса ГТО. Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практику высших учебных заведений как основы процесса педагогического контроля, направленного на повышение эффективности физического воспитания требует совершенствования государственных образовательных стандартов высшего образования и программ по дисциплине «Физическая культура», поиска новых форм и методов практической работы [1].

Ежегодное выполнение нормативов Комплекса ГТО должно стать системообразующим элементом физического воспитания студенческой молодёжи.

Важным фактором является необходимость проведения мониторинга уровня физической подготовленности студентов всех специальностей и спортивных специализаций – будущих специалистов в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры, с целью определения их готовности к трудовой деятельности, защите Родины.

Комплекс ГТО служит инструментом для привлечения студенческой молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом через формирование осознанной потребности к двигательной активности.

Выполнение нормативов Комплекса является одной из форм самоконтроля со стороны студентов и контроля со стороны преподавателя физической культуры за уровнем их физической подготовленности. Для любого студента понятны критерии оценки его физической подготовленности.

В условиях введения новых федеральных государственных образовательных стандартов выполнение требований Комплекса для студентов может стать одним из способов достижения результатов, установленных стандартами. И наоборот: выполнение требований стандартов позволит студентам успешно пройти испытания Комплекса.

Подготовка студентов ЕИФК УралГУФК к сдаче испытаний Комплекса проводится не только на занятиях физической культурой, но и во внеурочное время. Наиболее оптимальные

условия для реализации разностороннего физического воспитания во внеурочной деятельности складываются в рамках спортивного клуба, которому отводится ведущая роль в организации всей физкультурно-спортивной работы в образовательной организации, и в реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Как неотъемлемая часть учебной программы, тестирование дает возможность, на основании анализа полученных данных, вносить в учебный процесс соответствующие коррективы. Кроме того, благодаря тщательному подбору упражнений и специальной системе оценок их выполнения решаются задачи повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Внедрение ВФСК «Готов к труду и обороне» в Екатеринбургском институте физической культуры «УралГУФК» – это задача не только отдельных специалистов и спортивного клуба, но и всего педагогического коллектива кафедры Теории и методики физической культуры. Именно профессорско-преподавательский состав должен стать примером для студентов и формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и сдаче нормативов Комплекса. Особое внимание уделяется вопросам материально-технического обеспечения образовательного учреждения, т.е. наличия спортивных сооружений и спортивного инвентаря, необходимых для подготовки и выполнению нормативов Комплекса ГТО.

В 2018 году четыре преподавателя кафедры ТиМ ФК прошли обучение и получили квалификацию судей по приёму нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне». Екатеринбургский институт физической культуры является площадкой для организации и проведения тестирования студентов по выполнению нормативов Комплекса ГТО. Анализ полученных результатов тестирования студентов, выполнявших нормативы V ступени – студенты СПО и VI ступени – студенты ВО представлен в таблицах 1-3.

Таблица 1 – Количество студентов, принявших участие в тестировании (весна 2019 г.)

Год	Девушки		Юноши		Всего
	V ступень	VI ступень	V ступень	VI ступень	
2019	46	81	53	97	277
% от общей численности обучающихся	39	51	32	34	38

Из представленных в таблице 1 данных видно, что наибольшую активность при выполнении нормативов Комплекса ГТО проявили девушки в возрасте 18-24 лет (VI ступени).

Таблица 2 – Количество студентов, уложившихся в нормативы комплекса ГТО (девушки)

Испытания (тесты)	Количество выполнивших (%)						Кол-во не выполнивших нор- матив (%)	
	Золотой знак		Серебряный знак		Бронзовый знак			
	V	VI	V	VI	V	VI	V	VI
Бег 30 м	37	55,6	47,8	30,9	4,3	3,7	10,9	9,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	50	50,6	13	4,9	6,5	3,7	30,4	40,7
Наклон вперед из положения стоя	60,9	59,3	19,6	19,8	2,2	4,9	17,4	16
Челночный бег 3x10 м	39,1	56,8	37	19,8	4,3	1,2	19,6	22,2
Прыжок в длину с места	71,7	48,1	6,5	23,5	8,7	13,6	13	14,8
Поднимание туловища из поло- жения лежа на спине	65,2	67,9	17,4	16	2,2	2,5	15,2	13,6

Из таблицы 2 видим, что больше половины участников (девушек) – около 60% выполнили нормативы на «золотой знак» отличия, т.е. имеют высокий уровень физической подготовленности, но около 20% не уложились в нормативы, что свидетельствует о низком уровне их подготовленности.

Среди девушек мы видим заметную разницу в уровне физической студенток.

Наиболее сложным для выполнения оказался норматив «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Это связано, на наш взгляд с высокими требованиями к технике выполнения норматива и недостаточным уровнем силовой подготовленности девушек.

Более 60% девушек показали высокие результаты при выполнении испытаний на гибкость и в упражнении «подъем туловища из положения лежа на спине», 71% студенток в возрасте 16-17 лет выполнили прыжок в длину на «золотой знак» отличия.

Таблица 2 – Количество студентов, уложившихся в нормативы комплекса ГТО (юноши)

Испытания (тесты)	Количество выполнивших (%)						Кол-во не выполнивших нор- матив (%)	
	Золотой знак		Серебряный знак		Бронзовый знак			
	V	VI	V	VI	V	VI	V	VI
Бег 30 м	32,1	22,7	60,4	55,7	3,8	16,5	3,8	5,2
Подтягивание на высокой пере- кладке	41,5	44,3	17	12,4	18,9	21,6	22,6	21,6
Наклон вперед из положения стоя	52,8	52,6	24,5	25,8	3,8	4,1	18,9	17,5
Челночный бег 3x10 м	32,1	45,4	52,8	46,4	9,4	3,1	5,7	5,2
Прыжок в длину с места	67,9	44,3	28,3	29,9	3,8	13,4	0	12,4
Поднимание туловища из поло- жения лежа на спине	50,9	72,2	32,1	17,5	3,8	1	13,2	9,3

В таблицы 3 представлены результаты юношей. Здесь наблюдается примерное равенство в количестве студентов, которые уложились в нормативы на «золотой» и «серебряный» знак, около 40-50-% – т.е. имеют высокий уровень физической подготовленности, и только 10-15% – не уложились в нормативы. Для юношей наиболее сложным для выполнения оказался так же норматив, оценивающий силовые способности «подтягивание на высокой перекладине».

В отличие от девушек среди юношей студентов нет значительной разницы в уровне физической подготовленности. На «золотой знак» отличия более 50% студентов выполнили упражнение «наклон»; 68% юношей в возрасте 16-17 лет выполнили прыжок в длину, высокие результаты в тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине» продемонстрировали юноши в возрасте 18-24 года.

Наиболее сложным испытанием для юношей стал норматив «бег 30 м».

Проведенный анализ и полученные результаты дают возможность скорректировать программы обучения по спортивным дисциплинам и обратить внимание студентов на развитие тех качеств, где уровень выполнения нормативов был низкий.

Проведение ежегодного мониторинга результатов выполнения Комплекса ГТО позволит оценить не только работу преподавателей, но и мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом.

В заключении отметим, что спортивный клуб является структурным подразделением вуза и является главным организационным плацдармом для внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также совершенствования спортивно-массовой работы со студентами. Считаем, что на базе образовательных организаций возможно создание условий для воспитания физически здоровой и гармонично развитой молодёжи, обладающей высоким уровнем физической культуры.

Список литературы

1. Каинов А.Н. Мониторинг готовности общеобразовательного учреждения к внедрению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. - № 2 (120). - С. 60-63.
2. Российская Федерация. Законы. Российская Федерация. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: указ президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г., № 172 // Вопросы местного самоуправления. – 2014. – № 2 (54). – С. 222-223.
3. Спирин В.К. Нормативная база Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в качестве условия обоснования технологии подготовки и организации сдачи норм ГТО / В. К. Спирин, В.А. Багина, А.А. Степанов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 1. – С. 2-6.

ПЕДАГОГ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ПУТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ

Аннотация. Сегодня, в условиях постоянных изменений учебных программ, направлений и требований к подготовке специалистов физической культуры возникает важная проблема модернизации всего образовательного процесса кадров. Это важно, когда в обществе имеет место необходимость в управленческой компетентности профессионала учреждения физкультурного образования. Специалист обязан глубоко разбираться в вопросах социальных отношений, улавливать нравственно-психологические проблемы жизнедеятельности подчиненных и способы грамотно оказывать им соответствующую ситуации поддержку. Деятельность руководителя учреждения физкультурного образования требует глубокой технологической подготовки, выражающейся в наличии навыков в области психолого-педагогического и физкультурного анализа, проведения конкретных спортивно-тренировочных исследований, прогнозирования и выявления тенденций развития социальных процессов в учреждениях физкультурного образования, оптимального выбора инструментария, регулирующего их протекание.

Ключевые слова: педагог физической культуры, профессиональное становление, противоречия, фасилитация, условия.

Vinogradov S. A.
Russia, Ekaterinburg
Ural State University of Physical Culture
pedagogy-chair@uralgufk.ru

PE TEACHER: WAYS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Annotation. Today, within the conditions of constant changes in educational programs, directions and requirements for physical culture specialists training, an important problem - modernizing the personnel's entire educational process arises. This is important when there is a need in society for the PE institution professional's managerial competence. The specialist is obliged to deeply understand the issues of social relations, to catch the moral and psychological problems of subordinates' life and ways to correctly provide them with appropriate support for the situation. The PE institution head activities requires deep technological training, as expressed in the presence of skills in the field of psycho-pedagogical and physical analysis, specific sports training research, forecasting and identifying trends in the social processes development in PE institutions, the best choice of tools to regulate their flow.

Key words: PE teacher, professional development, contradictions, facilitation, conditions.

Наше исследование показало, что большинство педагогов не умеют формировать команду (коллектив), строить свою работу с ориентацией на получение важного научного результата.

Актуальность проблемы исследования. В условиях модернизации профессионально-физкультурного образования, содержание и технологии повышения квалификации специалистов становятся одними из ключевых движущих механизмов реализации рыночных реформ и одновременно компенсаторных механизмов, обеспечивающих защиту педагогов от возможных последствий рынка педагогического труда. По данным нашего исследования число безработных в России составляет около двух миллионов, причем каждый третий, чтобы получить работу, должен сменить профессию, так как диплом, даже с высшим образованием, перестает быть гарантией трудоустройства.

Необходимость непрерывного образования (повышение квалификации) как стратегии развития общества была осознана и сформулирована в 70-е гг. XX в., когда мировое сообщество расценивало переход к непрерывному образованию как необходимое условие выхода существующих образовательных систем из кризиса. В психолого-педагогической литературе

[1; 2; 6] уже интенсивно разрабатывалась эта проблема. Анализировались социально-экономические, психологические аспекты непрерывного образования, выявлялись научные специализации кадров.

Современный педагог – руководитель (любого профиля) является менеджером образовательного процесса. Он всегда выступает как субъект управления. Однако у значительной части руководителей учреждений физкультурного образования низкий уровень исполнительской и управленческой культуры, отсутствует понимание своей меры ответственности за конечный результат. В этой связи актуальной является проблема исследования и сопровождения пути профессионального становления педагога физической культуры. Следует отметить, что большую работу по кадровой подготовке специалистов оказывают в Межотраслевом региональном Центре УралГУФК, наряду с традиционными формами организации обучения используются такие формы, как тренинги, самотестирование, дискуссии, ролевые игры, разработка учебно-исследовательских заданий. Потребность в них возникла как следствие диагностики и самодиагностики развития профессиональной компетентности личности.

Теоретический подход к изучению клиенто-центрированной психотерапии, человекоцентрированный анализ в 60-70-е гг. XX в. эволюционировал в человекоцентрированное обучение. Основные постулаты Д. Майерса: а) «вера в изначальную конструктивную и творческую мудрость человека; б) убеждение в социально-личностной природе средств, актуализирующих конструктивный личностный потенциал человека в процессах межличностного общения; в) понятие о трех «необходимых и достаточных условиях» межличностного общения, фасилитирующих личностное развитие и обеспечивающих конструктивные личностные изменения («безусловное позитивное принятие другого человека», «активное эмпатическое слушание», «конгруэнтное самовыражение в общении»); г) представление о закономерных стадиях протекания группового процесса, возникающего в указанных социально-личностных условиях, и о его столь же закономерных терапевтических результатах».

Формы учебных занятий в условиях фасилитации тесно связаны со способами организации учебного процесса: фронтальный (преподаватель ведет занятие со всем коллективом слушателей); групповой (работа ведется с небольшими группами обучающихся); индивидуальный (учебная работа ведется с каждым отдельным слушателем). Для каждого способа организации учебного процесса характерны свои формы занятий. Характер взаимодействия преподавателя и участников учебного процесса влияет на эффективность обучения и предопределяет результат работы, типичный для каждой учебной формы. Правильно выбранная форма, по мнению О. Л. Карповой, О. И. Гаинцевой и А. Я. Найна, позволяет оптимально реализовать содержание и методы обучения, стимулирует активность слушателей [6, с. 36-37]. С этим, как показала наша методика, можно согласиться.

В разработанной методике реализации педагогических технологий в Межотраслевом региональном Центре повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров УралГУФК использованы различные формы, методы, педагогические приемы и принципы. Одним из них является фасилитация. Это человекоцентрированный подход, выражающийся в глобальном доверии к человеку, постулирующий существующую в каждом человеке актуализирующую тенденцию расти, развиваться, реализовывать свой потенциал [2; 10].

Фасилитация, по мнению И. Г. Келишева, это стимулирование развития сознания людей, их независимости, свободы выбора, а не попытка сделать зависимым от общего мнения. Свобода ни в коем случае не означает вседозволенность и свободу от профессиональных обязанностей. Если методисты как лидеры в образовании способны осознать свою роль фасилитатора, то положение в образовании будет потенциально положительно меняться [7, с. 51]. Важной составляющей доминантой в научном изыскании являются противоречия, которые не могут и не должны формулироваться произвольно. Они вытекают из сущности и содержания изучаемого объекта и должны представлять собой систему, отражающую реальный образовательный процесс. Как пишет О. В. Лишин, противоречия следует описывать в определенной последовательности, отражающей деятельность педагога-наставника и обучающихся [9, с. 38].

На наш взгляд, четко обозначились объективные противоречия между:

□ новыми, более сложными и социально значимыми задачами, которые следует решать и наличием прежнего фонда способов их разрешения (новыми познавательными задачами и

сложившимися ранее способами мышления и способами деятельности педагогов физической культуры;

□ внешними требованиями и внутренними стремлениями субъектов образовательного процесса (стремлением к подвижности, изменчивости и тенденцией к инертности, стереотипизации, устойчивости);

□ свободой личности педагога на выбор организационных форм и методов обучения (интересы индивида) и необходимостью считаться с экономическими потребностями общества.

При исследовании педагогических оснований образовательного процесса повышения профессиональной квалификации педагогов физической культуры, важно соблюсти ряд условий:

а) основания не должны заходить так далеко, чтобы терялось качество исследуемого явления;

б) абстракция должна совпадать в общем и целом с тем, что было исторически первым в реальном процессе развития самой действительности;

в) в исходном анализе должны быть противоречия, развертывание которых служит движительной силой развития явления в целом и полностью.

Изложенное позволяет еще раз уточнить суть исходной абстракции, т.е. – это не есть то, что видно простому наблюдению, не есть то, что лежит на поверхности явления, но может быть обосновано в процессе эмпирических накопленных знаний, зафиксированных в категориях данной науки. Исследование на определенном этапе развития знаний метода восхождения от абстрактного к конкретному для построения теории исследуемого объекта полагает выделение из эмпирически накопленного материала элементарной единицы («клеточки»), с помощью которой возможно описать целое, рассмотреть его строение. Еще древнегреческий философ Платон был глубоко убежден в том, что как постоянство, так и изменчивость являются составными частями реальности.

Резюмируя можно заключить, что профессионально-прикладная физическая культура как фактор повышения профессиональной компетентности специалистов, в том числе по физической культуре, является важным концептом оздоровления обучающихся и мотивирует специалистов на высокопроизводительный труд.

Список литературы

1. Зорина, Л. Я. Отражение идей самоорганизации в содержании образования / Л. Я. Зорина // Педагогика. – 1996. – № 4. – С. 105-109.
2. Иванов, Д. А. Компетентностный подход в образовании : проблемы, понятия, инструментарий : учеб.-метод. пособие / Д. А. Иванов. – М. : АПК и ПРО, 2003. – 101 с.
3. Ильенко, Л. П. Новые модели методической службы в общеобразовательных учреждениях : кн. для учителя / Л. П. Ильенко. – М. : АРКТИ, 1999. – 48 с.
4. Ильина, Т. А. Педагогика : курс лекций / Т. А. Ильина. – М. : Просвещение, 1984. – 208 с.
5. Кардялись, К. Особенности отношения к физической активности людей среднего возраста и ее связь с социально-демографическими показателями / К. Кардялись // Спорт и здоровье : первый Междунар. конгресс. – 2009. – № 1. – С. 240-241.
6. Карпова, О. Л. Дополнительное профессиональное образование как фактор развития социально-экологической компетентности педагогов / О. Л. Карпова, О. И. Гаинцева, А. Я. Найн // Инновации в образовании. – 2016. – № 1. – С. 35-45.
7. Келишев, И. Г. Спортивная направленность личности : Личность педагога / И. Г. Келишев. – М. : Просвещение, 2007. – 119 с.
8. Коновалов, И. Е. Интеграция физической подготовки и инструментально-исполнительской техники студентов колледжа / И. Е. Коновалов // Среднее профессиональное образование. – 2008. – № 4. – С. 24-26.
9. Лишин, О. В. Педагогическая психология воспитания : учеб. пособие для школьных психологов и педагогов / О. В. Лишин / Под ред. Д. И. Фельдштейна. – М. : Ин-т практич. психологии, 1997. – 256 с.
10. Маврин, С. А. Понятие целостности воспитания и его развития в современной педагогической науке / С. А. Маврин // Понятийный аппарат педагогики исследования : сб. науч. тр. / Отв. ред. М. А. Галагузова. – Вып. 3. – Екатеринбург : Изд-во «СВ-96», 1998. – 352 с.

КИБЕРСПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ДОСУГОВЫХ ПРАКТИКАХ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ. ВЛИЯНИЕ ДАННОГО ВИДА СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. Киберспорт сегодня очень популярен, однако его развитие в образовательных и досуговых организациях только начинается. В данной статье рассматривается опыт работы с молодёжью учреждений, развивающих киберспорт на примере организаций из Японии, Кореи, Китая, США, Финляндии, Белоруссии и России. Организации готовят не только профессиональных киберспортсменов, но и различных специалистов, связанных с осуществлением киберспортивной деятельности. В ведущем спортивном вузе России готовят специалистов по программе «Теория и методика компьютерного спорта (киберспорта)». В Японии помимо киберспортсменов готовят организаторов киберспортивных мероприятий, комментаторов, маркетологов и иных специалистов. В Южной Корее, Китае, Белоруссии и России готовят профессиональных киберспортсменов. В Финляндии в средней школе, помимо подготовки киберспортсменов, готовят также по направлениям разработки и дизайна компьютерных игр. Вместе с этим в статье затрагивается тема влияния киберспорта на психологическое состояние молодёжи в связи с присутствием в киберспортивных играх элементов насилия.

Ключевые слова: современный спорт, молодёжь, киберспорт.

Vinokurov A.
Vice president of the Russian Esports Federation
Moscow, Russia

ESPORTS IN EDUCATIONAL AND LEISURE ACTIVITIES OF MODERN YOUTH. THE INFLUENCE OF ESPORT ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF YOUNG PEOPLE

Annotation. Esports is very popular nowadays, but its development in educational and leisure organizations is just beginning. This article considers the experience of esports organizations from Japan, Korea, China, the USA, Finland, Belarus and Russia that work with youth. These organizations train not only professional esports players, but also specialists in different esports activities. The leading Russian sports university trains specialists in the program "Theory and methodology of computer sports (esports)". In Japan, in addition to esportsmen, esports event managers, commentators, marketers and other specialists are trained. South Korea, China, Belarus and Russia train professional esports players. In Finland, besides esports athletes programmes, secondary schools also have computer games development and design courses. At the same time the article touches on the influence of esports on the psychological state of young people from the point of violence presence in esports games.

Keywords: modern sports, youth, esports.

Россия в области развития киберспорта находится на лидирующих позициях. Уже в течение нескольких лет в Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (РГУФКСМиТ) на кафедре теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта реализуется образовательная программа бакалавриата «Теория и методика компьютерного спорта (киберспорта)» [1]. В рамках обучения студенты занимаются на виртуальных спортивных симуляторах, изучают современные киберспортивные игры, принимают участие в научных конференциях, посвящённых проблемам компьютерного спорта. Кафедра не ставит задачей готовить профессиональных киберспортсменов, но, тем не менее, делает всё необходимое для того, чтобы талантливые ребята могли проявить себя и определить путь своего дальнейшего профессионального развития. Лекции и

тренировки проводят известные профессионалы в мире киберспорта, студенты активно участвуют в организации киберспортивных соревнований среди школьников, учащейся молодежи, работников различных организаций. Стоит также отметить, что программа «Теория и методика компьютерного спорта (киберспорта)» включает занятия и по другим видам спорта: гимнастике, лыжам, плаванию, легкой и тяжелой атлетике, футболу, хоккею, единоборствам и т.д. Так что образование будущие специалисты получают разностороннее.

Если РГУФКСМиТ готовит «универсалов» в сфере компьютерного спорта, то, например, факультет киберспорта в Токийской Школе Аниме выпускает узкопрофильных специалистов. Японские студенты могут получить образование по следующим профессиям: киберспортсмен, организатор киберспортивных мероприятий, менеджер, комментатор, маркетолог, разработчик киберспортивных игр. В программу обучения входят курсы, направленные на интеллектуальное развитие будущих специалистов, а также специальные тренировки по командному взаимодействию и совершенствованию навыков в избранной дисциплине киберспорта, которые проводят профессиональные киберспортсмены [2].

В Южной Корее в ряде институтов открыты факультеты, на которых проводится обучение по киберспортивным дисциплинам. Одним из крупнейших является Корейский университет Чунг-Анг [3], входящий в десятку лучших вузов страны.

Не отстает от Южной Кореи и Китай. Китайское правительство оказывает содействие как в организации различных турниров по киберспорту, так и в создании тренировочных баз для подготовки спортсменов. С сентября 2014 года в Чунцинском институте энергетики на юго-востоке КНР в программу обучения был включён курс «Развитие киберспорта и исследование принципов командного взаимодействия в игре Dota 2». Этот курс оказался интересен не только студентам Чунцинского института, но и обучающимся в соседних вузах – им разрешено присутствовать на лекциях и тренировках в качестве наблюдателей [4].

В некоторых странах программы, направленные на обучение специалистов в области киберспорта, существуют не только в университетах, но даже в колледжах и школах. Например, в Финляндии в средней школе Orivesi Opisto, расположенной в городе Оривеси, проводится обучение по трем направлениям: «технологии разработки компьютерных игр», «дизайн компьютерных игр», «киберспорт» [5]. Таким образом, не только молодые люди, но и подростки имеют возможность приобщиться к киберспорту и начать совершенствовать свои навыки в выбранной киберспортивной дисциплине.

В области компьютерного спорта среди стран бывшего СНГ лидирует Белоруссия. В Минске существует школа киберспортивного обучения Cyber Gaming School. Её деятельность направлена как на обучение основам профессиональной игры по мировым игровым дисциплинам (Dota 2, Counter-Strike: Global Offensive, World of Tanks и др.), так и на развитие киберспорта в целом [6]. Программа включает общий курс обучения, в который входят тренинги, занятия спортом, изучение игровой механики, основы игровой дисциплины, занятия по тактике и т.п., и курс по выбранной киберспортивной игре. Кроме этого, основатели школы Cyber Gaming School организуют летний лагерь для юных киберспортсменов.

В России в Томске открыта частная киберспортивная школа «Белая ворона», ориентированная на детей и подростков. Четырехлетняя программа обучения включает знакомство с современными IT-технологиями, обучение созданию и ведению каналов на Twitch, формирование и совершенствование необходимых для киберспорта навыков, командную работу и участие в киберспортивных состязаниях.

Увлечение киберспортом как одним из видов проведения досуга активно поддерживает Федерация компьютерного спорта России (ФКС России). С 2005 года ФКС России регулярно организует студенческие соревнования по различным дисциплинам киберспорта и открытые соревнования для любителей. С 2006 года запущены киберспортивные лиги для студентов города Москвы, с 2016 – для студентов России.

Вместе с тем не все представители спортивного сообщества относятся к киберспорту положительно. В частности, одним из аргументов против включения киберспорта в программу Олимпийских игр является элемент насилия в играх. Между тем нет документально зафиксированных данных о повышенной агрессивности или склонности к суицидальным действиям у киберспортсменов или тех, кто увлечен киберспортом. Поэтому хочется надеяться, что в скором времени компьютерный спорт будет официально признан в большинстве стран мира.

Список литературы:

1. Новоселов М.А. Физическая подготовленность школьников как необходимое условие поступления на специализацию «Теория и методика киберспорта» // М.А. Новоселов // Компьютерный спорт (киберспорт): проблемы и перспективы: Материалы III Всерос. науч.-практ. конф. (в формате интернет-конференции) 16–20 декабря 2014 г. – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – С. 46-50.
2. Official site of Tokyo School of Anime [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.anime.ac.jp/international/jp/>.
3. Престижный корейский университет обучит киберспортсменов // Look at me [Электронный ресурс]. – Дата публикации: 20.03.2014 12:45. – Режим доступа: <http://www.lookatme.ru/mag/live/experience-news/201975-sport>.
4. Ефимов М. Развитие киберспорта в России и за рубежом / М. Ефимов // Инновационная экономика и современный менеджмент. – 2016. – № 3 (10). – С. 50-53.
5. Корчемная Н.В. Киберспорт в образовательных и досуговых практиках современной молодежи / Н. В. Корчемная // Вестник костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – № 4. – С. 211-214.
6. Cyber Gaming School [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberschool.by/>.
7. Сайт группы Вконтакте частной киберспортивной школы «Белая ворона». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/vorona_pro.

Волобуев Д.В., Колмогорова Н.В.

Россия, г. Омск

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

75780007@mail.ru

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ОМСКА И ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. В статье представлены результаты физической подготовленности учащихся двух средних общеобразовательных школ с использованием модели мониторинга. Полученные результаты позволят решать задачи, связанные с разработкой оздоровительных стратегий для повышения эффективности управления процессом физической подготовленности школьников.

Ключевые слова: физическая подготовленность, средняя общеобразовательная школа, учащиеся.

Volobuev D.V., Kolmogorova N.V.

Russia, Omsk

Siberian State University of Physical education and Sports

MONITORING OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF GENERAL EDUCATION SCHOOLS OF OMSK AND OMSK REGION

Abstract. The article presents the results of physical preparation of students of two secondary general education schools using the monitoring model. The results will solve the problems related to the development of health strategies to improve the management of the physical preparation of schoolchildren.

Keywords: physical training, secondary general education school, students.

Введение. За последние годы в России обострилась ситуация с состоянием здоровья населения. Многочисленные экспериментальные данные научно-методических лабораторий различных регионов страны выявили реально существующие тенденции к ухудшению здоровья и физической подготовленности детей и учащихся в процессе воспитания и обучения на этапах от начальной школы к средней, а затем и к старшей [2, 3].

Одним из основных принципов сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, как отмечают Н.Д. Бобрищева-Пушкина, Л.Ю. Кузнецова, А.А. Силаев, О.Л. Попова, является своевременное определение морфо-функциональной зрелости, готовности растущего орга-

низма к новым для него условиям и видам деятельности и организация с ее учетом возраста ребенка, профилактических и оздоровительных мероприятий. Определение морфофункциональной зрелости базируется в первую очередь на оценке соответствия возраста и гармоничности физического и психического развития ребенка [1].

Ухудшение уровня физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ свидетельствует о несоответствии организации процесса физического воспитания в учебных заведениях современным требованиям, что определило проблему нашего исследования. Потребность практики в совершенствовании системы управления физическим воспитанием учащихся реально противопоставлена отсутствию научно-теоретических и практически обоснованных рекомендаций, направленных на решение данной проблемы.

Цель исследования – изучить уровень физической подготовленности учащихся двух средних общеобразовательных школ с использованием модели мониторинга.

Задача исследования:

1. Оценить физическую подготовленность подростков с использованием таблицы оценки результатов тестирования «Президентские состязания».

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базах БОУ СОШ г. Омска и МКОУ СОШ Омской области. В исследовании приняли участие школьники мужского пола 5-9 классов.

Для оценки физического состояния использовались тестовые задания: бег на 30 м. (60 м. для учащихся 13-15 лет), бег на 1000 м., подтягивание (юноши) и отжимание (девушки), челночный бег 3*10 м., прыжок в длину, пресс за 30 сек., наклон вперед.

Полученные, по тестовым заданиям, результаты переводились в очки по таблице оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов) Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания». На каждый вид испытания, согласно таблицам, оценки результатов отводится определенное количество баллов от 1 до 70. В связи с тем, что не определены критерии оценки, мы на основании среднестатистических расчетов определили уровни физической подготовленности, которые могут использоваться как условные:

1-20 баллов - неудовлетворительный;

21-40 баллов - удовлетворительный;

41-60 баллов - хороший;

61-70 баллов - отличный.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ физической подготовленности учащихся БОУ СОШ г. Омска и МКОУ СОШ Омской области осуществлялся по возрастному показателю. Результаты по 5 классам представлены на рисунке 1. Как видно из представленного рисунка неудовлетворительный уровень физической подготовленности на 18% больше у учащихся 5 класса г. Омска и на 10% ниже удовлетворительный. Хороший уровень выявлен только у учащихся Омской области.

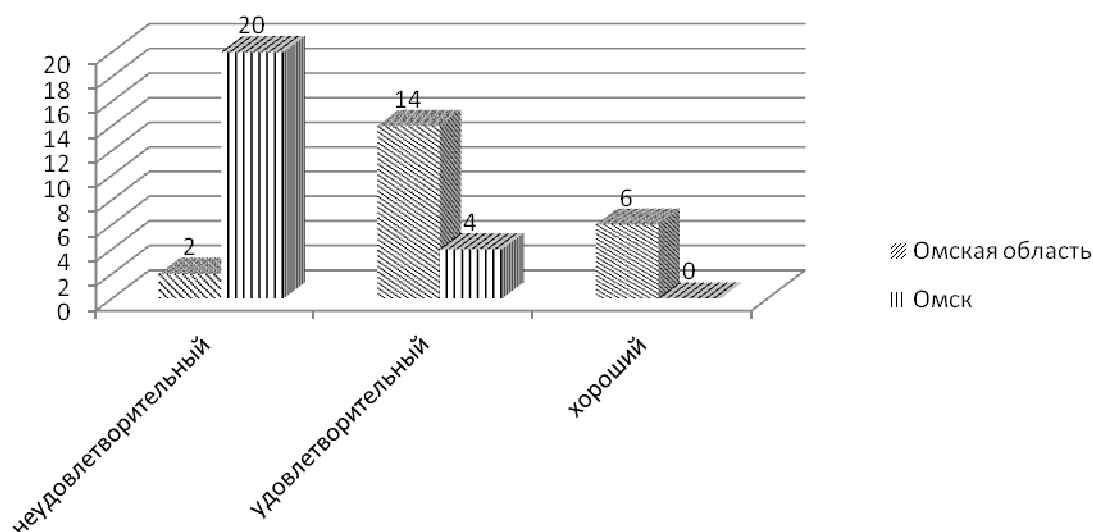


Рисунок 1 – Уровень физической подготовленности учащихся 5 классов (%)

Анализируя результаты по 6 классам отмечается, что учащиеся г. Омска показали неудовлетворительный уровень физической подготовленности (рисунок 2) по сравнению с показателями учащихся Омской области.

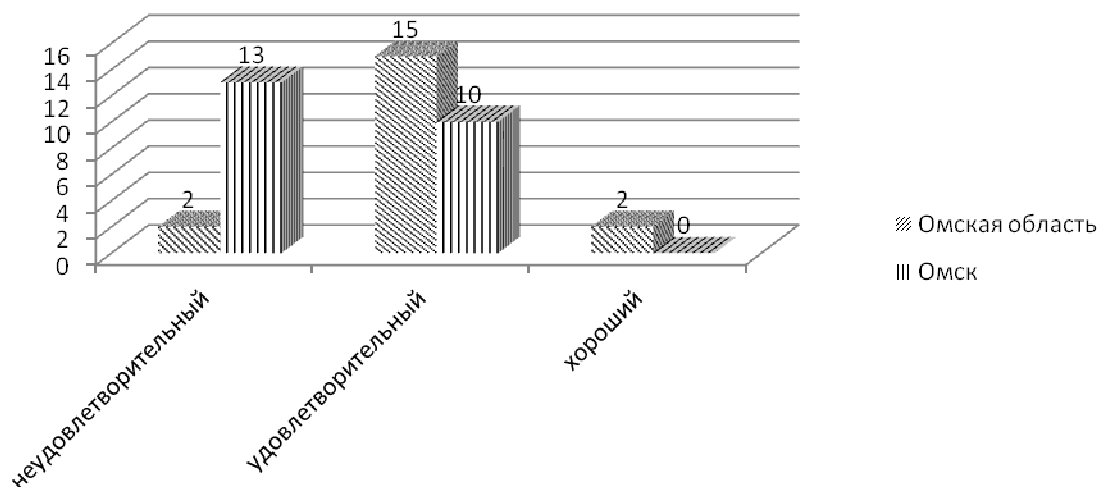


Рисунок 2– Уровень физической подготовленности учащихся 6 классов (%)

Незначительная разница (на 5%) наблюдается по удовлетворительному уровню. Хороший уровень, так же как и в 5 классах был выявлен только у учащихся Омской области.

Результаты учащихся 7 классов представлены на рисунке 3.

Согласно представленным результатам можно сделать вывод о лучшей физической подготовленности учащихся Омской области. Так учащиеся Омской области в основном (16%) показали удовлетворительный уровень и только 4% неудовлетворительный. Учащиеся Омска практически равномерно распределились с неудовлетворительным и удовлетворительным уровнями (13% и 12% соответственно). Следует отметить, что только в 7 классе 2% учащихся г. Омска имеют хороший уровень физической подготовленности.

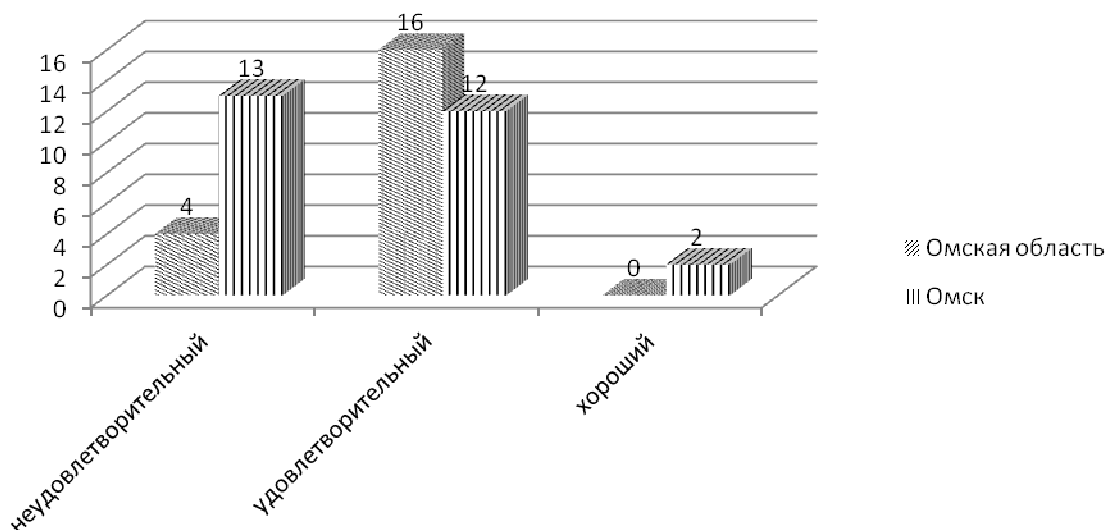


Рисунок 3 – Уровень физической подготовленности учащихся 7 классов (%)

Сопоставляя полученные результаты 8 классов можно сделать вывод о том, что учащиеся г. Омска опять не справились с тестовыми испытаниями и показали неудовлетворительный уровень физической подготовленности 16 % по сравнению с 2% учащихся Омской области (рисунок 4). В два раза меньше учащихся г. Омска с удовлетворительным уровнем физической подготовленности. Хороший уровень у 2% учащихся Омской области.

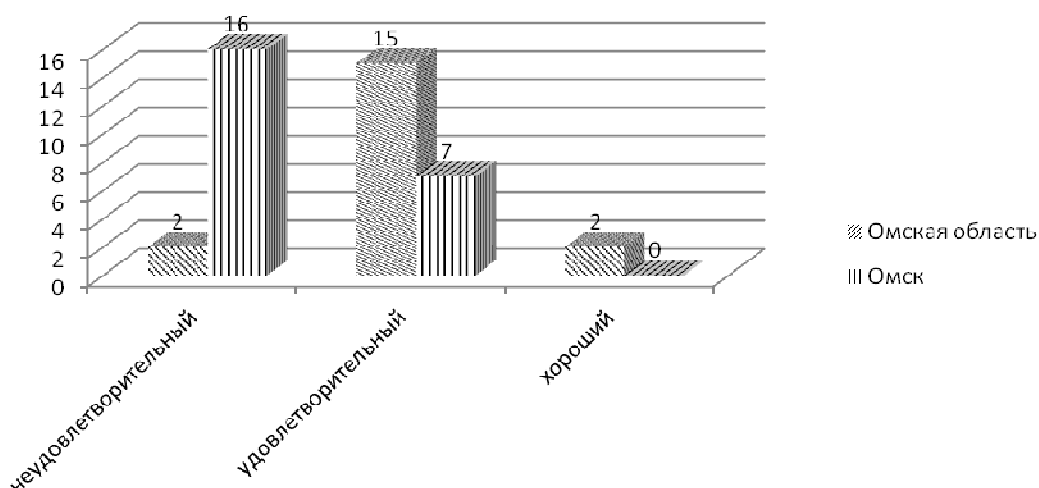


Рисунок 4 – Уровень физической подготовленности учащихся 8 классов (%)

В 9 классах наблюдается низкий уровень физической подготовленности учащихся г. Омска (рисунок 5).

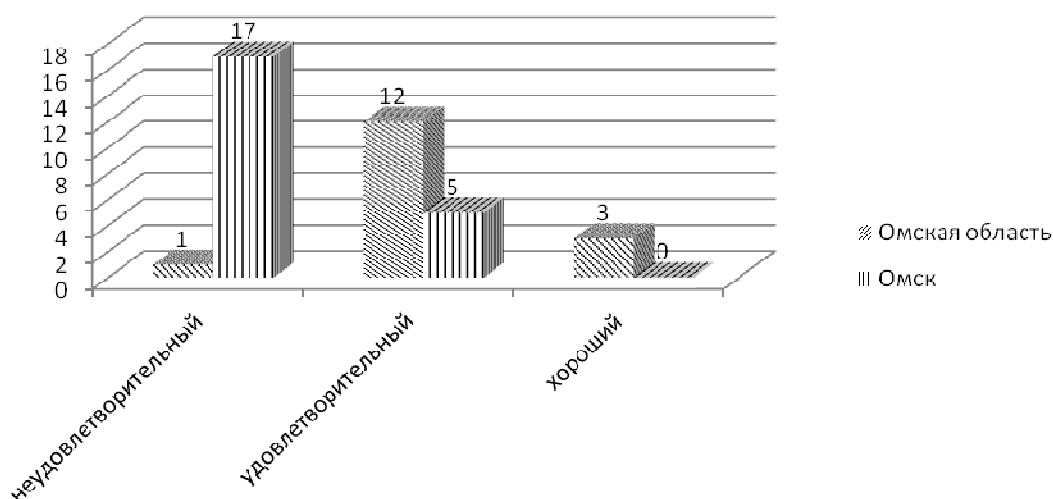


Рисунок 5 – Уровень физической подготовленности учащихся 9 классов (%)

Так с неудовлетворительным уровнем физической подготовленности выявлено 17% учащихся г. Омска и только 1% учащихся Омской области. Удовлетворительный уровень у 12% и 5% учащихся и только 3% учащихся показали хороший уровень, и как наблюдалось в других классах это ученики Омской области.

Выводы.

1. Физическая подготовленность школьников с использованием таблицы оценки результатов тестирования «Президентские состязания» БОУ СОШ г. Омска оценивается как неудовлетворительное у 65 % учеников, удовлетворительное у 33 % учащихся и хорошее у 2 %.

2. В МКОУ СОШ у учащихся 5-9 классов выявлен неудовлетворительный уровень физической подготовленности у 11% учеников, удовлетворительный у 75 % и только у 14 % учащихся хороший уровень.

3. Сравнительный анализ результатов по таблице оценки «Президентские состязания» учащихся г. Омска и Омской области показал, что у учеников Омской области физическая подготовленность выше, чем у учеников г. Омска.

Список литературы

1. Бобрищева-Пушкина Н.Д. Физическое и психическое развитие детей и подростков как показатель состояния здоровья / Н.Д. Бобрищева-Пушкина, Л.Ю. Кузнецова, А.А. Силаев, О.Л. Попова // Практика педиатра. Гигиена. – Март, 2008.

2. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика : монография / С.И. Изаак. – М. : Советский спорт, 2005. – 196 с.

3. Левушкин С.П. Мониторинг физического состояния школьников: монография / С.П. Левушкин, Р.И. Платонова, М.Д. Гуляев, И.И. Готовцев. - М. : Советский спорт, 2012. – 168 с.

Гаврилик М.В.
Республика Беларусь, г. Пинск
Полесский государственный университет,
E-mail: gavrilik.m@polessu.by

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ИНТЕГРИРОВАННОЙ ВОСПИТЫВАЮЩЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ

Аннотация. В статье представлены результаты внедрения концепции повышения эффективности физического воспитания студентов, на основе организации интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды. Концепция отражает исследовательские подходы к решению изучаемой проблемы, обосновывает необходимость учёта средовых факторов и представляет физкультурно-спортивную среду как динамическую целостность, в которой создаются условия для гармоничного развития личности студента и его самореализации в физической культуре и спорте.

В статье определено место физкультурно-спортивной среды в профессионально-образовательном и культурном пространстве вуза, сформулированы функции физкультурно-спортивной среды в процессе комплексного педагогического воздействия ее на личность. Определена эффективность физического воспитания студентов в условиях интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды.

Ключевые слова: Физическое воспитание, физическая культура, физкультурно-спортивная среда

Haurylik M.V.
Republic of Belarus, Pinsk,
Polessky State University,
E-mail: gavrilik.m@polessu.by

THE EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS UNDER THE CONDITIONS OF AN INTEGRATED EDUCATIONAL PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ENVIRONMENT

Annotation. The article presents the results of the introduction of the concept of increasing the efficiency of physical education of students, based on the organization of an integrated educational physical culture and sports environment. The concept reflects research approaches to solving the problem under study, substantiates the need to consider environmental factors and presents the physical culture and sports environment as a dynamic integrity, in which conditions are created for the balanced development of the students' personalities and their self-realization in physical culture and sports.

The article defines the place of the physical culture and sports environment in the professional, educational and cultural space of the university, formulates the functions of the physical culture and sports environment in the process of its complex pedagogical influence on the personality. The efficiency of physical education of students in the conditions of an integrated educational physical culture and sports environment is determined.

Key words: Physical education, physical culture, physical culture and sports environment

Актуальность проблемы инновационного преобразования сложившейся системы физического воспитания на основе принципиально нового подхода к организации занятий физической культурой и спортом у студенческой молодежи, подчеркивают многие ученые (В. А. Коледа, В.К. Бальсевич, В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей, В.И.Столяров, С.И. Филимонова,

Е.К. Кулинкович, В.М. Куликов, И. И. Лосева, В. А. Овсянкин, С.Д. Фурманов и др.) поэтому ими особое внимание уделяется вопросам организации занятий студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» и повышению их эффективности.

В последние годы некоторые авторы (И.В. Манжелей, Н.С. Бутыч, С.И. Филимонова, О.В. Шинкаренко, С.В. Щетинина) качественное улучшение процесса физического воспитания обучающихся связывают с созданием физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения, как совокупности условий и возможностей для саморазвития и самовыражения личности в сфере физической культуры и спорта.

Степень научной разработанности темы показывает, что до настоящего времени не определено место физкультурно-спортивной среды в профессионально-образовательном и культурном пространстве вуза.

Поскольку формирование личности студента осуществляется в среде образовательного учреждения, то наличие в нем качественной физкультурно-спортивной среды, является необходимой составляющей общей социокультурной среды вуза, так как она создает предпосылки условия для индивидуализации и дифференциации проявления и развития способностей людей в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности. Это в свою очередь определило цель нашего исследования: разработать концепцию повышения эффективности физического воспитания студентов на основе создания интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды.

Концепция предполагает реализацию трех основных подходов к решению проблемы исследования – системный, средовой и личностно ориентированный.

В основе системного подхода лежит исследование объектов как систем, он ориентирует исследователя на раскрытие целостности объекта и обеспечивающих его механизмов, на выявление многообразных типов связей структуры сложного объекта и сведение их в единую теоретическую картину. Понятие системы подчеркивает упорядоченность, целостность, наличие определенных закономерностей.

Системный подход проявляется в том, что среда выступает связующим звеном между обществом и личностью. Физкультурно-спортивная среда функционирует как специфическая составляющая, включает в себя относительно устойчивые, системные связи, деятельность и отношения, в которых личность наделяется определенной ролью субъекта общественно значимой деятельности и обладает возможностями саморазвития.

Целостность и универсальность физкультурно-спортивной среды выражены содержанием физкультурной деятельности, методами физического воспитания и спортивной тренировки, организационными формами реализации учебного процесса, методами контроля, определяющими общую стратегию развития физической культуры [1, 2].

Средовой подход рассматривается как способ построения воспитательно-образовательного процесса, основанный на особом понимании сущности воспитания, при котором акценты в деятельности преподавателя смещаются с активного педагогического воздействия на личность обучаемого в область формирования воспитывающей (развивающей, обучающей) среды как совокупности системных формирующих влияний пространственно-предметного и социокультурного окружения. При такой организации физического воспитания включаются механизмы внутренней активности обучаемого в его взаимодействии со средой, в которой происходят саморазвитие и самовыражение личности.

Средовой подход можно отнести к практико-ориентированному подходу, мы его используем для построения интегрированной физкультурно-спортивной среды, выявления факторов, влияющих на развитие личности студента. При этом, важное значение имеет реализация личностно ориентированного подхода, под которым понимается методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания и самореализации личности.

Личностно ориентированный подход направлен, прежде всего, на удовлетворение потребностей и интересов студента. Применение этого подхода предполагает изменение взаимоотношений между педагогом и студентом. Реализация личностно-ориентированного подхода основывается на внедрении инновационных технологий, изменении содержательной

сущности физического воспитания студентов позволяющей учитывать их индивидуальные особенности и мотивационно-потребностные установки [1,2].

Среда вуза выступает связующим звеном между обществом и личностью. Взаимодействие физкультурно-спортивной среды и личности обучаемого заключалась в комплексном влиянии педагогических форм и средств на личность. Направленность этого воздействия реализовывалась в ряде функций среды: обучающей, воспитательной, формирующей, контролирующей. Обучающая функция среды проявлялась в результате взаимодействия систем «преподаватель – студент» и «преподаватель – студенческий коллектив».

Формирующая функция данной среды выражалась в том, что обучаемый включался в систему объективных функциональных отношений и деятельности, способствующей активизации и развитию значимых личностных качеств и профессиональных компетенций. Воспитательная функция физкультурно-образовательной среды реализовывалась в результате создания условий для воздействия на личность с целью формирования ее мировоззренческих и духовно-нравственных ценностей, физической и общей культуры, понимания социальных обязанностей.

В основе контролирующей функции среды лежала методика оценивания студентов по физической культуре, определяемая факультетом здорового образа жизни. Разработан и внедрен «Дневник контроля управляемой самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура», что позволило дополнительно активизировать механизмы педагогического контроля и самоконтроля студентов.

В условиях реализации данной концепции, предполагались принципиальные изменения в организации учебного процесса по физической культуре студентов связанные с постепенным сокращением аудиторных занятий с преподавателем и увеличением доли управляемой самостоятельной работы [2, 3].

Так согласно учебным планам различных специальностей трудоемкость учебной дисциплины «Физическая культура» составляет 140 часов в год. Аудиторная нагрузка (занятия с основным преподавателем) составляет на 1-2 курсах 42 часа в год, оставшаяся часть занятий реализуется, как управляемая самостоятельная работа студентов, что в педагогической практике проявляется через планомерный переход от обязательных форм к физическому самосовершенствованию студентов.

Во время аудиторных занятий преподаватель, обсуждает со студентом его личные мотивы к занятиям, предпочтительные для студента виды физкультурно-спортивной деятельности, целеполагание. Далее определяется индивидуальная траектория развития студента (физкультурно-образовательная, физкультурно-оздоровительная, физкультурно-развивающая, физкультурно-спортивная).

Студент, приступающий к изучению учебной дисциплины, получает информацию обо всех формах самостоятельной работы по дисциплине с выделением обязательных видов самостоятельной работы, а также обо всех видах двигательной активности и видах спорта доступных для него с учетом индивидуальной траектории самосовершенствования согласно его интересам, потребностям и возможностям. Каждому студенту для проведения УСР предлагается на выбор различные формы и виды занятий физической культурой и спортом. Ориентируясь, на свой личностные потребности студент осуществляет выбор приемлемой для него формы самостоятельной работы из предлагаемого на выбор перечня.

Согласно, расписания занятия проходят два раза в неделю по два часа, однако студент в рамках управляемой самостоятельной работы сам определяет вид двигательной активности, например: плавание или легкая атлетика, фитнес, или катание на коньках, а может и волейбол и т.д. Кроме этого, студентам предоставлена возможность индивидуального выбора времени занятий, в удобное для него время, что по нашему мнению позволит существенно увеличить уровень двигательной активности студентов.

Такой путь обуславливает усиление образовательной и методической направленности педагогического процесса, освоения студентами физкультурных знаний, позволяющих им самостоятельно и рационально осуществлять физкультурно-спортивную деятельность. Вариативность содержания и добровольно-альтернативный характер занятий, использование конструктивных и гуманистических методов организации взаимодействия субъектов физического воспитания снимут противоречие, характерное для традиционного образовательного

процесса между содержанием дисциплины «Физическая культура» и директивными, унифицированными методами организации учебного процесса [4, 5]. Предоставление студентам права свободы выбора видов физкультурно-спортивной деятельности и индивидуальных направлений самосовершенствования согласно их интересам, потребностям и возможностям, а также обеспечение доступной физкультурно-спортивной среды будет способствовать формированию мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре и повышать их заинтересованность к занятиям в целом.

С целью определения эффективности разработанной концепции интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды ВУЗа проводился педагогический эксперимент, в котором приняли участие 1395 студентов факультета банковского дела, экономического и биотехнологического факультетов Полесского государственного университета. Участники были распределены по половому (гендерному) признаку. Количество девушек, принявших участие в нашем эксперименте, составило 983 человека, из которых были сформированы экспериментальная группа 605 человек - ЭГ/д (n=605) и контрольная группа 378 человек - КГ/д (n=378). Количество юношей составило 412 человека, из которых были сформированы экспериментальная группа 257 человек - ЭГ/ю (n=257), и контрольная группа 155 человек - КГ/ю (n=155).

Таблица 1.- Динамика показателей девушек ЭГ/д и КГ/д

Время тестирования	КГ/д до эксперимента	КГ/д после эксперимента	Прирост, %	до эксперимента	после эксперимента	Прирост, %	*W до эксперимента	p	*W после эксперимента	p
Прыжок в длину с места, см	178,3±16,3	183,7±14,2	3,1%	177,8±16,3	190,4±13	7,1%	0,30	<0,05	8,05	>0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	18,3±6,5	20,6±5,6	12,6%	18,1±6,5	24±4,9	32,3%	0,41	<0,05	9,67	>0,05
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, раз	7,5±4,7	9,2±4,6	21,7%	7,6±6,1	10,7±6	41,3%	0,16	<0,05	12,01	>0,05
Поднимание туловища из положения лежа, раз за 1 мин.	50,1±7,2	52,7±6,4	5,1%	50,3±7,3	55,5±6,9	10,2%	0,53	<0,05	6,61	>0,05
Челночный бег 4 х 9 м, с	10,3±0,47	10,15±0,43	1,4%	10,28±0,47	10,08±0,45	2,0%	0,41	<0,05	2,56	>0,05
Бег 30 м, с	5,05±0,3	5±0,28	0,9%	5,03±0,3	4,95±0,25	1,5%	0,48	<0,05	2,29	>0,05
Бег 1500 м, с	461,7±17,7	425,1±16,8	7,9%	462,9±17,9	403,6±16,4	12,8%	1,14	<0,05	16,74	>0,05

* используется статистический критерий Вилкоксона-Манна-Уитни. $W(0.05) = 1,96$

Выявлено, что у девушек ЭГ/д и КГ/д что на начальном этапе исследования по показателям: прыжок в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; бег 30 м; челночный бег 4х9 м; бег 1500м; поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с.; наклон вперед из положения сидя, ноги врозь статистически достоверных различий не имелось. После проведения эксперимента результаты значительно различаются: по показателю прыжок в длину с места результаты после завершения эксперимента результаты изменились следующим образом в ЭГ/д (190,4±13), тогда, как в КГ/д (183,7±14,2) эмпирическое значение критерия оказывается больше критического $W_{эм} = 8,05 > 1,96$, ($p > 0,05$); по показателю наклон впе-

ред из положения сидя, ноги врозь после завершения эксперимента результат в ЭГ/д ($24 \pm 4,9$), тогда, как в КГ/д ($20,6 \pm 5,6$), эмпирическое значение $W_{\text{эмп}} = 9,67 > 1,96 (p > 0,05)$; по показателю сгибание и разгибание рук в упоре лежа после завершения эксперимента результаты изменились следующим образом в ЭГ/д ($9,2 \pm 4,6$), тогда, как в КГ/д ($10,7 \pm 6$) $W_{\text{эмп}} = 12,01 > 1,96 (p > 0,05)$; по показателю поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с. после завершения эксперимента результаты в ЭГ/д ($55,5 \pm 6,9$), тогда, как в КГ/д ($52,7 \pm 6,4$) $W_{\text{эмп}} = 6,61 > 1,96 (p > 0,05)$; по показателю челночный бег 4х9 м после завершения эксперимента результаты в ЭГ/д ($10,08 \pm 0,45$) в КГ/д ($10,15 \pm 0,43$) значение $W_{\text{эмп}} = 2,56 > 1,96 (p > 0,05)$; в беге на 30 м результаты, после эксперимента в ЭГ/д ($4,95 \pm 0,25$), тогда, как в КГ/д ($5,0 \pm 0,28$) $W_{\text{эмп}} = 8,05 > 1,96 (p > 0,05)$; в беге 1500м после повторного тестирования результат в ЭГ/д ($403,6 \pm 16,4$) в КГ/д ($425,1 \pm 16,8$), значение $W_{\text{эмп}} = 16,74 > 1,96 (p > 0,05)$.

Таблица 2.- Динамика показателей физической подготовленности КГ/ю и ЭГ/ю

Время тестирования	КГ/ю до эксперимента	КГ/ю после эксперимента	Пр ист, %	ЭГ/ю до эксперимента	ЭГ/ю после эксперимента	Пр ист, %	*W до эксперимента	p	*W после эксперимента	p
Прыжок в длину с места, см	$228,1 \pm 19,5$	$248,5 \pm 20,3$	$8,9\%$	$231,3 \pm 21$	$264,2 \pm 20,9$	$14,2\%$	1,84	$<0,05$	7,23	$>0,05$
Наклон вперед из положения сидя, см	$12,6 \pm 7,3$	$15,3 \pm 7,7$	$21,4\%$	$12,3 \pm 8,1$	$16,5 \pm 8$	$34,2\%$	0,24	$<0,05$	1,98	$>0,05$
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, раз	$44,6 \pm 9$	$49,2 \pm 9,1$	$10,4\%$	$43 \pm 11,1$	$53,2 \pm 12,2$	$23,7\%$	0,84	$<0,05$	5,02	$>0,05$
Подтягивание на высокой перекладине, раз	$9,5 \pm 4,7$	$11,2 \pm 4,6$	$17,1\%$	$9,2 \pm 6,1$	$12,5 \pm 6$	$34,9\%$	0,83	$<0,05$	2,16	$>0,05$
Поднимание туловища из положения лёжа, раз за 1 мин.	$47,3 \pm 7,3$	$52,9 \pm 7,6$	$11,8\%$	$48,6 \pm 7,7$	$57,9 \pm 7,9$	$19,0\%$	1,75	$<0,05$	5,91	$>0,05$
Челночный бег 4 х 9 м, с	$9,25 \pm 0,51$	$9,07 \pm 0,5$	$2,0\%$	$9,17 \pm 0,55$	$8,85 \pm 0,48$	$3,5\%$	1,77	$<0,05$	4,24	$>0,05$
Бег 30 м, с	$4,42 \pm 0,27$	$4,37 \pm 0,22$	$1,2\%$	$4,37 \pm 0,29$	$4,24 \pm 0,2$	$2,9\%$	1,91	$<0,05$	5,60	$>0,05$
Бег 3000 м, с	$849,9 \pm 41,2$	$685,7 \pm 43,2$	$19,3\%$	$854,6 \pm 50,5$	$663,4 \pm 52$	$22,4\%$	1,66	$<0,05$	4,15	$>0,05$

* используется статистический критерий Вилкоксона-Манна-Уитни. $W(0.05) = 1,96$

Выявлено, что на начальном этапе исследования у юношей КГ/ю и ЭГ/ю по показателям: прыжок в длину с места; подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; бег 30 м; челночный бег 4х9 м; бег 3000м; поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с; наклон вперед из положения сидя, ноги врозь статистически достоверных различий между ЭГ/ю и КГ/ю не выявлено.

После завершения эксперимента сравнительный анализ показал, что наблюдаются изменения в результатах педагогических тестов студентов: по показателю прыжок в длину с места результаты после завершения эксперимента результаты в ЭГ/ю ($264,2 \pm 20,9$), тогда, как в КГ/ю ($248,5 \pm 20,3$) полученное эмпирическое значение критерия $W_{\text{эмп}} = 7,23$ больше критического $W_{\text{эмп}} = 7,23 > 1,96 (p > 0,05)$; по показателю наклон вперед из положения сидя ЭГ/ю

(16,5±8), тогда, как в КГ/ю (15,3±7,7) $W_{эмп}=1,98>1,96$ ($p>0,05$); по показателю сгибание и разгибание рук в упоре лежа результат в ЭГ/ю (53,2±12,2), тогда, как в КГ/ю (49,2±9,1) полученное $W_{эмп}=5,02$, то есть $W_{эмп}=5,02>1,96$ ($p>0,05$); по показателю подтягивание на высокой перекладине, результаты в ЭГ/ю (16,5±8), тогда, как в КГ/ю (11,2±4,6) $W_{эмп}=2,16>1,96$ ($p>0,05$); по показателю поднимание туловища из положения лежа на спине за 60с после завершения эксперимента результаты изменились следующим образом в ЭГ/ю (57,9±7,9), тогда, как в КГ/ю (52,7±6,4) $W_{эмп}=5,91>1,96$ ($p>0,05$); по показателю челночный бег 4х9 м после завершения эксперимента результаты в ЭГ/ю (8,85±0,48) в КГ/ю (9,07±0,5) значение $W_{эмп}=4,24>1,96$ ($p>0,05$); в беге на 30 м после эксперимента результаты в ЭГ/ю (4,24±0,2), тогда, как в КГ/ю (4,37±0,22) $W_{эмп}=5,60>1,96$ ($p>0,05$); в беге на длинные дистанции 3 000м после повторного тестирования результат в ЭГ/ю (663,4±52) в КГ/ю (685,7±43,2) значение $W_{эмп}=4,15>1,96$ ($p>0,05$).

Обоснована концепция физического воспитания студентов в рамках которой сформирована интегрированная воспитывающая физкультурно-спортивная среда. В условиях реализации данной концепции, предполагались принципиальные изменения в организации учебного процесса по физической культуре студентов связанные с постепенным сокращением аудиторной нагрузки и увеличением доли управляемой самостоятельной работы [3-А]. Управляемая самостоятельная работа представлена как основное звено разработанной нами концепции повышения эффективности физического воспитания студентов,

Организация физического воспитания и создание физкультурно-спортивной среды основаны на использовании возможностей вариативной части содержания программы по физической культуре, рациональном использовании управляемой самостоятельной работы (планирование, организация и контроль), что создает наиболее благоприятные условия для самоопределения студентов в выборе видов двигательной активности и их включения в самостоятельную двигательную деятельность.

Предоставление студентам права свободы выбора видов физкультурно-спортивной деятельности и индивидуальных направлений самосовершенствования согласно их интересам, потребностям и возможностям, а так же обеспечение доступной физкультурно-спортивной среды способствует формированию мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре и повышает их заинтересованность к занятиям в целом [2-А, 4-А]. Выявлена эффективность физического воспитания студентов в условиях интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды. Эффективность физического воспитания в условиях интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды выразилась в повышении показателей физической подготовленности, экспериментальных групп ЭГ/д и ЭГ/ю по отношению к контрольным КГ/ю и КГ/д. Анализ итоговых результатов педагогического эксперимента показал, что у студентов экспериментальных групп произошли достоверно значимые положительные изменения по всем исследуемым показателям.

Список литературы:

1. Быков, Е.В. Состояние здоровья студентов подготовительной группы и их адаптация к дифференцированным программам физической подготовки / Е.В. Быков, С.М. Зубков // Физическая культура и здоровье студентов вузов: матер. IV междунар. науч.-практ. конф. – СПб.: Изд-во СПбГУП, 2009. – С. 84–85.
2. Гаврилик М.В. Интегрированная физкультурно-спортивная среда учреждения высшего образования / М.В. Гаврилик // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук: научно-практический журнал. - 2020. - № 1. - С. 55-61.
3. Гаврилик М.В. Социально-педагогические условия удовлетворенности студентов физическим воспитанием / М.В. Гаврилик // Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.А. Куляшова. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі: педагогіка, псіхалогія, методыка : научно-методический журнал. - 2019. - № 1 (53). - С. 40-45.
4. Гаврилик М. В Организационные основы интегрированной физкультурно-спортивной среды и эффективность физического воспитания студентов / М.В Гаврилик // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук: научно-практический журнал. - 2019. - № 2. - С. 48-54.
5. Гаврили, М.В. Эффективность физического воспитания студентов на основе создания физкультурно-спортивной среды / М.В. Гаврилик // Здоровье для всех №1(2020). Пинск: ПолесГУ, 2020, - С.37-44.

Гаинцев С.В., Гаинцева О.И.
докторанты кафедры педагогики
Уральского государственного университета физической культуры,
Россия, Челябинск

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УСТАНОВКИ К ВЕДЕНИЮ И ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В статье раскрывается проблема формирования у студентов вуза физической культуры установки к ведению и пропаганде здорового образа жизни. Рассматриваются ключевые дефиниции – «установка» и «здоровый образ жизни». Понятие «установка», сопряженное с такими характеристиками личности, как активность, готовность, потребность, стабилизация, следует отнести к одному из компонентов структуры целенаправленной здоровьесберегающей деятельности человека. В связи с этим авторы посчитали необходимым выделить уровни установочной регуляции деятельности в соответствии с ее содержательными характеристиками и функциями. Так, структура установки студентов к ведению и пропаганде здорового образа жизни состоит из ряда взаимосвязанных компонентов: когнитивного, эмоционально-ценностного, регулятивно-деятельностного и рефлексивно-корректирующего. Выделены основные задачи здоровьесберегающей направленности образовательного процесса вуза физической культуры.

Ключевые слова: формирование, установка, здоровый образ жизни, здоровьесбережение, студенты, вуз физической культуры.

Gaintsev S. V., Gaintseva O. I.
Russia, Ekaterinburg
Postdoctoral students, Pedagogics department,
Ural State University of Physical Culture
ogainceva@mail.ru

FORMING GUIDELINES FOR CONDUCTING AND PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE AMONG UNIVERSITY STUDENTS OF PHYSICAL CULTURE

Annotation. The problem of forming the University students' of physical culture attitude to conduct and promote a healthy lifestyle is revealed in the article. The key definitions of «setting» and «healthy lifestyle» are considered here. Based on the revealed connection of the «setting» with such subject's activity characteristics as activity, readiness, need, stabilization, in the study it is attributed to one of the components of purposeful health-saving human activity structure. Based on activity setting regulation classification developed by A. G. Asmolov, the authors defined the structure of setting health-saving activity, including levels, content characteristics and functions. A University of physical culture educational process key tasks of health-saving orientation are highlighted in the article. The structure of students' attitude to maintaining and promoting a healthy lifestyle, consisting of a number of interrelated components: cognitive, emotional-value, regulatory-activity, and reflexive-corrective are also defined and characterized here.

Key words: forming, setting, healthy lifestyle, health-saving, promoting, students, University of physical culture.

Современные социально-экономические условия диктуют повышенные требования к уровню профессиональной подготовки будущего бакалавра физической культуры, среди которых ключевую позицию занимает установка на ведение и пропаганду здорового образа жизни. Этот посыл находит отражение в требованиях Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки «Физическая культура». Так, одной из общепрофессиональных компетенций согласно указанному стандарту является способность обучающегося формировать осознанное личностное и у окружающих отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6) [6].

Теоретической базой исследования выступают работы, в которых раскрываются вопросы организации здоровьесберегающей деятельности в образовательном процессе (Э. Н. Вайнер, Г. К. Зайцев, Э. М. Казин, О. Л. Карпова, А. Я. Найд и др.), а также развития профессиональных установок (А. Г. Асмолов, А. А. Деркач, Э. Ф. Зеер, Е. А. Климов, А. К. Маркова и др.).

Отмечая значительную ценность проведенных исследований в области создания здоровьесберегающего образовательного пространства и развития профессиональных установок, подчеркнем, однако, что исследование проблемы формирования у студентов вуза физической культуры установки к ведению и пропаганде здорового образа жизни не нашло достаточного отражения в психолого-педагогической литературе.

Сегодня, как показывает практика, существует явное противоречие между потребностью государства и общества в высококвалифицированных, разносторонне развитых специалистах физической культуры с устойчивой жизненной позицией в отношении сохранения и укрепления здоровья, пропаганды здорового образа жизни среди населения и недостаточной разработанностью целостного научно обоснованного подхода к изучаемой проблеме. Такой подход должен характеризоваться здоровьесберегающей направленностью образовательного процесса вуза физической культуры в части формирования у студентов установки к ведению и пропаганде здорового образа жизни.

Для понимания этимологической характеристики понятия «установка» обратимся к ряду авторитетных источников. Так, автор общепсихологической теории установки Д. Н. Узнадзе в работе «Психология установки» выдвинул научное положение о том, что любое содержание сознания или поведенческий акт обусловлены целостным состоянием организма – установкой, определяющей психологическую готовность к предстоящей деятельности [8, с. 193–195]. В «Философской энциклопедии» данное понятие определяется как состояние готовности, предрасположенности субъекта к предстоящей активности в определенной ситуации [7, с. 112].

Рассматривая установку в структуре деятельности субъекта, А. Г. Асмолов делает выводы об её иерархической уровневой природе как механизме, стабилизирующем процессы деятельности. В соответствии с этим ученый выделяет четыре уровня установочной регуляции деятельности [1, с. 14]: смысловые, целевые и операциональные установки, а также уровень психофизиологических механизмов – реализаторов установки в деятельности. Опираясь на классификацию установочной регуляции деятельности, разработанную А. Г. Асмоловым, нами была определена структура установочной здоровьесберегающей деятельности (таблица 1).

Таблица 1 – Структура установочной здоровьесберегающей деятельности студента

Уровни	Содержательная характеристика	Функции
Смысловой	Актуализируется мотивом здоровьесберегающей деятельности и представляет собой форму выражения личностного смысла в виде готовности к совершению деятельности по ведению и пропаганде здорового образа жизни	Закрепление общей направленности деятельности, придание ей устойчивого, стабильного характера
Целевой	Готовность субъекта здоровьесберегающей деятельности, вызванная предвосхищаемым осознаваемым результатом	Стабилизация действий; сохранение определенного направления регуляции деятельности
Операциональный	Готовность субъекта здоровьесберегающей деятельности к осуществлению определенного способа действия, исходя из сложившихся либо сформированных условий, в том числе с учетом прошлого опыта поведения в подобных ситуациях	Осуществление адекватной операции, посредством которой может быть реализовано действие
Психофизиологических механизмов	Физиологические проявления в виде сенсорных и моторных установок	Осознание связи установки с физиологическими механизмами

За установочными явлениями, как отмечает А. Г. Асмолов, стоят процессы стабилизации, «цементирования» деятельности, без учета которых невозможно объяснить устойчивый характер протекания направленной деятельности субъекта [1, с. 23]. Как внутреннее состояние личности, установка на ведение и пропаганду здорового образа жизни определяет устой-

чивость и направленность деятельности студентов физической культуры. Согласно исследованиям Э. Ф. Зеера и его коллег установка занимает важное место в системе профессиональной деятельности субъекта, выступая как подструктура личности, компонент профессиональной направленности, наряду с профессионально важными качествами, компетентностью, психологическими свойствами, она включает профессиональные знания, умения, навыки и квалификацию [3, с. 268-270].

Исходя из данных определений, содержательно понятие «установка» связано с такими характеристиками субъекта деятельности, как активность, готовность, потребность, стабилизация. Следовательно, установку можно отнести к одному из компонентов структуры целенаправленной здоровьесберегающей деятельности человека.

Рассматривая еще одно ключевое понятие «здоровый образ жизни», отметим, что нам близка позиция Г. А. Мысиной, которая в своей монографии определяет данную дефиницию как рациональное (целеполагание) и нравственное (выбор средств для достижения цели) поведение человека, а также его духовный статус (активная деятельность сознания по поиску и удержанию смысла жизни), позволяющий ему сохранить и укрепить здоровье (физическое, психическое и социальное благополучие) в процессе личностной самореализации (достижении поставленной цели и повышении социального статуса за счет компетентности и ответственности) [5, с. 95].

Содержание ключевых понятий исследуемой проблемы позволяет определить задачи, а также структуру формирования у студентов вуза установки к ведению и пропаганде здорового образа жизни.

Выделим ключевые задачи здоровьесберегающей направленности образовательного процесса вуза физической культуры:

образовательная – формирование специализированных знаний, умений, навыков, компетенций, связанных с сохранением и укреплением здоровья, ведением и пропагандой среди населения здорового образа жизни; воспитание высокой нравственности, ответственности за сохранение личного и укрепление общественного здоровья;

самообразовательная – самостоятельная здоровьесберегающая деятельность, направленная на раскрытие своего природного и реализацию личностного потенциала;

коммуникативная – продуктивное взаимодействие всех субъектов образовательного процесса вуза физической культуры;

оценочная – формирование индивидуального критериально-оценочного аппарата здоровьесберегающей активности на основе индивидуального опыта;

коррекционно-управленческая – организация педагогического содействия на основе выявленного уровня сформированности у студентов вуза физической культуры установки к ведению и пропаганде здорового образа жизни.

Структура установки студентов к ведению и пропаганде здорового образа жизни состоит из ряда взаимосвязанных компонентов: когнитивного, эмоционально-ценностного, регулятивно-деятельностного и рефлексивно-корректирующего (рисунок 1).

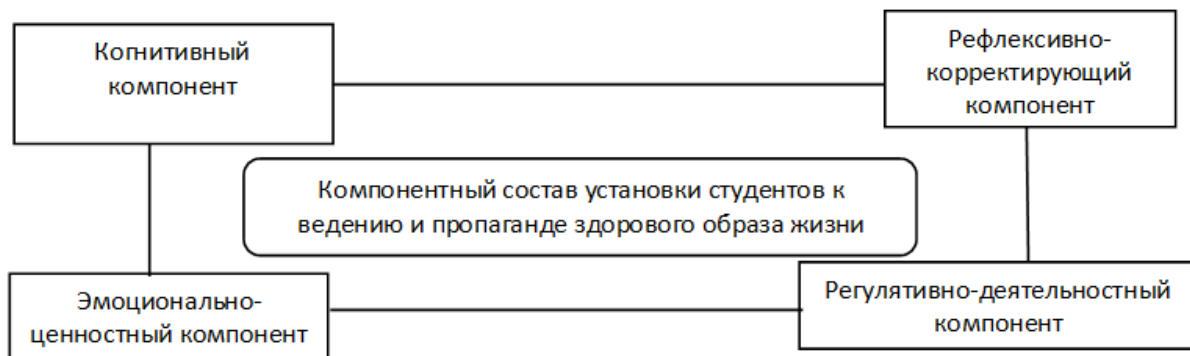


Рисунок 1 – Схема компонентного состава установки студентов вуза физической культуры к ведению и пропаганде здорового образа жизни

Исходя из представленного на рисунке 1 целостного представления о структурно-компонентном составе, когнитивный компонент установки студентов к ведению и пропаганде здорового образа жизни включает знания, умения, навыки и компетенции о сущности здо-

рового образа жизни, сохранении, укреплении, пропаганде и приобщении к нему. Следует отметить, что особенностью реализации данного компонента, как отмечает О.Л. Карпова, является гибкость и вариативность полученных знаний, которые проявляются через готовность личности к самостоятельному нахождению способа применения знаний при изменении ситуации или различных способах одной и той же ситуации [4, с. 67-68].

Эмоционально-ценностный компонент выражает эмоционально-ценностное отношение, субъективную оценку обучающегося к проблеме здорового образа жизни.

Регулятивно-деятельностный компонент представлен нормами поведения, соответствующими здоровому образу жизни; умением выполнять соответствующие профессиональные действия по проектированию (разработке индивидуальных творческих проектов) и практической реализации ведения и пропаганды здорового образа жизни;

Рефлексивно-корректирующий компонент включает умение проводить самоконтроль и самооценку, удовлетворенность собственной здоровьесберегающей деятельностью и ее критический анализ, рефлексию результатов, выработку и внесение в образование корректирующих взаимодействий. Рефлексивные процессы являются показателем осознанного отношения студента и его позитивной установкой к процессу здоровьесбережения, действующим инструментом профессиональной подготовки бакалавра физической культуры.

Представленная структура установки студентов к ведению и пропаганде здорового образа жизни представляет собой целостный научно обоснованный подход, способствующий гармоничному развитию личности обучающихся.

Список литературы

1. Асмолов, А. Г. О месте установки в структуре деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук / А. Г. Асмолов. – М., 1976. – 24 с.
2. Блохина, Т. В. Формирование у студентов вуза установки на овладение профессией педагога физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. В. Блохина. – Оренбург, 2010. – 24 с.
3. Зеер, Э. Ф. Индивидуальная образовательная траектория как установка субъекта в системе непрерывного образования / Э. Ф. Зеер, Д. П. Заводчиков, М. В. Зиннатова и др. // Научный диалог. – 2017. – № 1. – С. 266-279.
4. Карпова, О. Л. Ценностно-смысловые основания воспитания культуры здоровья студентов вуза физической культуры / О. Л. Карпова // Педагогическая наука и образование : темат. сб. научных тр. / отв. ред. А. Я. Найн. – Вып. 20. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – С. 65-74.
5. Мысина, Г. А. Теоретические и методологические основы формирования здоровьесберегающей образовательно-воспитательной среды вуза : монография / Г. А. Мысина. – М. : МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2010. – 290 с.
6. Приказ № 940 от 19 сентября 1917 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» [Электронный ресурс] // Режим доступа : http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490301_B_3_30102017.pdf (дата обращения : 7.09.2020).
7. Степин, В. Новая философская энциклопедия / В. Степин. – М. : Мысль, 2010. – Т. 3. – 546 с.
8. Узнадзе, Д. Н. Психология установки / Д. Н. Узнадзе. – СПб. : Питер, 2001. – 416 с.

Гернега К.С., Латыпова Д.Р., Бриль А.Е.
Россия, г. Челябинск

Южно-Уральский государственный университет
gernega@yandex.ru, latypova@uralsa74.ru, voronina_ae@mail.ru

ПРОЦЕСС ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА

Аннотация: в статье произведена дополнительная оценка применения здоровьесберегающих технологий в высшей школе, поскольку существующее традиционное образование в вузах ориентировано преимущественно на достижение нормативного уровня выбранной специализации, не уделяя должного внимания здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровьесбережение, студенты, высшее учебное заведение, здоровьесберегательная деятельность, образовательная среда, здоровый образ жизни, формирование культуры здоровьесбережения.

Gernega K.S., Latypova D.R., Bril A.E.
Russia, Chelyabinsk
South Ural State University

THE PROCESS OF HEALTH SAVING OF STUDENTS IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY

Abstract: the article provides an additional assessment of the use of health-saving technologies in higher education, since the existing traditional education in higher education institutions is mainly focused on achieving the standard level of the chosen specialization, without paying due attention to a healthy lifestyle.

Keywords: health-saving, students, higher education institution, health-saving activity, educational environment, healthy lifestyle, formation of health-saving culture

Сегодня перед высшей школой все чаще возникает ряд задач по решению вопросов рационального сочетания труда и отдыха студентов, необходимости совершенствования методики преподавания. Это связано с необходимостью увеличения объема получаемой студентами информации, а так же с уменьшением сроков обучения, так как нынешнее общество желает получать высококвалифицированных специалистов в кратчайшие сроки. Исследования показывают, что с увеличением физической и умственной нагрузки у многих студентов отмечается различные отклонения в состоянии здоровья, среди которых преобладают: аллергические заболевания пыльцевой этиологии, хронические заболевания дыхательной системы, заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, расстройства нервной системы [3].

Реформирование образовательной системы высшей школы, интенсификация учебной деятельности и переход от традиционной организации учебного процесса к инновационным технологиям существенным образом повышает требования к состоянию здоровья студентов. По разным данным Министерств образования и здравоохранения количество практически здоровых выпускников российских школ колеблется от 10 до 15 %. В вузах страны 50 % студентов имеют отклонения в здоровье. Почти 39 % студентов нуждается в лечении и коррекции ряда функций организма и вынуждены заниматься физической культурой в специальной медицинской группе [5]. В связи с этим проблема здоровьесбережения студенческой молодежи сегодня является основополагающей в организации профессионально-образовательного процесса в вузах страны.

Особенности современных условий жизни, быстрый темп развития техники, модернизация учебных и трудовых процессов, рост информации и интеллектуализации труда предъявляют организму студента высокие требования. Изменчивость функциональных систем растущего организма способствует быстрой адаптации к широкому кругу самых разнообразных воздействий внешней среды. Как доказывают многочисленные исследования, отклонения в состоянии здоровья студентов достаточно высоки [7, 8].

Для оценки состояния здоровья немаловажную роль играет физическое развитие, отклонения в его уровне могут скрывать под собой различного рода заболевания. Недооценка этих отклонений может сказаться в последующие годы при будущей профессиональной деятельности. Своевременное выявление отклонений в физическом развитии и их корреляция повышают уровень здоровья студентов. На сегодняшний день, особых ограничений по состоянию здоровья для поступления в не военный или не спортивный вуз нет, поэтому в целом исходное физическое состояние абитуриентов на среднем или ниже среднего уровне. Однако, современный специалист в жестких рамках высокой конкуренции должен отличаться не только высоким уровнем профессиональной подготовки, но и хорошим здоровьем. В свете современных представлений о здоровье человека возрастает значение рационально организованного физического воспитания в вузе, которое становится важнейшим фактором обеспече-

ния высокого функционального состояния организма и оптимальной умственной работоспособности студентов. Выраженное ухудшение здоровья студентов требует поиска новых, действенных средств и методов для решения проблемы укрепления физического и духовного здоровья молодежи, формирования здорового образа жизни. Известно, что одним из определяющих факторов здоровья человека является его двигательная активность. Однако, как отмечают исследователи, наблюдается повсеместное снижение физической активности и самое резкое ее падение прослеживается в период от 15 до 25 лет, который как раз приходится на студенческие годы [2].

Анализ отечественной педагогической, психологической и социологической литературы по проблеме здоровьесбережения студентов вузов выявил незначительное количество исследований данного феномена. К наиболее значимым можно отнести работы Н.В. Замятиной (2017), И.А. Ушаковой (2018), А.С. Потужновой (2015), М.Н. Федоровой (2015). Изучая процесс формирования культуры здоровьесбережения в подготовке специалистов, Н.В. Замятина определяет здоровьесбережение как реализацию ценностных установок на профилактику болезней и здоровый образ жизни в индивидуальной и профессиональной деятельности [1]. Аксиологический подход к теоретическому анализу содержания категории здоровьесбережения реализуется автором в виде функциональной системы, включающей в себя все важнейшие элементы вузовского образования, которые позволяют сформировать культуру здоровьесбережения студентов на практике. Методологически данная система представлена на двух уровнях: теоретическом (как конгломерат всех знаний и навыков студента о здоровом образе жизни) и практическом (как деятельность преподавателей и подразделений, направленная на формирование практик здоровьесбережения студентов).

В исследовании И.А. Ушаковой, посвященном здоровьесбережению как фактору социализации студентов в образовательную среду вуза, выделяются внешние и внутренние факторы комплекса здоровьесбережения студентов. К внешним относятся: условия жизни студента; возможности укрепления здоровья и связанная с ними инфраструктура; возможности проверки показателей здоровья и необходимая для этого инфраструктура; общественное мнение и отношение общества к здоровьесбережению; источники получения знаний и навыков о здоровьесбережении. Среди внутренних факторов выделяются: конкретные личные показатели здоровья студента; образ жизни и привычки; мотивация студента к здоровому образу жизни; знания о здоровье и навыки здоровьесбережения [6]. Подчеркивается, что три последних фактора подлежат воздействию со стороны образовательной среды вуза. Кроме того, исследователь вводит понятие здоровьесберегающей среды, понимая под ней «окружающую и социальную среду, которая способствует достижению личности полноценного формирования, содействует ее физическому, духовному и социальному благополучию».

Эмпирические данные, полученные А. С. Потужновой и М.Н. Федоровой в результате исследований, касающихся специфики здоровьесбережения в условиях образовательного учреждения, позволили авторам заключить, что большинство студентов осознают ценность здоровья, однако они не являются активными акторами здоровьесберегающей деятельности, не могут дать адекватную оценку своему образу жизни. Следовательно, отсутствует личная готовность к здоровьесбережению, выражающаяся в мотивации, во владении соответствующей информацией и в сохранении собственного здоровья [6].

Таким образом, результаты проведенного анализа позволяют заключить, что, несмотря на различия в подходах и проблематике, прослеживающиеся в отечественной научно-исследовательской традиции изучения здоровьесбережения студентов, можно резюмировать основные аспекты восприятия данного вопроса. Во-первых, всеми исследователями признается значимость здоровьесбережения для будущих специалистов. Во-вторых, образовательная среда вуза играет двойственную роль в актуализации технологий здоровьесбережения студентов: с одной стороны, все агенты профессиональной социализации способствуют формированию культуры здоровьесбережения у студентов, а с другой – специфика подготовки студентов формирует барьеры для реализации этих практик. В-третьих, на протяжении всего периода профессионализации отношение студентов к такой практике здоровьесбережения, как физическая активность, не является константой. Таким образом, восприятие самого здоровьесбережения также варьируется на разных этапах обучения.

Проблема здоровьесбережения студентов вузов стоит достаточно остро, поэтому, естественно, что в такой масштабной работе должны быть задействованы администрация вузов, преподаватели профильных дисциплин, медицинские работники, исследовательские коллективы, а также студенческие общественные организации.

Проблема эффективности организации современного процесса физического воспитания в высших учебных заведениях нашей страны является весьма актуальной. На наш взгляд, для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в обучении студентов необходимо: гуманизировать отношения студентов и преподавателей; преобразовать традиционные формы учебной деятельности и актуализировать инновационные формы обучения; стимулировать самообразование студентов.

В основу реформирования деятельности преподавателя должны быть положены следующие принципы:

- принцип открытости и автономии, реализация которого дает студенту возможность быть открытым к мнению других, при этом сохранять право на свое мнение, что является непременным условием формирования отношения личности к себе как к субъекту процесса профессионального роста;

- принцип убеждения при сохранении альтернативы, основанный на восприятии альтернативы как блага, которое не заслоняет того общего, на чем можно выстраивать осознанные, добровольные и согласованные действия. Поиск общего смысла выступает и как принцип выстраивания отношений между студентами и педагогами, и как задача, которую они призваны решить, чтобы суметь совместно действовать, решая те или иные проблемы;

- принцип доверия и сомнения реализуется тогда, когда взаимоотношения субъектов учения строятся на основе полного доверия. Сомнению подвергаются лишь «продукты сознания»: заявления, тезисы, выводы и т.п. Благодаря сомнению обнаруживаются противоречия, выявляются проблемы. Сомнение есть условие познания, а доверие к познающему – это условие его свободного движения к поиску собственных истин. Реализация данного принципа требует учета реакции студентов на сомнение как на норму;

- принцип субъект-субъектной позиции определяет ориентиры, формирующие отношение студента к своей деятельности, к себе, к другим.

Студенчество относится к возрасту, стоящему на пороге репродуктивного периода, поэтому от состояния здоровья этой категории населения во многом зависит здоровье будущего поколения. Кроме того, состояние здоровья студенчества определяет качество подготовки молодых специалистов, поскольку овладение науками на современном этапе развития высшей школы требует от студентов больших умственных, психоэмоциональных и физических затрат. В период обучения в средней и высшей школе учащиеся и студенты испытывают воздействие целого комплекса средовых факторов, негативно влияющих на состояние их физического, психического и репродуктивного здоровья.

Таким образом, для формирования эффективной здоровьесберегающей среды вуза следует применять многообразие средств и методов образовательной деятельности и создавать коллектив педагогов-единомышленников, мотивирующий всех участников образовательного процесса к здоровьесбережению, создающий посредством профессионального взаимодействия комфортные условия для здорового образа жизни и реализации здоровьесберегающих технологий.

Список литературы:

1. Замятина Н.В. Формирование культуры здоровьесбережения: автореф. дис. ... канд. социол. наук. – Волгоград, 2010. – 26 с.
2. Казаченок Ю.В. Направленность на здоровый образ жизни как составляющая конкурентоспособности будущих экономистов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2011. – №13. С. 52-55.
3. Кашуба В.А., Футорный С.М., Андреева Е. В. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №5. С. 51-59.
4. Курганская Т.В. Реализация программ здоровьесбережения студентов в образовательном процессе вуза // Теория и практика общественного развития. – 2014. – №13. С. 85-87.

5. Мищенко В.А. Роль здорового образа жизни в повышении профессиональной мобильности молодых специалистов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – №1. С. 64-65.

6. Потужнова А.С., Федорова М.Н. Определение уровня готовности к здоровьесберегающей деятельности у студентов колледжа // Сборник Материалов VII междунар. студ. электрон. науч. конф. // [Электронный ресурс]: <http://www.scienceforum.ru/2015/1309/15218>.

7. Суворова Т.В. Коммуникации в образовательной среде как основа формирования здоровьесберегающего потенциала студентов вуза // Вестник университета Российской академии образования. – 2014. – №5. С. 56-59.

8. Харина И.Ф. Особенности психофизиологических показателей студентов с признаками дефицита внимания в условиях сочетанных умственных и физических нагрузок / И.Ф. Харина, Е.В. Звягина, Е.В. Быков, О.А. Макунина // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2018. – №3. – С. 181-197. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1803.13> <http://vestnik.nspu.ru/article/2928>

Денисова Г.С., Казанцев И.С.

Россия, г. Барнаул

Алтайский государственный университет

СОВРЕМЕННЫЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ В СТУДЕНЧЕСКОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования распространения вредных привычек в молодежной студенческой среде, рассматриваются и выделяются современные вредные привычки, оценивается отношение студентов к вредным привычкам, выявляются наиболее доступные и приемлемые способы отказа от вредных привычек. Были использованы такие методы исследования как изучение научно-методической и специальной литературы, анкетирование, мониторинг, анализ, синтез, обобщение. Исследовательская часть статьи представлена результатами анкетирования, проведенного в 2020 году на базе Алтайского государственного университета, в котором приняли участие 333 студента 1-4 курсов очного отделения. В ходе проведенного исследования были сделаны выводы о том, что студенты осознают отрицательное влияние вредных привычек на организм человека, выявлены, с точки зрения студентов, способы искоренения вредных привычек, причины употребления алкоголя, энергетических напитков, приобщения к табакокурению, определены наиболее полезные привычки и действия для каждого отдельно взятого человека. Среди результатов исследования особо отмечается, что большая часть студенческой молодежи выделяет такие современные привычки, как привычка грызть ногти, зависимость от азартных игр, интернет зависимость и зависимость от телефона. Как показали результаты исследования, больше всего в окружающих людях раздражает нецензурная лексика, курение, употребление алкоголя и наркотиков, щелканье суставами, привычка грызть ногти, чавкать, плевать на улице, громко говорить по телефону в общественном транспорте и опаздывать.

Ключевые слова: вредные привычки, алкоголь, студенты, здоровье, шопоголизм, здоровый образ жизни, энергетические напитки, зависимость, сеть Интернет, табакокурение

Denisova Galina Sergeevna, Kazancev Ivan Sergeevich

Russia, Barnaul

Altai State University

MODERN HARMFUL HABITS IN THE STUDENT SPACE

Annotation. The article presents the results of an empirical study of the spread of bad habits in the youth student environment, examines and highlights modern bad habits, assesses the attitude of students to bad habits, identifies the most affordable and acceptable ways of giving up bad habits. Were used such research methods as the study of scientific, methodological and special literature, questionnaire method, monitoring, analysis, synthesis, generalization. The research part of the article presents the results of a questionnaire conducted in 2020 on the basis of Altai State University, in which took part 333 students

of 1-4 courses of the full-time department. During the study, it was concluded that students are realize the negative impact of bad habits on the human body, from their point of view were identified the methods of eradicating bad habits and the reasons for the use of alcohol, energy drinks, start of smoking, were identified the most useful habits and actions for every single person. Among the results of the study it is especially noted that the major part of student youth identify such modern habits as the habit of biting nails, addiction to gambling, Internet addiction and dependence on the phone. According to the results of the study, the most annoying things in people around are obscene language, smoking, alcohol and drug use, joint clicking, the habit of biting nails, chomping, spitting on the street, talking loudly on the phone on public transport and being late.

Keywords: bad habits, alcohol, students, health, shopping addiction, healthy lifestyle, energy drinks, addiction, the Internet, smoking

Введение: Здоровый образ жизни студентов во многом определяет качество их жизни и профессиональное долголетие не только в период обучения в вузе, но и после его окончания. Неблагоприятная экологическая обстановка, наличие негативных социальных факторов предъявляют повышенные требования к здоровому образу жизни студентов вузов. Вместе с тем, здоровый образ жизни студентов позволяет минимизировать отрицательное воздействие этих факторов [2]. Влияние стрессовых ситуаций на здоровье может осуществляться не только напрямую, через систему психосоматических реакций организма, но и косвенно, через изменение поведения индивида, выражающееся в применении им таких деструктивных для здоровья антистрессовых мер, как курение и употребление алкоголя [7]. И, тем не менее, ускоряющийся ритм современной жизни, чрезвычайно большая учебная нагрузка на организм студентов и многие, вышеперечисленные, факторы способствуют тому, что вредные привычки стали занимать большое место в жизни современного человека, а особенно в жизни молодого поколения.

Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Вредные привычки, оказывающие пагубное влияние на организм человека, глубоко укоренились в молодежной среде [4, 8]. Многие вредные привычки имеют характер зависимости, т.е. человек знает о вреде привычки, но не может от нее избавиться из-за того, что она приносит кратковременное удовольствие или облегчение. Но наряду с вредными привычками существуют бесполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы. Привычки способствуют формированию нравственного облика человека, так как, закрепившись, они уже будут приводить к появлению у него тех или иных черт характера. Чаще всего человек приобретает вредные привычки в ранней молодости. Причинами их могут стать как недостаток чувства ответственности и внутренней дисциплины, отсутствие четкой жизненной цели, так и тревога, скука, ощущение себя несчастным, возникающие при общении трудности, желание уйти от проблем, склонность к экспериментам. Среди вредных привычек, наносящих вред здоровью человека, наиболее распространены употребление алкоголя, сигарет и энергетических напитков, психогенное переедание, шопоголизм, зависимость от игр и сети Интернет. Люди убеждены, что в малых дозах они вреда не несут, а, начав употреблять что-то, у человека хватит силы воли бросить вредную привычку. К вредным привычкам также относят часто повторяющиеся бесполезные действия, наиболее часто встречаются привычка грызть ногти и ковырять кожу, шелкание суставами и другие [15]. Следует отметить, что любая вредная привычка в той или иной степени негативно влияет на организм и соматическое здоровье человека.

Следует также отметить, что молодежь находится в группе риска, так как среди них наибольшее количество, употребляющих алкоголь и курящих [16]. **Цель исследования** – выявить особенности отношения студентов специального отделения Алтайского государственного университета к современным вредным и полезным привычкам.

Задачи исследования:

определить степень присутствия наиболее распространенных вредных привычек у студентов;

- выявить степень распространения иных вредных привычек среди учащейся молодежи Алтайского государственного университета;

- оценить отношение студентов к полезным привычкам.

Материалы и методы исследования. Методы исследования: изучение научной, научно-методической и специальной литературы, анкетирование, мониторинг, анализ, синтез, обобщение. Эмпирическое исследование проводилось на базе спортивно-оздоровительного комплекса Алтайского государственного университета. В исследовании приняли участие 333 студента специального отделения 1-4-х курсов, из них 45 юношей и 288 девушек в возрасте от 17 лет до 21 года. Число респондентов, принявших участие в данном исследовании по курсам распределилось соответствующим образом: 155 студентов - 1 курса (129 – девушки, 26 – юноши), 173 студента - 2 -го курса (154 девушки, 19 – юноши), 3 студента (девушки) 3-го курса и 2 студента (девушки) 4-го курса.

Как видно из представленного состава респондентов, наибольшую группу и соответственно интерес представляют студенты 1-2 курсов, поскольку именно эта группа молодежи зачастую находится в группе риска и у которой в наибольшей степени присутствуют те или иные вредные привычки. По данным Всемирной Организации Здравоохранения количество курящих среди молодежи достигло в среднем 70%, из них 40% девушки и 60 % юноши, прирост наркоманов в среднем по России составляет 24 %, по последним данным более 60% наркоманов – люди в возрасте от 18 до 30 лет, 62% учащейся молодежи злоупотребляют алкоголем (32% учащиеся техникумов и колледжей и 30 % учащиеся вузов). Безусловно, табакокурение, употребление алкогольных напитков и сильнодействующих веществ наносят невосполнимый вред здоровью, о чем говорят многочисленные исследования (Пахомова Ж.Э, Пахомова А.И., Пахомова Н.И.1999, Шерега Ф.Э., Горшков М.К. 2010 и др.), но исследователей интересовал вопрос о том, какие современные вредные привычки отмечают сами респонденты и каково их отношение к наличию данных привычек.

Для проведения исследования нами были сформулированы вопросы, непосредственно касающихся вредных привычек и полученные результаты были преобразованы в процентном соотношении, подвергнуты качественному и количественному анализу и интерпретированы нами для удобства умозаключения. Далее мы рассмотрим результаты анкетирования и наши выводы по наиболее важным вопросам. В ходе проведенного исследования была выявлена степень осведомленности учащейся молодежи о понятии «вредная привычка», так 57,8% студентов 1 курса и 56,6% 2 курса считают вредной привычкой многократно повторяющееся действие, которое отличается вредностью с позиции общественного блага. Вредную привычку, как социально-психологический фактор, наносящий вред здоровью признают 22,5% респондентов 1 курса и 26 % 2 курса, в тоже время 17,4% респондентов 1 курса и 15% 2 курса, считают это привычкой, которая негативно сказывается на формировании личности и лишь 1,4% студентов 1 курса и 2,4 % второго объединили в своем ответе все вышеперечисленные понятия.

Как видим, существенной разницы в определении понятия «вредная привычка» среди студентов 1 и 2 курсов нет, понятие сформировано на данном этапе правильно и мнения респондентов по этому вопросу практически совпадают.

Таблица к вопросу о том, какие привычки студенты относят к вредным

Курс	Кол-во Участников	Варианты ответов						
		Интернет зависимость	Щелкание суставами	Шопоголизм	Привычка грызть ногти	Зависимость от телефона	Зависимость от азарт-х игр	другое
1	155	57%	34%	33%	66%	51%	55%	14%
2	173	43,3%	23%	31%	63%	46%	61%	5%
3	3	66%	66%	-	-	66%	-	33%
4	2	100%	100%	-	100%	100%	100%	-
всего	333	50,5%	29,4%	32,1%	64,3%	49,2%	58,3%	10,2%

Как видно из таблицы проведенного исследования наиболее значимыми и опасными, с точки зрения студентов, современными вредными привычками являются такие, как привычка грызть ногти (с этим утверждением согласны 64,3 % респондентов), на втором по значимости месте находится зависимость от азартных игр (ее отметили 58,3% студентов), примерно на одном уровне находятся интернет зависимость (50,5% утверждений) и зависимость от телефона (на это указывают 49,2% респондентов). Таким образом можно сделать вывод о том, что

студенты первого и второго курса солидарны в распределении вредных привычек по степени их воздействия на организм и сходятся в своем мнении, но, исходя из таблицы можно сделать вывод и о том, что студенты первого курса демонстрируют более высокий процент зависимости от вышеперечисленных вредных привычек. Из ответов респондентов на поставленный вопрос следует, что самыми главными с их точки зрения вредными привычками являются: привычка грызть ногти, зависимость от азартных игр, интернет зависимость и зависимость от телефона.

Одной из главных вредных привычек в студенческом пространстве всегда являлось и будет являться распитие спиртных напитков.

Согласно исследованию, самой массовой вредной привычкой среди опрошенных студентов является употребление алкоголя. По мнению некоторых ученых, алкоголь укоренился в вузовской системе на протяжении десятилетий в виде традиции. Именно погруженность части студентов в алкогольную традицию ведет к искаженному восприятию ими общественного мнения по проблемам алкогольной зависимости. Как правило, они склонны преувеличивать лояльное отношение окружающих к употреблению спиртного [5].

На сегодня алкоголизм в России является одной из острых проблем современного общества. По своему разрушительному воздействию существующие масштабы алкоголизации общества, не идут ни в какое сравнение с их историческими размерами. При этом в последнее время наблюдается снижение возраста алкоголиков. [14]

Проведенное исследование позволило выявить, что 23,2% студентов первого курса и 26% второго открыто признались в употреблении алкоголя. В тоже время принимать алкоголь по праздникам позволяют себе 34,8% респондентов первого курса и 38,7 % второго. Удручает и тот факт, что только 34,1 % студентов первого курса и 31,7 % второго не употребляют алкоголь. Следует отметить также, что прослеживается тенденция к увеличению употребления алкоголя с переходом студента на старший курс, что, несомненно должно вызывать тревогу и заставить руководство вуза, общественные студенческие организации серьезно задуматься над разработкой и осуществлением мероприятий по профилактике алкоголизма в студенческой среде.

Основными причинами употребления алкоголя с точки зрения респондентов является желание снять напряжение, стресс, об этом заявили 17% студентов 1 курса и 22% студентов 2 курса, повысить свое настроение с помощью алкоголя стремятся 28,6% респондентов 1 курса и 30 % респондентов 2 курса. Из-за стремления поддержать компанию и не выпасть из коллектива, употребляют алкоголь 26 % студентов первого и 22% второго курсов. Как видно из результатов проведенного исследования, процентные показатели первого и второго курсов по употреблению алкоголя имеют несущественные различия. Необходимость самоутверждения среди ровесников и желание избежать насмешек являются серьезными стимулами как для инициации в школьном возрасте, так и для дальнейшего потребления алкоголя в студенчестве. Поэтому фактором, влияющим на тип потребления алкоголя студентами, является возраст начала употребления алкоголя. Зарубежными исследователями отмечается, что чем раньше начинается потребление алкоголя, тем больше вероятность того, что подростковое потребление перерастет в проблемное. И наоборот, чем позже молодые люди выпивают свой первый напиток, тем меньше шансов, что они станут регулярными потребителями алкоголя и тем меньше вероятность их питья «на высоком уровне» [1].

Курение является одной из наиболее распространенных и массовой в мировом масштабе привычкой, наносящей урон, как здоровью отдельного человека, так и обществу в целом [13].

Проблема курения табака была и остается одной из острейших на протяжении вот уже нескольких десятилетий. Это связано со значительными медико-социальными последствиями этого явления, широкой распространенностью смертельных осложнений, связанных с курением табака [11].

В настоящее время табакокурение занимает первое место среди всех зависимостей от всевозможных веществ, в частности, и от наркотических [9].

За последние 10 лет среди молодежи отмечается значительное увеличение числа дезадаптированных лиц, снижение годности юношей к военной службе, получению профессионального образования, труду, снижение уровня репродуктивного здоровья. Причины негативных тенденций в состоянии здоровья молодежи в значительной степени обусловлены высокой распространенностью поведенческих факторов риска [8].

На прямой вопрос курите ли вы? Утвердительно ответили 4,5 % респондентов первого курса и 10,9 % респондентов второго курса. Несмотря на то, что число курильщиков на втором курсе увеличилось вдвое, следует отметить и положительную сторону этого вопроса. Негативно относятся к курению и совершенно не курят 81,9 % студентов первого курса и 73,4 % студентов второго курса, а иногда курят 8,3 % респондентов первого и 13,8 % респондентов второго курсов. Как показали результаты исследования, к числу основных причин, приводящих к табакокурению, относится желание повзрослеть (утвердительно ответили 3,4% респондентов, влияние компании 5,5% и желание попробовать 8,1%. Следует отметить также, что одним из неизменных факторов является то, что довольно большую роль играет желание попробовать покурить.

С двадцатого века темп жизни заметно ускорился. Двадцать первый увеличил его до сумасшедшей скорости. Поэтому людям приходится находить источники дополнительной энергии. В этом и состоит актуальность темы исследования. Одним из таких источников является кофеин – компонент, содержащийся в чае, кофе, многих прохладительных напитках и стимулирующий центральную нервную систему. Но на смену «классическому» способу получения энергии приходят новые источники – энергетические напитки, которые так же содержат кофеин, а зачастую еще и алкоголь. Ни для кого не секрет, что этот напиток пользуется большим спросом у офисных работников, любителей ночных клубов, а особенно у молодежи – школьников и студентов в период подготовки к сессии [6]. В ходе проведенного исследования удалось выяснить, что только 42,9% от общего числа респондентов не употребляют энергетики, понимая их отрицательное влияние на организм, в тоже время необходимо отметить удручающий факт приема энергетиков почти у 50% респондентов (45,9% от общего числа, принимавших участие в исследовании) один раз в неделю, а не более двух раз в месяц употребляют энергетики 19,5% студентов. В период подготовки к экзаменам, когда студентам катастрофически не хватает времени на подготовку и многие из них, не задумываясь используют для подготовки ночное время, отведенное на сон, 13,2% респондентов стимулируют свою нервную систему с помощью энергетиков. Необходимо отметить и достаточно высокий, с нашей точки зрения, процент ежедневного употребления различных энергетиков. В эту зону риска вошли 8,1% респондентов 1 и 2 курсов, причем ежедневно употребляющих энергетики на втором курсе в два раза больше, чем на первом (11, % против 4,5%).

На вопрос «Помогали ли Вы избавиться кому-нибудь от вредных привычек?» положительно ответили 31,8 % респондентов, что, безусловно, подтверждает факт того, что проявление заботы к своим близким людям, способность оказать им помощь в борьбе с вредными привычками, является показателем высокого нравственного воспитания.

Одним из важных вопросов, затронутых в исследовании, конечно же был вопрос о том, что необходимо предпринять каждому студенту, имеющему самые разные вредные привычки для того, чтобы избавиться от них. Согласно проведенному исследованию, большинство респондентов (54,6%) считают, что для того, чтобы избавиться от вредной привычки, необходимо принять твердое решение сделать это и следовать этому решению, вместе с тем 57,6 % студентов добавляют, что важно при этом найти для себя какую-либо мотивацию с тем, чтобы избавиться от вредной привычки, а 43,8 % от общего числа респондентов, считают, что достаточно заменить вредную привычку на полезную, физическое воспитание, как способ избавления от вредных привычек рассматривает 3% респондентов.

Исходя из данной необходимости и важности физического воспитания, университет образовал целую систему по данному направлению, которая предполагает:

- воспитание у студентов осознания и убежденности, необходимости здорового образа жизни, усвоение основных принципов и навыков ЗОЖ;
- развитие физической культуры будущего специалиста как важного фактора его гармоничного развития, высокой профессионально-трудовой активности, эффективной организации здорового образа жизни, высокопроизводительного труда и творческого долголетия;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и развитию;
- популяризацию спорта, совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов;
- формирование основ культуры здоровья, сознательного отношения к семейной жизни [10].

Навыки сохранения здорового состояния приобретаются, во-первых, превращением полезных действий в полезные привычки эмоциональным закреплением в течение месяца в различных домашних, социальных и природных условиях. Во-вторых, согласованием с суточным природным циклом ритма жизнедеятельности в социальных, природных и домашних условиях для сохранения целостного здорового функционирования организма. В-третьих, комплексным ежедневным сохранением здорового состояния на духовном, энергетическом, физиологическом и анатомическом уровнях в различных домашних, природных и социальных условиях на основе системы клеточного самовосстановления. Навыки комплексного ежедневного сохранения здорового состояния на духовном, энергетическом, физиологическом и анатомическом уровнях в различных домашних, природных и социальных условиях на основе системы клеточного самовосстановления вырабатывают привычку сохранения целостного здорового состояния в течение каждого дня. В-четвертых, частотно-резонансной диагностикой здорового состояния. Навык еженедельно диагностировать организм помогает поддерживать здоровое состояние [3].

Проведенное исследование позволило выявить какие полезные действия и привычки являются наиболее значимыми для студентов и пойдут на пользу абсолютно каждому человеку. Прогулки пешком, как считают 80,2 % респондентов, являются наиболее важной и полезной привычкой, дыхательные практики по утрам с точки зрения 51,6 % студентов, участвующих в исследовании, будут также полезны каждому человеку. Хотя бы раз в неделю откладывать телефон подальше, отключая при этом интернет будет полезным действием для каждого студента, считает 47,1 % респондентов. Привычка быть всегда на позитиве, несмотря ни на что, как считает 39% участников исследования, может существенно помочь сохранению и укреплению здоровья. Подъем утром на полчаса раньше, как утверждает 22,2 % студентов также следует отнести к полезным привычкам и только 3,9 % респондентов затруднились с ответом.

Выводы. Анализ проведенного исследования показал, что:

- большинство студентов имеют вредные привычки, не смотря на знание их отрицательного влияния на здоровье человека;
- наиболее значимыми и опасными, с точки зрения студентов, современными вредными привычками являются: привычка грызть ногти, зависимость от азартных игр, интернет зависимость и зависимость от телефона;
- тенденция к увеличению употребления алкоголя прослеживается с переходом студента на старший курс;
- основными причинами употребления алкоголя в молодежной среде является желание снять напряжение, повысить настроение с помощью алкоголя и поддержать компанию;
- к числу причин, приводящих к табакокурению, относится желание повзрослеть, влияние компании и желание попробовать;
- употреблению энергетических напитков подвержены 50% студентов;
- для того, чтобы избавиться от вредной привычки достаточно принять решение и следовать ему, найти для себя мотивацию, заменить вредную привычку на полезную;
- больше всего в окружающих людях респондентов раздражает нецензурная лексика, курение, употребление алкоголя и наркотиков, щелкание суставами, привычка грызть ногти, чавкать, плевать на улице, громко говорить по телефону в общественном транспорте, опаздывать;
- наиболее важными и полезными привычками и действиями, с точки зрения студентов являются пешеходные прогулки, дыхательные практики, умение и желание вырвать себя из информационного поля, позитивный настрой.

Физическая культура и спорт позволяют эффективно противодействовать проявлению вредных привычек у молодежи, так как эта социальная область интересна студентам как инструмент самосовершенствования [12].

В мире накоплено множество методов борьбы с вредными привычками: американская антитабачная программа, европейские способы борьбы с наркоманией и злоупотреблением алкоголя. Все они в той или иной мере проявляют свою эффективность. Лучшие мировые программы по предотвращению вредных привычек среди молодежи также отличаются широким диапазоном направлений работы, обеспечивающих решение проблемы девиантности в

молодежной среде. Для успешной реализации таких программ нужны объединенные усилия многих людей и организаций [12].

Для работы в студенческой среде по профилактике вредных привычек наиболее подходящей можно считать модель укрепления здоровья, которая поощряет развитие альтернативных привычек (спорт, активный досуг, ЗОЖ, режим труда, питание и т. п.), которые могут стать барьером, препятствующим поведению, наносящему вред здоровью. Необходимо развивать веру человека в свои силы, поддерживать позитивную самооценку, помогать совершенствовать коммуникативные навыки, помогать преодолевать изоляцию или непонимание ближайшего окружения, формировать навыки выхода из стресса. Огромную

помощь в этом деле также может принести волонтерское движение, так как для молодежи общение остается одним из ведущих видов деятельности и отдыха [12].

Список литературы

1. Артемьева Н., Богданов М., Лебедев Д., Назимова А. Факторы, определяющие тип потребления алкоголя среди студентов // Вестник общественного мнения. 2017. – № 1–2 (124). – С. 232.
2. Болотин А.Э. Направления работы по формированию навыков здоровьесберегающего поведения у студентов вузов / А.Э. Болотин, Н.М. Зверев // Матер. VIII Всерос. (с междунар участ) науч-практ конф «Здоровье-основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения». СПб: СПбГУ, 2013. – С. 750.
3. Брындин Е.Г., Брындина И.Е. Инфраструктура перехода населения на здоровый образ жизни // Ежегодник: Россия: тенденции и перспективы развития, Выпуск13, ч.2. – М.: ИНИОН РАН, 2018. – С.648 – 653.
4. Жираткова Ж.В., Петрова Т.Э., Леонтьева А.В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи (социологический анализ) // Социальная структура, социальные институты и процессы. – Том 26. – № 4. – 2018. – С. 784-797.
5. Ивахненко. Г.А. Поведенческие риски современных студентов// Высшее образование в России, 2011. – № 6. – С.135.
6. Кривых А.Н., Захлебина Н.В. Влияние энергетических напитков на здоровье обучающихся в вузе // Междунар. науч. конф. «Геопространственные аспекты исторических и социокультурных процессов». – Новосибирск : СГУГиТ, 2019. – С.-231-233.
7. Короленко А.В. Стресс как фактор риска здоровья населения и распространения вредных привычек // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». – 2019. –№1(12). – С. 3-26.
8. Макунина О.А. Особенности распространения табакокурения и болезней органов дыхания среди студентов-спортсменов города Челябинска / О.А. Макунина, А.Н. Коваленко, Е.В. Быков, О.И. Коломиец // Гигиена и санитария. – 2018. – Т. 97. – № 9. – С. 854-857.
9. Мамчиц Л.П., Карташева Н.В. Современные проблемы никотиновой зависимости у молодежи и пути их решения // Проблемы здоровья и экологии. – С. 138.
10. Очиров И.М. Современные формы и виды формирования здорового образа жизни студентов в Республике Бурятия //Теория и методика физического воспитания – 2018. –№ 1 (38). – С.60.
11. Покатилов А.Б. Курение среди несовершеннолетних // Главный врач. – 2017. – №2 (54). – С. 78.
12. Павлова И. В., Герман Е. В., Антипин В. Б. Профилактика аддиктивного поведения студенческой молодежи в вузе/ / Психопедагогика в правоохранительных органах, 2013. – № 3(54). – С.-47-48.
13. Савко Э.И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №3 (10). – С. 23-42.
14. Цыбиков Д. В. Особенности профилактики вредных привычек у студентов педагогического вуза: проблемы и перспективы. // Вестник Бурятского государственного университет. Образование. Личность. Общество. – 2018. – Вып. 3–4. – С. 105-108.
15. Червоненко Д.В., Шелудько А.Н., Ермолаева Е.В. Вредные привычки // Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150), 2016. – Том 6. – № 1. – С. 81.
16. Әзірбаева П.С., Ж.Ж. Нургалиева, Г.Н. Чуканова. Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи (обзор литературы)// Медицинский журнал Западного Казахстана №57 (1) 2018 . С.-15-18

ТЕЗАУРУС ПОНЯТИЯ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Аннотация: в статье представлена модель тезауруса понятия «педагогическое мастерство учителя физической культуры». На основе трансдисциплинарных импликаций авторами выделены внешний и внутренний уровень тезауруса понятия. Соотношение внутреннего и внешнего уровней тезауруса представлено в статье как соотношение научного и обыденного представлений о педагогическом мастерстве учителя физической культуры. Анализ контекстуальной синонимии понятий «профессионализм» и «педагогическое мастерство» позволяет дополнить лексическую недостаточность категорий в рамках авторского контекста. В результате анализа отношения «часть-целое», антонимии, причинно-следственные отношения в тезаурусе понятия авторами выстроены логические семантические связи понятия «педагогическое мастерство». В таком контексте исследование содержания и структуры понятия «педагогическое мастерство учителя физической культуры» обогащается трансдисциплинарными классификационными характеристиками. Лексическая и семантическая объективация понятий в процессе моделирования тезауруса позволяет авторам статьи отказаться от формального описания понятия и перейти на уровень трансдисциплинарного дискурса.

Ключевые слова: педагогическое мастерство учителя физической культуры, педагогический тезаурус, анализ понятия.

Zhabakov V. E., Kuzmin A.M.
Humanitarian University of Physical Culture
South Ural State Humanitarian Pedagogical University

THESAURUS OF THE CONCEPT «PEDAGOGICAL SKILLS OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER»

Abstract: the article presents a model of the thesaurus of the concept "pedagogical skill of a physical education teacher". Based on transdisciplinary implications, the authors distinguish the external and internal levels of the thesaurus of the concept. The ratio of the internal and external levels of the thesaurus is presented in the article as the ratio of scientific and everyday ideas about the pedagogical skill of a physical education teacher. The analysis of contextual synonymy of the concepts "professionalism" and "pedagogical skill" allows us to Supplement the lexical insufficiency of categories within the author's context. The analysis of the relations "part-whole", of antonymy, cause-and-effect relationships in the thesaurus concepts, the authors constructed a logical semantic links of the concept "pedagogical skill". In this context, the study of the content and structure of the concept of "pedagogical skill of a physical culture teacher" is enriched by transdisciplinary classification characteristics. Lexical and semantic objectification of concepts in the process of thesaurus modeling allows the authors of the article to abandon the formal description of the concept and move to the level of transdisciplinary discourse.

Key words: pedagogical skills teacher of physical culture, pedagogical thesaurus, an analysis of the concept

Тезаурус – система, информация (знаний) и установок в той или иной области жизнедеятельности, который позволяет человеку ориентироваться в ней определенным образом. Как отмечают Н.И. Козлова, Д.Ц. Дугарова, Л.В. Наранова, педагогический тезаурус – упорядоченное множество лексических единиц, достаточно полно отражающих лексику педагогической науки, с фиксацией в явном виде семантических связей между лексическими единицами, т.е. не фиксация понятий или различных определений этого понятия, а выстраивания

отношения между ними [6]. Самыми распространенными отношениями в классическом тезаурусе считаются: синонимия, антонимия, гиперонимия, меронимия, следствие, причина.

Этимологический и семантический анализ понятия «педагогическое мастерство» позволяют сделать вывод, что содержание понятия включает совокупность следующих категорий: 1) психолого-педагогическая эрудиция, 2) профессиональные способности и педагогическая техника, свойства личности педагога, 3) знания, умения и навыки, 4) степень профессионализма педагога, искусство воспитания и обучения, 5) совершенное владение педагогом современными методами обучения и воспитания учащихся, 6) синтез личностно-деловых качеств и свойств личности [2]. Понятие «педагогическое мастерство личности учителя физической культуры» образовано на основе трансдисциплинарных импликаций выделенных нами категорий, что позволяет выделить внешний и внутренний уровень тезауруса понятия. Внешние свойства понятия «педагогическое мастерство» выявляются непосредственно, их существование постулируется, вопрос об их происхождении не ставится. К таким внешним свойствам следует отнести «степень профессионализма», «совершенное владение методами», «критерий эффективности педагогического процесса». Внутренние свойства понятия являются ненаблюдаемой непосредственно логической функцией внешних свойств и отражают представления о педагогическом мастерстве в обыденном и научном сознании. Например, мастерство педагогическое – высокий уровень овладения педагогической деятельностью; комплекс специальных знаний, умений и навыков, профессионально важных качеств личности, позволяющих педагогу эффективно управлять учебно-познавательной деятельностью учащихся и осуществлять целенаправленное педагогическое воздействие и взаимодействие [5]. Таким образом, семантически понятие «педагогическое мастерство» содержит контекстуальное значение оценки уровня профессиональной деятельности учителя.

Обратимся к первому направлению составления тезауруса – синонимии. Синонимия – явление, при котором связываются слова одной части речи, сходные по лексическому значению. Несомненно, синонимия педагогических понятий отличается от классической синонимии в лингвистике, поскольку в педагогике корректным будет выделить контекстуальные синонимы понятия. Контекстуальные синонимы являются ситуативными, авторскими, индивидуальными и концептуально-речевыми. Введение контекстуальной синонимии обусловлено и закреплено в рамках индивидуального высказывания или письменного текста [2]. Контекстуальная синонимия выполняет уникальную функцию восполнения лексической недостаточности понятия в рамках авторского контекста и позволяет выразить мысль наиболее точно и емко. Так, контекстуальную синонимию понятий «профессионализм» и «педагогическое мастерство» образуют такие классификационные семантические признаки понятий, как интегративность и динамичность. Кроме того, механизм профессионального развития, который состоит из совокупности взаимосвязанных элементов, общих для всех индивидуальных процессов профессионального развития и обеспечивающих его самоорганизацию обуславливает развитие и профессионализма и педагогического мастерства. Под профессионализмом В.А. Сластенин понимает сложное системное образование, включающее профессионализм личности и профессионализма деятельности [7].

Компонент креативности, инсайта, нестандартности отражает синонимия понятий «педагогическое мастерство» и «педагогическое искусство» [5]. Пересечение значений понятий связано акцентом на совершенное владение педагогом всей совокупностью психолого-педагогических знаний, умений и навыков, соединенное с профессиональной увлеченностью. Как и педагогическое мастерство, так и педагогическое искусство предполагают профессиональную увлеченность, развитое педагогическое мышление и интуицию, нравственно-эстетическое отношение к жизни.

Операциональный компонент понятия «педагогическое мастерство» отражает синонимия с понятиями «педагогические умения», «педагогическая техника», «методика». Если педагогические умения отражают совокупность практических действий учителя, то педагогическая техника и методика включают не только комплекс умений, но и комплекс методов и средств обучения, предполагающий гарантированное достижение учебной цели. В таком контексте педагогическое мастерство можно представить как совокупность приемов, способствующих гармоническому единству внутреннего содержания деятельности учителя и внешнего его выражения [2].

Рассмотрим второе направление составления тезауруса – антонимия. Антонимия отражает связь понятий, имеющих противоположное лексическое значение. В качестве антонимов педагогического мастерства мы выделили понятия «некомпетентность», «профессиональная деформация», «профессиональная беспомощность». Логическую основу антонимии в тезаурусе, несомненно, образуют противоположные понятия, однако не все оппозиции текстовых единиц выражают однозначную противоположную семантику. Выделив общий компонент «деструкции» в семантическом значении антонимов понятия «педагогическое мастерство», мы обозначили критерии определения антонимии в тезаурусе: 1) явления негативно влияющие на ее продуктивность деятельности, 2) связаны с совокупностью негативных переживаний, связанных с педагогической деятельностью. Например, профессиональная деформация всегда сопровождается чувством безразличия, эмоционального истощения, изнеможения, ощущением собственной некомпетентности. Крайней степенью профессиональной деформации является профессиональная деградация, когда личность меняет нравственные ценностные ориентиры, становится профессионально несостоятельной.

Отношения «часть-целое» как мероминии в тезаурусе отражает связь понятий «профессиональная компетентность» и «педагогическое мастерство».

По мнению Л.М. Митиной [5] компетентность как свойство индивида существует в различных формах: как высокая степень умений, как способ личностной самореализации (привычка, способ жизнедеятельности, увлечение); как некий итог саморазвития индивида; как форма проявления способности и индивидуального стиля учебной деятельности и т.д. Компетентность в соотношении с педагогическим мастерством, прежде всего, характеризует личность профессионала, зрелость в профессиональной деятельности, поэтому начальным этапом будет становление социальной и личностной компетентности, а затем повышение педагогического мастерства. Поэтому компетентность – это не только способ «осознания» знаний, умений, но и критерий, обеспечивающий максимальную востребованность личностного потенциала, признание личности окружающими и осознание ею самой собственной значимости. Профессиональная компетентность, как и педагогическое мастерство, являясь интегративными свойствами личности отражают процесс саморазвития индивида, личностного роста, следствием самоорганизации и обобщения деятельности и личностного опыта. Лексическая и семантическая объективация понятий «профессиональная компетентность» и «педагогическое мастерство» делает очевидным, что становление компетентного профессионала, способного в различных условиях эффективно решать профессиональные проблемы, предполагает не только овладение им знаниевым и деятельностным опытом, но и познание себя, поиск смыслов выполняемой деятельности, самоопределение, разрешение внутренних и индивидуально-групповых противоречий. Однако смысловые акценты понятий «профессиональная компетентность» и «педагогическое мастерство» различны. Если ценностно-смысловую основу педагогического мастерства составляют детерминанты саморазвития, например, осознание значительных целей, формирование представлений о себе как о профессионале, развитие потребности в достижениях в профессиональной сфере, то процесс развития профессиональной компетентности отражает стремление к формированию профессионального универсализма.

Рассмотрим причинно-следственные отношения в тезаурусе понятия «педагогическое мастерство».

Педагогическое творчество является важным профессионально значимым качеством учителя. Причинно-следственные отношения понятий «педагогическое мастерство» и «педагогическое творчество» обусловлено спецификой профессиональной деятельности учителя, поскольку предметом педагогического творчества является уникальная и неповторимая личность. Аксиоматически обозначим связь проблемы творчества в профессиональной деятельности и повышение педагогического мастерства: во-первых, творческое мышление способствует инновационному преобразованию деятельности, во-вторых, педагогическое творчество предполагает применение новых педагогических технологий, разработку новых методик обучения.

Сформулируем причинно-следственные отношения понятий: если профессиональная деятельность учителя представляет собой процесс педагогического творчества, то мы можем констатировать повышение уровня педагогического мастерства. Жесткая детерминация не соответствует сложным саморазвивающимся системам, которыми являются понятия, поэтому

необходимо ввести в формулу причинно-следственных связей промежуточную переменную, обеспечивающую кумулятивный эффект. Такой переменной, по-нашему мнению может стать творческий потенциал личности.

Развитие творческого потенциала представляет собой процесс трансформации индивидуально-психологических качеств личности, овладения приемами креативного мышления. Творческий потенциал личности учителя – это необходимая предпосылка не только творческой деятельности, но и педагогического мастерства, направлена на преобразование всего образовательного процесса. В.В. Краевский отмечает, что творческий потенциал личности представляет собой систему педагогических способностей, позволяющих оптимально менять приёмы действий в соответствии с новыми условиями, а также знаний, умений, убеждений, определяющих результаты деятельности (новизну, оригинальность, уникальность подходов субъекта к осуществлению деятельности) и побуждающих учителя к творческой самореализации и саморазвитию [4]. Следовательно, творческий потенциал преподавателя включает не только задатки, потенциальные возможности, но и те образования, которые формируются у преподавателя в результате формирования педагогического мастерства.

Результатом причинно-следственных отношений понятий «педагогическое творчество» и «педагогическое мастерство» является творческое самовыражение. В качестве примера практического воплощения причинно-следственных отношений понятий мы приведем типологию, предложенную В.И. Андреевым [1], которая отражает и уровень педагогического творчества, и уровень педагогического мастерства.

Таким образом, представленный анализ понятия «педагогическое мастерство» в виде тезауруса позволил нам отказаться от формального описания, а выделить семантические и логические связи понятия, что соответствует логике описания целостного педагогического процесса.

Список литературы:

1. Андреев В.И. Педагогика. – Казань: Центр инновационных технологий, 2000. – 608 с.
2. Жабаков В.Е., Жабакова Т.В. Педагогическое мастерство учителя физической культуры. – Челябинск: Изд-во Челябинского государственного педагогического университета, 2016. – 196 с.
3. Кондаков И.М. Психология: иллюстрированный словарь. – СПб.: «Прайм – ЕВРОЗНАК», 2003. – 512 с.
4. Краевский В.В. Преподавание как творческая деятельность учителя. – М., 1983. – 158 с.
5. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. – М.: Флинта, 1998. – 200 с.
6. Педагогика в системе профессиональной подготовки бакалавра образования [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Н. И. Козлова, Д. Ц. Дугарова, Л. В. Наранова, Забайкал. гос. гум.-пед. ун-т. – Чита : Изд-во ЗабГГПУ, 2009. – 182 с.
7. Слостенин В.А. Профессионализм учителя как явление педагогической культуры // Педагогическое образование и наука. – 2004. – № 5. – С.15-25.

Калугина Г.К.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
longtongue_106@mail.ru

АДАПТАЦИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ И ВОЗНИКНОВЕНИЕ СИНДРОМА «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»

Аннотация. В настоящее время системе образования необходимы профессионально компетентные, самостоятельно мыслящие педагоги, способные максимально качественно и высокоступенчато применять на практике, те знания, которые ранее были получены в среднем специальном или в высшем образовательном учреждении. Несмотря на качественную подготовку студентов и их высокие показатели готовности к педагогической деятельности, в дальнейшем у педагога возникают различные трудности в процессе профессиональной деятельности. Профессиональная деятельность – это неизбежное взаимодействие человека с его профессиональной средой. Профессиональная деятельность включает множество составляющих:

ее содержание, цели, средства, технологии осуществления, режим и интенсивность; различные требования и стандарты производственной и трудовой дисциплины, организационные нормы и правила; выполнение профессионально-ролевых, социальных функций, социально-профессиональный статус (учитель, тренер, воспитатель и пр.), правила, нормы, ценности, отношения в трудовом коллективе. Профессиональная деятельность – это непрерывно продолжающийся, постоянно протекающий процесс, имеющий свои особенности и динамику. Данный процесс сопровождает каждого педагога и на его пути встречаются трудности различного вида, с которыми педагог будет должен справляться, в том числе и эмоциональное выгорание. Эмоциональное выгорание – личностная и социальная проблема. Несмотря на постоянный рост исследований по проблематике выгорания, научно обоснованные технологии его профилактики и коррекции продолжают оставаться недостаточно разработанными. Эмоциональное выгорание отражается на всех аспектах жизнедеятельности, включая профессиональную сферу, и является барьером для самореализации личности.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, эмоциональное выгорание.

Kalugina G. K.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

ADAPTATION TO PROFESSIONAL ACTIVITIES FUTURE TEACHERS AND THE OCCURRENCE OF THE SYNDROME «EMOTIONAL BURNOUT»

Annotation. Currently, the education system needs professionally competent, independently-minded teachers who are able to apply in practice the knowledge that was previously obtained in a secondary specialized or higher educational institution in the highest quality and high-class way. Despite the high-quality training of students and their high indicators of readiness for pedagogical activity, in the future, the teacher has various difficulties in the process of professional activity. Professional activity is the inevitable interaction of a person with his professional environment. Professional activity includes many components: its content, goals, means, implementation technology, mode and intensity; various requirements and standards of industrial and labor discipline, organizational norms and rules; performance of professional role, social functions, social and professional status (teacher, coach, educator, etc.), rules, norms, values, relationships in the work collective. Professional activity is a continuously ongoing, constantly flowing process that has its own characteristics and dynamics. This process accompanies each teacher and on his way there are difficulties of various kinds, with which the teacher will have to cope, including emotional burnout. Burnout is a personal and social problem. Despite the constant growth of research on burnout problems, scientifically based technologies for its prevention and correction continue to be insufficiently developed. Emotional burnout affects all aspects of life, including the professional sphere, and is a barrier to personal self-realization.

Keyword: professional activity, emotional burnout.

В настоящее время перспективным направлением развития системы образования России является улучшение профессионального мастерства педагогов, что подразумевает формирование и повышение профессиональных компетентностей [1; 3].

Необходимо заметить, что в рамках профессиональной компетентности выявляется своя специфика – особенности труда, в связи с этим выделяют:

- 1 Оперативный и систематический характер педагогического труда, требующий немедленного анализа и действия.
- 2 Ограниченность в возможности выбрать лучший вариант в решении проблемных ситуаций.
- 3 «Отдаленная» результативность педагогического труда.
- 4 Прогнозирование возможностей в развитии способностей учащихся по первоначальным результатам воздействий.
- 5 Индивидуальность педагога, сопряженная с результатами коллектива.

6 Целостность усилий всех субъектов образования определяет результативность педагогического процесса.

7 Труд педагога сочетает в себе специализированные и общепрофессиональные знания, умения, навыки [5].

Следовательно, профессионально компетентный педагог способен реализовать себя в педагогической деятельности, умеет приспосабливаться к меняющимся ситуациям и планирует свой карьерный рост.

В современных условиях компетентный педагог тот, который успешен, востребован, готов к изменениям, легко адаптируется к новым условиям, постоянно обновляет свои знания и умения. Но все это формируется далеко не у каждого. Многие испытывают затруднения в ходе адаптации к профессиональным условиям, и если отсутствует профессиональная компетентность, то это может стать началом различных проблем, таких как внутренняя неудовлетворенность, социальная конфронтация и агрессия. Для защиты от стрессовых ситуаций педагогам необходимо учиться управлению подобными состояниями, уметь расслабляться, снимать напряжение [2].

Удовлетворенный работой учитель активен, творчески подходит к своим обязанностям. Однако у некоторых педагогов наблюдается эмоциональная напряженность (особое влияние она оказывает на деятельность молодых педагогов), снижается устойчивость психических функций и работоспособность. Под их воздействием ухудшаются результаты деятельности. Напряженные педагогические ситуации приводят к разбитости и подавленности. Все это влечет «выплеск» в организм стрессовых токсинов. Профессия педагога предполагает принятия взвешенных решений, преодоление вспышек гнева, но сдерживание эмоций, в условиях внутреннего бурного эмоционального процесса, приводит к повышению эмоционального напряжения и оказывает негативное влияние на здоровье. В результате у некоторых молодых специалистов процесс адаптации к работе затягивается, что сказывается на общей неудовлетворенности профессией [4].

Специфическим видом профессионального заболевания педагогов, по мнению многих исследователей, является синдром «эмоционального выгорания». Феномен «выгорания» (иначе «синдром сгорания») является острым кризисным состоянием. Он является неотъемлемой частью профессиональной деятельности и самой опасной профессиональной болезнью педагогов. Характеризуется душевной и физической усталостью, утратой веры в свои силы и, как следствие, невозможностью продолжать эффективную профессиональную деятельность.

Чтобы предотвратить «выгорание», необходимо понять причины, вызывающие его. Синдром «эмоционального выгорания» провоцируют следующие группы факторов:

1 Внешние факторы – напряженная психоэмоциональная деятельность; превышение норм контингента учащихся; нечеткая организация и планирование деятельности; повышенная ответственность за исполняемые функции; неблагоприятная психологическая атмосфера в системе «учитель – ученик»; психологически трудный контингент.

2 Внутренние факторы – склонность к эмоциональной ригидности. Педагог экономит эмоциональные ресурсы, учится «не обращать внимания», «беречь нервы», то есть эмоционально игнорирует напряженные ситуации.

Данный симптом возникает быстрее у тех, кто эмоционально сдержан. У импульсивных, эмоционально гибких людей развитие симптомов «выгорания» проходит медленнее. Молодым специалистам свойственно данное психологическое явление в связи с повышенной ответственностью за исполняемые обязанности. Подвержены «сгоранию» и «трудоголики» – те, кто полностью посвящает себя работе и работает до самозабвения. Слабая мотивация к профессиональной деятельности также стимулирует развитие «эмоционального выгорания». В таком случае развиваются ее крайние формы – безразличие, равнодушие, душевная черствость.

Процесс профессионального выгорания постепенный, для него характерны три стадии:

1 Характеризуется умеренными, случайными признаками, проявляющимися в легких формах и выражающимися в заботе о себе. Данная стадия формируется на протяжении 3-5 лет и зависит от характера деятельности, нервно-психических нагрузок и личностных особенностей педагога.

2 Характеризуется снижением интереса к работе, общению: нет желания видеть коллег, учащихся; нарастает апатия; проявляются соматические симптомы (простудные заболевания, отсутствие сил и энергии); повышается раздражительность. Не оказывают положительного эффекта ни ночной отдых, ни отдых в выходные дни, в результате педагогу необходимо затрачивать дополнительные усилия. Формируется стадия в течение 5-15 лет.

3 Происходит собственно личностное выгорание. Пропадает интерес к работе и жизни, появляется эмоциональное безразличие, ощущается постоянное отсутствие сил. Также данная стадия характеризуется когнитивной дисфункцией (нарушены память и внимание), нарушением сна, стремлением уединиться. Возможны тревожность, депрессивные расстройства, зависимости от психоактивных веществ. Данная стадия формируется на протяжении 10-20 лет.

Предполагается, что синдром профессионального выгорания может быть обратим на любой стадии развития, но наиболее успешно его преодоление проходит на начальной стадии его развития. Перечисленные выше положения позволяют определить основные направления профилактической деятельности. Работа должна осуществляться через разрядку психоэмоционального напряжения, развитие творческого потенциала и активизацию личностных ресурсов специалистов. Это может достигаться с помощью психологических тренингов, посредством психологических методов и технологий и обеспечивает достижение следующих результатов:

- 1 Приобретение новых знаний по проблеме профессионального выгорания.
- 2 Актуализацию и мобилизацию личностных ресурсов.
- 3 Снижение психоэмоционального напряжения.
- 4 Формирование навыков конструктивного решения конфликтов в профессиональной среде.
- 5 Развитие коммуникативной компетентности.
- 6 Обогащение навыками совладания со стрессом и саморегуляции эмоционального состояния.

В связи с этим необходима разработка программы психолого-педагогического сопровождения развития профессиональной компетентности педагога, основными направлениями которой являются: психологическая профилактика; развивающая психодиагностика; психологическое консультирование.

Учитывая, что деятельность педагога предполагает большую интеллектуальную и эмоциональную нагрузку, необходимы профилактические меры – организация специальных клубов, где педагогам оказывается эмоциональная и профессиональная поддержка; релаксационных мероприятий; создание условий для реализации не профессиональных интересов; разработка культурно-туристических программ, для регулярного и доступного отдыха педагогов. Кроме этого можно рекомендовать эмоциональную разгрузку во время рабочих пауз; оптимизацию режима труда и отдыха; обучение приемам релаксации и саморегуляции.

Список литературы

1. Асадуллин Р.М. Аксиологический квартет культуры профессиональной деятельности современного учителя / Р.М. Асадуллин, А.В. Кирьякова, О.В. Фролов // Педагогика. – 2018. – № 8. – С. 20–29.
2. Мандель Б.Р. Педагогическая психология : учеб. пособие / Б. Р. Мандель. – М. : КУРС : ИНФРА-М, 2014. – 368 с.
3. Пигалова Л.В. Профессионально-педагогическая деятельность специалиста физической культуры и спорта : учеб. пособие для магистрантов / Л.В. Пигалова, Н.Г. Новичкова. – Челябинск : Уральская Академия, 2016. – 79 с.
4. Психологическое здоровье педагога. Профилактика эмоционального выгорания педагогов, как условие эффективной профессиональной деятельности / под ред. О.С. Поповой. – М. : Красное поле, 2012. – 85 с.
5. Сыманюк Э.Э. Психолого-педагогическое сопровождение развития профессиональной компетентности педагога / Э.Э. Сыманюк, А.А. Печеркина, Е.Л. Умникова // Фундаментальные исследования. – 2011. – №8. – Ч. 1. – С. 71-74.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье актуализирована проблема сохранения, укрепления и формирования здоровья студенческой молодежи. На основе анализа ряда психолого-педагогических источников обобщены и показаны различные современные направления исследования в контексте изучаемой проблемы формирования готовности обучающихся к здоровьесберегающей деятельности. Выявлено ключевое противоречие между необходимостью организации в образовательном пространстве вуза физической культуры условий для здоровьесбережения обучающихся и недостаточной разработкой психолого-педагогических оснований формирования готовности студентов вуза физической культуры к здоровьесберегающей деятельности. Раскрыта сущностная характеристика дефиниции «здоровьесберегающая деятельность»; уточнено понятие «формирование готовности студентов вуза физической культуры к здоровьесберегающей деятельности». На основе анализа ряда исследований обобщены психолого-педагогические основания формирования готовности студентов вуза физической культуры к здоровьесберегающей деятельности.

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровьесберегающая деятельность, готовность, психолого-педагогические основания, студенты, вуз физической культуры.

Karpova O. L.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
karpova_ol174@mail.ru

STUDENTS' OF PHYSICAL CULTURE PSYCHO-PEDAGOGICAL BASES FOR READINESS TO HEALTH-PROMOTING ACTIVITIES FORMATION

Annotation. The problem of preserving, strengthening and forming the students' health is actualized in the article. Based on a number of psychological and pedagogical sources analysis, various modern research directions are summarized and shown in the context of the problem of forming students' readiness for health-saving activities. A key contradiction between the need of the organization in the University of Physical Culture educational space conditions for the students' health and the insufficient development of psychological-pedagogical bases of physical culture students' readiness formation to health-promoting activities is identified here. The essential characteristic of «health-saving activity» definition is revealed; the concept of «students' of the University of Physical Culture readiness formation for health-saving activity» is clarified in the article. Based on a number of studies analysis, the psychological and pedagogical grounds for forming students' of the University of Physical Culture readiness for health-saving activities are also generalized here.

Key words: health-saving, health-saving activities, readiness, psycho-pedagogical bases, students, University of Physical Culture.

Принятие Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации» свидетельствует о высокой степени значимости проблемы здоровья нации на государственном уровне. Ее решение во многом определяется эффективностью мер, реализуемых образовательными организациями, что в свою очередь находит отражение в ряде нормативных документов, в частности в ФЗ «Об образовании в РФ», Федеральных государственных образовательных стандартах и др. В этой связи, одной из ключевых задач, стоящих перед образовательной организацией физической культуры, является формирование готовности студентов к здоровьесберегающей деятельности.

В ряде психолого-педагогических исследований рассматриваются различные аспекты изучаемой нами проблемы формирования готовности обучающихся к здоровьесберегающей деятельности: обеспечение качества здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций (Н.В. Третьякова); стратегия развития мотивации здоровьесбережения через организацию физкультурно-оздоровительной деятельности (Л.К. Лубышева); интегративно-развивающий подход к разработке и реализации здоровьесберегающих технологий (А.Я. Найн); методические основания подготовки педагогов к здоровьесберегающей деятельности (О.А. Клестова) и др. Несмотря на высокую актуальность и значимость проблемы формирования готовности студентов к здоровьесберегающей деятельности, на сегодняшний день она пока еще не нашла должного теоретико-методологического и методического обоснования и, в соответствии с этим, целостного практического применения в образовательном пространстве вуза физической культуры. В явной степени наблюдаются противоречия между: потребностью государства и общества в сохранении и укреплении здоровья студенческой молодежи и реальным состоянием здоровья обучающихся, обусловленным недостаточным уровнем их готовности к здоровьесберегающей деятельности; необходимостью организации в образовательном пространстве вуза физической культуры условий для здоровьесбережения обучающихся и недостаточной разработкой психолого-педагогических оснований формирования готовности студентов вуза физической культуры к здоровьесберегающей деятельности [9].

Исходя из указанных противоречий, целью данной статьи является выявление психолого-педагогических оснований формирования готовности обучающихся к здоровьесберегающей деятельности.

Ключевая дефиниция «здоровьесберегающая деятельность» трактуется учеными с различных позиций: направленности на сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного пространства (Е.А. Леванова, П.Н. Пасюков); формирования здорового образа жизни обучающихся (В.В. Колбанов); организации здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения (Э.Н. Вайнер); обеспечения качества здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций (Н.В. Третьякова) и др.

В исследовании О.Р. Кокориной, здоровьесберегающая деятельность определена как особый вид деятельности в образовательном пространстве вуза, направленный на передачу подрастающему поколению накопленных человечеством культуры и опыта по повышению ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе осознания студентом личной ответственности, на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности [5, с. 24]. Исходя из этого понимания, здоровьесберегающая деятельность – это целенаправленная организация образовательного процесса, ориентированная на создание в вузе оптимальных условий для сохранения, укрепления и формирования здоровья всех участников образовательного процесса, результатом которой выступает готовность студентов вуза физической культуры к здоровьесберегающей деятельности. Системообразующим фактором и результатом здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций, как верно отмечает Н. В. Третьякова, выступает уровень готовности обучающихся к здоровьесберегающей деятельности, поскольку сохранение здоровья, как определяющее условие развития человека, детерминировано степенью собственных усилий в наращивании жизненных сил и зависит от развития здоровьесберегающего потенциала личности [8, с. 35]. В этой связи представляется целесообразным разработка критериально-диагностической базы и системы мониторинга для отслеживания уровня здоровья и уровня готовности к здоровьесберегающей деятельности, а также выявление корреляции этих критериев.

В ряде исследований подчеркивается, что формирование готовности студентов к здоровьесберегающей деятельности является условием их успешной профессиональной деятельности, самореализации и самоопределения [1-8]. Такого рода готовность, как пишут Л.Г. Буйнова, Р.И. Айзман, А.Д. Герасева и др., определяет гармоничность и целостность человека как личности, адекватность его взаимодействия с окружающим миром, а также способность к творческому самовыражению и долговременной активной жизненной позиции [1, с. 872].

Я.М. Герчак рассматривает понятие «готовность к здоровьесберегающей деятельности» как сложное интегральное состояние личности, характеризующееся наличием знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления здоровьесберегающей деятельности, способствующее саморазвитию, самообразованию студентов, их адаптации в условиях изменяющейся

внешней среды и эффективному овладению профессиональными навыками в условиях целостного образовательного процесса вуза [2, с. 9]. Такое понимание коррелирует с проведенным нами ранее исследованием взаимосвязи культуры здоровья и самообразовательной деятельности как фактора формирования готовности обучающихся к здоровьесберегающей деятельности [3, с. 65-74].

Исходя из рассмотренных теоретических положений, в исследовании уточнено понятие «формирование готовности студентов вуза физической культуры к здоровьесберегающей деятельности» как целенаправленный процесс поэтапного включения обучающегося в здоровьесберегающую деятельность на основе принципов интегративно-развивающего подхода, обеспечивающих формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к принятию концепции здорового образа жизни, интеграции интеллектуальной, физической и духовно-нравственной деятельности студентов, развитию их общей культуры, формированию готовности к ведению и пропаганде здорового образа жизни. В работе О.Р. Кокориной выявлены структурные компоненты готовности студентов к здоровьесберегающей деятельности [5, с. 15]: когнитивный (система знаний о здоровье и его составляющих, здоровом образе и стиле жизни, способах оздоровления и повышения резервов здоровья как сложных социально-личностных и психофизиологических явлениях); ценностно-потребностный (ценностные ориентации на здоровье; потребность и готовность деятельностно-практического участия в формировании здорового образа и стиля жизни); эмоционально-волевой (ответственное и позитивное отношение к собственному здоровью; чувство удовлетворения и радости от здоровьесбережения, настойчивость в достижении цели по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья); деятельностно-практический (творческая деятельность в сохранении и приумножении своего здоровья, самостоятельность в здоровьесбережении; способность к переносу индивидуального опыта здоровьесбережения в повседневную практику).

В ряде исследований рассматриваются различные психолого-педагогические основания формирования готовности студентов к здоровьесберегающей деятельности [1-8]. Одним из таких оснований выступает, прежде всего, готовность самого педагога, преподавателя вуза к реализации в образовательном пространстве здоровьесформирующих методов. Среди таких методов, как отмечается в работе коллектива авторов Л.Г. Буйнова, Р.И. Айзман, А.Д. Герасева и др. выступают: строгое соблюдение режима плановой учебной нагрузки, регулярное и полноценное питание, достаточный отдых и сон, нормированные занятия физической подготовкой [1, с. 872]. Следует отметить, что данные методы органично вписываются в перечень должностных обязанностей профессорско-преподавательского состава. Такой посыл логично согласуется с современными профессиональными требованиями к педагогу, где помимо высокого уровня знаний преподаваемой дисциплины, необходимо владение компетенциями, связанными с оптимизацией деятельности обучающихся, в том числе в вопросах формирования и укрепления их здоровья.

О.Р. Кокорина рассматривает данную проблему в более широком контексте. Эффективность функционирования и развития системы здоровьесбережения личности, как отмечает ученая, зависит от реализации основных тенденций, принципов и комплекса педагогических условий [5, с. 19]: создание среды для адаптации личности в образовательном пространстве вуза; установление гуманистического взаимодействия участников образовательного процесса в совместной учебной и внеучебной деятельности; создание педагогического здоровьесберегающего пространства для достижения максимальной эффективности физиологических, психических функций и поведенческих реакций личности в образовательном процессе; обеспечение соответствующей подготовленности педагогических кадров к организации здоровьесбережения личности.

Такой подход к созданию здоровьесберегающего пространства образовательной организации представляется междисциплинарным и предполагает продуктивное взаимодействие широкого круга специалистов – медиков, педагогов, психологов, социологов и др. Такого рода деятельность находит выражение в разработке и реализации в образовательном процессе вуза физической культуры авторских спецкурсов, дисциплин по выбору. Как показывает опыт, данные средства способствуют повышению мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни, формируют потребность в саморазвитии, личностном самосовершенствовании и профессиональном самоопределении.

Также отметим и такое инновационное средство как проектная деятельность, организуемая с учетом специфики вуза физической культуры и отдельных профилей подготовки обучающихся, объединенная идеями формирования ценностей здорового образа жизни. Следует отметить и мотивационную составляющую участия субъектов образовательного процесса в проектной деятельности. Это разного рода поощрения в виде грамот, дополнительных рейтинговых баллов, позволяющих студентам получать повышенную стипендию или пользоваться другими преференциями.

Особый интерес для нас представляет исследование Н.К. Смирнова. Ученый выделяет ряд психолого-педагогических оснований реализации здоровьесберегающих технологий, на которых следует остановиться более подробно [6, с. 117-134].

1) Формирование у обучающегося интереса, мотивации к познанию, обучению, осознание того, что именно он хочет узнать, умение задавать вопросы.

При этом, как отмечает Н.К. Смирнов, умение задавать вопросы – это:

- проявление и тренировка познавательной активности, а она тесно коррелирует с адаптационной способностью, умением и готовностью находить оптимальные варианты решения в различных ситуациях, включая и те, которые представляют риск для здоровья;

- показатель включенности обучающегося в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности (в состоянии утомления, безразличия и т.п., обучающиеся вопросов не задают);

- показатель адекватно развитых коммуникативных навыков: застенчивый, «закомплексованный» студент вопросов задавать не будет, в результате возрастает багаж непонятого учебного материала, что ведет к переутомлению и снижению интереса к обучению.

2) Творческий характер образовательного процесса. «Включение обучающегося в творческий процесс не только природосообразно, служит реализации той поисковой активности, от которой зависит развитие человека, его адаптационный потенциал, способствует достижению цели работы образовательной организации – развитию личности обучающегося, но и снижает вероятность наступления утомления».

3) Проведение комплексного мониторинга по трем взаимосвязанным направлениям – динамике состояния здоровья (статистика, объективные показатели, самооценка), динамике психофизиологических показателей (включая оценку утомления, настроения, уровня стресса, напряжения и т.п.), изменениям психолого-педагогических характеристик (успеваемости, поведения, работоспособности, отношения к учебе и др.).

Выявление психолого-педагогических оснований формирования готовности студентов вуза физической культуры к здоровьесберегающей деятельности позволит разработать обоснованные системные, конкретно-педагогические и методические рекомендации, реализуемые в образовательном пространстве вуза физической культуры.

Список литературы

1. Буйнов Л.Г. Здоровьеформирующее образование – одна из важнейших задач современности / Л.Г. Буйнов, Р.И. Айзман, А.Д. Герасев и др. // Гигиена и санитария. – 2018. – № 97 (9). – С. 869-872.
2. Герчак Я.М. Формирование готовности к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования : автореф. ... дис. канд. пед. наук / Я.М. Герчак. – Новокузнецк, 2007. – 24 с.
3. Карпова О.Л. Ценностно-смысловые основания воспитания культуры здоровья студентов вуза физической культуры / О.Л. Карпова // Педагогическая наука и образование : темат. сб. научных тр. / отв. ред. А. Я. Найн. – Вып. 20. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – С. 65-74.
4. Клестова О.А. Готовность педагога к осуществлению здоровьесберегающего образовательного пространства / О.А. Клестова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия : Образование. Педагогические науки. – 2009. – № 4 (137). – С. 42-45.
5. Кокорина О.Р. Здоровьесбережение личности в условиях высшего педагогического образования : автореф. ... дис. д-ра пед. наук / О.Р. Кокорина. – М., 2012. – 42 с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М. : Аркти, 2006. – 320 с.
7. Тоноян Х.А. Критерии оценки эффективности спортивно-оздоровительной деятельности вуза на основе здоровьесберегающих технологий / Х.А. Тоноян, В.Ю. Капитонов, А.Б. Егоров и др. // Власть. – 2019. – № 1. – С. 189-195.
8. Третьякова Н.В. Обеспечение качества здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций (организационно-педагогический аспект) : автореф. ... дис. д-ра пед. наук / Н.В. Третьякова. – Екатеринбург, 2014. – 43 с.

Кобец Е.А., Кривошей Н.Н.

Беларусь, г. Гомель

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

jadirashid@mail.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ В РЕГБИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Неоднократно отмечалось, что наиболее эффективным средством физического воспитания детей старшего школьного возраста, является игровая деятельность. Она всегда будет связана с инициативным решением двигательных задач, оказывать положительное влияние на психоэмоциональную сферу учащихся, особенно в возрасте 16-18 лет, мотивировать их к посещению уроков по физической культуре и, что немаловажно, способствовать мобилизации физиологических процессов детского организма. В этом возрасте завершается формирование всех систем организма учащихся, что дает возможность увеличивать физические нагрузки на организм и вводить в занятия по физической культуре новые технологии для всестороннего физического развития личности заминающихся. На наш взгляд введение в учебно-педагогический процесс по физическому воспитанию, такого, ранее не использовавшегося, вида спорта как регби, сможет обеспечить гармоничное физическое развитие учащихся старших классов и будет способствовать повышению заинтересованности молодежи в занятиях спортом.

Ключевые слова: дети старшего школьного возраста, возрастные особенности, физическое развитие, регби, игровая деятельность, учебно-педагогический процесс.

Kobets E.A., Krivoshey N.N.

Belarus, Gomel

Gomel State Francis Skorina University

jadirashid@mail.ru

PHYSICAL DEVELOPMENT THROUGH PLAYING RUGBY ACCORDING TO THE AGE CHARACTERISTICS OF CHILDREN OF UPPER SCHOOL AGE

Annotation. It has been repeatedly noted that play is the most effective means of physically educating older school-age children. It will always be concerned with proactive motor tasks, exert a positive influence on the psycho-emotional field of students, especially those aged 16-18, motivate them to attend physical education classes, and, it is important to promote the mobilization of the physiological processes of children's bodies. At this age, all student systems are being completed, which makes it possible to increase the physical activity of the body and introduce into physical education new technologies for the full physical development of the personality of the victims. In our view, the introduction to the teaching process of physical education, a sport not previously used, such as rugby, will ensure the harmonious physical development of high school students and will encourage young people to participate in sports.

Keywords: children of high school age, age, physical development, rugby, play, educational process.

Регби – это соревновательная игра, представляющая собой синтез таких видов спорта, как легкая атлетика, футбол, борьба. Приемы в регби настолько специфичны, что не встречаются ни в одной другой спортивной игре: специально выстроенная группа игроков пытается овладеть мячом - схватка и «коридор». Цель игры, совершить как можно больше попыток

(занести мяч в «город» противника), достигается коллективными усилиями игроков нападения и игроков защитных линий [1].

Высокий темп игровой деятельности, при непосредственном контакте с соперником в борьбе за мяч, быстрая смена игровых ситуаций, включающих естественные виды движений, эмоциональность, ограничение во времени, для принятия и анализа решения в сложной игровой ситуации – указывает на то, что регби является средством пригодным для совершенствования адаптационных процессов организма юных спортсменов. Игровая деятельность регби настолько многофункциональна, что, независимо от физических и антропометрических данных, любой человек, при желании, может заниматься данным видом спорта.

Старший школьный возраст охватывает детей от 16 до 18 лет (Ж.К. Холодов) и характеризуется продолжением роста и развития всех систем организма. В этом возрасте замедляется рост тела в длину и происходит увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10-12 см и тяжелее на 5-8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. В этот период завершается окостенение скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Происходит интенсивное развитие грудной клетки. Костная система уже способна выдерживать значительные нагрузки. Мышцы формируются равномерно и быстро, благодаря чему увеличивается мышечная масса и растет сила, появляются благоприятные возможности для воспитания выносливости мышц.

Сердце юношей на 10% больше по объему и массе, чем у девушек, пульс реже на 6-8 уд/мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши; жизненная емкость их легких примерно на 100 см³ меньше.

В 16-17 лет у детей окончательно формируется познавательная сфера. Мыслительная деятельность подвергается наибольшему изменению. Школьники уже начинают понимать структуру движения, могут точно воспроизвести и, если необходимо, делить движения на составные части или выполнять двигательное действие в целом [2].

В результате опроса учителей физической культуры общеобразовательных школ Гомеля, мы выяснили, что большинство из них готовы использовать элементы регби (при условии курирования нами игровой и тренировочной деятельности) на уроках по физической культуре, а также при проведении ЧЗС (час здоровья и спорта). Из 22, опрошенных нами учителей, 19 – постоянно включают игры в урок, 17 учителей ведут в школе секции по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол и футбол). Урок учителей, включающих игры в педагогический процесс, на 70% посвящен игровой деятельности. Преподаватели считают, что игровая деятельность активизирует мышление учащихся, повышает внимание, мотивирует к занятиям физической культурой.

Игра в регби, пусть даже в облегченном варианте, а также средства, используемые на тренировке по регби, могут использоваться в физическом воспитании детей старшего школьного возраста, так как с их помощью можно добиться всестороннего комплексного воздействия на развитие у учеников необходимых физических качеств и значительно разнообразить двигательный потенциал занимающихся.

Разнообразие движений в регби, распределение нагрузок на большое количество мышц, является гарантией от переутомления учащихся, одновременно с этим обеспечивая участие в работе основных мышечных групп. Игровая деятельность регби предусматривает дифференцированный подход к занимающимся, которые имеют различный уровень физического развития и подготовленности, тем самым решая проблему индивидуализации и подход к особенностям каждого учащегося [3]. Важным аспектом организации занятия, можно также считать отсутствие специального дорогостоящего инвентаря. Для проведения тренировки или самой игры достаточно пришкольной игровой площадки либо спортивного зала.

Можно также обозначить, что безопасности и правильному поведению на занятии уделяется особое внимание. Благодаря тому, что в начальной подготовке изучаются приемы бесконтактного регби и неполного контакта, соблюдение правил и техники безопасности, учащиеся вполне могут использовать данную игру во внешкольных и при самостоятельных заня-

тиях. Не следует забывать и об обеспечении осуществления врачебного контроля и врачебно-педагогического наблюдения за динамикой физического развития и функционального состояния учащихся.

Старшеклассникам свойственно проявлять достаточно высокую волевую активность, например, в достижении поставленной цели (сделать рывок при овладении мячом в направлении «зачетной зоны», максимально отыграв расстояние у соперника), способности к терпению на фоне усталости и утомления (выполнение «захвата» после длительного преследования соперника). Существенную роль в приспособительных реакциях организма, играют эндокринные железы, которые взаимодействуя с центральной нервной системой, обеспечивают регуляцию и адаптацию организма к мышечной работе [4,5].

У детей старших классов двигательные условные рефлексy закрепляются сразу, в этом возрасте занимающиеся уже легко овладевают сложными техническими движениями, характерными для игровой деятельности регби. Обучение новым движениям, особенно сложнокоординационным, для них становится выполнимым и привлекательным.

Степень зрелости ЦНС и двигательного анализатора обеспечивает возможность обучения сложным двигательным действиям, закрепления их в виде стереотипов (Пуни А. Ц.). Развитие физических качеств школьников должно соответствовать требованиям всестороннего воздействия упражнений на организм, соразмерности физических нагрузок, а также соразмерности воздействующих факторов с особенностями этапов возрастного развития. Ловкость на занятиях развивается путем образования новых форм координационных движений. В игровой деятельности регби осуществление этого происходит за счет использования широкого круга разнообразных двигательных действий. Что бы развить ловкость необходимо преобразовывать двигательные действия и менять условия, в которых они выполняются. Например, хорошо для этого использовать бег, подвижные игры и упражнения на местности с преодолением препятствий. Все это возможно осуществить при помощи игровых приемов регби.

В старшем школьном возрасте не следует форсировать наращивание мышечной массы. Необходимо обеспечить развитие прочного "мышечного корсета", укрепить дыхательную мускулатуру, развивать мышцы верхних и нижних конечностей. Применяя упражнения с преодолением собственного веса тела, дополнительным отягощением, сопротивлением факторам внешней среды, используемые регбистами в тренировочной деятельности, а также тренировочные игры регби, можно способствовать увеличению силовых показателей детей старшего школьного возраста. Для увеличения скоростных показателей также подходит система тренировочного процесса, используемая регбистами – это разнообразные варианты подвижных скоростных игр, с использованием приемов регби.

Во время подвижных игр целесообразно также развивать выносливость, так как у детей проявления выносливости, как правило, незначительны [3,5].

На основании изученной научно-методической литературы и результатах опроса учителей физической культуры общеобразовательных школ Гомеля, а так же в процессе наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью регбийных клубов Гомеля («Кватро», «71inx») и Речицы, в том числе и детских (молодежный любительский клуб «Урожай»), можно сделать вывод, что в организации и содержании физического воспитания детей старшего школьного возраста имеются неиспользуемые резервы повышения оздоровительного и развивающего воздействия, связанные с учетом возрастных интересов и потребностей в двигательной деятельности учащихся. Введение в учебно-педагогический процесс по физическому воспитанию, такого, ранее не использовавшегося, вида спорта как регби, может обеспечить гармоничное комплексное развитие личности. В дальнейшем планируется разработка педагогической технологии формирования физической культуры личности, с использованием игровых элементов регби, детей старшего школьного возраста.

Список литературы:

1. Антонов Е.И. Начальная подготовка регбистов // Физкультура и спорт / Е.И. Антонов. – М. :1991. – С.107.
2. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – С. 198-199.
3. Холодов Ж.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса в системе подготовки юных регбистов // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Ж.К. Холодов. – М. : РГАФК, 2000. – С.51-54.

4. Сахарова М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби / М.В. Сахарова. – М. : Спортна, 2005. – С.320.

5. <http://regbist.ru> / Национальный благотворительный фонд развития детского Регби.

Комиссаров Б.Ю., Левченко В.И., Литасов П.П.
Россия, г. Калининград
КРО «Общероссийская общественная организация
Федерация рукопашного боя»
филиал ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия»
Калининградский филиал Санкт-Петербургского
университета МВД России.
Anton8894@mail.ru

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Аннотация. В статье на базе анализа существующих подходов к подготовке инструкторов по рукопашному бою в различных силовых структурах представлены результаты по внедрению в процесс обучения электронного учебно-методического комплекса. Представлены достоверные данные об эффективности применения электронного учебно-методического комплекса при проведении дистанционных курсов повышения квалификации инструкторского состава.

Ключевые слова: рукопашный бой, инструктор, информационные технологии, учебно-методический комплекс.

Komissarov B.Yu., Levchenko V.I., Litasov P. P.
KRO " all-Russian public organization
Hand-to-hand combat Federation"
branch of the VUNC of the Navy " Naval Academy»
Kaliningrad branch of Saint Petersburg state University
University of the Ministry of internal Affairs of Russia.
Russia, Kaliningrad

STRUCTURE AND CONTENT OF THE ELECTRONIC TRAINING COMPLEX FOR TRAINING INSTRUCTORS IN HAND-TO-HAND COMBAT POWER STRUCTURE

Abstract. based on the analysis of existing approaches to training instructors in hand-to-hand combat in various law enforcement agencies, the article presents the results of the introduction of an electronic educational and methodological complex into the training process. The article presents reliable data on the effectiveness of the use of the electronic educational and methodological complex when conducting distance training courses for instructors.

Keyword: hand-to-hand combat, instructor, information technology, educational and methodical complex.

Введение. В целях оптимизации существующей системы подготовки инструкторов по рукопашному бою силовых структур в рамках диссертационных исследований, проведенных с 2013 по 2017 год, были обобщены результаты научных исследований в рассматриваемой области различных лет, а так же положительный опыт подготовки инструкторов различных силовых ведомств в нашей стране и за рубежом. При формировании целевой установки исследования было выдвинуто предположение, что для сокращения временных затрат на обучение (повышение квалификации) инструкторов по рукопашному бою, увеличения объема получаемой информации, экономии физических и психических ресурсов обучающихся, повышения качества их профессиональной подготовки и тем самым обеспечения высокого

уровня доступности образования при сохранении его качества необходимо задействовать новые информационные технологии.

Результаты исследования. В процессе работы по разработке информационно-образовательной среды одной из задач являлось – разработать содержание дистанционного курса. В процессе анализа аналоговых продуктов установлено, что в настоящий момент во многих направлениях обучения успешно реализуются компьютерные средства обучения (КСО), инструментальные компьютерные средства (ИКС) которые подразумевают компьютерные учебники, тренажеры, справочники, а также различные контролирующие и тестирующие системы, электронные учебно-методические комплексы (ЭУМК), позволяющие комплексно подходить к решению основных дидактических задач. ЭУМК предназначены для оказания помощи в изучении и систематизации теоретических знаний, формировании практических навыков работы в предметной области с использованием информационных технологий и содержат не только теоретический материал, но и практические задания, тесты и другие интерактивные фрагменты.

Углубленный анализ информационных продуктов используемых для подготовки кадров по оперативно-боевой подготовки сотрудников силовых структур позволил сделать вывод, что ЭУМК соответствующих минимальным требованиям попросту нет. Одновременно отмечается, что в силовых структурах не выявлено единых подходов к формированию информационного пространства, объединяющего теорию, практику, современные достижения науки в изучаемой области и смежных с ней дисциплинах и реализующего современные программные средства в профессиональной подготовке специалиста [3].

Проанализировав научную и учебную литературу по порядку разработки и использованию электронных комплексов в обучении, а также ознакомившись на практике с рядом уже имеющихся разработок определена структура типового ЭУМК (таблица 1).

Таблица 1 – Структура типового электронного учебно-методического комплекса

Справочная система	→	предоставляет информацию о комплексе и поясняет принципы работы с ним, типовые действия, выполняемые пользователем, проиллюстрированы анимационными роликами
Навигатор	→	обеспечивает быстрый наглядный доступ к любому структурному элементу учебного комплекса
Поисковая система	→	обеспечивает возможность поиска произвольного текстового по учебному материалу
Лекционный и методический материал		
➤ в современной мультимедийной форме (текст, изображения, анимация, звук, видео), ➤ основные структурные единицы учебного материала (раздел, тема, вопрос), ➤ список основной и дополнительной литературы.		
Приложения Глоссарий Статистика	→	предоставляет пользователю дополнительные информационно-справочные материалы, подробные сведения о ходе изучения учебного материала и результатах прохождения тестов, дает толкование основных понятий и важнейших терминов

Установлено, ЭУМК является учебным курсом, который представляет собой комплекс логически связанных и структурированных дидактических единиц представленных в цифровой форме, и содержащего все компоненты учебного процесса. Основой учебного комплекса является его интерактивная часть, которая может быть реализована только на компьютере. В нее могут входить: электронный учебник, электронный справочник, тренажерный комплекс (компьютерные модели, конструкторы и тренажеры), задачник, электронный лабораторный практикум, тестирующая система.

С учетом выявленного коллективом авторов образовательных организаций органов безопасности разработан электронный учебно-методический комплекс для подготовки и повышения квалификации инструкторов по рукопашному бою (Таблица 2) [5].

Таблица 2 - Структура ЭУМК по направлению обучения «Организация мероприятий оперативно-боевой подготовки в структурном подразделении»



Разработанный электронный учебно-методический комплекс - это компьютерная среда с базой данных и базой знаний с высокой степенью адекватности к реальной предметной области со встроенными элементами обучения и тестирования профессиональных качеств и навыков, статистической обработки результатов контроля и тестирования с сохранением их в базе данных, с возможностями для пользователя при работе с системой реализовать свою индивидуальность и творческую активность обучающихся.

Электронный учебно-методический комплекс состоит из трех блоков. Информационный блок предоставляет информацию об ЭУМК и поясняет принципы работы с ним, дает общее представление о целевой установке обучения, тематике изучаемого курса, процедуре контрольно-проверочных мероприятий и нормативных требований к входному, текущему и итоговому контролю.

В основе обучающего блока лежат специально разработанные информационные продукты (видео лекции по основным теоретическим вопросам обучения; обучающие мультимедиа системы; ситуационные задачи; сценарные планы проведения ролевых игр. В этом разделе методика комбинированного обучения (сочетания традиционного и компьютерного) позволяет самостоятельно ознакомиться с основными вопросами в первую очередь теоретического и методического характера;

Контрольный блок позволяет осуществить самоконтроль обучающихся, а также может быть использован преподавателями в процессе проведения контрольных срезов с группами

занимающихся. В основе блока лежит автоматизированная система контроля усвоенных знаний (по теории, методике и технике выполнения приемов).

В целях апробирования и экспериментальной проверки эффективности разработанного ЭУМК были сформированы две группы по 15 человек проходящих подготовку по рассматриваемому направлению обучения с элементами дистанционного обучения (Рисунок 1).

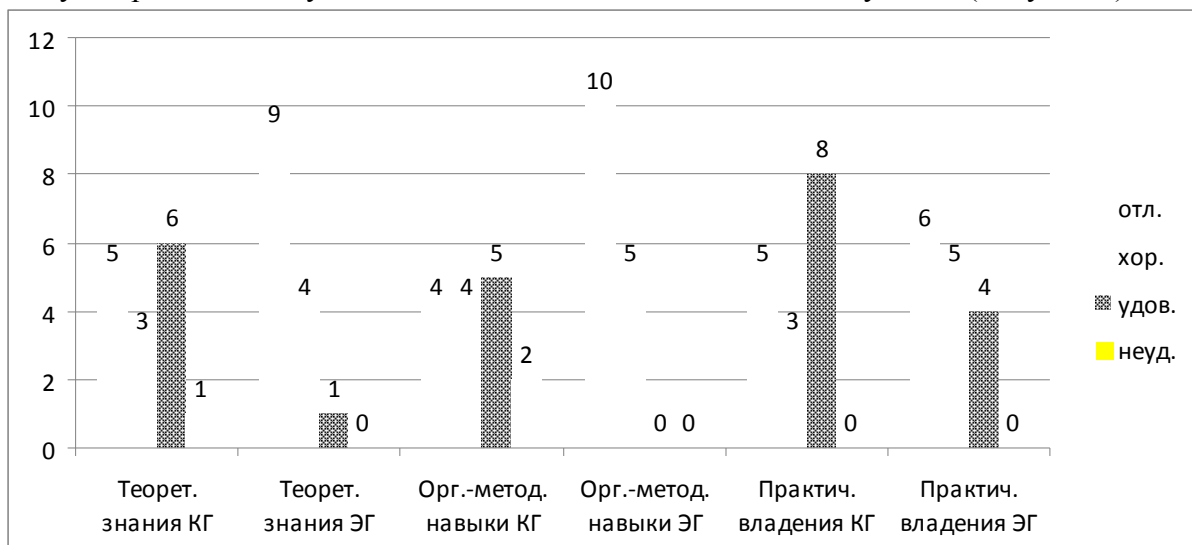


Рисунок 1 – Изменение показателей теоретической, организационно-методической, практической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группы

Заключение. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о высокой эффективности разработанного электронного учебно-методического комплекса и необходимости внедрения его в образовательный процесс учебных организаций силовых структур осуществляющих подготовку инструкторско педагогических кадров по рукопашному бою.

Список литературы

1. Ворожейкин А.В. Педагогическая модель подготовки инструкторов по рукопашному бою силовых структур с использованием ситуационных заданий: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - «РГПУ им. А.И. Герцена», Санкт-Петербург, 2017 - 220 с.
2. Александров Г.Н. Программированное обучение и новые информационные технологии обучения // Информатика и образование. 1993, №5. - С. 7 - 19.
3. Ворожейкин А.В. Приоритетные пути совершенствования методической подготовки инструкторов по рукопашному бою силовых структур/ А.В. Ворожейкин, В.В. Фадеева, Б.Ю. Комиссаров // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2018. - № 2 (52). – С. 138-143 (0,3 п.л.).
4. Волков В.Ю., Волкова Л.М. Компьютерный дистанционный курс по дисциплине "Физическая культура" /Матер. всерос. науч.-практ. конф. СПб. 1996
5. Ворожейкин А.В. Обоснование структуры, содержания и организационных условия функционирования педагогического процесса с инструкторами по рукопашному бою силовых структур. / А.В. Ворожейкин, В.В. Фадеева, Б.Ю. Комиссаров // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2018. - № 3 (53). – С. 92-96 (0,3 п.л.).

Макаренко В.Г.

Россия, г. Челябинск

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет

E-mail: makarenkovg@cspu.ru

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического эксперимента по управлению физкультурным образованием детей дошкольного возраста в образовательном процессе дошкольного учреждения. В ходе педагогического эксперимента обоснована эф-

фективность деятельности субъектов физкультурного образования дошкольников в формировании здоровьеориентированной среды жизнедеятельности ребенка.

Цель статьи – обосновать основные положения и результативность педагогического управления физкультурным образованием детей дошкольного возраста.

Основными методами исследования послужили анализ научной и методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование уровня физического развития и физической подготовленности старших дошкольников, анкетирование, наблюдение и статистический анализ результатов опытно-экспериментального исследования. Экспериментально обоснованы и подтверждены условия реализации здоровьеориентированного педагогического управления процессом физического воспитания детей с участием ведущих субъектов образовательного процесса (педагогический коллектив дошкольного образовательного учреждения и родители детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение (ДОУ).

Отмечается, что важнейшим условиями формирования здоровьеориентированной среды жизнедеятельности ребенка в ДОУ и семье является обеспечение консолидированной, мотивированной на укрепление здоровья детей, позиции как между членами педагогического коллектива ДОУ (администрация, воспитатели, медицинский персонал, руководитель физического воспитания и т.д.), так и между педагогическим коллективом и родителями детей.

Ключевые слова: мониторинг, педагогическое управление, физкультурное образование, дети дошкольного возраста.

Makarenko V. G.
Russia, Chelyabinsk

South Ural state University of Humanities and education

MANAGEMENT OF PHYSICAL EDUCATION FOR PRESCHOOL CHILDREN

Annotation. The article presents the results of a pedagogical experiment on the management of physical education of preschool children in the educational process of preschool institutions. In the course of the pedagogical experiment, the effectiveness of the activity of subjects of physical education of preschool children in the formation of a health-oriented environment of the child's life is proved. The purpose of the article is to substantiate the main provisions and effectiveness of pedagogical management of physical education of preschool children.

The main research methods were the analysis of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, pedagogical testing of the level of physical development and physical fitness of older preschoolers, questionnaires, observation and statistical analysis of the results of experimental research.

The conditions for implementing health-oriented pedagogical management of the process of physical education of children with the participation of leading subjects of the educational process (the teaching staff of a preschool educational institution and parents of children attending a preschool educational institution) are experimentally justified and confirmed.

It is noted that the most important conditions for the formation of a health-oriented living environment of the child, and the family is providing consolidated, motivated to improve the health of children, the position as between members of the teaching staff (administration, educators, medical staff, head of physical education, etc.), and between teaching staff and parents.

Keywords: monitoring, pedagogical management, physical education, preschool children.

Введение. Физическая культура всегда была одним из важных разделов работы дошкольных образовательных учреждений. В последние годы в контексте разработки государственного стандарта дошкольного образования, происходит активное обновление подходов к качеству занятий физическими упражнениями с дошкольниками [1; 2].

В настоящей статье представлен анализ результатов опытно-экспериментальной работы по проверке эффективности управления физкультурным образованием детей дошкольного возраста, полученных в ходе мониторинга наблюдаемых параметров, характеризующих динамику двигательного и физического развития детей, их здоровья и уровня готовности к переходу в школьный период детства, выступающих в качестве критериев результативности исследуемой концепции управления образовательным процессом [4-7].

В соответствии с поставленными задачами, на информативно-констатирующем этапе опытно-поисковой работы был проведен вводный мониторинг, предполагающий диагностику у старших дошкольников уровня развития антропометрических (7 показателей) и двигательных (7 показателей) параметров, принадлежность к группе здоровья, их готовность к переходу в школьный период детства. По результатам диагностики, в ходе которой прошли обследование более 650 детей в возрасте от 5-ти с половиной до 6-ти лет, были сформированы группы детей для занятий. В них были включены дети, имеющие примерно одинаковые групповые результаты по регистрируемым показателям и представляющим ДОО с примерно одинаковой инфраструктурой и штатом педагогического персонала. Консолидированная экспериментальная группа состояла из 86 старших дошкольников, посещающих детские сады.

Итоговая оценка эффективности педагогического управления физкультурным образованием детей старшего дошкольного возраста проводилась в конце учебного года на контрольно-оценочном этапе опытно-поисковой работы. Предусматривались: проведение итогового мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности, оценка уровня, базовой готовности к переходу в школьный период детства у старших дошкольников экспериментальных и контрольных групп; итоговая диагностика компетентности в области физической культуры и здорового образа жизни ребенка ведущих участников образовательного процесса в ДОО и родителей; внешняя оценка (родители) – качества организации физкультурного образования и укрепления здоровья детей в посещаемом детском саду [3].

Обратимся к анализу итогового мониторинга результатов опытно-экспериментальной работы. Анализ результатов оценки физического развития детей экспериментальной группы в конце опытно-экспериментальной работы показал их общее улучшение. В пяти показателях, характеризующих физическое развитие старших дошкольников (окружность грудной клетки, ЖЕЛ, кистевая динамометрия правой и левой рук, станковая динамометрия) зарегистрировано достоверно значимое преимущество ($p < 0,05$) детей, относительно исходного уровня. В то же время, по весо-ростовым показателям достоверные различия не зарегистрированы ($p > 0,05$).

Существенно изменился по уровню физического развития и качественный состав наблюдаемых групп. Так, в начале эксперимента в группе с высоким уровнем физического развития было 10 детей (11,9%), со средним – 47 (56,9%) и с низким – 27 детей (32,1%). В конце эксперимента мы отмечаем другое соотношение наблюдаемого показателя. В контрольной группе высокого уровня по данному показателю достигли 16 детей (19,0%), среднего – 52 (61,0%), а с низким уровнем физического развития осталось 16 дошкольников (19,0%). Сравнение, как локальных, так и интегральных показателей конечных результатов оценки уровня физического развития детей свидетельствуют об общей тенденции успешной реализации педагогического управления физкультурным образованием дошкольников в обеспечении улучшения физического развития детей.

Анализ результатов оценки уровня физической подготовленности дошкольников позволяет констатировать устойчивое улучшение среднегрупповых результатов воспитанников по 5 из 7 регистрируемых показателей.

В целом, к окончанию опытно-экспериментальной работы количество детей, соответствующих возрастнo-половым нормативам по уровню физической подготовленности, в экспериментальной группе на 19,3% оказалось больше, чем в контрольной.

Важными показателями, характеризующими качество здоровьеориентированной среды жизнедеятельности ребенка, являются легко поддающиеся учету объем двигательной активности ребенка и его индекс здоровья. Учет этих показателей в начале и в конце эксперимента в обеих группах, позволяет дать позитивную оценку изменениям регистрируемых параметров в экспериментальной группе. По данным регистрации, в экспериментальной группе среднесуточный объем двигательной деятельности каждого ребенка увеличился за время эксперимента, в среднем на 18,4% (с 12580 движений ребенка в день до 14900). Во взаимосвязи с объемом двигательной деятельности находится и наблюдаемый нами индекс здоровья. В экспериментальной группе этот показатель за время эксперимента увеличился на 23,7% (с 59,4% до 83,1%).

Убедительными, с точки зрения позитивной оценки педагогического управления физкультурным образованием детей дошкольного возраста, оказались и результаты итоговой оценки уровня «базовой готовности» детей к безболезненному переходу и успешной адаптации в школьном периоде детства.

Анализируя групповые характеристики базовой готовности, представленные интегрированной совокупностью показателей здоровья, уровня физического развития и развития двигательных качеств. В конце опытно-экспериментальной работы, констатируем более существенные положительные изменения по всем регистрируемым параметрам. Сравнивая количественные показатели базовой готовности детей в начале и в конце эксперимента, можно отметить, что в экспериментальной группе 54 ребенка (62,7%) улучшили свои позиции по принадлежности к категории детей с «низким» уровнем базовой готовности и перешли на более высокий уровень, а 26 (30,2%) достигли «высокого» уровня.

Список литературы

1. Васильева И. А., Гончарова О. В. Инновационные подходы в организации методического сопровождения физического развития в дошкольной организации // Концепт. 2016. – №4. – С. 70-78.
2. Криволапчук И. А., Чернова М. Б. Влияние факторов «Интенсивность» и «объем» нагрузки на различные аспекты физического состояния детей 5-6 лет // Человек. Спорт. Медицина. 2018. – №4. – С. 27-34.
3. Крукович Е. В., Транковская Лидия Викторовна, Осин Александр Яковлевич, Бондарь Галина Николаевна, Яценко Анна Константиновна, Корнеева Евгения Анатольевна, Садова Наталья Григорьевна Физическое воспитание детей в организованных коллективах // Здоровье. Медицинская экология. Наука. 2015. №5. –С. 43-50.
4. Макаренко В.Г. Педагогическое управление физкультурным образованием детей дошкольного возраста: дис... д-ра пед.наук / Макаренко В.Г. – Челябинск, 2012. – 403 с.
5. Макаренко В.Г. Теоретико-методологические и методико-технологические основы педагогического управления физкультурным образованием детей дошкольного возраста: монография / В.Г. Макаренко. – Челябинск : ЗАО «Цицero», 2012. – 220 с.
6. Макаренко В.Г. Теория и практика педагогического управления физкультурным образованием детей в дошкольном учреждении : учеб пособие / В.Г. Макаренко. Челябинск : изд-во ЗАО «Цицero», 2012. – 260 с.
7. Шакамалов Г.М. Здоровьесберегающая направленность тренировки гимнастов на этапе начальной подготовки с использованием средств психофизического тренинга // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 4. – С. 105-107.

Максимов М. А.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

Insidious@rambler.ru

ФОРМЫ И СРЕДСТВА ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНЧЕСТВА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. Актуальность темы заложена в государственном социальном заказе на развитие сферы физической культуры и спорта в студенческой среде. На федеральном уровне принята «Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года». Эффективными формами и средствами привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом являются развитие структурных подразделений физкультурно-спортивной направленности в образовательных организациях, в том числе – спортивных клубов; расширение системы студенческих спортивных лиг; регулярная работа над усилением мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом; реализация спортивно-ориентированного физического воспитания в рамках занятий по предмету «Физическая культура»; активизация работы центров тестирования ВФСК «ГТО»; создание организационных условий, оказывающих положительное влияние на факторы численности населения, регулярно занимающегося физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, мотивация студентов, спортивно-ориентированное физическое воспитание.

FORMS AND MEANS OF ATTRACTING STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Annotation. The relevance of the topic lies in the state social order for the development of the sphere of physical culture and sports in the student environment. At the federal level, the Concept for the Development of Student Sports in the Russian Federation for the Period until 2025 was adopted. The effective forms and means of attracting students to regular physical culture and sports are the development of structural subdivisions of physical culture and sports orientation in educational organizations, including sports clubs; expanding the system of student sports leagues; regular work on enhancing students' motivation to engage in physical culture and sports; implementation of sports-oriented physical education within the framework of classes on the subject «Physical culture»; activation of the work of the testing centers of the VFSK «GTO»; creation of organizational conditions that have a positive impact on the factors of the size of the population regularly involved in physical culture and sports.

Keywords: physical culture and sports, attracting students to regular physical education and sports, student motivation, sports-oriented physical education

Одним из важных направлений государственной социальной политики является привлечение населения, в том числе и студенчества, к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Миссия, цель и задачи сферы физической культуры и спорта в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования сформулированы в «Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года». Данный документ отражает государственный социальный заказ на рост числа регулярно занимающихся спортом студентов. В Концепции определены основные структурные подразделения образовательных организаций, деятельность которых напрямую направлена на исполнение данного заказа. К ним относятся институты, кафедры, факультеты физического воспитания; студенческие спортивные клубы; органы студенческого самоуправления физкультурной, спортивной, оздоровительной, туристической, волонтерской направленности; интегрированный в образовательные организации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [3]. Все перечисленные подразделения выступают официальными формами привлечения студенчества к активным занятиям физической культурой и спортом.

Анализируя представленные в Концепции данные, становится заметной разница между общим числом образовательных организаций и количеством спортивных клубов в них – в 3311 профессиональных образовательных организациях действуют 436 спортивных клубов; из 1186 образовательных организаций высшего образования спортивные клубы есть в 332 вузах [3]. Очевидно, что для дальнейшего развития сферы физической культуры и спорта и привлечения студентов к регулярным тренировочным занятиям необходимо расширить число спортивных клубов и довести его до максимума. С системой клубов напрямую связаны студенческие спортивные лиги. Создание новых лиг тоже способствует развитию студенческого спорта, – на данный момент их всего 16, ровно, как и задействованных видов дисциплин. Для развития системы студенческих спортивных лиг необходимо оптимизировать бюджетные ассигнования, а также привлекать внебюджетные инвестиции.

Трудно переоценить приносимую пользу таких спортивных организаций как Российский студенческий спортивный союз (РССС), Ассоциация студенческих спортивных клубов России (АССК), муниципальные, областные и общероссийские спортивные федерации. Они вносят огромный вклад в привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, и участию их в разнообразных массовых спортивных событиях. За 2019 годы в России было проведено 62 студенческих физкультурно-спортивных мероприятия, и это не считая всех турниров, чемпионатов и первенств по видам спорта, в которых участвовали студенты [5].

К сдаче нормативов комплекса ГТО в 2019 году привлекалось 2,6 млн. человек; создано 2,5 тысячи центров тестирования. 111436 работников и обучающихся образовательных орга-

низаций попробовали свои силы при сдаче нормативов [6]. Нормативы комплекса ГТО учитывают возрастные и гендерные особенности людей, устанавливают ту норму физического развития, которой должен в идеале соответствовать каждый россиянин. Выполнение нормативов и получение значка ГТО позиционируется как почетное достижение. Выполнявшим норматив ГТО на бронзовый, серебряный или золотой значок студентам начисляют дополнительные баллы при оформлении документов на повышенную стипендию. Абитуриентам засчитываются баллы личных достижений при поступлении в вузы, что является одним из факторов поощрения, подталкивающим студентов и школьников регулярно заниматься физической культурой, готовясь к сдаче нормативов.

Далее, по нашему мнению, для привлечения студентов к занятиям физической культурой следует обратить серьезное внимание на проблему мотивации. Постановке и решению этой проблемы посвящено значительное количество современных исследований [2; 4; 9 и др.].

Биктуганов Ю. И., Яворская Е. Е. называют следующую причину низкой мотивации студентов – это отсутствие четкой, понятной системы привития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, и стремлению к здоровому образу жизни, особенно в образовательных организациях [9].

Исправить такое положение дел можно посредством активного использования современных информационных технологий. Об эффективности такого метода говорит исследование Ходотовой М. И. [7]. В ходе эксперимента студенты самостоятельно осваивали электронные лекции, и, используя электронные обучающие комплексы, решали тестовые задания. Данная методика показала себя эффективной: по итоговому анкетированию выяснилось, что у студентов усилились мотивы в отношении занятий физической культурой и спортом. Аналогичное исследование было проведено Власовой Ж. Н. и Жуковой Т. А., где авторы отметили преимущество самостоятельного освоения студентами дополнительного теоретического материала перед классическими лекционными внутриуниверситетскими занятиями [2].

Ещё одним средством повышения мотивации студентов является организация спортивно-ориентированных занятий по выбранному виду спорта. Рассмотрением данного вопроса занимались Челнокова Е. А. с соавторами [8]. Суть заключается в свободном выборе студентами спортивной университетской секции, в рамках которой и будут проходить их практические занятия по предмету «Физическая культура». Организованное таким образом спортивно-ориентированное физическое воспитание способствует положительной мотивации к укреплению здоровья, контролю своего веса и пр. Отмечается формирование потребности в регулярных занятиях избранным видом спорта. Также немаловажен тот факт, что мотивацией к самим занятиям являются регулярные встречи с друзьями, позитивное общение. Занимаясь в секции по игровым видам спорта, студенты могут проявить свои лидерские качества, став либо капитаном команды, либо ведущим игроком, или организатором игры.

Важным в аспекте рассматриваемой проблемы является также выявление факторов, влияющих на численность регулярно занимающихся физической культурой и спортом. Исследованием влияния таких факторов занимались Архипова С. А., Грязев М. В. Для оценки влияния исследуемых факторов использовались методы математической статистики. Выяснилось, что самым важным и значимым фактором является численность кадрового состава физкультурно-спортивных организаций, так как на одного представителя приходится 46 новых занимающихся. Далее по значимости идут уровень доходов населения и пропускная способность спортивных сооружений [1]. Естественно, что, оказывая положительное влияние на данные показатели, становится возможным повысить уровень вовлеченности населения, в том числе и студентов, в активные занятия физической культурой и спортом.

Резюмируя всё вышесказанное, мы можем подвести итог. Самыми эффективными формами и средствами привлечения студенчества к регулярным занятиям физической культурой и спортом являются:

- количественное и качественное развитие структурных подразделений физкультурно-спортивной направленности в образовательных организациях, в том числе – спортивных клубов;
- расширение системы студенческих спортивных лиг;
- регулярная работа над усилением мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом;
- реализация спортивно-ориентированного физического воспитания в рамках занятий по предмету «Физическая культура»;

– создание организационных условий, оказывающих положительное влияние на факторы численности населения, регулярно занимающегося физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Архипова С.А. Исследование влияния факторов на динамику численности занимающихся физической культурой и спортом / С.А. Архипова, М.В. Грязев // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2014. – С. 11–16.
2. Власова Ж.Н. Формирование здорового образа жизни студентов / Ж.Н. Власова, Т.А. Жукова // Вестник Бурятского государственного университета. – 2013. – С. 19–21.
3. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс]. – URL : https://minsport.gov.ru/2017/doc/order1017_211117KonceptStudentSport_2025.pdf (дата обращения 01.10.2020).
4. Ляшенко А.А. Теоретические основы формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации: материалы научно-практической конференции (заочной) с международным участием / отв. редактор А.Ю. Нагорнова. – Ульяновск, 2014. – С. 424–426.
5. Межотраслевая программа развития студенческого спорта 2019 [Электронный ресурс]. – URL: <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Mejotr-prog-tazvitiya-stud-sporta.pdf> (дата обращения 01.10.2020).
6. Сводный отчет 2-ГТО за 2019 г. [Электронный ресурс]. – URL : <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Svod-%20GTO-2019.xlsm> (дата обращения 01.10.2020).
7. Ходотова М.И. Информационная компетентность в рамках реализации социального заказа на высококвалифицированных специалистов по физической культуре и спорту / М.И. Ходотова // Ученые записи университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4. – С. 175–179.
8. Челнокова Е.А. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе / Е.А. Челнокова, Н.Ф. Агаев, З.И. Тюмaseва // Вестник Мининского университета. – 2018. – № 1. – С. 1–16.
9. Яворская Е.Е. Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в высшем учебном заведении / Е.Е. Яворская, Ю.А. Дьяченко, Ю.А. Кретов // Ученые записи университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2. – С. 292–297.

Мищенко Н.Ю.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

NUMishenko@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕСА НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕВУШЕК 15-17 ЛЕТ

Аннотация. Представлена экспериментальная программа применения системы физических упражнений Д. Пилатес, предназначенная для девушек 15-17 лет, реализуемая в условиях дополнительного образования «Физкультурно-оздоровительная система «Пилатес». Показано влияние экспериментальной программы на состояние здоровья девушек 15-17 лет. Цель исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании программы тренировки по системе Д. Пилатес в условиях дополнительного образования девушек 15-17 лет.

Ключевые слова: Д. Пилатес, система Пилатес, дополнительное образование, здоровье, оздоровительные занятия, программа тренировки по системе Д. Пилатес, девушки 15-17 лет.

Mishchenko N.Yu.

Russia, Chelyabinsk

Ural State University of Physical Education

NUMishenko@yandex.ru

EFFECTS OF PILATES'S PHYSICAL EXERCISE SYSTEM ON THE STATE OF HEALTH OF GIRLS 15-17 YEARS OLD

Annotation. An experimental program for the use of the D. Pilates system of physical exercises, intended for girls 15-17 years old, is presented, implemented in the conditions of additional education “Physical culture and health-improving system «Pilates». The influence of the experimental program on the health of girls aged 15-17 is shown. The purpose of the study was to develop and

experimentally substantiate the training program according to the D. Pilates system in the conditions of additional education for girls aged 15-17.

Key words: D. Pilates, Pilates system, additional education, health, health-improving classes, training program according to D. Pilates system, girls 15-17 years old.

Актуальность исследования. Как подчеркивают специалисты (А. Р. Бадретдинова, Н. Ю. Мищенко (2015); В. О. Занова, Н. И. Романенко (2016), В. А. Кузьмина, Н. И. Романенко (2018); О. Н. Песина, Н. Ю. Мищенко (2019) и др.) «сохранение и укрепление здоровья молодежи, и полноценное развитие их личности является важнейшей составляющей системы физического воспитания. Одна из главных задач физической культуры – выработать у учащихся потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобрести знания в области физкультурно-спортивной деятельности, сформировать привычку ведения здорового образа жизни» [1; 5; 6; 8].

Однако анализ научно-методической литературы показывает, что в настоящее время среди учащихся наблюдается падение интереса к традиционным занятиям физическими упражнениями в школе. Специалисты, в частности С. В. Грудина (2012), Ю. И. Хаимова (2013) отмечают, что причиной их низкой мотивации является отсутствие возможности выбора вида двигательной активности, неудовлетворенность традиционным содержанием программного материала по физическому воспитанию [3; 10].

Из вышесказанного следует, что система физического воспитания в образовательных организациях России нуждается в обновлении как в содержательном, так и в технологическом планах.

Одним из инновационных направлений в контексте изложенного, является применение системы физических упражнений Д. Пилатеса в условиях дополнительного образования девушек 15-17 лет, созданная около ста лет назад немецким врачом, тренером и спортсменом Джозефом Пилатесом, которая представляет собой «направление оздоровительной физической культуры, обладающее высокой степенью воздействия на функциональное состояние и физические способности занимающихся, содействует улучшению осанки, развитию гибкости, силовой и общей выносливости» [11]. Как отмечает D. Reyneke (1993), «основное воздействие система Пилатеса оказывает на развитие таких физических качеств, как сила и гибкость, а также положительно влияет на психоэмоциональное состояние занимающихся» [12]. Помимо всего прочего, как подчеркивает О. В. Дан (2007), «упражнения строятся так, что на сердечно-сосудистую систему приходится минимальная нагрузка. Поэтому эта система занятий максимально безопасна для любого уровня физической подготовленности» [4].

Между тем, в имеющихся научных работах, посвященных системе Пилатеса, не отражается вся многогранность возможного влияния предлагаемых им упражнений на физическое состояние занимающихся [2; 9]. Кроме того, нами не обнаружены исследования, связанные с внедрением системы Пилатес в физическое воспитание учащихся старшего школьного возраста, в частности девушек 15-17 лет. Отсутствуют практические рекомендации по планированию, организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий по системе Д. Пилатес с девушками 15-17 лет в условиях дополнительного образования. Все это позволило обозначить **проблему исследования**: каковы средства и методы применения системы Пилатес в условиях дополнительного образования девушек 15-17 лет?

Таким образом, актуальность исследования и обозначенная проблема позволили сформулировать **противоречие** между:

- наблюдаемым единообразием содержания физического воспитания школьников старших классов урочных форм с одной стороны и потребностью использования инновационных видов двигательной активности в условиях дополнительного образования с другой;

- между имеющейся потребностью в научной разработке и практическом применении привлекательных для девушек в возрасте 15-17 лет новых форм физкультурно-оздоровительных занятий и недостаточным научным обоснованием соответствующих методик, программ основанных на использовании комплексов физических упражнений по системе Д. Пилатес.

Цель исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании программы тренировки по системе Д. Пилатес в условиях дополнительного образования для девушек 15-17 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с сентября 2018 г. по май 2020 г. на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 11» Еманжелинского муниципального района Челябинской области с участием девушек старшего школьного возраста в количестве 15 человек. Под наблюдением находилась одна экспериментальная группа (n=15). Девушки 15-17 лет занимались 2 раза в неделю, во вторую половину дня. Занятия были организованы в течении 60 минут по экспериментальной программе «Физкультурно-оздоровительная система «Пилатес» с 1 сентября 2019 г. по 29 февраля 2020 г.

Особенности экспериментальной программы. Разработанная экспериментальная программа дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий по системе Д. Пилатес для девушек 15-17 лет предусматривала освоение занимающимися базовых упражнений системы Д. Пилатес, а также разработанных экспериментальных комплексов, выполняемых под музыкальное сопровождение.

Учебный план программы рассчитан на 96 часов. Из них: 10 ч. – на освоение теории и 96 ч. – было запланировано на практические занятия. Изучение теоретических вопросов проводилось непосредственно в процессе практических занятий по системе Д. Пилатес. Занятия проводились два раза в неделю по 60 минут. Один раз в неделю девушки занимались дома самостоятельно – 48 ч. Учебный план прохождения теоретического и практического материала, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Учебный план программы «Физкультурно-оздоровительная система «Пилатес» (с 1 сентября 2019 г. по 28 февраля 2020 г.)

№ темы	Наименование раздела, темы	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельные занятия
1	Вводное занятие «Физкультурно-оздоровительные занятия по системе Д. Пилатес»	4	2	2	2
2	Техника дыхания	6	2	4	2
3	Техника базовых положений тела	24	2	20	4
4	Техника базовых движений	24	2	20	4
5	Техника базовых гимнастических упражнений по системе Д. Пилатес	82	2	48	34
6	Контрольные занятия	8	2	4	2
	Всего	144	12	96	48

В течение первых двух месяцев – сентябрь-октябрь девушки занимались Pilates Matwork (пилатес на матах) – это Пилатес без какого-либо оборудования, через два месяца занятий был введен другой вид Пилатеса с применением базовых упражнений малого оборудования (фитболов, эспандеров, бодибаров, изотонических колец). Как подчеркивают Ю. В. Пармузина, И. А. Кирпикова (2014), малое оборудование рекомендуется для занимающихся с разным уровнем подготовленности, в том числе с детьми и подростками [7]. Комплексы упражнений пилатеса с применением базовых упражнений малого оборудования чередовались с упражнениями пилатеса без оборудования, т.е. в ноябре 4 занятия было проведено с использованием малого оборудования и 4 занятие – без использования малого оборудования. Тоже самое планирование было применено в оставшиеся месяцы занятий.

Нами был разработан экспериментальный комплекс упражнений с Пилатес-мячом (TOGU Redondo-Ball) – мягкий и легкий мяч диаметром 20-30 см., помогающий лучше сконцентрироваться на упражнении и работе мышц, проконтролировать мягкость и плавность движений. Его также использовали в занятиях для поддержки поясницы, ног, живота, чтобы изолировать или, напротив, в большей степени задействовать те или иные мышечные группы. Занятия с мячом – это не только способ сделать тренировку веселее и интереснее, разнообразнее для девушек 15-17 лет, но и оптимальная физическая нагрузка, которая способствует профилактике нарушений осанки, так как в упражнениях с мячом работают не только основные мышцы, но и те, которые в обычных условиях трудно задействовать. Выполняя силовые упражнения с пилатес-мячом, увеличивалась нагрузка за счет создания дополнительного со-

противления, также прокачивались глубокие мышцы-стабилизаторы. Кроме того, Redondo-Ball прекрасно подходит и для упражнений на растяжку и баланс. Его можно использовать и как инструмент для релаксации и массажа.

Второй комплекс был разработан с применением изотонического кольца Пилатес. Изотоническое кольцо Пилатес (рисунок 1), применяется как для укрепления мышц, так и для развития чувства равновесия и координации. Упругое кольцо за счет эффекта сопротивления помогает лучше концентрировать внимание на отдельных группах мышц, что существенно улучшает качество их проработки и является немаловажным фактором на физкультурно-оздоровительных занятиях. Упражнения с кольцом в Пилатесе позволяют укреплять мышцы, не перегружая их. Тренируются мышцы брюшного пресса, ягодиц, груди, спины, которые отвечают за стабилизацию позвоночника.



Рисунок 1 – Изотоническое кольцо Пилатес

Физкультурно-оздоровительные занятия по экспериментальной методике включали три части – подготовительную, основную и заключительную. Длительность подготовительной части занятия составляло 10-15% времени от общего времени занятия, основной – 65-70% и заключительной – 5-10%.

Основная цель подготовительной части занятия по системе Пилатес заключалась в подготовке организма девушек 15-17 лет к основной части занятия, а также научить находить зоны излишнего напряжения в мышцах и снять его. Все упражнения выполнялись медленно, с прямой спиной и без рывков. Подготовительная часть занятия включала: выстраивание правильного положения тела, выполнение упражнений дыхательной гимнастики, упражнения на подвижность суставов и позвоночного столба. Каждое упражнение выполнялось два подхода по 6-8 раз. В основной части занятия девушки 15-17 лет осваивали технику базовых положений тела, технику базовых движений и базовых гимнастических упражнений по системе Д. Пилатес. Заключительная часть занятия состояла из легкой растяжки, расслаблении мышц, выполнения упражнений дыхательной гимнастики.

Разработанные экспериментальные комплексы с малым оборудованием и без него применялись в основной части занятия. При разучивании комплексов активно использовались информационные технологии, в частности компьютер, с помощью которого демонстрировалась техника выполнения каждого упражнения комплекса. При разучивании упражнений комплекса применялся раздельный способ, по мере освоения упражнений комплекса (сигнал – зеленая, красная отметка (карточка) на компьютере), упражнения комплекса выполнялись непрерывно. Экспериментальные комплексы занимали 35-40% времени в основной части занятия (рисунок 2).

Результаты исследования. Повторная комплексная оценка состояния здоровья девушек 15-17 лет была проведена в марте 2020 года по экспресс-методике Г. Л. Апанасенко, которая выявила следующее. Произошли положительные изменения в уровне физического здоровья девушек 15-17 лет. Так, снизилось количество девушек с низким уровнем с 2 (13,3%) до 0 (0%), уменьшилось количество девушек, имеющих уровень ниже среднего с 6 (40,0%) до 3 (20,0%), увеличилось количество девушек со средним уровнем с 7 (46,7%) до 10 (66,7%), были обнаружены девушки с уровнем выше среднего – 2 (13,3%) (рисунок 3).

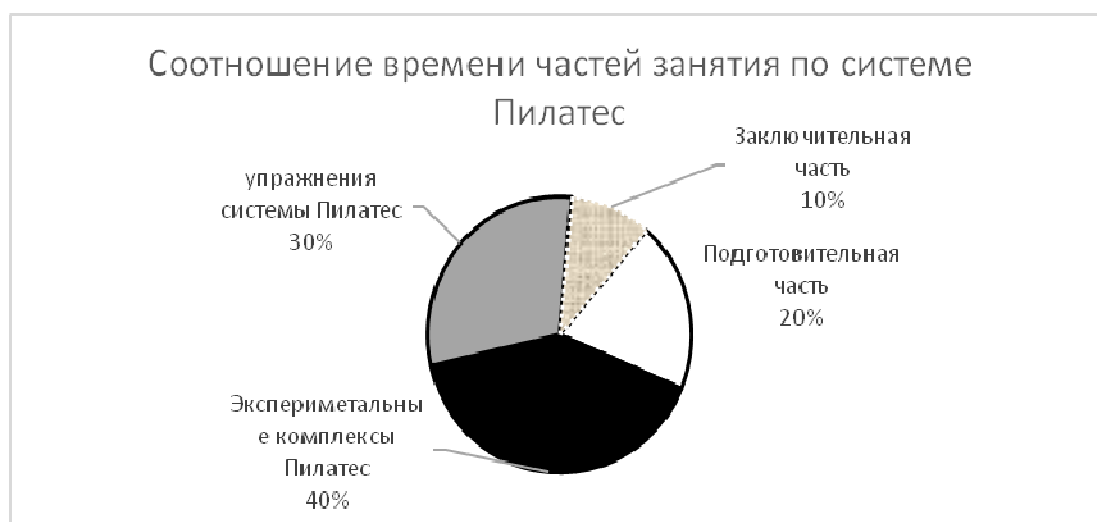


Рисунок 2 – Соотношение времени отводимого на проведение экспериментальных комплексов Пилатес к времени отдельных частей занятия (%)

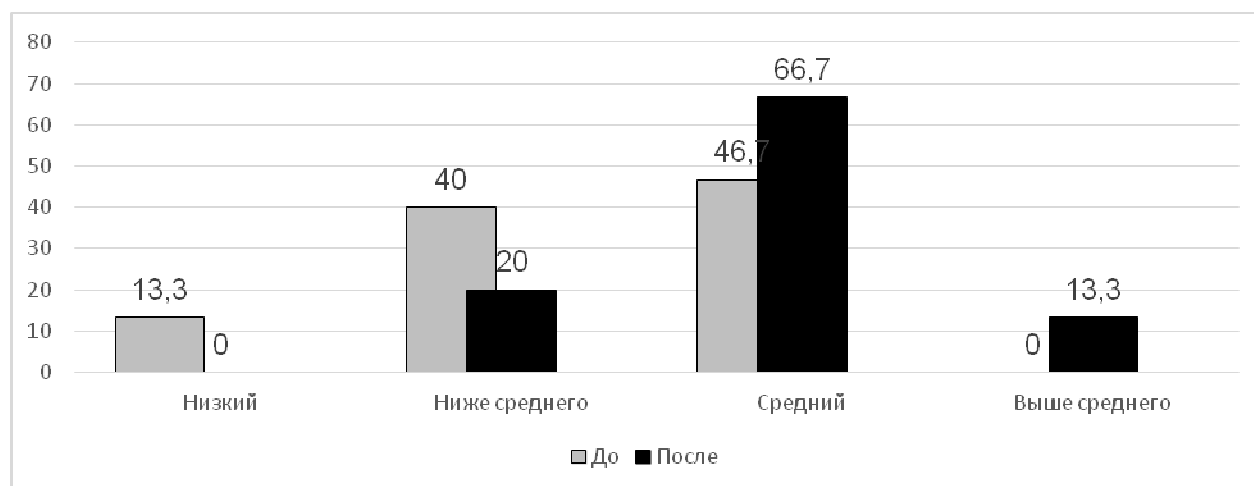


Рисунок 3 – Динамика уровня здоровья девушек 15-17 лет в процессе эксперимента по экспресс-методике Г. Л. Апанасенко (в %)

Сравнительный анализ показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем после проведения эксперимента показал, что произошли за период эксперимента статистически достоверные изменения в показателях ЧСС (уд./мин), «Пробе Штанге» (с), «Пробе Генчи» (с) (таблица 2). Прирост улучшения функционирования ССС составил в показателе «ЧСС» (уд./мин) – 16,2%. Был отмечен прирост улучшения работы деятельности дыхательной системы и составил в функциональной «Пробе Штанге» (с) – 33,0%, «Пробе Генчи» (с) – 30,0% (таблица 2; рисунок 4).

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем девушек 15-17 лет в конце эксперимента

Название контрольного упражнения	До эксперимента (X±σ) (n=15)	После эксперимента (X±σ) (n=15)	t	p	Прирост (%)
1 «ЧСС» (уд./мин)	69,2±3,64	58,8±2,53	2,43	<0,05	16,2
2 «Проба Штанге» (с)	42,0±2,98	58,6±3,31	2,67	<0,05	33,0
3 «Проба Генчи» (с)	34,0±2,44	46,0±2,85	2,39	<0,05	30,0

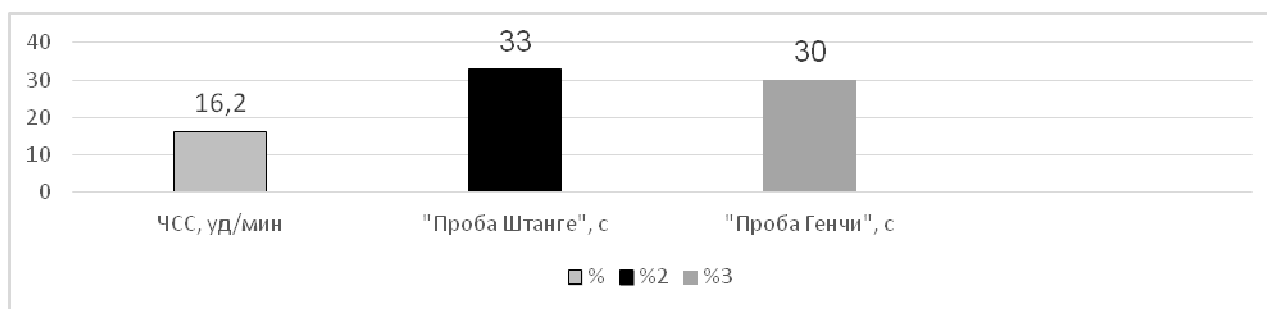


Рисунок 4 – Динамика прироста показателей улучшения функционирования деятельности ССС и дыхательной системы девушек 15-17 лет в процессе эксперимента (%)

Была выявлена динамика в уровне функционирования деятельности сердечно-сосудистой (таблица 3). Снизилось количество девушек 15-17 лет с низким уровнем с 4 (26,7%) до 0 (0%) и средним уровнем с 9 (60,0%) до 8 (53,3%) и повысилось с высоким уровнем с 2 (13,3%) до 7 (46,7%) (таблица 3; рисунок 5). По результатам проведенных функциональных проб, характеризующих деятельность дыхательной системы девушек получилось выявить, что в «Пробе Штанге» (с) – с низким уровнем уменьшилось количество девушек с 4 (26,7%) до 0 (0%), увеличилось со средним уровнем с 8 (53,3%) до 9 (60,0%) и высоким уровнем с 3 (20,0%) до 6 (40%) (таблица 3; рисунок 6).

Таблица 3 – Результаты оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем девушек 15-17 лет до и после эксперимента

Уровень функционального состояния	До эксперимента		После эксперимента	
	Кол-во человек	Доля девушек, от общего числа (%)	Кол-во человек	Доля девушек, от общего числа (%)
1 «ЧСС» (уд./мин)				
Низкий	4	26,7	0	0
Средний	9	60,0	8	53,3
Высокий	2	13,3	7	46,7
2 «Проба Штанге» (с)				
Низкий	4	26,7	0	0
Средний	8	53,3	9	60,0
Высокий	3	20,0	6	40,0
3 «Проба Генчи» (с)				
Низкий	5	33,4	0	0
Средний	8	53,3	10	66,6
Высокий	2	13,3	5	33,4

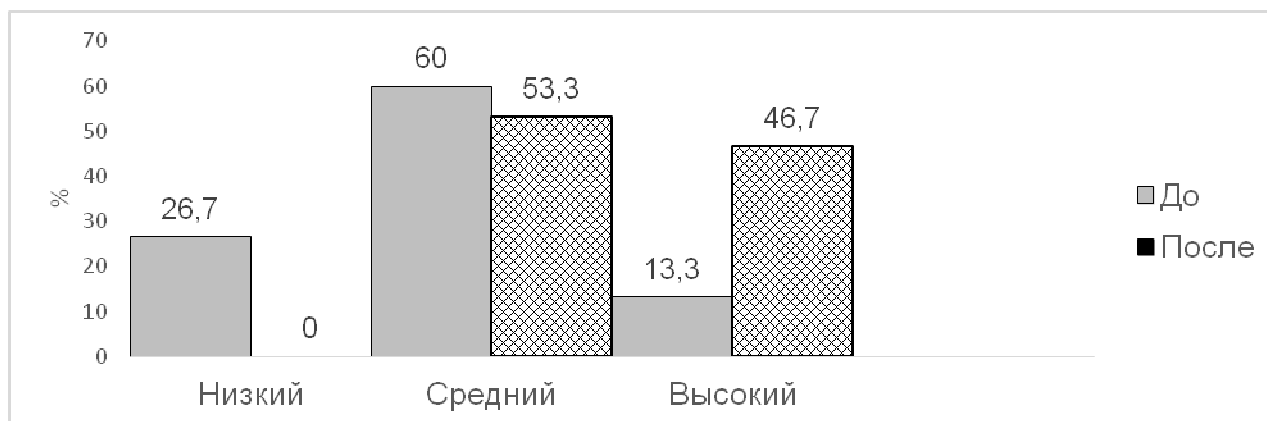


Рисунок 5 – Динамика изменения уровня ЧСС (уд./мин) девушек 15-17 лет в процессе эксперимента

«Проба Генчи» показала, что снизилось количество девушек с низким уровнем с 5 (33,4%) до 0 (0%), увеличилось со средним с 8 (53,3%) до 10 (66,6%) и высоким уровнем с 2 (13,3%) до 5 (33,4%) (таблица 3; рисунок 7).

Таким образом, измерение ЧСС (уд./мин), а также проведенные функциональные «Проба Штанге» (с) и «Проба Генчи» (с) после проведения эксперимента показали, что сердечно-сосудистая и дыхательная системы в основном у девушек находится в «хорошем» и «отличном» состоянии.

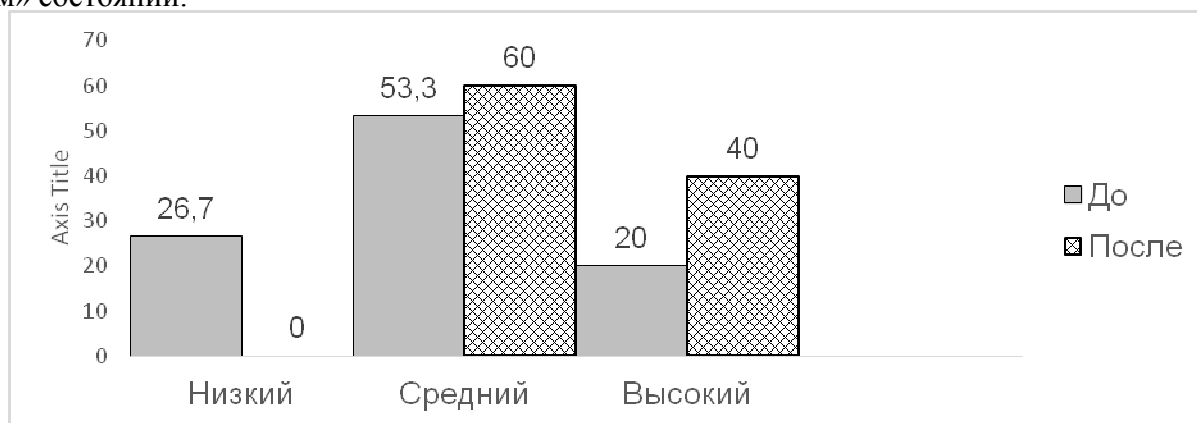


Рисунок 6 – Динамика изменения уровня функционирования дыхательной системы в «Пробе Штанге» (с), девушек 15-17 лет в процессе эксперимента

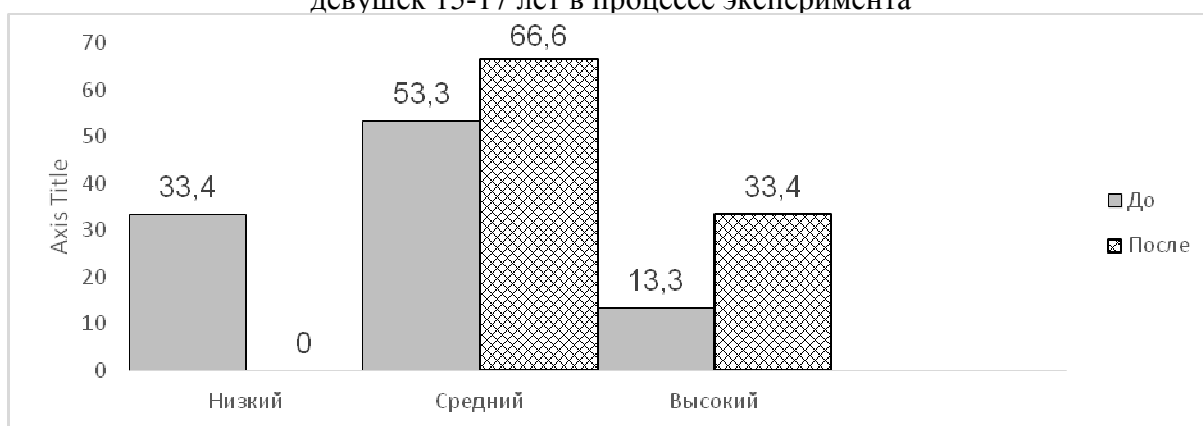


Рисунок 7 – Динамика изменения уровня функционирования дыхательной системы в «Пробе Генчи» (с), девушек 15-17 лет в процессе эксперимента

Выводы. 1 Разработана экспериментальная программа для девушек 15-17 лет «Физкультурно-оздоровительная система Пилатес», предназначенная для реализации в условиях дополнительного образования, предусматривающая групповые занятия 2 раза в неделю по 60 минут и 1 раз самостоятельно – в домашних условиях с целью отработки техники выполнения базовых упражнений и формирования навыка самостоятельной тренировки. Направленность программы – повышение уровня здоровья, функциональных возможностей организма деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, теоретических основ Пилатес, а также овладение техникой базовых упражнений занимающимися.

2 Разработаны экспериментальные комплексы упражнений Пилатес для девушек 15-17 лет с применением малого оборудования Пилатес (мяч для Пилатес, изотоническое кольцо, гантели, фитбол, бодибар, ролл-тренажер) и без него, на которые отводилось 35-40% времени от общего времени занятий по системе Д. Пилатес.

3 Экспериментальная программа «Физкультурно-оздоровительная система Пилатес» оказала положительное влияние на состояние здоровья девушек 15-17 лет. Было выявлено, что произошли положительные изменения в уровне физического здоровья девушек 15-17 лет. Так, снизилось количество девушек с низким уровнем с 2 (13,3%) до 0 (0%), уменьшилось количество девушек, имеющих уровень ниже среднего с 6 (40,0%) до 3 (20,0%), увеличилось количество девушек со средним уровнем с 7 (46,7%) до 10 (66,7%), были обнаружены девушки с уровнем выше среднего – 2 (13,3%). Измерение ЧСС (уд./мин), а также проведенные

функциональные «Проба Штанге» (с) и «Проба Генчи» (с) после проведения эксперимента показали, что сердечно-сосудистая и дыхательная системы в основном у девушек находятся в «хорошем» и «отличном» состоянии.

Список литературы

1. Бадретдинова А.Р. Особенности организации и проведения уроков по физической культуре с учащимися 12-14 лет в современных условиях // А.Р. Бадретдинова, Н.Ю. Мищенко // Профессиональная подготовка современного специалиста в условиях преддипломной практики : мат. рег. науч.-практ. конф. студентов, преподавателей, методистов практики / под ред. М. В. Проломовой, Ю. В. Логиновой. – Челябинск : ИЦ «Уральская академия», 2015. – С. 195-198.
2. Буркова О.В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : дис. ... канд. пед. наук / О.В. Буркова. – М. : Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, 2008. – 217 с.
3. Грудина С.В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников / С.В. Грудина // Теория и практика образования в современном мире : материалы II Междунар. науч. конф. – СПб. : Реноме, 2012. – С. 70-72.
4. Дан О. В. Пилатес – гимнастика звезд / О.В. Дан. – СПб. : Питер, 2007. – 192 с.
5. Занова В.О. Программа физического воспитания старшеклассниц на основе средств фитнеса / В.О. Занова, Н.И. Романенко // Электронный журнал «Бюллетень науки и практики». – 2016. – № 11 (12). – С. 316-320. – Режим доступа : <http://www.bulletennauki.com/romanenko-zanova>.
6. Кузьмина, В.А. Методика повышения физической подготовленности девушек 16-17 лет на основе средств фитнеса / В.А. Кузьмина, Н.И. Романенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 177-181.
7. Пармузина Ю.В. Совершенствование осанки у детей 10-11 лет, занимающихся по системе пилатес с использованием малого оборудования / Ю.В. Пармузина, И.А. Кирпикова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – №4 (1). – С. 20-24.
8. Песина О.Н. Влияние методики комплексного использования средств фитнеса на функциональное состояние деятельности дыхательной системы и физическую подготовленность детей 13-14 лет / О.Н. Песина, Н.Ю. Мищенко // Физическая культура. Спорт. Туризм, двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – № 4. – С. 42-48.
9. Рукавишников С.К. Методика применения пилатеса как средства профилактики структурно-функциональных нарушений позвоночника у студенток / С.К. Рукавишников // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 10 (44). – С. 82-86.
10. Хаимова Ю.И. Повышение мотивации старшеклассников к видам двигательной активности / Ю.И. Хаимова, Н.И. Романенко // Тезисы XXXX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : материалы конференции. Часть 2. – Краснодар, 2013. – С. 81-82.
11. Pilates J. Return to Life Through Contrology / J. Pilates, W. Miller J. Kroeger A. Ewers, 2007. – 166 p.
12. Reyneke D. The pilates method of exercise & rehabilitation / D. Reyneke // Physiotherapy in Sport. – 1993. – Vol. 3. – P. 18-19.

Мищенко Н. Ю.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
NUMishenko@yandex.ru

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

Аннотация. Дана краткая характеристика экспериментальной методики развития силовых способностей юношей 16-17 лет на дополнительных физкультурно-оздоровительных занятиях в школьном тренажерном зале. Представлено содержание программы тренировки для юношей 16-17 лет, направленной на развитие силовых способностей с применением тренажеров и тренажерных устройств в условиях школьного тренажерного зала. Определено влияние экспериментальной программы тренировки на развитие силы (динамической, статической) и силовых способностей юношей 16-17 лет, а также кистевой и становой динамометрии.

Ключевые слова: сила, силовые способности, юноши 16-17 лет, школьный тренажерный зал, программа силовой тренировки.

DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES YOUTH 16-17 YEARS IN THE CONDITIONS OF THE SCHOOL GYM

Annotation. A brief description of the experimental methodology for the development of strength abilities of 16-17 years old boys at additional physical culture and health-improving classes in the school gym is given. The content of the training program for young men 16-17 years old is presented, aimed at developing strength abilities with the use of simulators and training devices in a school gym. The influence of the experimental training program on the development of strength (dynamic, static) and strength abilities of 16-17 year old boys, as well as hand and back dynamometry, was determined.

Key words: strength, strength abilities, boys aged 16-17, school gym, strength training program.

Актуальность. Как отмечает Л. И. Лубышева (2010), «устойчивая тенденция последних десятилетий к снижению двигательной активности подрастающего поколения негативно сказывается на состоянии их здоровья, физическом развитии, общей и учебной работоспособности. Поэтому проблемы активного вовлечения школьников к занятиям физической культурой и спортом находятся среди приоритетных задач государственной политики. В стране реализуется федеральная целевая программа развития физической культуры и спорта до 2020 г; возрождён Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»; в целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом в учебных заведениях организуются спортивные команды и школьные спортивные клубы» [6]. По мнению А. А. Гусева (2008), «в настоящее время в теории и практике физического воспитания наиболее остро стоит проблема совершенствования физической подготовленности юношей в общеобразовательной школе, одним из ведущих разделов которой является силовая подготовка» [3], высокий уровень развития которой является необходимым условием для успешной службы в армии – у юношей и реализации функций материнства – у девушек. Современные исследования в области физической культуры и спорта доказывают, что развитие силовых способностей старшеклассников оказывает качественное влияние на весь ход физического развития в дальнейшем. Определенный уровень развития силовых способностей необходим также и во всех основных 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.

Между тем, по данным различных исследований около 80% обучающихся юношей и девушек заканчивают общеобразовательные учреждения, обладающие низкой физической подготовленностью. Мониторинг результатов испытаний ВФСК «ГТО» свидетельствует, что значительное количество старшеклассников не справляются с предложенными нормативами по силовой подготовке, демонстрируя, в частности, низкий уровень развития собственно силовых способностей [8]. Таким образом, результаты проведенных исследований подтверждают, что необходимы дальнейшая коррекция образовательного процесса, внедрение эффективных педагогических технологий и программ по урочной и внеурочной деятельности, направленных на развитие силовых способностей учащихся старшего школьного возраста. Необходимо подчеркнуть, что эффективность целенаправленной подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ВФСК «ГТО» во многом зависит от содержания и методики построения занятий (уроков) с образовательно-тренировочной направленностью, которая имеет уклон на воспитание силовых способностей обучающихся. Это детерминировано тем, что посредством хорошего уровня мышечных напряжений будет достигаться максимальный результат в выполнении большинства нормативов комплекса.

Выполненный анализ научной и специальной литературы показал, что накоплен богатый материал о выборе средств и методов развития силовых способностей учащихся старше-

го школьного возраста [1; 2; 7], широкое распространение получили и различные тренажерные устройства, которые с успехом могут быть использованы в силовой подготовке старших школьников [5].

Физическая подготовка школьников реализуется в различных формах физического воспитания (урочных, неурочных), однако, как подчеркивают специалисты, наиболее эффективно этот процесс протекает во внеурочных формах организации занятий, так как занятия физическими упражнениями в условиях общеобразовательной школы не обеспечивают необходимой двигательной активности не только в силу недостаточного количества учебных часов, но и вследствие отсутствия индивидуального подхода к учащимся. В связи с этим, на наш взгляд, особо актуальной является задача по разработке методик и технологий, направленных на развитие силовых способностей школьников старших классов в условиях групп дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий, занимающихся в тренажерном зале.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования позволил выявить **противоречия между:**

- современными требованиями, предъявляемыми к физической подготовленности школьников и имеющимся низким уровнем развития силовых способностей юношей 16-17 лет;
- необходимостью поиска рациональных педагогических средств воздействия на организм занимающихся и их оптимальным распределением во времени на дополнительных физкультурно-оздоровительных занятиях, направленных на развитие силовых способностей юношей в условиях тренажерного зала и явно не достаточной разработкой данного вопроса в теории и практике.

Выявленные противоречия позволили нам сформулировать **проблему исследования:** каковы эффективные средства и методы развития силовых способностей школьников 16-17 лет в условиях дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий в тренажерном зале?

Цель исследования заключалась в разработке и определении эффективности экспериментальной методики развития силовых способностей юношей 16-17 лет на дополнительных физкультурно-оздоровительных занятиях в тренажерном зале.

Организация исследования. Исследование проводилось с 2018 по 2020 гг., на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя образовательная школа № 153» города Челябинска, в котором приняли участие юноши 16-17 лет в количестве 15 человек. Занятия по экспериментальной методике проводились три раза в неделю по 90 минут (два академических часа) с сентября 2019 г. по февраль 2020 г.

Особенности экспериментальной методики. Физическая нагрузка подбиралась в соответствии с индивидуальными возможностями подростков. Занятия строились по типу круговой тренировки. Применение кругового метода дает возможность занимающимся самостоятельно выполнять упражнения на тренажерных устройствах, индивидуально дозировать нагрузки, в точно установленное время с определенными промежутками отдыхать. Кроме того, занятия по типу круговой тренировки являются удобной формой организации большого количества занимающихся, и при этом создается возможность использовать все имеющиеся в наличии тренажерные устройства.

В разработанные экспериментальные комплексы были включены упражнения локального и регионального характера: 1) для мышц брюшного пресса – рекомендации: 2-3 подхода, по 15-20 повторений в среднем темпе; 2) для мышц спины; 3) для мышц груди; 4) для мышц плечевого пояса; 5) для мышц рук; 6) для мышц ног и таза – рекомендации: вес – 70-80%, 3-6 подходов, по 8-10 повторений, до предела, темп – средний; 7) для набора мышечной массы – рекомендации: вес – 75-87%, количество подходов – от 6 до 1, количество повторений – 6-10, нагрузка – до предела, темп – медленный.

На начальном этапе, в течение I четверти с целью укрепления опорно-двигательного аппарата и повышения функциональных возможностей организма юношей 16-17 лет, а также для создания основы для дальнейшего увеличения нагрузки использовали круговые тренировки. Интенсивность воздействия была (40-45% от максимальной), количество повторений в подходе – 15-25 (преимущественное развитие силовой выносливости), количество станций – 6-12, количество кругов – 1-3. Этапная работа выстраивалась следующим образом: 15 с – работа, 45 с – отдых; 15 с – работа, 30 с – отдых; 30 с – работа, 30 с – отдых.

По мере роста физической подготовленности занимающихся, в течение II четверти применяли метод интенсивной интервальной работы, интенсивность 50-65% от максимальной, время работы 15-30 секунд, количество повторений в подходе – 8-12 (развитие силовых качеств). Пауза отдыха между подходами – 50-90 секунд, количество станций – 4-10, кругов 1-2. На данном этапе использовали упражнения локального характера.

В дальнейшем, в III четверти использовали повторно-серийный метод, для повышения интенсивности нагрузок и дифференцированного воздействия на отстающие группы мышц с учетом индивидуальных особенностей. При выполнении упражнений локального характера применяли массу отягощений – 50-70 % от максимального, количество подходов (серия по 8-15 повторений с паузой отдыха 40-60 с; регионального характера, 2-4 подхода по 12-15 повторений с паузами между подходами 60-120 с.

На последнем этапе, в IV четверти, планировалось совмещения кругового и повторно-серийного методов. При этом каждое упражнение на станции, а их всего 4-6 учащиеся должны были выполнять серийно 2-3 раза. Как правило, используется этот метод для учащихся с высоким уровнем физической подготовленности.

Повышение физической нагрузки при выполнении упражнений на тренажерных устройствах осуществлялось за счет увеличения числа подходов, количества станций, кругов, повышения интенсивности воздействия (веса отягощения), сокращения продолжительности интервалов отдыха [4].

Для развития силовых способностей использовались тренажеры индивидуального использования и тренажерные устройства для работы с собственным весом занимающихся. По рекомендациям В. В. Черкасова, П. А. Шипулова (2016), чтобы избежать эффекта привыкания к нагрузке, комплексы упражнений менялись через каждые 4-6 недель занятий. При составлении комплексов упражнений силовой направленности учитывались основные принципы тренировки: чередования нагрузки на отдельные мышечные группы, органы и системы организма; соблюдение принципов доступности, постепенности и последовательности повышения нагрузок; комплексного воздействия на все основные группы мышц [9].

Содержание программы тренировки для юношей 16-17 лет, направленной на развитие силовых способностей представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание программы тренировки для юношей 16-17 лет, направленной на развитие силовых способностей с применением тренажеров и тренажерных устройств

№ п/п	Упражнения основной части	Подход	Количество повторений	Отягощение (кг.)
(1 день, понедельник; с 15-00 до 16-30)				
1	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях	3-4	4-5	Отягощение собственным весом
2	Сведение рук в тренажёре «Ба-терфляй»	2-3	12-15	30
3	Поднимание рук в стороны, с гантелями из и.п. стоя	4	10-12	8
4	Французский жим лёжа на горизонтальной скамье	4	12	25
5	Подъём туловища из положения лёжа на полу	3	15-20	Отягощение собственным весом
6	Ходьба на беговой дорожке	1	6 мин.6	Отягощение собственным весом
(2 день, среда; с 15-00 до 16-30)				
1	Тяга вертикального блока	4	8	50
2	Тяга горизонтального блока	3	10-12	35
3	Поочерёдное сгибание рук с гантелями стоя с супинацией кисти	2	20	8
4	Поочерёдное сгибание рук с гантелями стоя с нейтральным положением кисти «молот»	2	20	8
5	Поднимание ног из положения упор на локтях на брусьях	3	10	Отягощение собственным весом
6	Ходьба на беговой дорожке	1	6 мин.6	Отягощение собственным весом

(3 день, пятница; с 15-00 до 16-30)				
1	Приседания со штангой	4	10-12	20
2	Разгибание ног в тренажёре	3	10-12	50
3	Сгибание ног в тренажёре	3	12-15	30
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	3	20	Отягощение собственным весом
5	Гиперэкстензия (переразгибание, перерастяжение)	3	12-15	Отягощение собственным весом
6	Ходьба на беговой дорожке	1	6 мин.6	Отягощение собственным весом

Результаты исследования. Через шесть месяцев, после внедрения экспериментальной методики, было организовано повторное тестирование с целью определения уровня развития силовых способностей школьников 16-17 лет. Полученные результаты динамической силы занимающихся, представлены в таблице 2 показали, что произошли статистически значимые изменения во всех обследуемых показателях динамической силы (таблица 2). Выявлены положительные изменения в уровне развития динамической силы юношей 16-17 лет (рисунок 1) и зафиксированы значительные темпы прироста показателей динамической силы юношей 16-17 лет (рисунок 2).

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих силовую подготовленность школьников 16-17 лет (n=15)

Тесты	В начале эксперимента (X±σ)	В конце эксперимента (X±σ)	t	p	Прирост, в %
Оценка динамической силы					
1 Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8,0±3,53	11,4±4,22	2,41	<0,05	35,0
2 Подъем переворотом (кол-во раз)	1,7±1,39	3,2±1,73	2,22	<0,05	61,2
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	8,4±3,42	11,8±4,25	2,31	<0,05	33,6
4 Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	42,2±4,96	49,5±5,21	2,28	<0,05	15,9
5 Прыжок в длину с места (см)	186,5±7,32	219,4±6,53	3,0	<0,05	16,2
6 Метание н/мяча 3 кг. двумя руками сидя из-за головы (см)	258,2±3,75	286,9±4,45	2,62	<0,05	10,5
Оценка статической силы					
1 «Игла», с	41,4±3,56	58,6±4,23	2,12	<0,05	34,4
2 «Колобок», с	38,6±2,87	55,4±2,95	2,0	<0,05	35,7
3 «Полуприсед», с	52,3±4,12	73,5±4,38	2,43	<0,05	33,7
4 «Планка», с	30,8±2,46	47,7±2,98	2,31	<0,05	43,0
Динамометрия					
Динамометрия правой кисти (кг)	39,83±2,85	43,96±3,59	2,34	<0,05	9,8
Динамометрия левой кисти (кг)	35,38±4,68	38,69±4,97	2,28	<0,05	8,9
Динамометрия станова (кг)	157,45±4,31	173,24±4,98	2,56	<0,05	9,5

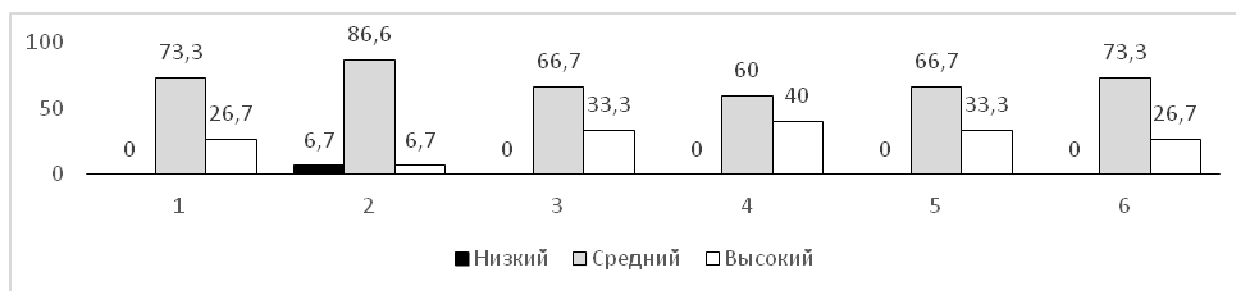


Рисунок 1 – Уровни развития динамической силы юношей 16-17 лет в конце эксперимента (%)

Примечание: 1, 2, 3, 4; 5; 6 – номера тестов, названия которых описано в таблице 2.

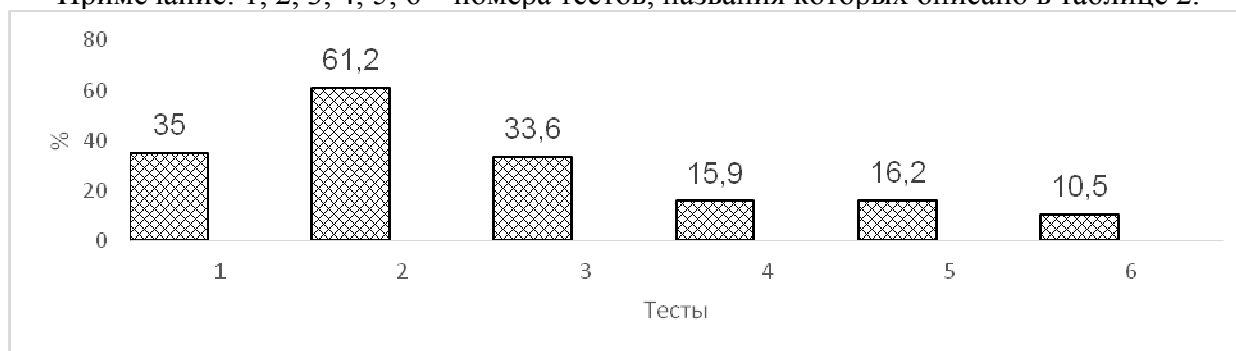


Рисунок 2 – Прирост показателей динамической силы юношей 16-17 лет в процессе эксперимента (в %)

Примечание: 1, 2, 3, 4; 5; 6 – номера тестов, названия которых описано в таблице 2.

После проведения эксперимента были получены статистически достоверные изменения, произошедшие во всех показателях, отражающих развитие статической силы школьников 16-17 лет (таблица 2). Были зафиксированы положительные изменения в уровне развития статической силы юношей 16-17 лет. Так, в 1 тесте – «Игла», с, снизилось количество человек с низким уровнем с 8 (53,3%) до 0 человек (0%), увеличилось количество человек со средним уровнем с 5 (33,4%) до 8 человек (53,3%) и высоким уровнем с 2 человек (13,3%) до 7 человек (46,7%) (рисунок 3). Прирост в процессе эксперимента в данном тесте составил 34,4% (рисунок 4).

Во 2 тесте – «Колобок», с, снизилось количество человек с низким уровнем с 9 (60,0%) до 0 человек (0%), увеличилось количество человек со средним уровнем с 6 (40%) до 10 человек (67,6%) и были обнаружены юноши 16-17 лет с высоким уровнем – 5 человек (33,3%) (рисунок 3). Прирост составил 35,7% (рисунок 4).



Рисунок 3 – Уровни развития статической силы школьников 16-17 лет в конце эксперимента (в %)

В 3 тесте – «Полуприсед», с, снизилось количество человек с низким уровнем с 7 (46,6%) до 0 человек (0%), увеличилось со средним с 5 человек (33,4%) до 9 человек (60,0%) и высоким уровнем с 3 человек (20,0%) до 6 человек (40,0%) (рисунок 3). Прирост в данном тесте составил 33,7% (рисунок 4).

В 4 тесте – «Планка», с, с низким уровнем снизилось количество человек с 10 (66,7%) до 0 человек (0%), увеличилось со средним – с 4 человек (26,7%) до 8 человек (53,3%) и высоким уровнем – с 1 человека (6,6%) до 7 человек (46,7%) (рисунок 3). Прирост результата составил 43,0% (рисунок 4).

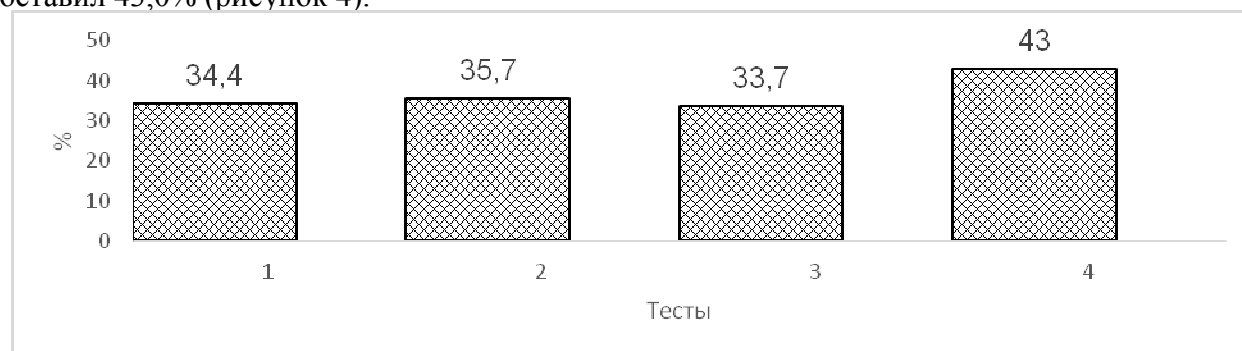


Рисунок 4 – Прирост показателей статической силы юношей 16-17 лет в процессе эксперимента

Примечание: 1, 2, 3, 4 – номера тестов, названия которых описано в таблице 2.

В показателях динамометрии правой и левой кисти, а также становой динамометрии школьников 16-17 лет произошли статистически достоверные изменения, что зафиксировано в таблице 2. Сравнение данных уровня сжатия правой кисти показало, что снизилось количество человек с низким уровнем с 5 (33,3%) до 0 человек (0%), повысилось количество человек со средним с 8 (53,3%) до 10 человек (66,7%) и высоким уровнем с 2 человек (13,4%) до 5 человек (33,3%) (рисунок 5). Прирост результата в данном тесте в процессе эксперимента составил 9,8% (таблица 2; рисунок 6).

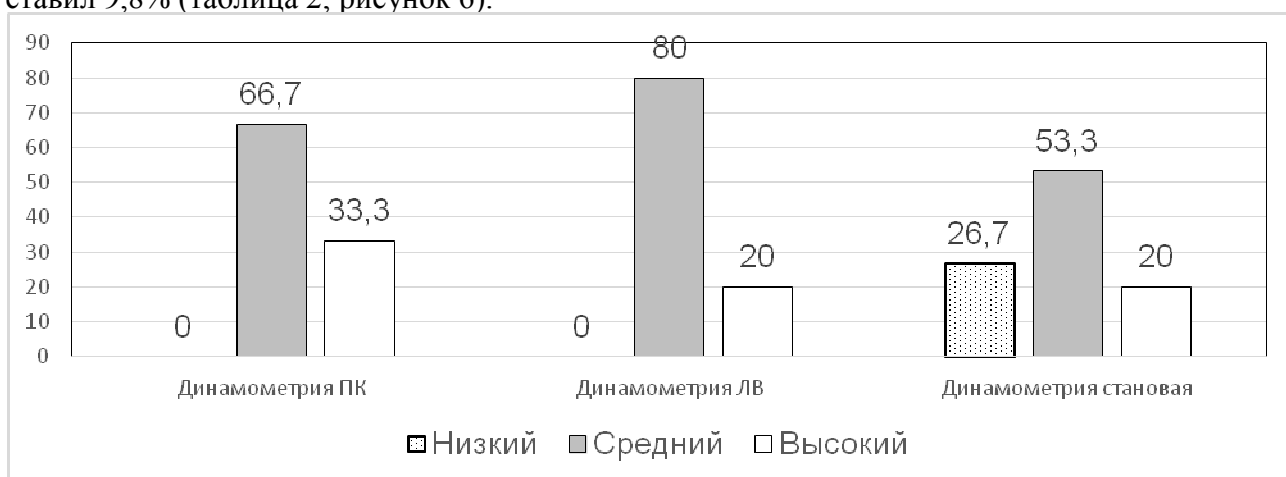


Рисунок 5 – Уровни кистевой и становой динамометрии школьников 16-17 лет в конце эксперимента (в %)

Сравнение данных уровня сжатия левой кисти показало, что снизилось количество человек с низким уровнем с 7 (46,7%) до 0 человек (0%), повысилось количество человек со средним с 7 (46,7%) до 12 человек (80,0%) и высоким уровнем с 1 человека (6,6%) до 3 человек (20,0%) (рисунок 5). Прирост результата в данном тесте в процессе эксперимента составил 8,9% (таблица 2; рисунок 6).

Сравнение данных динамометрии становой показало, что снизилось количество человек с низким уровнем с 8 (53,3%) до 4 человек (26,7), увеличилось со средним с 7 человек (46,7%) до 8 человек (53,3%) и высоким уровнем развития становой силы с 0 человек (0%) до 3 человек (20,0%) (рисунок 5). Прирост результата в данном тесте в процессе эксперимента составил 9,5% (таблица 2; рисунок 6).

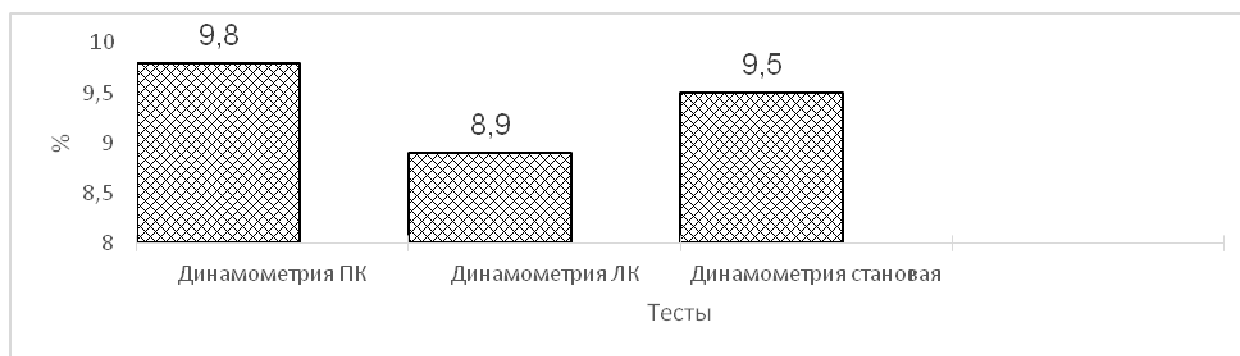


Рисунок 6 – Прирост показателей кистевой и становой динамометрии юношей 16-17 лет в процессе эксперимента (%) (n=15)

Выводы. Таким образом, экспериментальная методика оказала существенное влияние на развитие силы (динамической, статической) и силовых способностей юношей 16-17 лет, а также кистевой и становой динамометрии.

Список литературы

1. Ботяев В.Л. Контроль и оценка силовых способностей учащихся старшего школьного возраста / В.Л. Ботяев, А.С. Филимонов, Е.П. Скворцова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3, № 2. – С. 7–11.
2. Врублевский Е.П. Динамика проявления скоростно-силовых показателей у школьников различного возраста / Е.П. Врублевский, С.Х. Хайдер // Материалы II Всерос. науч. конф. – Якутск : Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, 2018. – С. 101-104.
3. Гусев А.А. Развитие силовых способностей юношей на уроках физической культуры в общеобразовательной школе / А.А. Гусев : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Гусев. – Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2008. – 26 с.
4. Зулаев И.И. Спортивные тренажеры : классификация, характеристика, возможности применения в качестве технических средств физического воспитания [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / И.И. Зулаев, М.В. Абульханова, А.Г. Демирчоглян. – Электрон. дан. – Малаховка : ВИНТИ, 2012.
5. Лешин А.О. Технология воспитания силовых способностей у детей 12-14 лет при помощи компьютерно-тренажерного комплекса / А. О. Лешин : дис. ... канд. пед. наук. – Смоленск : Смоленский государственный институт физической культуры, 2002 – 126 с.
6. Лубышева, Л. И. Спортизация общеобразовательной школы – новый вектор отбора и подготовки олимпийского резерва [Электронный ресурс] / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : научно-методический журнал. – М., 2010. – Режим доступа : <https://docviewer.yandex.ru/view/315342521>.
7. Матвеев А.П. Развитие силовых способностей старших школьников средствами атлетической гимнастики на уроках физической культуры / А.П. Матвеев, В.Ю.Карпов, Ф.Р. Сибгатулина, Н.Г. Пучкова, В.И. Шарагин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 167-172.
8. Фурсов А.В. Результаты мониторинга выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учащимися старших классов образовательных организаций / А.В. Фурсов, Н.И. Сияновский // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № (135). – С. 231-235.
9. Черкасов В.В. Использование статодинамического метода при развитии силовых способностей у юношей старшего школьного возраста, занимающихся силовым троеборьем / В. В. Черкасов, П. А. Шипулов // Вестник науки и образования. – 2016. – № 9 (21). – С. 79-80.

Молокова О.В., Голубина Н.В.

Россия, г. Екатеринбург

Екатеринбургский институт физической культуры(филиал)ФГБОУ ВО «УралГУФК»

gufk2020@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ

Аннотация: Важным компонентом образовательных программ в вузе, является организация и проведение производственных практик. В современных условиях вузы имеют ограниченные условия по организации практики. Низкий уровень материально-технического ос-

нащения некоторых баз практик, вызывает нежелание студентов относиться к практике более ответственно и с интересом.

В статье дается обзор этапов подготовки и проведения производственных практик студентов физкультурного вуза, раскрывается структура и содержание. Важным компонентом при организации практики в вузе является заключение взаимовыгодных партнерских отношений с базами практик, что соответственно способствует качеству подготовки выпускников физкультурного вуза, а так же дальнейшей профессиональной деятельности и трудоустройству соответственно.

Ключевые слова: производственная практика, отчет по практике, студенты, задания, профессиональные умения, физкультурный вуз, высшее образование.

Molokova O.V., Golubina N.V.

Rossiya, g. Yekaterinburg

Yekaterinburgskiy institut fizicheskoy kul'tury (filial) FGBOU VO «UralGUFK»

gufk2020@mail.ru

OSOBNOSTI ORGANIZATSII PROIZVODSTVENNOY PRAKTIKI V FIZKUL'TURNOM VUZE

Annotation: An important component of educational programs at a university is the organization and conduct of industrial practices. In modern conditions, universities have limited conditions for organizing practice. The low level of material and technical equipment of some practice bases causes the students' unwillingness to treat practice more responsibly and with interest.

The article provides an overview of the stages of preparation and implementation of practical training of students of a physical culture university, reveals the structure and content. An important component in organizing an internship at a university is the conclusion of mutually beneficial partnerships with practice bases, which, accordingly, contributes to the quality of training of graduates of a physical education institution, as well as further professional activity and employment, respectively.

Keywords: industrial practice, practice report, students, assignments, professional skills, physical education university, higher education.

Производственная практика рассматривается как одна из форм связи процесса обучения в университете физической культуры с будущей практической деятельностью выпускников в качестве тренера-преподавателя по избранному виду спорта.

Практика проводится в условиях максимально приближенных к реальной деятельности тренера-преподавателя по виду спорта, опираясь на знания, умения и навыки студентов по ранее изученным дисциплинам гуманитарно-социально-экономического, профессионального, естественно-научного циклов и профиля «Спортивная тренировка».

Центральное место в учебном плане подготовки специалиста занимают профилирующие дисциплины, от качества освоения которых существенно зависит становление профессионализма на этом этапе. Здесь большое значение имеет система объединения этих дисциплин с ориентацией на целостную профессиональную деятельность.

Освоение производственной практики базируется на дисциплинах «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Физическая культура», «Теория и методика физической культуры», «Физиология спорта», «Психология и педагогика», «Педагогика ФК», «Менеджмент ФК».

Разделы «Гимнастика», «Легкая атлетика» и «Спортивные и подвижные игры», «Лыжный спорт», «Плавание» наряду с другими базовыми предметами учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры с достаточно широким диапазоном: общеобразовательные школы, средние специальные и высшие учебные заведения, детско-юношеские спортивные школы, училища олимпийского резерва, спортивные клубы, спортивные команды. Базами производственной практики является спортивные клубы, коллективы ФК, СШ и СШОР г. Екатеринбурга и Свердловской области, с которыми сотрудничество закрепляется договором.

Производственная практика проходит концентрированно на 3 курсе в 6-ом семестре. На заочном отделении производственная практика проходит в полном объеме.

Студенты заочного отделения (если не могут пойти на практику в организации, с которыми заключены договоры о предоставлении места студентам для практики) самостоятельно до начала практики заключают договор с организацией (базой практики) куда они планируют пойти, и предоставляют его в отдел практики.

Все практики начинаются с организационно-ознакомительной работы.

Установочная конференция, является точкой отсчета начала практики. На конференции студенты получают индивидуальные задания от методистов практики а так же производится ознакомление с правилами оформления отчетной документации-дневника практики. Далее студентов знакомят с базами практики, требованиями и техникой безопасности. Обязательным мероприятием организационного этапа являются еженедельные консультации студентов с методистами практики.

По итогам прохождения практики студент готовит письменный отчет установленного образца и дневник практики, к нему прилагает характеристику и аттестационный лист с места (базы) прохождения практики заверенные печатью организации. По окончании практики проводится итоговая конференция, на которой студенты представляют устный отчет, о проделанной работе иллюстрируя его презентацией. Отвечают на вопросы членов комиссии.

Перечень заданий по практике:

1. Разработать индивидуальный план работы на период практики.
2. Рабочий план на период практики. Расписание занятий.
3. Ознакомиться с инструкцией по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях или физкультурно-спортивных мероприятиях.
4. Ознакомиться с инструкцией по правилам страховки и помощи при выполнении физических упражнений /по изучаемому разделу/.
5. Разработать конспекты тренировочных занятий.
6. Провести самостоятельно тренировочные занятия (направленные на совершенствование общей физической подготовки, специальной физической подготовки, обучение и совершенствование техники вида спорта).
7. Выполнить педагогический анализ занятия, отобразить в отчете.
8. Провести (участвовать в качестве судьи или волонтера) спортивно-массовое мероприятие или соревнование по виду спорта (комплект документов: положение о соревновании, протоколы, смета, отчет о проделанной работе, фотоотчет, анализ мероприятия). Предоставить в письменном виде.
9. Провести анализ плотности занятия
10. Провести анализ пульсометрии.
11. Составить отчет по практике.

Учет и оценку деятельности практикантов осуществляют руководители практики в контакте с администрацией организации, являющейся базой практики.

Форма текущего контроля: выполнение перечня заданий по практике.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Зачет по практике проводится при наличии заполненного дневника прохождения практики с положительной характеристикой руководителей практики на основании отчета о проведенных мероприятиях с приложением сформированных материалов по заданиям практики.

Освоение обучающимся Производственной (по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности) практики предполагает выполнение обучающимся индивидуального задания в период проведения практики, изучение материалов в ходе самостоятельной работы, а также на месте проведения практики под управлением руководителя практики от принимающей организации. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения практики и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой. Ее может представить руководитель практики на установочной конференции или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном Интернет-сайте Университета. Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется у Института, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

Учебная практика проходит в форме самостоятельной работы, а также практической работы в направленной организации. При подготовке к каждому виду занятий необходимо помнить особенности формы его проведения.

Подготовка к практической работе в организации *заключается в следующем.*

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к прохождению практики, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса:

С этой целью:

- ☐ внимательно прочитайте индивидуальное задание по практике и программу практики;
- ☐ запишите возможные вопросы, которые вы зададите руководителю практики.

Подготовка к самостоятельной работе:

При подготовке и самостоятельной работе во время проведения практики следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время практики, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к самостоятельной работе в период проведения Производственной практики заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практики.

Самостоятельная работа в период проведения *практики включает несколько моментов:*

- ☐ консультирование обучающихся руководителями практики от института и организации с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенного руководителем задания, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в организации;
- ☐ ознакомление с основной и дополнительной литературой, необходимой для прохождения практики;
- ☐ обобщение эмпирических данных, полученных в результате работы в организации;
- ☐ своевременная подготовка отчетной документации по итогам прохождения практики и представление ее руководителю практики от кафедры;
- ☐ успешное прохождение промежуточной аттестации по итогам практики.

Практическая работа в организации в период проведения *практики включает несколько моментов:*

- ☐ ознакомление с индивидуальным заданием на период прохождения практики в организации;
- ☐ сбор данных и эмпирических материалов, необходимых для выполнения индивидуального задания на период прохождения практики;
- ☐ несение ответственности за выполняемую работу в организации и ее результаты по итогам практики.

Продолжительность рабочего дня обучающихся при прохождении практики в организациях составляет для обучающихся в возрасте от 16 до 18 лет не более 35 часов в неделю (ст. 92 Трудового кодекса РФ), в возрасте от 18 лет и старше не более 40 часов в неделю (ст. 91 Трудового кодекса РФ). Для обучающихся в возрасте до 16 лет продолжительность рабочего дня при прохождении практики в организациях составляет не более 24 часов в неделю (ст. 92 Трудового кодекса РФ).

Обработка, обобщение полученных результатов самостоятельной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством руководителя практики от Института (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный дневник прохождения практики и отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается руководителю практики. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки на защите практики.

Подготовка к зачету.

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с перерывами дней прохождения практики. При подготовке к зачетам (без оценки и с оценкой) обратите внимание на защиту отчета и подготовку презентации по итогам прохождения практики на основе выданных индивидуальных заданий и утвержденной программы практики. После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об

объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по итогам прохождения практики.

В отчёт по производственной практике (по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности) входит:

1. Инструктаж обучающихся по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, пожарной безопасности, а также правилам внутреннего трудового распорядка
2. Аттестационный лист с оценкой уровня освоения общепрофессиональных и профессиональных компетенций заверенный руководителями практики.
3. Совместный рабочий график (план) проведения практики, заверенный руководителями практики.
4. Индивидуальные задания, согласованные с руководителем базы практики.
5. Характеристика от организации, заверенная руководителем базы практики.
6. Дневник (с печатью и подписью от базы практики).

Сохранение отчета в электронном варианте для размещения в портфолио студента.

Дневник практики предоставляется руководителю практики от организации в печатном виде, в папке-скоросшивателе по графику сдачи отчетной документации, а так же в электронном варианте. Электронный вариант представляет собой PDF-версию документа с импортированными в него сканированными листами, содержащими подписи и печать (титульный лист, аттестационный лист, характеристика). В случае, если дневник был заполнен от руки, сканированию подлежат все страницы дневника. Электронная версия дневника размещается студентом в электронное портфолио.

Производственная практика в Екатеринбургском институте физической культуры осуществляется в соответствии с Государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования и учебными планами, утверждаются заместителем директора по учебной и научной работе.

Для каждой производственной практики разработана рабочая программа, с подробным описанием приобретенных студентами компетенций, навыков и умений.

Для повышения уровня ответственности руководителей практики к практическому процессу нами был разработан отчет руководителя практики по образовательной организации. Те учреждения, которые не проходят по баллам отчета руководителя практики будут локализованы и заменены на те базы практики где студенты получает наиболее качественный опыт проработки компетенций, навыков и умений.

Каждый пункт анализа оценивается по 11-тибалльной шкале: 9-10 баллов – высокий уровень, 7-8 баллов - выше среднего уровня, 5-6 баллов – средний уровень, 3-4 балла – ниже среднего уровня, 1-2 балла – низкий уровень, 0 баллов – отсутствие.

При составлении отчета руководителя практики учитывались образовательные компетенции отраженные в рабочих программах.

В анализе базы практики были отмечены следующие детали:

- ☐ Оценка условий базы практики;
- ☐ Качество выполнения программы практики;
- ☐ Отношение руководства к практикантам;
- ☐ Отношение педагогического коллектива к практикантам;
- ☐ Наличие инвентаря (количество, качество, разнообразие);
- ☐ Спортивные площадки (наличие, количество, разметка и т.д.)

В анализе работы руководителя практики от профильной организации выявлялись следующие показатели:

- ☐ Регламент работы с документами (ведение документации организации, предоставление доступа к методическим материалам организации);
- ☐ Отношение детей к урокам ФК (наполняемость, форма, дисциплина и т.д.)
- ☐ Уровень подготовленности педагога/тренера к занятиям (теоретическая подготовка, плотность занятия, форма и т.д.)

Так же в отчет нашел отражение и пункт по подготовленности обучающихся, такие как:

- ☐ Трудовая дисциплина, отношение студентов к практике (наличие спортивной формы и свистка).

- ☐ Проведение учебных или тренировочных занятий;
- ☐ Оформление отчетной документации;
- ☐ Уровень коммуникативных навыков.

Данный отчет позволил выявить недобросовестных работодателей, низкоуровневые базы практики (например с низким материально-техническим обеспечением), так же были отобраны наиболее заинтересованные и ответственные руководители практики в основном из числа выпускников.

Так же была разработана система совместных консультаций методистов практики и руководителей практики, что в дальнейшем оказало влияние на качество заполнения отчетной документации.

Качество и эффективность производственной практики напрямую зависит от уровня подготовленности, как студентов так и руководителей практики, а так же своевременного и качественного контроля и консультаций.

Сущность вышеизложенного сводится к тому, что производственная практика является основным компонентом при подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, так как все умения и навыки приобретаемые студентами на практике в дальнейшем находят практическое применение в профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утв. приказом Министерства образования РФ от 19 сентября 2017 г. №940) – Текст : электронный // Электронный правовой портал Гарант.ру [сайт]. – URL: [http: Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.](http://www.garant.ru)

2. Профессиональный стандарт «Тренер» (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н) – Текст : электронный // Электронный правовой портал Гарант.ру [сайт]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72132870/>

Найн Ан. А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
annanain@mail.ru

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

Аннотация. В данной статье приводится теоретическое обоснование проблемы формирования здорового образа жизни в процессе профессиональной подготовки студентов физкультурных вузов. Представлено несколько трактовок понятия «здоровье» и «стиль жизни». Выявлены противоречия в области профессиональной подготовки специалиста как организатора здорового образа жизни в общеобразовательных организациях.

Методы исследования: анализ и систематизация научной и методической литературы, обобщение передового педагогического опыта специалистов – практиков в области здоровьесбережения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье человека, студенты физкультурных вузов, специалисты по физическому воспитанию, профессиональная подготовка.

Nine An. A.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

TOPICAL ASPECTS OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE STUDENTS OF PHYSICAL CULTURE UNIVERSITIES

Annotation. This article provides a theoretical substantiation of the problem of the formation of a healthy lifestyle in the process of professional training of students of physical culture universities. Several interpretations of the concept of "health" and "lifestyle" are presented. The contradic-

tions in the field of professional training of a specialist as an organizer of a healthy lifestyle in general educational organizations are revealed. Research methods: analysis and systematization of scientific and methodical literature, generalization of advanced pedagogical experience of specialists - practitioners in the field of health preservation.

Key words: healthy lifestyle, human health, students of physical education universities, specialists in physical education, professional training. 1 отступ

Одним из необходимых условий модернизации системы образования является повышение профессионального уровня педагогов и формирование педагогического корпуса, соответствующего запросам современной жизни. Особое место в целостном процессе формирования будущего специалиста по физической культуре принадлежит сохранению и укреплению его здоровья и созданию условий для здорового образа жизни, которые найдут свое отражение в будущей профессиональной деятельности.

Исследования в области формирования здорового образа жизни показывают, что между уровнем здоровья и уровнем его сформированности в процессе профессиональной подготовки студентов физкультурных вузов прослеживается четкая зависимость. Это обуславливает необходимость подготовки специалиста, для которого принципы здорового образа жизни должны стать собственными жизненными принципами и принципами профессиональной деятельности. Специфика тренерского труда такова, что предъявляет высокие требования к здоровью специалиста к психофизиологическим функциям и нейродинамике его организма.

Исследователи указывают, что качество подготовки квалифицированных кадров во многом определяется сроками адаптации студентов к условиям жизни и обучения в вузе, пониманием взаимосвязи и значимости изучаемых дисциплин, знанием специальных требований, предъявляемых к избранной специальности, умением самостоятельно работать и принимать управленческие решения [1-12].

Теоретические основы формирования здорового образа жизни студентов сформулированы в работах Б. А. Ашмарина, В. К. Бальсевича, М. Я. Виленского, Д. А. Изуткина, Л. Ю. Лебедченко и других ученых. По-разному трактуя подходы к решению этой проблемы и основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни», исследователи в целом едины в понимании необходимости формирования здорового образа жизни студентов, как фактора повышения эффективности их профессиональной подготовки. Основным путем практического решения проблемы рассматривается с позиции рационального использования средств физической культуры в качестве основного инструмента физического, психического и нравственного оздоровления студентов в совокупности со всей системой их профессиональной подготовки [1; 2; 4; 5; 9].

Реализация названных задач в первую очередь зависит от того, как относятся будущие специалисты по физическому воспитанию к здоровому образу жизни, насколько глубоко ими осознается важность и необходимость здорового образа жизни для профессионального становления, перспективной профессиональной деятельности, то есть от характера мотивов, побуждающих их к здоровому образу жизни. Ведущим противоречием в этой области остается противоречие между постоянно возрастающими требованиями к профессиональной подготовке специалиста как организатора здорового образа жизни в школе и спортивной секции, с одной стороны, и современным состоянием физического воспитания студентов в физкультурных вузах. Разрешение этого противоречия составляет суть проблемы исследования.

У здорового и всесторонне развитого специалиста по физической культуре и спорту больше шансов на высокопродуктивную профессиональную деятельность и приспособляемость к быстроменяющимся условиям жизнедеятельности. Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков полагают, что формирование знаний и навыков здорового стиля жизни будет способствовать быстрому освоению учебных дисциплин, воспитанию важных личностных и профессиональных качеств будущих специалистов [6, с. 144].

Здоровый стиль жизни содержит в себе понятия «здоровье» и «стиль жизни». Анализ литературных источников показывает, что единого определения термину «здоровье человека» нет. Эксперты ВОЗ под понятием «здоровья человека» понимают гармоничное сочетание социального, биологического и психологического благополучия человека на фоне отсутствия болезней. Однако данное определение не отражает полностью сущность, т. к. понятие «благополучие» яв-

ляется достаточно условным. По данным большой медицинской энциклопедии здоровье это уравновешенное с окружающей средой функциональное состояние организма человека, при котором отсутствуют патологические процессы. Большая советская энциклопедия трактует понятие здоровье человека как совокупность биологических, генетических и социальных факторов, характеризующих уравновешенность организма с внешней средой [10].

Заслуживает внимания высказывание Н.М. Амосова, что здоровье это нормальное функционирование систем организма, а болезнь это временное рассогласование работы внутренних органов, вызванное внешними воздействиями или внутренними нарушениями. Он вводит понятие о «количестве здоровья», под которым подразумевается совокупность резервных мощностей ведущих функциональных систем. Резерв мощностей он предлагает определять через коэффициент разницы между максимальным и нормальным уровнем функционирования. Введение такого понятия позволяет выделить критерии здоровья человека [1, с. 67].

Приведенные выше трактовки понятия «здоровья» не являются окончательными, а представляют лишь наиболее часто встречающиеся определения. В связи с этим, ни одно из представленных в литературе определений «здоровья» не является универсальным и удобным для его использования. Анализ литературных источников позволяет сделать выводы, что авторы используют различные методологические подходы для трактовки понятия. Стоит отметить, что во многих понятиях упоминаются такие признаки как динамичность, уравновешенность, отсутствие болезней, способность организма к адаптации и т.д. Все подходы к трактовке «здоровья» основаны на общих положениях [8, с. 21]:

- 1 Здоровье как отсутствие болезней.
- 2 Здоровье и норма как равнозначные понятия.
- 3 Здоровье как совокупность психических, социальных и биологических критериев.

В литературе представлены многие концепции, в основе которых лежит различный подход и представлены автора. Но, при анализе большинства из них, можно сделать вывод, что определение «здоровья» часто базируется на следующих признаках [3, с. 77-81]:

1 Отсутствие болезни и патологических состояний – основной подход. То есть такое состояние организма, при котором отсутствуют патологические изменения, а системы организма уравновешены с окружающей средой. Здоровье это нормальное физиологическое состояние без признаков патологий.

2 Нормальное функционирование всех систем организма на разных уровнях их организации. Под нормальным состоянием понимается, способность организма к высокой продолжительности жизни, физической и психической работоспособности, качественной репродуктивной функции.

3 Способность индивида к высокопродуктивной профессиональной деятельности. Здоровье – это нормальное состояние организма человека, позволяющее ему высококачественно выполнять свои профессиональные обязанности. Такой признак можно встретить практически во всех формулировках здоровья разных авторов.

4 Гармоничное физическое, психическое, эмоциональное и социальное развитие человека, основанное на принципах единства, саморегуляции, гармоничного взаимодействия всех органов.

5 Хорошо развитые механизмы адаптации организма к постоянно меняющимся условиям окружающей среды, а также социальная приспособляемость индивида. С точки зрения данного подхода здоровье определяется как способность человека к постоянной адаптации на частую смену условий проживания, а также внутренним изменениям, связанным с возрастными особенностями или патологическими состояниями.

Наиболее распространенным считается функциональный подход к характеристике здоровья, который базируется на способностях организма приспосабливаться к постоянно меняющимся внешним и внутренним условиям жизни, при этом выполняя основные социальные и профессиональные функции. Утрата этих функций считается наиболее значимой социальной потерей как следствие болезни. В связи с распространённостью функционального подхода возникло понятие «практически здоровый человек». При характеристике здоровья конкретного индивида не всегда учитывается, какова же цена высокой адаптации его организма к окружающей среде и качественному выполнению своих функций. Часто бывает, что

цена адаптации к постоянно меняющимся условиям может быть настолько высокой, что приводит к формированию патологических состояний.

Негативные изменения в функционировании систем организма до определённого срока могут не проявляться и не давать субъективных ощущений. Потому критерии оценки состояния здоровья и болезни имеют очень широкий диапазон. В пределах данного диапазона находятся несколько уровней состояния здоровья, которые определяются возможностями адаптации, физиологической активности, способности к регенерации и т. д.

Чаще всего состояние болезни имеет определённые критерии. Однако состояние здоровья человека это достаточно абстрактное понятие. Для характеристики здоровья конкретного индивида используются определённые модели. Одна из популярных на сегодняшний день такой модели основана на альтернативе – «здоров-болен». Если при осмотре врач, не выявляет признаков заболеваний, то он ставит отметку «здоров». Такой подход не является обоснованным и эффективным, т.к. пациент может попасть на диагностику с момент, когда серьёзное заболевание находится в самой начальной стадии и никак себя не проявляет. Такой подход не позволяет специалистам дать прогнозы на ближайшее время и назначить лечение [12, с. 7-8].

Обобщая имеющиеся признаки, характеризующие здоровье, М.А. Морозов выдел несколько моделей здоровья:

1 Медицинская модель. При трактовании понятия здоровья используются только признаки и характеристики с медицинской точки зрения. В общем понимании здоровье это отсутствие патологических состояний.

2 Биомедицинская модель. В данной модели фокус внимания направлен на отсутствие субъективных негативных ощущений, а также нарушений физиологических механизмов, ведущих к устойчивым патологическим сдвигам.

3 Биосоциальная модель. В данной модели комплексно представлены социальные и биологические признаки здоровья. В тоже время социальные признаки находятся в приоритете.

4 Ценностно-социальная модель. Согласно данной модели здоровье для человека является той базой, которая позволяет ему удовлетворять различные потребности. Начиная от самых низших (еда, сон, отдых и т.д.), и заканчивая высшими – духовными [7, с. 78].

Вопросы укрепления здоровья и формирования здорового стиля жизни у студентов, как будущих специалистов, являются важными не только в рамках отдельного учебного заведения, но носят стратегический государственный характер. Одной из центральных задач любого высшего учебного заведения подготовка специалистов с хорошим уровнем здоровья и способных успешно выполнять свои профессиональные обязанности.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье : учебник / Н.М. Амосов. М., 1987. – 223 с.
2. Быков Е.В. Двигательная активность как фактор укрепления здоровья обучающейся молодежи : монография / Е.В. Быков, В.А. Колупаев. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – 102 с.
3. Верхорубова О.В. Проблема формирования культуры здоровья у студентов / О.В. Верхорубова, О.С. Подлеская // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. – № 6. – С. 77-81.
4. Большая Медицинская Энциклопедия. Под ред. А.Н. Бакулева. – М., 2001. – 797 с.
5. Зайцев Г.К. Валеология. Культура здоровья : учебник / Г.К. Зайцев. – М., 2007. – 272 с.
6. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни : учебное пособие / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – М., 2015. – 256 с.
7. Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний : справочник. – М., 2016. – 176 с.
8. Найн Ан. А. Применение танцевальной фитнес программы «FITNESS MIX» в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста / Ан.А. Найн, Н.Ю. Мищенко // Наука и спорт : современные тенденции. – 2020. – Т. 8, № 2. – С. 129-136. DOI: 10.36028/2308-8826-2020- 8-2-129-136
9. Мищенко Н.Ю. Развитие силовых способностей у женщин 30-35 лет, средствами фитнеса / Н.Ю. Мищенко, Ан.А. Найн // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – Челябинск : Издательский Центр «Уральская Академия», 2020. – № 2 (26). – С. 45 – 53.
10. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс] <http://docs.cntd.ru/document/901977493>

11. Харина И.Ф. Синергетический подход – условие повышения качества образования студентов-спортсменов / И.Ф. Харина, Е.В. Звягина, Е.В. Быков, О.А. Макунина // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2019. – №1. – С. 22-30.

12. Ярушин С.А. Педагогическое обеспечение формирования здоровья студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. – Т. 1. – № 1. – С. 7-14.

Найн Ан. А.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

annanain@mail.ru

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье представлена характеристика занятия по оздоровительной аэробике, выявлена актуальность данного вида фитнеса, а также раскрыты положительные аспекты влияния оздоровительной аэробики на организм человека в разные возрастные периоды.

Ключевые слова: здоровье детей, физические упражнения, оздоровительная аэробика, физическая подготовка.

Nine An. A.

Russia, Chelyabinsk

Ural State University of Physical Education

WELLNESS AEROBICS AS EFFECTIVE PHYSICAL TRAINING TOOL

Annotation. The article presents the characteristics of a lesson in health related aerobics, reveals the relevance of this type of fitness, and also reveals the positive aspects of the influence of health related aerobics on the human body in different age periods.

Key words: children's health, physical exercises, health-improving aerobics, physical training.

Здоровье – это основа жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творчества, долголетия. Оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных факторов) и внутренних (наследственность, пол, возраст, поведение) факторов. Норма двигательной активности – это объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, хорошему самочувствию, высокой работоспособности, гармоничному развитию и двигательной активности. В процессе антропогенеза наш организм формировался в постоянном движении. В современных условиях доля двигательной активности снизилась до 10 %, при ярко выраженном нервно-психическом напряжении и возросшей умственной нагрузке. Восполнить этот дефицит могут только регулярные физические упражнения, которые способствуют предупреждению многих заболеваний и их последствий [1 - 10].

Анализ наиболее опасных видов заболеваний и процесса старения показал, что здоровье человека определяется состоянием наследственного аппарата клеток. Наследственный аппарат клеток управляет синтезом, пластическими процессами и подчиняется управляющим действиям гормонов. Следовательно, наивысшим оздоровительным эффектом обладают физические упражнения, приводящие к «игре» гормонов с большим выделением их в кровь из желез эндокринной системы. Дефицит движения опасен в период роста и формирования организма, так как регулярные движения стимулируют рост, способствуют гармоничному развитию мышц, внутренних органов и нервной системы, предупреждают нарушение осанки и плоскостопия, повышают работоспособность и усвояемость учебного материала. Длительное сидение за партой сопровождается большой статической нагрузкой на определенные группы мышц, застоем крови в органах малого таза и нижних конечностях. У регулярно занимающихся школьников выше показатели физического развития, меньше заболеваемость, более

уравновешены нервные процессы и выше их устойчивость. Упущения в физическом развитии детей восполняются с большим трудом или вообще не восполняются, так как детский организм наиболее благоприятен для развития двигательных функций и физических качеств, приобретения жизненно важных умений и навыков, в этот период закладываются основы будущего здоровья, работоспособности и долголетия [3, с. 17].

Взрослым занятия физическими упражнениями нужны для предупреждения заболеваний, устранения их последствий и ликвидации патологических процессов в организме, расширения функциональных возможностей, повышения физической подготовленности и жизненного тонуса, улучшения психологической устойчивости и работоспособности, развития двигательных способностей. Физические упражнения необходимы как для лиц умственного, так и физического труда, для переключения на другой вид деятельности, разгрузки постоянно работающих мышц или находящихся долгое время в статическом напряжении. В период старения физические занятия предупреждают развитие возрастных заболеваний, сохранению работоспособности, жизненных умений и навыков, замедлению старения. Динамика естественных возможностей организма человека предопределяет особенность воздействия физических упражнений: до 35-40 лет – занятия направлены на развитие защитных функций организма, физических качеств, стрессоустойчивости, после – на сохранение здоровья [7, с. 129].

Активные занятия в любом возрасте повышают жизненный тонус организма. По мнению Е. Б. Мякинченко, люди зрелого возраста, систематически занимающиеся физическими упражнениями в два-три раза реже болеют. А по физической подготовленности и состоянию здоровья приравниваются к лицам на 10-15 лет моложе себя. Учитывая анатомо-физиологические и возрастные особенности, нужно правильно организовать упражнения для развития физических качеств. При этом необходимо знать, что мышечная сила, выносливость, скоростные качества развиваются одновременно в разные возрастные этапы [5, с. 64].

Физическая подготовка – является одним из приоритетных направлений в процессе любых тренировочных занятий. В теории и методике физического воспитания принято различать физическую подготовку на общую и специальную. Физическими качествами принято считать врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека. К основным физическим качествам относят мышечную силу, выносливость, скоростные способности, двигательно-координационные способности (ловкость), гибкость [2, с. 45].

В основном на занятиях по оздоровительной аэробике используется «аэробическая» форма организации урока – групповые занятия с фронтальным расположением занимающихся, поточным выполнением движений и музыкальным сопровождением. Целесообразность и эффективность подобной организации занятий подтверждена мировой практикой. В практике аэробики используются методы непрерывной тренировки (поточное выполнение упражнений, без пауз) и интервальной тренировки (с чередованием работы и отдыха), а также их комбинации в отдельных частях занятия. Организация занятий по аэробике основывается на следующих положениях:

1 Существует семь базовых элементов, которые составляют основное содержание комплексов упражнений и отвечают принципу «безопасной техники» их выполнения: шаги и их разновидности, бег на месте и с перемещениями, поднимания бедер в разных направлениях, махи ногами, выпады, подскоки со сменой положения ног, «скип» – скрестные движения. Необходимо уточнить, что наиболее крупной структурной единицей является «комплекс». Он, в свою очередь, делится на части, части – на более мелкие блоки-серии, которые состоят из цепочек упражнений. Микроструктурными элементами являются упражнения, из которых составляются комбинации, входящие в цепочки.

2 При исполнении движений следует придерживаться правильной техники, что в целом выражается в требовании исключить «переразгибания», «перенапряжения».

3 Выделение отдельных «зон» физической нагрузки в зависимости от характера двигательных действий на основе общего понятия «вертикальная ударная нагрузка»:

- а) безударная – движения в партере (лежа, сидя, в смешанном упоре);
- б) низкоударная – при отсутствии безопорных фаз, в контакте с опорой;
- в) высокоударная – подскоки, прыжки, бег.

4 Место занятия – свободное светлое помещение, отвечающее всем санитарно-гигиеническим нормам, в расчете не менее 4 кв. м. на человека, с достаточно упругим покрытием.

тием и с определенным оформлением и оснащением: зеркала, хореографический станок, коврики, степы, слайды и др. [9, с. 152].

В соответствии со сложившейся традицией, подкрепленной научными исследованиями и многолетним практическим опытом, оптимальной структурой занятия по оздоровительной аэробике («аэробного класса»), так же как любой другой организованной формы занятий физическими упражнениями является структура, в которой выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. Структура занятий ориентирована на достижение главной цели тренировки, то есть повышение аэробной выносливости, а также способствование развитию силы, гибкости, координации.

Подготовительная часть занятия по аэробике – разминка. Цель: разогреть организм и подготовить к предстоящей нагрузке. Она должна состоять из общей и специальной частей. В общей части выполняются упражнения на большие группы мышц и суставы. Специфическая часть разминки посвящается тем группам мышц и связок, на которые приходится основная нагрузка во время предстоящей тренировки. Упражнения должны соответствовать контингенту занимающихся и предстоящей деятельности в основной части занятия. Разминка состоит из несложных в координационном плане, выполняемых с невысокой амплитудой. При проведении разминки следует применять упражнения низкой ударной нагрузки, при этом необходимо добиться постепенного повышения температуры мышц. Ощущение теплоты в теле служит сигналом к возможности использования упражнений динамического стретчинга, который более предпочтителен статическому и позволяет сохранять эмоциональный настрой занимающихся, двигаясь в темпе музыки [4, с. 39]. В период выполнения стретчинга интенсивность разминки несколько снижается, тем не менее, важность использования упражнений растягивающих основные мышечные группы, которым предстоит во время основной части занятия принимать на себя основную нагрузку, объясняется необходимостью предотвращения от возможных травм.

Основная часть занятия содержит два основных раздела – аэробную тренировку и силовую (партерная часть). Аэробная часть является важной, именно на нее приходится основная нагрузка – 60-85% от максимума. В этой части занятия решаются основные задачи. Основными целями этой части является воспитание или поддержание выносливости, воспитание координационных способностей. Аэробную часть можно подразделить на три составляющих периода:

1 Период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей (применяются упражнения сложно-координационного характера, так как организм подготовлен к восприятию движений воздействующих на координацию и не утомлен предстоящей «выносливостной» нагрузкой;

2 Период удержания целевых показателей интенсивности (используются движения, позволяющие удерживать интенсивность на заданной величине без значительных колебаний, при этом необходимо поддерживать интерес занимающихся, несмотря на высокую нагрузку этой части);

3 Период снижения целевых показателей интенсивности – заминка (состоит из набора движений, позволяющих постепенно понизить интенсивность для перехода к партерной части занятия) [10, с. 115].

Основной целью партерной части занятия является развитие или поддержание силы. Партерная часть состоит из набора силовых упражнений с четко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определенные мышечные группы. Как правило, исполняются упражнения статодинамического характера, выполняемые в режиме легкой, средней или тяжелой нагрузки. Наиболее часто применяют упражнения для мышц брюшного пресса, груди, спины, плеч, таза, верхней части ног. Силовая тренировка мышц проходит в положении лежа на полу или коврике, также возможно использование специального оборудования, применяемого в аэробной части занятия (степ-платформа, слайд-доска, мяч и др.). Во-первых, это вносит разнообразие в такой монотонный и достаточно сложный физический процесс, как силовая тренировка. Во-вторых, использование оборудования позволяет найти интересные и эффективные решения при поисках упражнений для определенных групп мышц. В некоторых случаях предметы и оборудование можно просто использовать как эффективное отягощение [8, с. 47].

Заключительная часть занятия носит восстановительную направленность и позволяет вернуть занимающихся в исходное состояние покоя, устранить психомоторную и общую напряженность, расслабить и растянуть мышцы. В этой части используют упражнения с элементами йоги, плавные, медленные хореографические движения, дыхательные упражнения, элементы аутотренинга. Как правило, применяются упражнения «на гибкость» – стретчинг, выполняемые в положении лежа, сидя и в стойке с целью восстановления и поддержания уровня гибкости. Они выполняются в статическом режиме под медленную, располагающую, спокойную музыку и направлены своим воздействием на мышцы наиболее утомившиеся в процессе занятия. Контрольным показателем нормальной реакции организма на аэробную нагрузку является 5-минутный период восстановления, когда пульс приблизится к исходному уровню. Частота сердечных сокращений – простой и достаточно информативный показатель реакции организма на нагрузку, поэтому её динамика – достаточно показательная характеристика динамики состояния занимающегося в стандартном занятии. Таким образом, в разных частях занятия решаются различные задачи: в разминке и партере можно улучшить гибкость, партер также используют для повышения силы мышц, для снижения уровня стресса, в аэробной повысить выносливость, развить координационные способности.

Занятия оздоровительной аэробикой предъявляют к занимающимся особые требования и оказывают на них специфические воздействия, способствуют развитию координации, ловкости, согласованности движений, ритмичности, развиваются физические качества: быстрота, гибкость, сила и выносливость. Упражнения в сочетании с музыкой и условиями для проведения занятия, а также средствами восстановления работоспособности при занятиях оздоровительной аэробикой являются комплексным методом, обладающим крупными возможностями воздействия на организм человека. Учитывая анатомо-физиологические и возрастные особенности, нужно правильно подойти к организации упражнений на развитие физических качеств. При этом необходимо знать, что мышечная сила, выносливость, гибкость, ловкость и скоростные способности в разные возрастные периоды развиваются неодновременно. Систематические занятия оздоровительной аэробикой повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы детей. Аэробика служит средством активного отдыха и восстановления после напряженной умственной работы, особенно в младшем и среднем школьном возрасте, когда умственная нагрузка велика. Общая физическая подготовка также является немаловажной частью физкультурно-оздоровительной работы, т.к. она положительно влияет на развитие физических качеств, на нервную систему ребенка.

Список литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения : индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. – 2010. – Т. 7. – №2. – С. 21 – 28.
2. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М. : Просвещение, 2009. – 105 с.
3. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
4. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : метод. пособие / Г.А. Зайцева. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 103 с.
5. Лисицкая Т.С. Аэробика : в 2 т. Т 1. Теория и методика / Т. . Лисицкая. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
6. Мякинченко Е.Б. Аэробика : теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физической культуры / Е.Б. Мякинченко. – М. : СпортАкадемПресс, 2010. – 304 с.
7. Найн Ан.А. Применение танцевальной фитнес программы «FITNESS MIX» в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста / Ан.А. Найн, Н.Ю. Мищенко // Наука и спорт : современные тенденции. – 2020. – Т. 8, № 2. – С. 129-136. DOI: 10.36028/2308-8826-2020- 8-2-129-136
8. Найн Ан.А. Развитие силовых способностей у женщин 30-35 лет, средствами фитнеса / Ан.А. Найн, Н.Ю. Мищенко // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – Челябинск : Издательский Центр «Уральская Академия», 2020. – № 2 (26). – С. 45 – 53.
9. Одинцова И.Б. Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика : современные методики. Рекомендации специалиста / И.Б. Одинцова. – М. : Эксмо, 2010. – 160 с.
10. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 362 с.

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНАМИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Аннотация. На протяжении всего периода обучения в вузе студенты осваивают обще-профессиональные, профессиональные и универсальные компетенции. Получая высшее образование, обучающиеся овладевают знаниями, умениями и навыками, которые будут использоваться в дальнейшей профессиональной деятельности. Конкурентоспособность будущего специалиста в области физической культуры и спорта, связана с умением действовать и применять полученные знания в новых меняющихся условиях. Современные условия требуют от выпускников высокой степени активности и адаптированности к нынешним условиям труда, совершенствования знаний в области своей профессиональной деятельности. Одной из задач вуза является подготовка высококвалифицированных, конкурентоспособных, мобильных и активных специалистов. Отсюда, и образовательный процесс должен быть находиться на высоком уровне. Удовлетворенность студентов образовательным процессом открывает личность студента для положительного и эффективного восприятия преподаваемого и изучаемого материала.

Ключевые слова: студенты, высшее образование, образовательный процесс, профессиональная деятельность.

Novichkova N.G.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

ASSESSMENT OF THE QUALITY OF EDUCATION BY STUDENTS OF PHYSICAL CULTURE UNIVERSITY

Annotation. Throughout the entire period of study at the university, students master general professional, professional and universal competencies. Semi-higher education, students acquire knowledge, abilities and skills that will be used in their future professional activities. The competitiveness of a future specialist in the field of physical culture and sports is associated with the ability to act and apply the knowledge gained in new changing conditions. Modern conditions require graduates of a high degree of activity and adaptation to the current working conditions, improving knowledge in the field of their professional activities. One of the tasks of the university is to train highly qualified, competitive, mobile and active specialists. Hence, the educational process must be at a high level. Satisfaction of students with the educational process opens the student's personality for a positive and effective perception of the taught and studied material.

Keywords: students, higher education, educational process, professional activities.

Актуальность исследования. Высшее образование на современном этапе претерпевает модернизацию. Изменения в Федеральном государственной стандарте высшего образования, учебных программах, внедрение новых образовательных технологий, все это сказывается на качестве получения образования. Каждое учебное заведение регулярно публикует актуальную информацию о реализуемых образовательных программах, о результатах обучения и возможностях развития для студентов, но не все обучающиеся интересуются данной информацией. [1] Студенты же, являясь участниками образовательного процесса, должны получать и использовать эту информацию для своих профессиональных целей и реализации своих возможностей и способностей. Студенческая молодежь все более активнее высказывают свое мнение о качестве образования, о тех учебных дисциплинах, которые они уже освоили или еще только предстоит освоить. Поэтому мнение обучающихся, получающих высшее образование, должно учитываться сотрудниками вуза, для более качественной подготовки студен-

тов. Выпускники вуза должны использовать полученные знания в полной мере, а для этого необходимо выстроить учебный процесс таким образом, чтобы он был для них интересен, понятен, доступен.

Цель исследования – провести анкетирование студентов старших курсов для выявления отношения к образованию в вузе.

Организация исследования. В анкетном опросе участвовали студенты старших курсов кафедры Теории и методики физического воспитания Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры». Анкетирование проводилось в ноябре – декабре 2019 года.

Результаты и их обсуждение. Студенты ФГБОУ ВО «УралГУФК», связывают свое поступление с желанием овладеть профессией, по которой осуществляется подготовка в вузе (69%), часть студентов в качестве мотива поступили выбрали известность и престижность вуза – 23%, малая часть опрошенных, в качестве выбора учебного заведения выбрали – возможность трудоустройства после окончания данного вуза (8%).

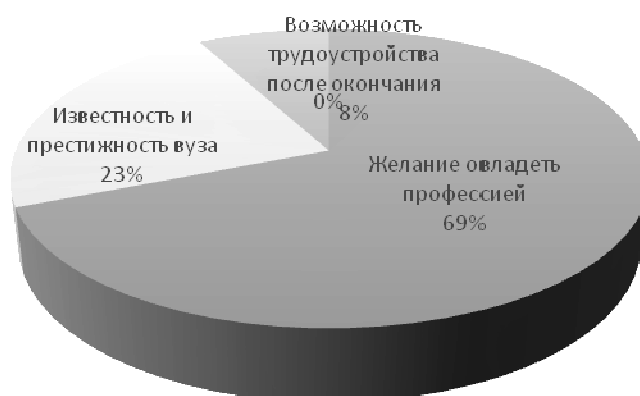


Рисунок 1 – Мотивы выбора поступления в ВУЗ

В таблице 1 представлены ответы на вопрос «Выберете наиболее значимые для Вас образовательные цели».

Таблица 1 – Наиболее значимые образовательные цели

Варианты ответов	Ответы респондентов
Развитие практических навыков	7%
Получение специальных знаний	51%
Получение диплома о высшем образовании	27%
Подготовка к будущей карьере	11%
Саморазвитие и самосовершенствование	4%

Исходя из представленных данных, получение диплома о высшем образовании (27%) находится на втором месте, все же получение специальных знаний (51%) является приоритетом для обучающихся. Небольшой процент опрошенных выбрали в качестве образовательной цели – подготовка к будущей карьере (11%) и развитие практических навыков (7%), и самой незначительной образовательной целью явилась – саморазвитие и самосовершенствование – 4% [2].

В таблице 2 приведены ответы на вопрос «можете ли Вы сказать, что достаточно хорошо понимаете содержание своей будущей профессии?»

Таблица 2 – Понятие о своей будущей профессии

Варианты ответов	Ответы респондентов
Уверен в правильности своего выбора и хорошо представляю свою будущую профессиональную деятельность	74%
Смутное представление о выбранной профессии	1%
Сомневаюсь в правильности выбора мною специальности	5%
Еще не задумывался о профессиональной деятельности. Главное получить диплом	12%
Для меня важнее получить высшее образование, чем оценивать область профессиональной деятельности	8%

Проанализировав полученные данные, можно сказать о том, что большая часть респондентов (74%) имеет четкое представление о своих профессиональных обязанностях и уверены в правильности своего выбора. Небольшой процент опрошенных (12%) не задумываются о будущей профессии. Незначительные показатели наблюдается в том, чтобы студентам получить высшее образование и не задумываться, на данном этапе, об оценке своей профессиональной деятельности (8%).

Таблица 3 – Удовлетворенность студентов формами обучения

Форма обучения	Ответы респондентов
Традиционные лекции	64%
Лекции в режиме диалога, дискуссии и в других интерактивных формах	36%
Практические занятия	82%
Контрольный срез знаний студентов	71%
Научно-исследовательская работа студентов, курсовые и дипломные работы	94%
Самостоятельная работа студентов	57%

Мнения студентов о проведении традиционных лекций и лекций в интерактивных форматах, разделились. Больше половины опрошенных (64%) предпочитают традиционную форму проведения лекционных занятий. Практически все студенты (94%) удовлетворены научной работой, проводимой в вузе. Также респонденты дали высокую оценку практическим занятиям и контролю по усвоению знаний, умений и навыков. Половина студентов остались довольны самостоятельным видам работ.

Таблица 4 – Удовлетворенность студентов учебной деятельностью в вузе

Форма обучения	Ответы респондентов
Соответствие информации, излагаемой преподавателем, тематике предмета	96%
Оснащенность аудиторий современным оборудованием	87%
Актуальность и востребованность информации, преподаваемой на занятиях	98%
Способность преподавателя заинтересовать студентов в процессе обучения	84%
Доступность прохождения практики	86%
Объективность оценки знаний студентов. Уважительное отношение	91%

Практически все респонденты, участвующие в анкетировании, на высоком уровне оценили информационную составляющую, получаемую на учебных дисциплинах. Студенты удовлетворены библиотечным фондом, которым пользуются на протяжении всего периода обучения. Большое количество респондентов удовлетворены оснащенностью учебных аудиторий, доступностью прохождения практики. И высокий процент опрошенных студентов считают, что существующая система оценки их знаний достаточно объективна, справедлива, доступна и ясна для понимания.

Выводы. По итогам анкетирования были получены характеристики удовлетворенности респондентов путем расчета среднего арифметического по каждому вопросу, а также выявлены все сильные и слабые стороны управления основными процессами для последующего повышения качества подготовки выпускников университета. Проведенный анкетный опрос позволяет сделать вывод о том, что в целом студенты удовлетворены качеством образования, которое они получают в вузе.

Список литературы

1. Иванченко И.В. Проблема повышения качества образования в вузе // Молодой ученый / И.В. Иванченко. – 2016. – № 5.1 (109.1). – С. 18-21.
2. Новичкова Н.Г. Анализ качества образования в вузе // Оптимизация учебно-воспитательного процесса Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры: материалы XXX юбилейной регион. науч.-метод. конф., посвященной 50 летию УралГУФК / Н. Г. Новичкова. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – С. 241-242.

Новоселова О. А., Кулешова М.В. Бутюгина М. Г.
Россия г. Челябинск,
Уральский государственный университет физической культуры
Спортивная школа Олимпийского резерва № 4 по спортивной гимнастике,
novoselova67@mail.ru; treneva_marina@mail.ru; ritusik.makaeva@mail.ru

ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ С РАЗНЫМИ РЕЖИМАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЗА ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ

Аннотация. В продолжении периода острой угрозы распространения коронавирусной инфекции дети, в том числе и дошкольники вынуждены были оставаться дома. Мы исследовали изменение показателей физической подготовленности у детей, занимающихся физической культурой до самоизоляции только в детском саду, или имеющих дополнительную физическую активность в спортивной школе, танцевальном коллективе. Оценивался вклад двигательного режима в динамику физической подготовленности детей.

Ключевые слова: дошкольники, дети 6-7 лет, гимнастика, танцы, двигательная активность, физическая подготовленность, самоизоляция, спортивно оздоровительный этап подготовки, этап начальной подготовки.

Novoselova O.A., Kuleshova M.V., Butyugina M.G.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University physical culture
Olympic Reserve Sports School № 4 in sports gymnastics

CHANGES IN PHYSICAL PREPAREDNESS PRESCHOOLERS 6-7 YEARS WITH DIFFERENT MODES MOTOR ACTIVITY DURING SELF-INSULATION

Annotation. During the period of acute threat of spread of the virus infection, children, including preschoolers, were forced to stay at home. We examined the change in physical fitness indicators in children engaged in physical education before self-isolation only in kindergarten, or having additional physical activity in a sports school, dance group. The contribution of the motor regime to the dynamics of children's physical fitness was assessed.

Key words: preschoolers, children 6-7 years old, gymnastics, dancing, physical activity, physical fitness, self-isolation, sports and health training phase, initial training stage.

Введение. Общеизвестно, что без правильно организованной двигательной активности невозможно полноценное развитие детей как дошкольного, так и школьного возраста. Мы продолжаем изучения влияния содержания, формы организации, задач и объема двигательной активности на показатели физической подготовленности, состояния здоровья и последующей адаптацией детей к школьному обучению, а также к длительности сохранения нарабатанных изменений.

Большая часть дошкольников нашей страны посещают детские сады. Но программы Физического воспитания предусматривают обязательные 20-30-ти минутные занятия 2-3 раза в неделю в составе большой группы, и мы отмечаем проблему нехватки этого времени для качественного решения как оздоровительных, так и образовательных задач у всех детей. Поддерживаем мнение С.Б. Шармановой, что с точки зрения реализации задач физического воспитания о необходимо построение оздоровительной тренировки как организованного «педагогического процесса адаптации детского организма к физическим нагрузкам в целях укрепления здоровья и совершенствования физического и психического потенциала ребёнка» [4, С. 26].

Часто, как мы уже ранее писали, ограниченный, в связи с малым возрастом, кругозор ребенка и его несамостоятельность, обуславливают тот факт, что «родители сами ищут путь физического совершенствования ребенка и начинают подбирать оптимально подходящий для него вид спорта» [1, С. 312]. Но здесь мы сталкиваемся с другой проблемой: трудности спор-

тивной ориентации и мотивации (ведь, в дошкольном возрасте, зачастую не ребенок, а родители выбирают вид спортивной деятельности для малыша), а также и раннюю спортивную специализацию, предъявляющую высокие требования к детям с первых лет занятий спортом.

Мы предположили, что воздействие разных двигательных режимов будет проявляться и в показателях состояния здоровья обследуемых детей. С начала учебного года мы приступили к тестированию и в марте был выполненны очередные контрольные испытания (n=104). Но, в марте 2020 года, для предотвращения распространения коронавирусной инфекции COVID-19 по приказу Минспорта России были отменены сначала все спортивные соревнования, а немного позже закрылись на карантин и общеобразовательные, и спортивные школы, детские сады [2]. И, планируя итоговое тестирование детей в конце учебного года, была поставлена задача изучить динамику физического состояния детей обследуемых групп за время, проведенное ими в самоизоляции.

Организация исследования. Были обследованы дошкольники в возрасте 6 – 7 лет г.Челябинска (n = 53), имеющих в до периода самоизоляции разную физическую нагрузку: только базовую (Г1, n = 12) – физкультурные занятия в детском саду (3 раза в неделю по 30 минут); занимающихся в танцевальных коллективах (Г2, n=16) – (3 часа в неделю) и в спортивно-оздоровительных группах (Г3, n=12) – (2 часа в неделю), а также, тренирующихся в спортивной школе на этапе начальной подготовки (Г4, n=13) – (6 часов в неделю). Все обследуемые дети, по данным медицинского осмотра были отнесены к основной медицинской группе, и программу по физическому воспитанию осваивали в полном объеме.

Тестирование детей в марте проводилось в рабочем порядке на физкультурных занятиях или на тренировках. В нем приняло участие около 100 детей, а вот на тестирование в начале июня нам удалось получить данные только о 54 детях. Т.к. второе тестирование проходило или в режиме онлайн, то показатели физической и функциональной подготовленности измерял тренер, используя видеосвязь. Или результаты контрольных упражнений фиксировали родители ребенка и пересылали тренеру или преподавателю танца. В тестирование детских садах приняли участие только те дети, которые в июне возобновили посещение ДОО. Контрольные испытания, по результатам которых оценивали изменения физической подготовленности детей, взяты из нормативов 1 ступени ГТО и дополнены стандартными тестами, хорошо зарекомендовавшими себя для оценки состояния дошкольников [3]. Но, для этого обследования из них отобрали только те тестовые испытания, которые можно воспроизвести в домашних условиях.

Результаты исследования. Исследование антропометрических параметров выявили небольшие изменения роста и веса (в соответствии с возрастом детей). Но, у детей не тренировавшихся дома (Г1) – увеличение веса (более 1,5 кг) трактуется как достоверное ($P < 0,05$); в спортивно-оздоровительной группе (Г3) – произошло увеличение веса (от 1 до 1.5 кг); в Г2 и Г4 прирост веса у девочек менее 1 кг ($P > 0,05$). Увеличение роста во всех группах было незначительным и, примерно одинаковым – около 1 см ($P > 0,05$).

Таблица 1 - Динамика показателей физической подготовленности детей 6-7 лет во время самоизоляции (март-июнь, 2020)

	Сгибание разгибание рук в упоре лежа(раз)	Вставание в сед из пол лежа	гибкость (см)	ортопроба (прирост ЧСС, кол-во)	Поза Ромберга (с)
	март июнь	Март июнь	март июнь	март июнь	март июнь
Г1	3,08 ±0,340 1,65 ±2,010*	6,40 ±2.044 5,02 ±0.218	4,06 ±1,942 2,73 ±1,252	+23,48 ± 2.150 +27,55±2,411*	8,46 ±0.756 5,30 ±0.2,405*
Г2	5,89 ±1,232 6,13 ±1,240	10,32 ±0.240 10,56 ±1.783	7,86 ±0,457 5,81±1,340	+19,32 ± 1.263 +21,49 ±1,724	13,47 ±1.985 11,26 ±2.820
Г3	13,88 ±4,333 8,91 ±0,270*	13,24 ±0.240 11,03 ±1,222*	6,59 ±1,277 5,03 ±0,405	+19,39 ± 0,951 +22,16 ±1,740	14,31 ±1.421 11,92 ±1,642
Г4	21,46 ±3,541 17,02 ±2,483	15,471 ±2,208 13,85 ±1,403	9,46 ±1.255 8,04 ±3.242	+17,05 ± 0,974 +19,02 ±1,321	17,21 ±1,024 15,95 ±2,722

* - $P < 0,05$ – достоверность различий между I и II этапами исследования

Необходимость прекращения организованных занятий в связи с карантином, конечно же, не могла не отразиться на уровне физической подготовленности детей. Выбрав из исполь-

зуемых контрольных упражнений те, которые относительно несложно можно выполнять и измерять в домашних условиях, мы провели анализ изменения их результатов. У детей, чье физическое воспитание осуществлялось только по программам детского сада (Г1, n = 21) - уровень физической подготовленности был самым низким, и за два месяца вынужденного ограничения двигательной активности он еще более снизился. К сожалению, дети этой группы практически не умеют самостоятельно организовывать активный досуг, играть в подвижные игры и плохо выполняют заданные физические упражнения. В группах детей, занимающихся в танцевальном коллективе (Г2, n = 15) и спортивно-оздоровительной группе (СОГ) по спортивной гимнастике (Г3, n = 12) – показатели физической подготовленности, отмеченные до периода изоляции не имели достоверных отличий, за исключением силовых упражнений, где занимающиеся спортивной гимнастикой имели преимущество, т.к. по программе тренировок – развитию силы и силовой выносливости уделяется большое внимание. Тестирование, проведенное за 1 – 7 июня выявило у детей в СОГ тенденцию к снижению всех показателей и достоверное понижение количества выполняемых отжиманий. Это можно объяснить прерыванием организованных тренировок, в расчете на то, что ребята должны были заниматься самостоятельно, по предложенной тренером программе. А юные танцоры с первых дней карантина тренировались под руководством преподавателя, (онлайн). Вероятно, поэтому ранее достигнутые кондиции сохранить удалось почти без потерь ($p > 0,05$). А в результатах выполнения упражнений: вставание в сед из положения «лежа» и в сгибание-разгибание рук в упоре лежа – удалось получить даже небольшой прирост, ведь домашние тренировки включали больше работы на силовую выносливость.

У юных гимнастов из Г4 показатели физической подготовленности были намного выше, чем во всех остальных группах. В период самоизоляции у них тренировки проводились онлайн, 3 раза в неделю и были рекомендованы ежедневные самостоятельные занятия. Такой режим позволил, практически без потерь, сохранить общую физическую подготовленность, что отразилось в итоговом тестировании. Но, следует заметить, что специальные качества и техника выполнения еще не доведенных до навыка упражнений, без постоянной специальной тренировки сильно ухудшились, а некоторые умения – утратились.

Все вышесказанное позволяет нам сформулировать следующие **выводы**:

1 Число организованно занимающихся физической культурой детей уменьшилось примерно на 50%. И, если снижение числа занимающихся в июне в детских садах детей – объясняется нынешней эпидемиологической обстановкой (группы разрешили заполнить только на 60%), то относительно числящихся в спортивной школе, но не предоставивших сведений о своей домашней подготовке детей, нет однозначного ответа. Ведь это может быть и отказ от дальнейших тренировок, а может банальное отсутствие интернета или чрезмерная занятость родителей для осуществления выхода на связь и передачи данных.

2 Исследование антропометрических параметров выявили достоверный прирост массы тела у не тренирующихся дома детей (Г1) и тенденцию к увеличению веса в Г3 (СОГ). Достоверного увеличения роста не выявлено ни в одной группе.

3 У детей не занимающихся спортом, во время карантина произошло достоверное ухудшение всех исследуемых показателей ($P < 0,05$).

4 Хорошая физическая подготовленность позволила детям преодолеть вынужденное ограничение двигательной активности без значительных потерь в уровне и физической подготовленности.

5 Таким образом, для детей этой возрастной группы эффективны только занятия под руководством специалиста, о чем свидетельствует явное снижение показателей физической подготовленности детей гимнастов СОГ, которые должны были заниматься офлайн, по программе предложенной тренером, но самостоятельно.

Список литературы:

1. Новоселова О.А. Физическая подготовленность девочек 6-8 лет, в различных формах организации физического воспитания и спортивной тренировки / Материалы научного симпозиума «Актуальные проблемы спортивной науки в аспекте социально-гуманитарного знания», посвященный памяти В.К.Бальсевича, 31.05.2019. – М.:РГУФКСМиТ, 2019. – С.311-317

2. Предписание Минспорта России от 16.03.2020 «по введению мер по ограничению проведения мероприятий с целью предотвращения распространения covid-19» [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/press-centre/news/34781> (дата обращения: 09.10.2020).

3. Приказ Минспорта РФ № 542 от Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы [Электронный ресурс]: приказ Минспорт РФ № 542 – М. : Минспорт РФ, 2017. – Режим доступа: <https://minjust.consultant.ru/documents/35973>(дата обращения: 09.10.2020).

4. Шарманова, С.Б. Игры — круговая тренировка первоклассников / С.Б. Шарманова, А.И. Фёдоров // Физическая культура в школе. – 2018. – № 3. – С. 26 - 32.

Осадчая Л.А., Суркова П.В.

Россия, г. Екатеринбург

Екатеринбургский институт физической культуры

surkova.polina@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УЧЕБНУЮ МОТИВАЦИЮ И АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕШАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ ЕКАТЕРИНБУРГСКОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФИЛИАЛ) ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы влияния дистанционных образовательных технологий на учебную мотивацию и академическую успеваемость обучающихся. Раскрывается понятие дистанционных образовательных технологий, акцентируется внимание на том, что дистанционные образовательные технологии необходимое условие реализации образовательных программ, что связано с эпидемиологической обстановкой в Российской Федерации. Показано, что учебная мотивация обучающихся будет являться одним из критериев эффективности применения дистанционных образовательных технологий. Особое внимание уделяется важности знания психолого-педагогических особенностей применения дистанционных образовательных технологий. Представлены результаты исследования влияния дистанционных образовательных технологий на учебную мотивацию и академическую успеваемость студентов второго курса по программам среднего профессионального образования в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК». Сформулированы основные задачи развития дистанционных образовательных технологий для дальнейшей оптимизации педагогического процесса, повышения учебной мотивации и академической успеваемости обучающихся.

Ключевые слова: дистанционные образовательные технологии, мотивация, учебная мотивация, физическая культура, студенты, академическая успеваемость.

Osadchaya L.A., Surkova P.V.

Russia, Yekaterinburg

Yekaterinburg Institute of Physical Culture

IMPACT OF DISTANCE EDUCATION TECHNOLOGIES ON EDUCATIONAL MOTIVATION AND ACADEMIC PERFORMANCE OF STUDENTS OF THE COLLEGE OF PHYSICAL CULTURE

Summary. The article deals with the influence of remote educational technologies on the educational motivation and academic performance of students. The concept of remote educational technologies is disclosed, attention is paid to the fact that remote educational technologies are a necessary condition for the implementation of educational programs, which is associated with the epidemiological situation in the Russian Federation. It is shown that the educational motivation of students will be one of the criteria for the effectiveness of the use of remote educational technologies. Special attention is paid to the importance of knowledge of psychological and pedagogical features of the use of remote educational technologies. Results of a research of influence of remote educational technologies on educational motivation and the academic progress of second-year students on programs of average professional education at the Ekaterinburg institute of physical education FGBOU'S (branch) IN "UralGUFK" are presented. The main tasks of developing distance education

technologies for further optimizing the pedagogical process, increasing educational motivation and academic performance of students were formulated.

Keywords: distance education technologies, motivation, educational motivation, physical education, students, academic performance.

Актуальность. Обеспечение современного качества образования на основе сохранения его фундаментальности и соответствия актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства является важной задачей развития системы высшего образования и подготовки кадров в области физической культуры и спорта. Достижение данной задачи реализуется с помощью выбора эффективных образовательных технологий.

В связи с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией в Российской Федерации применение дистанционных образовательных технологий является необходимым условием реализации образовательных программ. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников [3].

Основными средствами дистанционных образовательных технологий в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» является электронная информационно-образовательная среда (далее – ЭИОС), обеспечивающая освоение обучающимися образовательных программ или их частей в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся, основными компонентами которой являются [4]:

- официальный сайт Института (www.sport-ural.ru), включая его разделы и сервисы для обучающихся, абитуриентов, сотрудников и других категорий пользователей, позволяет выполнить требования федерального законодательства об обеспечении открытости образовательной организации;

- комплексные автоматизированные информационные системы управления учебным процессом (разработчики – «Лаборатория ММИС», «Автор-вуз»), которые обеспечивают фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения всех образовательных программ;

- личные кабинеты обучающихся, которые обеспечивают доступ к компонентам ЭИОС, включая сервис «Электронное портфолио», который обеспечивает формирование электронного портфолио обучающихся;

- корпоративная сеть и электронная почта структурных подразделений;

- справочно-правовые системы (Информо, Консультант Плюс);

- электронно-библиотечные системы.

Внедрение дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ) в образовательный процесс требует от преподавателей умения не только создавать онлайн-курсы и сообщать лекционный материал, но и знать психолого-педагогические особенности применения дистанционных образовательных технологий с целью успешного усвоения обучающимися учебного материала и поддержания учебной мотивации на высоком уровне. Именно учебная мотивация обучающихся будет являться одним из критериев эффективности применения дистанционных образовательных технологий.

Для эффективного усвоения учебного материала в удаленном режиме необходимы концентрация и устойчивость внимания, настойчивость в решении учебных задач, навыки целеполагания и планирования, высокий уровень самоконтроля и ответственности. Все эти особенности обучающиеся развивают в процессе традиционного обучения, но с связи с переходом на дистанционный формат особое внимание следует уделить мотивации обучающихся, поскольку, находясь в домашней обстановке, подростки более склонны откладывать выполнение самостоятельных работ, неэффективному и поверхностному освоению учебного материала, пропуску лекционных и практических занятий, что может приводить, в первую очередь, к снижению эффективности педагогического процесса и академической успеваемости обучающихся.

Цель исследования – изучение влияния дистанционных образовательных технологий на учебную мотивацию и академическую успеваемость студентов второго курса по програм-

мам среднего профессионального образования (специальность 49.02.01 Физическая культура) в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК».

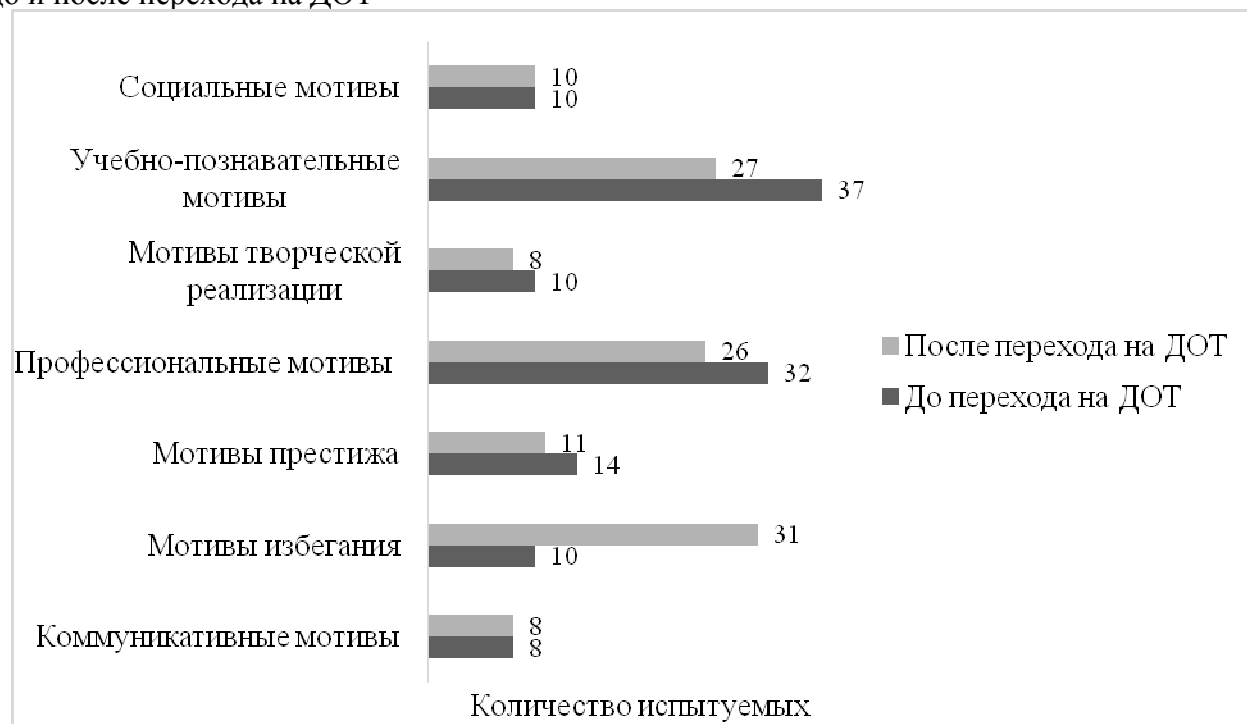
Гипотеза исследования – предполагается, что применение ДОТ будет оказывать влияние на учебную мотивацию и академическую успеваемость студентов второго курса по программам среднего профессионального образования (далее – СПО) в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК».

Методы и организация исследования. Для решения поставленной проблемы мы использовали следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, метод опроса (Методика диагностики учебной мотивации студентов (А.А. Реан и В.А. Якунин, модификация Н.Ц. Бадмаевой), анализ результатов академической успеваемости.

Исследование осуществлялось на базе Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» с октября 2019 по октябрь 2020 год, в исследовании приняли участие студенты второго курса, обучающиеся по программам СПО (специальность 49.02.01 Физическая культура) в количестве 121 человек.

Результаты и их обсуждение. В диаграмме 1 представлены сравнительные результаты исследования учебной мотивации студентов второго курса колледжа физической культуры по методике диагностики учебной мотивации студентов (А.А. Реан и В.А. Якунин, модификация Н.Ц. Бадмаевой), до и после перехода на дистанционные образовательные технологии.

Диаграмма 1 – Сравнительные результаты исследования учебной мотивации студентов до и после перехода на ДОТ



Согласно интерпретации результатов, можно сделать следующие выводы.

До применения дистанционных образовательных технологий из 121 опрошенного студента второго курса у 37 человек преобладают учебно-познавательные мотивы, у 32 – профессиональные мотивы, это свидетельствует о том, что часть студентов демонстрируют интерес к учебной деятельности и ориентированы на получение и овладение знаниями, умениями и навыками с целью их дальнейшего применения на практике, что отражает стремление испытуемых стать высококвалифицированными специалистами в области физической культуры и спорта. Это является благоприятным прогнозом для успешности учебной деятельности.

Социальные мотивы преобладают у 10 испытуемых – они отражают важность социального взаимодействия между преподавателем и студентами, то есть часть испытуемых демонстрируют стремление занять определенную позицию, получить одобрение от преподавателя; это может оказывать положительное влияние, как и на уровень овладения учебным материалом и повышенным интересом к занятиям. Мотивы творческой реализации связаны со стрем-

лением к выявлению и развитию своих способностей и их реализации, творческим подходом к решению задач, таким образом 10 испытуемых готовы реализовывать себя не через учебную деятельность, а через участие во внеучебной и спортивной деятельности. Мотивы престижа преобладают у 14 человек – они связаны со стремлением поддержать свой социальный статус на должном уровне. Таким образом, для опрошенных студентов не важна учебная деятельность, испытуемые не хотят быть в числе лучших студентов, не столь важно для них и одобрение преподавателей.

Мотивы избегания – 10 опрошенных утверждает, что вынуждены учиться, чтобы получить диплом, преобладание данной категории мотивов свидетельствует об отсутствии интереса и стремления к знаниям, низкому уровню учебно-познавательной деятельности и ответственности, что может привести к отрицательным эмоциям в процессе обучения, низкому уровню самостоятельности и неспособности организовывать собственное обучение. Коммуникативные мотивы связаны с потребностями в общении, что важно для 8 испытуемых. Коммуникативные мотивы проявляются в потребности общаться со сверстниками и преподавателями на разные темы, студенты не только готовы высказать своё мнение, обменяться информацией, но и приобрести навыков профессионального общения.

После перехода на ДОТ наблюдается существенный прирост по шкале мотивов избегания – 31 человек, что на 21 опрошенных больше, чем до перехода на ДОТ, что говорит о том, что обучающиеся демонстрируют пониженный интерес к получению знаний и склонность откладывать выполнение самостоятельных работ, что может оказывать существенное влияние на академическую успеваемость.

С целью определения влияния применения дистанционных образовательных технологий на академическую успеваемость были проанализированы итоги двух промежуточных аттестаций студентов второго курса колледжа: зимней экзаменационной сессии, проведенной в традиционной форме и летней экзаменационной сессии, проведенной с применением дистанционных образовательных технологий. Результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты промежуточной аттестации обучающихся 2 курса (специальность 49.02.01 Физическая культура)

Наименование специализации	Количество обучающихся, имеющих академические задолженности по результатам летней экзаменационной сессии (%)		Абсолютный прирост (Δ)	Темп роста (T_p) (%)
	Зимняя экзаменационная сессия	Летняя экзаменационная сессия		
Единоборства	8	42	34	425
Футбол	25	32	7	28
Гимнастика и фитнес	20	30	10	50
Спортивные игры (хоккей и баскетбол)	7	28	15	300

Результаты обучения с применением дистанционных образовательных технологий показали, что количество неуспевающих студентов увеличилось. Наибольший темп роста наблюдается у студентов, обучающихся на специализации «Единоборства».

Таким образом, дальнейшее задачей развития дистанционных образовательных технологий является совершенствование методических материалов, разработка онлайн-курсов, внедрение в учебный процесс систем дистанционного обучения.

Список литературы

1. Бакшаева Н.А. Психология мотивации студентов / Н.А. Бекшаева, А.А. Вербицкий. –М.: Академия, 2006. -325 с.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. -СПб.: Питер, 2003.-960 с.
3. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ. - Электрон. текстовые дан. URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/9ab9b85e5291f25d6986b5301ab79c23f0055ca4/ (дата обращения: 09.10.2020)
4. Положение об электронной информационно-образовательной среде в Екатеринбургском институте физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК». – Екатеринбург, 2019.

ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ МОЛОДЕЖИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние спорта и физической культуры на современную молодежь, при каких заболеваниях и каким образом спорт способствует улучшению здоровья человека и как тема спорта распространяется в Интернете и приобретает все больший охват среди подрастающего поколения и важность и для нее тренировок.

Ключевые слова: спорт, молодежь, здоровый образ жизни, активность.

Pasikova Svetlana Sergeevna
Russia, Krasnoyarsk
Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

IDENTIFICATION OF THE PROBLEM OF YOUNG PEOPLE'S INTEREST IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract. This article examines the influence of sports and physical culture on modern youth, in what diseases and how sports contributes to the improvement of human health and how the topic of sports spreads on the Internet and is gaining greater coverage among the younger generation and the importance of training for it.

Key words: sport, youth, healthy lifestyle, activity.

Несмотря на увеличение процентного соотношения молодежи, занимающейся спортом, за последнее десятилетие, проблема заинтересованности молодого поколения в спорте все еще является актуальной. По данным Минспорта России в 2008 году число спортивной молодежи составляло всего 35%, тогда как в 2018 году это число увеличилось до 52,7%. Показатели хорошие, прослеживается возрастающая динамика, однако за целые десять лет разница составила всего 17,7%. И если не смотреть на старые показатели, то на сегодняшний день только половина из всего подрастающего поколения является физически активной, и это при том, что в каждой школе, колледже и университете преподается физическая культура, открыто множество бесплатных кружков, платных кружков, открыты спортивные центры, клубы, интернет дает доступ заниматься спортом, не выходя из дома и не имея дорогого оборудования, школы все больше оснащаются новым спортивным инвентарем, а во дворах строятся спортивные площадки. Когда вокруг столько возможностей быть более здоровым, выносливым, сильным, с красивым телом, только 52,7% молодежи из 100% вовлечены в спорт.

Целью данной работы является доказать пользу спорта абсолютно для каждого. В задачи статьи входит: сформировать функции физической культуры и спорта, выявить уровень молодежи с заболеваниями и найти для них решение, выяснить вопрос о пропаганде спорта именно для подрастающего поколения. Новизна данной научной статьи заключается в осведомленности ее автора и наличии у него опыта в составлении программы тренировок, прохождении платных курсов по физическим упражнениям и здоровому питанию у таких известных и квалифицированных людей как Дмитрий Путьлин, Денис Семинихин, Александра Митрошина и Maddie Lymburner, а также использование автором специализированной литературы.

1. Спорт и молодежь.

На сегодняшний день все больше пропагандируется и развивается как профессиональный, так и любительский спорт. Спорт является многофункциональной сферой деятельности людей и решает множество задач. Во-первых, спорт во многом определяет поведение человека в учебе, дома, на работе, в общении, во-вторых, решает социально-экономические (олимпийский спорт формирует международное сотрудничество и привлекательный образ страны

на международной арене; победы российских спортсменов способствуют росту патриотизма, укреплению морального духа населения и гордости за страну), воспитательные (развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения) и оздоровительные задачи (профилактика заболеваний, физическая и психоэмоциональная реакция и реабилитация), в-третьих, развитие спортивной инфраструктуры дает приток новых рабочих мест. Кроме того, спорт помогает бороться со стрессом, которому и так очень подвержена современная молодежь, физическая культура является способом разрядки. Даже самые простые упражнения разгоняют кровь по организму, что способствует улучшенной работе нервной системы и головного мозга. А такие спортивные командные игры, как волейбол, баскетбол, футбол и другие развивают в человеке, а особенно в молодом поколении, ко всему прочему командный дух, помогают быстрее адаптироваться к социальной среде и почувствовать принадлежность к определенной группе людей с общими интересами.

2. Физическая культура для людей с заболеваниями.

Выполнение упражнений из разряда лечебной физкультуры после разрешения лечащего врача и под наблюдением специалистов рекомендовано с первых дней лечения в случае травм, ушибов, переломов, а также во время обострения заболеваний опорно-двигательного аппарата, например, радикулитов, обусловленных наличием грыжи межпозвоночного диска. Сначала это просто напряжение и расслабление мышц, затем подключаются упражнения на поднятие/опускание травмированных конечностей и простые движения, направленные на укрепление тонуса мышц в травмированной части тела. В дальнейшем частота, длительность, интенсивность занятий увеличиваются, добавляются другие виды нагрузок: обычная зарядка, плавание, легкие тренажеры.

Умеренные нагрузки, наряду с физиотерапией, необходимы при реабилитации. При серьезных нарушениях они выполняются под контролем медицинских работников, а затем, когда состояние стабилизируется, пациенту рекомендуется обратиться к специалистам фитнес-центра для дальнейшего восстановления функций и подвижности травмированных частей тела.

Есть ряд заболеваний позвоночника, суставов, костей, когда мы ограничиваем именно спортивные нагрузки на какой-то период или даже пожизненно. Но физкультура, занятия фитнесом необходимы каждому.

Последние исследования американских диабетологов показывают, что пациенты с сахарным диабетом, регулярно занимающиеся спортом, имеют более благоприятный прогноз в отношении развития осложнений. Если же осложнения уже имеются, то при регулярных занятиях спортом они развиваются значительно медленнее.

При регулярной физической нагрузке усиливается расщепление жиров, снижается масса тела, улучшается жировой состав крови. При этом устраняются предпосылки к развитию атеросклероза и других сосудистых заболеваний.

Значительное влияние оказывает физическая нагрузка и на углеводный обмен. При интенсивной физической нагрузке повышается чувствительность инсулиновых рецепторов к инсулину, что приводит к снижению сахара в крови. Этот механизм действует не только во время физических нагрузок, но и закрепляется при регулярных занятиях физической культурой и спортом, что позволяет лучше контролировать диабет.

При обострении хронического заболевания или при острых состояниях (инфаркт миокарда, ОРВИ, пневмония, пиелонефрит, туберкулез и т.д.) временно запрещено заниматься спортом.

Иногда при указанных заболеваниях могут быть рекомендованы физические упражнения, но только в виде специальной лечебной гимнастики: ходьба, плавание, дыхательная гимнастика. Все противопоказания и виды физических нагрузок перечислить невозможно. На основании одного диагноза решать вопрос о запрете занятия спортом нельзя. Значение имеет диагноз, состояние компенсации, степень приспособленности организма к физическим нагрузкам, уровень его тренированности.

Можно сделать вывод, что при многих заболеваниях, кроме самых серьезных, можно заниматься спортом, рекомендуется, спорт даже способствует снижению риска определенного заболевания, самое главное проконсультироваться с врачом и выбрать для себя вид спорта,

не ухудшающий положение. Полезны будут даже минимальные физические нагрузки такие, как ходьба, плавание, растяжка или самая обычная зарядка.

3. Распространение темы важности спорта.

В 21 веке наиболее массовую распространенность информации можно наблюдать в Интернете. Помимо строительства спортивных площадок и создания спортивных кружков в школьных и профессиональных учреждениях можно заниматься, не выходя из дома. Интернет также используется как пропаганда здорового образа жизни, в социальных сетях есть множество видео-уроков, групп, которые также объединяют людей в спортивных интересах. Из-за коронавируса многие ушли в онлайн, фитнес-тренера в том числе. В доступе находятся любые курсы от йоги до пауэрлифтинга, от спортивной гимнастики до занятий по тхэквондо. Также в любом городе специально для развития спортивных навыков у молодежи, путем мотивации на успех, создаются спортивные марафоны, спринты, выступают квалифицированные люди со спортивными флешмобами, так что кроме спорта дети и подростки получают веселье.

Таким образом, интернет способствует пропаганде здорового образа жизни, важности физической культуры, а социальные сети спортивных людей мотивируют других, а особенно молодежь, потому что это наиболее восприимчивая возрастная группа, на занятие спортом.

В ходе данной научной статьи были сформированы функции физической культуры и спорта, выявлен уровень молодежи с заболеваниями и найдено решение для их спортивной жизнедеятельности, был выяснен вопрос о пропаганде спорта именно для подрастающего поколения. Польза спорта для человека доказана, так как здоровое молодое поколение формирует новый слой взрослых здоровых и спортивных людей и будет формировать привычку здорового образа жизни для своих детей, в будущем – для подрастающего поколения.

Список литературы:

1. Еремин Р.В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности / Р.В. Еремин // Наука и практика. – 2014. - № 2 (59). – С. 167-170.
2. Кузнецов М.Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом / Р.В. Еремин // Наука и практика. - 2016. - № 3 (68). – С. 144-146.
3. Подрезов И.Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности / И.Н. Подрезов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. – С. 106-109.

Петрова Л.И.
Россия, г.Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
lipeti@yandex.ru

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИНТЕГРАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЕЙ ЗНАНИЙ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТЬЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Аннотация. Важнейшей задачей дошкольного образовательного учреждения является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия. Одной из основных физиологических потребностей, способствующих гармоничному развитию детей, является потребность в движении

Основная работа педагогов дошкольного учреждения по реализации программы физического воспитания дошкольников - организация оптимальной двигательной активности детей в детском саду. Чаще всего, двигательная активность ребенка в детском саду ограничена, проведением утренней зарядки, подвижными играми, самостоятельной деятельностью детей, а также прогулкой. Самостоятельная двигательная деятельность детей, в свою очередь, ограничена стесненными условиями групповых помещений детского сада. Выход из данной ситуации лежит в основе принципов, которым должна соответствовать программа дошкольного образовательного учреждения. Один из принципов, которым должна соответствовать образовательная программа дошкольного учреждения – принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их спецификой и возможностями.

В соответствии с этим принципом в дошкольных учреждениях для оптимизации двигательной активности детей можно применять комплексные занятия, по областям знаний интегрированные с областью «Физическое развитие».

В данной статье исследуется возраст первой и второй младших групп детского сада. Этот возраст характеризуется бурным становлением эмоциональной сферы ребенка.

Возрастные особенности детей 2-3 и 3-4 лет заключаются в том, что им сложно удерживать внимание на одном предмете. Поэтому постоянная смена деятельности комплексного занятия способствует лучшей концентрации внимания.

Интеграция в младших группах детского сада двигательной активности с разными областями знаний способствует эффективному решению как образовательных, так и оздоровительных задач. Интегрированный подход соответствует одному из требований дошкольной дидактики: образование должно быть небольшим по объёму, но ёмким.

Занятия интегрированного характера вызывают у младших дошкольников интерес, способствуют снятию у них перенапряжения, перегрузки и утомляемости за счёт переключения внимания воспитанников на разнообразные виды детской деятельности, что позволяет говорить о достаточной эффективности.

Ключевые слова: двигательная активность, комплексное занятие, интеграция образовательных областей.

Petrova L. I.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF YOUNGER PRESCHOOLERS BY INTEGRATING VARIOUS AREAS OF KNOWLEDGE WITH THE EDUCATIONAL FIELD "PHYSICAL DEVELOPMENT"

Annotation. The most important task of a preschool educational institution is to protect and strengthen the physical and mental health of children and their emotional well-being. One of the main physiological needs that contribute to the harmonious development of children is the need for movement. The main work of preschool teachers on the implementation of the program of physical education of preschool children is the organization of optimal motor activity of children in kindergarten. Most often, the child's motor activity in kindergarten is limited to morning exercises, outdoor games, independent activities of children, as well as walking. Independent motor activity of children, in turn, is limited by the cramped conditions of group rooms in the kindergarten. The way out of this situation is based on the principles that the program of a preschool educational institution must comply with. One of the principles that the preschool educational program should meet is the principle of integrating educational areas in accordance with their specifics and capabilities.

In accordance with this principle, in preschool institutions, to optimize the motor activity of children, complex classes can be used that are integrated with the "Physical development" field of knowledge. This article examines the age of the first and second Junior kindergarten groups. This age is characterized by rapid development of the emotional sphere of the child.

Age features of children 2-3 and 3-4 years old are that it is difficult for them to keep their attention on one subject. Therefore, a constant change in the activity of a complex lesson contributes to better concentration of attention. Integration of motor activity with different areas of knowledge in the younger groups of kindergarten contributes to the effective solution of both educational and recreational tasks. The integrated approach meets one of the requirements of preschool didactics: education should be small in volume, but capacious. Classes of an integrated nature arouse interest in younger preschoolers, help to relieve their overstrain, overload and fatigue by switching the attention of pupils to various types of children's activities, which allows us to talk about sufficient effectiveness.

Key words: motor activity, complex occupation, integration of educational areas.

Согласно Федеральному Государственному Образовательному Стандарту Дошкольного Образования (ФГОС ДО) одной из важнейших задач Дошкольной Образовательной Организации является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия.[5]

Одной из основных физиологических потребностей, способствующих гармоничному развитию ребенка, является потребность в движении.

Движения в любой форме, соответствующие физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор, оказывают благоприятное воздействие на растущий детский организм.

Двигательная активность является одним из видов деятельности, включенным в образовательную область «Физическое развитие».

Двигательная активность дошкольника должна соответствовать: его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма.

Физическому развитию способствует любая физическая активность, соответствующая возрастным возможностям ребенка.

В условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) задача педагогов организовать двигательную деятельность детей, создавать условия для её осуществления, заботиться о ее разнообразии, а также о соответствии ее содержания основным задачам и требованиям.

Работа по организации двигательной активности дошкольников в детском саду включает несколько направлений:

- приобщение воспитанников к занятиям физической культурой;
- применение различных форм оздоровительной работы.

Рассмотрим работу дошкольного учреждения по реализации двигательной активности детей младшего дошкольного возраста.

Для реализации программы физического развития детей с 2 до 3 и с 3 до 4 лет работники ДОУ используют следующие формы организации двигательной активности:

1. Занятия физкультурой. Для детей младшего дошкольного возраста занятия проводятся 3 раза в неделю. В яслях проводятся по подгруппам (5-7 чел., начиная с 3-х летнего возраста - со всей подгруппой одновременно).

На физкультурных занятиях происходит формирование двигательных навыков и умений, а также развитие физических качеств, воспитание качеств и способностей, необходимых для успешного обучения в школьный период: умения слушать, слышать и воспринимать пояснения, воспринимать демонстрацию; выполнять задания по указаниям педагога и организовано. Помимо этого, на занятиях по физической культуре решаются и иные образовательные, оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи.

2. Самостоятельная детская деятельность. Проводится с целью удовлетворения потребности дошкольников в движениях, предоставления возможности заниматься любимыми видами упражнений.

В современном дошкольном учреждении дети должны двигаться большую часть дня. Занятия с инструктором по физической культуре не дают детям в полной мере удовлетворение двигательной активности, создание необходимых условий для ее осуществления задача, прежде всего, воспитателя. Согласно санитарным правилам и нормам (СанПин), общая продолжительность двигательной активности должна занимать не менее 50% периода бодрствования, при этом 90% - средней и малой интенсивности, 10-15% - большой. Выполнение этих требований обеспечивает предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создает условия для правильного физического развития[4].

Чаще всего, двигательная активность детей в детском саду ограничена, проведением утренней зарядки, подвижными играми, самостоятельной деятельностью детей, а также прогулкой. Самостоятельная двигательная деятельность детей, в свою очередь, ограничена стесненными условиями групповых помещений ДОУ. Выход из данной ситуации лежит в основе принципов, которым должна соответствовать программа ДОУ.

Согласно федеральной государственной образовательной программе - это принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их спецификой и возможностями. В соответствии с этим принципом в дошкольных учреждениях для оптимизации двигательной активности детей можно применять комплексные занятия, по областям знаний интегрированные с областью «Физическое развитие».

Комплексное занятие — вид занятий, на которых взаимодействие разных образовательных областей происходит под общей темой, с учетом конкретных образовательных задач. Одна из областей при этом выступает как ведущая. Комплексное занятие, построенное на ин-

теграции образовательных областей с областью «Физическое развитие» наиболее полно отвечает физиологическим особенностям младшего дошкольного возраста первой (возраст детей с 1,5 до 3 лет) и второй (возраст детей с 3 до 4 лет) младших групп детского сада. Этот возраст характеризуется бурным становлением эмоциональной сферы ребенка. Возрастные особенности детей 2-3 и 3–4 лет заключаются в том, что им сложно удерживать внимание на одном предмете (максимум 10–15 минут). Поэтому постоянная смена деятельности комплексного занятия способствует лучшей концентрации внимания. В ФГОС ДО направления развития и образования дошкольников представлены в пяти образовательных областях: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие и физическое развитие.

Рассмотрим пример комплексного занятия по образовательной области «Познавательное развитие» интегрированного с областью «Физическое развитие» в первой младшей группе ДОУ:

Например, на комплексном уроке «Осень к нам пришла» дети 1,5–3 лет в рамках познавательного направления отвечают на наводящие вопросы педагога о признаках осени, в рамках физического развития детей воспитатель предлагает выполнить движения под текст песен об осени и осеннем дожде.

Таким образом, познание является ведущим направлением: малыши повторяют признаки осени, а физические упражнения под текст песен позволяют удовлетворить потребность в движении.

Пример комплексного занятия по образовательной области «Познавательное развитие. Окружающий мир» интегрированное с областью «Физическое развитие» (авторская разработка)

Тема: «Осень наступила»

Цель: познакомить детей с признаками осени.

Задачи:

научить детей замечать изменения в окружающей природе;

пополнить словарный запас детей;

воспитывать позитивное отношение к окружающему миру;

оптимизировать двигательную активность детей;

создать положительный эмоциональный настрой от занятия.

Вступление. (Сообщение темы занятия)(2мин.)

Посмотрите-ка ребятки в окошко. Видите, на деревьях наших листочки были зелёные, а стали какие? (жёлтые)

Это, ребятки, наступила осень, и листочки пожелтели.

Давайте повторим за мной:.... листочки пожелтели, (воспитатель прикрепляет на магнитную доску жёлтый бумажный листочек) наступила золотая ...(осень) (воспитатель прикрепляет на магнитную доску картину изображающую осенний пейзаж)

Почему, ребятки, я сказала «золотая осень»? Потому что жёлтые листочки ещё называют «золотыми».

Когда наступает осень, часто дует ветер, он отрывает листочки с деревьев, и они летят вниз.

Я вам сейчас раздам листочки с деревьев, а вы аккуратно, тихонечко их держите.

(воспитатель раздаёт детям бумажные листья, при этом называя каждый листок: кленовый, осиновый, берёзовый, рябиновый, дубовый)

Давайте превратимся в листочки и покажем, как они летят.

Основная часть: (10 мин)

Танец-песня «Осень золотая» автор Л.И. Петрова.

Осень золотая, в гости к нам пришла.

Жёлтые листочки, осень принесла. (Спокойный шаг друг за другом)

Жёлтые листочки, кружатся, летят. (Совершают вращение предплечий обеих рук одновременно в разные стороны.)

И на землю тихо, падают, шуршат. (Приседание на корточки, спина прямая)

Ветер безобразник лишь подул слегка. (Дуем на листочек)

И листочки сразу взмыли в облака (Встаём из приседа)

Летите, летите, летите, летите, летите, летите скорей. (Встаём на цыпочки, выполняем спокойный шаг друг за другом, руки с листочками над головой)

Кружите, кружите, кружите, кружите быстрее и быстрее. (Совершают вращение предплечий обеих рук одновременно в разные стороны.)

Дождик вдруг закапал, листики смочил (стучим пальцем одной руки по листочку)

И на землю тихо все их положил. (Приседание на корточки, спина прямая)

Спят листочки. (Садимся, ноги вытягиваем вперёд)

Давайте присядем на ковёр и ещё посмотрим на доску.

Осенью часто на небе появляются...(воспитатель прикрепляет изображение тучки на доску) тучки, а из тучки идёт ...(воспитатель прикрепляет на доску изображение тучки с дождиком)...дождик.

Посмотрите, как он тихонько капает на мою ладошку.

(воспитатель стучит, пальцем по ладони), а теперь пошёл сильно (выполняет хлопки ладонями вытянутых рук над головой)

Давайте встанем и поиграем с осенней тучкой. Вон она, какая сердитая, злая, хочет нас замочить.

Танец - песня «Виноватая тучка» автор Ю.С.Энтин

Тучку злую наказали,

Ты плохая, ей сказали.

И она заплакала,

Да кап-кап-кап закапала. (Руки на поясе, наклоны туловищем вправо и влево, нижняя половина туловища неподвижна)

Кап-кап-кап дождик пошёл,

Кап-кап кап дождик пошёл. (Хлопки вытянутыми руками над головой)

Полетели птички вниз,

Да птички сели под карниз. (2 раза) (Лёгкий бег друг за другом, совершая, имитирующие движения крыльев, махи руками)

Кап-кап-кап дождик пошёл.

Кап-кап-кап дождик пошёл (Хлопки вытянутыми руками над головой)

Мыши сразу задрожали.

Мыши в норы побежали.

Пёс по имени Барбос

Струсил не на шутку.

Еле ноги он унёс в свою собачью будку. (Дети пролезают в обруч или под расставленные дуги сначала большего, затем меньшего размеров.)

Кап-кап-кап дождик пошёл,

Кап-кап-кап дождик пошёл (Хлопки вытянутыми руками над головой)

Ну, а мы совсем не тужим,

Прыгаем с тобой по лужам.

Брызги прямо ввысь летят

С тучею встречаются.

А потом они назад

Да с неба возвращаются.

Шлёп-шлёп-шлёп дождик идёт.

Шлёп-шлёп-шлёп дождик идёт. (Дети совершают прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, друг за другом)

Тучку бедную простили,

Тучку с миром отпустили,

Тучка плакать перестала,

А потом совсем пропала. (Руки на поясе, наклоны туловищем вправо и влево, нижняя половина туловища неподвижна)

Кап-кап-кап дождик прошёл.

Кап-кап-кап дождик прошёл. (Хлопки вытянутыми руками над головой)

Завершение. Рефлексия. Релаксация.(3-мин)

А теперь давайте присядем и послушаем, как шумит осенний дождик. (воспитатель включает аудиозапись «шум дождя»)

Представьте, что вы лежите дома, в своей кроватке, а на улице тихонько падают с деревьев листья и идёт дождик. Наступила осень

Занятие закончено.

Интеграция в младших группах ДОУ двигательной активности с разными областями знаний способствует эффективному решению как образовательных, так оздоровительных задач. Интегрированный подход соответствует одному из требований дошкольной дидактики: образование должно быть небольшим по объёму, но ёмким.

Занятия интегрированного характера вызывают у младших дошкольников интерес, способствуют снятию у них перенапряжения, перегрузки и утомляемости за счёт переключения внимания воспитанников на разнообразные виды детской деятельности, что позволяет говорить о достаточной эффективности.

При планировании и организации комплексных занятий интегрированных с образовательной областью «Физическое развитие» важным компонентом является взаимодействие и сотрудничество инструктора по физической культуре с воспитателями.

При проведении таких занятий необходима предельная чёткость, компактность, большая информативность учебного материала, свободное и продуманное размещение наглядного материала.

Образовательная деятельность с использованием интеграции области «Физическое развитие» раскрывают значительные педагогические возможности, повышает познавательный интерес детей, что служит развитию воображения, внимания, мышления, речи и памяти. Данное утверждение подтверждается основоположником научной системы физического воспитания П.Ф. Лесгафтом, который научно обосновывал связь между физическим, умственным и нравственным воспитанием.

Комплексные занятия могут проводиться в рамках любого образовательного курса (развития речи, познавательного развития и пр.), подразумевают глубокое рассмотрение аспектов темы, основываются на интеграции разных направлений образования

Комплексные занятия, интегрированные с областью «Физическое развитие» включают в себя цели и задачи всех областей знания включённых в занятие:

- получение разносторонней информации об объекте
- осмысленное восприятие мира вокруг
- систематизация знаний
- пробуждение фантазии и творческой энергии
- воспитание положительного настроения на деятельность
- оптимизация двигательной деятельности детей.

Чтобы осуществить эти цели, педагог ищет способы решить следующие задачи: образовательные — дать представление о явлении или предмете, обогатить словарный запас по теме; развивающие — стимулировать развитие речи, памяти, внимания, общей и мелкой моторики, физическое развитие; воспитательные — воспитывать позитивное отношение к окружающему миру.

Важной особенностью комплексного занятия с интеграцией образовательной области «Физическое развитие» является смена динамических поз и видов детской деятельности. Во время занятий можно использовать разнообразные виды детской деятельности, интегрированные между собой. Драматизацию сказки с выполнением в ходе драматизации упражнений на общее развитие организма, конструирование из строительного материала и прохождение препятствий, слушание музыкального произведения и изображение музыки движением и др. Комплексные занятия, интегрированные с областью «Физическое развитие» вызывают интерес у детей, способствуют снятию перенапряжения, перегрузки и утомляемости за счёт переключения их на разнообразные виды деятельности.

Список литературы

1. Дреер С.С.. Модели комплексно-интегрированных занятий с детьми 1, 5-7 лет./ С.С. Дреер, А. Н. Потыкан.- Волгоград: Учитель, 2013.-137с
2. Микляева Н.В. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований./ Н.В. Микляева. – М.:УЦ «Перспектива», 2011.-152с.

3.Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. — 368с

4.СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями на 27 августа 2015 года) [Электронный ресурс].

5.Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155) [Электронный ресурс].

Пигалова Л.В., Воронцов В.В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
pigalovalv@mail.ru

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ МАГИСТРАНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация. Статья посвящена анализу основ формирования ценностных ориентаций на научно-исследовательскую деятельность магистрантов вуза физической культуры. Рассмотрены особенности познавательных потребностей магистрантов, как личностное качество. Охарактеризованы основные уровни формирования ценностных ориентаций магистрантов на научно-исследовательскую деятельность. Проведено исследование сформированности направленности личности магистрантов на реализацию научно-исследовательской работы в будущей профессиональной деятельности. В исследовании приняли участие магистранты 1, 2 и 3 курсов (дневного и заочного обучения). Исследование направленности личности магистрантов на научно-исследовательскую деятельность проводилось на основе самооценки и экспертной оценки.

Ключевые слова: ценностные ориентации, магистранты вуза физической культуры, педагогические исследования, научно-исследовательская работа

Pigalova L. V., Vorontsov V. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State university of Physical Culture
pigalovalv@mail.ru

UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE MASTERS' DEPARTMENT STUDENTS' VALUE ORIENTATIONS OVER RESEARCH ACTIVITIES

Annotation. The article is devoted to the analysis of the foundations of University of physical culture Masters' department students' value orientation over research activities formation. The features of the students' cognitive needs as a personal quality are considered here. The main levels of Masters' department students' value orientations over research activities formation are characterized in the article. The study of the Masters' department students' personality orientation formation to implement research work in their future professional activities. 1st, 2nd and 3rd year Masters' department students took part in the research. (full-time students and extra-mural ones). The study of Masters' department students' personality orientation to research activities was conducted on the basis of self-assessment and expert one.

Key words: value orientations, University of physical culture Masters' department students, pedagogical research, scientific-research work.

Актуальность исследования. Отмечая важность изучаемой проблемы, В. И Загвязинский отмечает, что «педагогическое образование переживает в настоящее время период серьезных изменений, одна из целей которых – обеспечить подготовку педагога, способного к творческому осуществлению педагогического процесса» [1].

Ориентация в общечеловеческих, познавательных, нравственных, педагогических ценностях магистрантов выступает как «элемент, в некотором смысле, и как этап их подготовки в профессиональной деятельности в области физической культуры, вообще, и к конкретной деятельности в образовательной организации. Ориентация всегда связана с ценностями. В ценностных отношениях чаще всего проявляется субъективная сторона, субъективная природа предметов и явлений, их значимость (социально-нравственная ценность) для личности, включенной в деятельность, являясь предметом удовлетворения потребности. Следовательно, ценности, связанные с потреблением, с потребностями» [2].

В настоящее время возникла потребность образовательный процесс в вузе дополнить аксеологическим, в том числе и нравственно-аксеологическим содержанием.

А. Г. Здравомыслов считает, что «духовные стремления, идеалы, принципы, нормы нравственности относятся не столько к сфере деятельности интересов, сколько к области ценностей. Стимулы и причины человеческой деятельности получают здесь дальнейшее развитие: потребности, преобразованные в интересы, в свою очередь «превращаются» в ценности. По его мнению, мир ценностей – это прежде всего мир культуры в широком смысле слова, это сфера духовной деятельности человека, его нравственного сознания, его привязанностей. Тех оценок, в которых выражается мера духовного богатства личности» [2]. Для педагогического исследования ценности важны не только с позиции содержания, но и отношений к деятельности, так как все приведенные компоненты отражают подготовку студентов к исследовательской работе.

Рассматривая эту проблему Ю. М. Смолинцев отмечает, что «рассмотрение ценностного содержания морали с позиции теории человеческой деятельности позволяет поставить вопрос о возможности выявления и формирования некоторых фундаментальных моральных ценностей» [3].

Для подготовки магистрантов вуза физической культуры к исследовательской деятельности необходимы фундаментальные нравственные ценности. В аксеологии нравственных ценностей к ним относят «единство слова и дела, которое рождает ценностное отношение, выраженное в форме требований, и фиксируется целой группой ценностных эквивалентов: честность, добросовестность, верность слову» [1].

Нравственно-педагогическая подготовка к научно-исследовательской работе связана с педагогическими ценностями, влияющими на результат исследования и повышение эффективности педагогического процесса. Анализ психолого-педагогической литературы, практики показывает, что подготовка магистрантов к исследовательской работе связана с выяснением сущности познавательных процессов, служащих средством удовлетворения потребностей личности. Поэтому чрезвычайно важно выяснение ценностей и потребностей. Познавательная потребность выступает как «неотъемлемое свойство человека, как личностное качество, функционирующее на протяжении всей жизни. Для формирования нравственных ценностей важны функции познавательных потребностей, к которым, как показывает анализ образовательного процесса, следует отнести: предметное отражение содержания теоретических, методологических, предметно-практических, профессиональных знаний» [1].

Подготовка магистрантов к научно-исследовательской работе требует, помимо изучения методологии науки, основных направлений научных исследований в физической культуре, методов исследования, и изучения нравственного сознания. Нравственное сознание выступает как составная часть процесса осмысления и присвоения личностью нравственных ценностей. Формирование нравственного (ответственного) отношения составляет часть нравственных ценностей личности, формируется как в процессе обучения, так и в повседневной жизни. Содержание ценностей (ответственных отношений) отражается в предметно-практической деятельности личности, в которой относятся отношение учебно-познавательной деятельности, так и научно-исследовательской. Моральная ответственность связана с принятием решения, его реализацией [4].

Устойчивая совокупность ценностных ориентаций обеспечивает формирование специалиста, верного своим принципам и идеалам. Для магистранта важно владеть принципами ценностных ориентаций в науке, которые позволяют, в известном смысле, спрогнозировать результаты научно-исследовательской работы. Ценностные ориентации носят обобщенный характер, формируются на основе изучения ряда учебных дисциплин и разнообразных видов деятельности, в том числе и научно-исследовательской, «поэтому в основу формирования

ценностных ориентаций должен быть положен интегративно-дифференцированный подход как принцип. Этот принцип требует рассмотрения педагогического процесса как определенной целостности, где дифференцируются как ценности», так и магистранты, в соответствии с уровнем их готовности к научно-исследовательской работе [1]. Процессуальный подход как принцип формирования нравственных ценностей отражает этапный характер не только становления личностных ценностей, но и управления педагогическим процессом, направленным на подготовку магистрантов к научно-исследовательской работе. Очевидно, что важным фактором оптимизации процесса подготовки студентов к профессиональной деятельности является научно-исследовательская работа. Именно такой подход направлен на интеграцию науки, образования и практики, что позволит повысить творческий потенциал будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта. Привлечение магистрантов к научно-исследовательской деятельности, позволит готовить специалистов, способных использовать методы научного исследования в своей профессиональной деятельности, что очень важно для сферы физической культуры и спорта.

В процессе исследования ценностных ориентаций магистрантов первого курса было выявлено, что отсутствует устойчивая система ценностных ориентаций на творческую самореализацию и саморазвитие в исследовательской деятельности, отсутствует целостная личностная система знаний о потенциале исследовательских методов, наблюдается низкий уровень общей культуры студентов.

Особо необходимо отметить исследовательскую деятельность студентов магистратуры в период научно-исследовательской практики. Ценностные ориентации как средство формирования направленности личности магистрантов на научно-исследовательскую деятельность реализуется на методологическом, теоретическом и методическом уровнях.

Методологический уровень подготовки магистрантов связан с мировоззрением личности, ее познавательными принципами. Теоретический уровень профессиональной подготовки магистрантов состоит в разработке концепции ориентации на научно-исследовательскую деятельность. Методический уровень подготовки магистрантов к научно-исследовательской деятельности связан с установлением принципа методической деятельности. Формирование профессиональной направленности магистрантов на практическом уровне, исходя из ценностных ориентаций, связан с развитием мотивов, потребностей и установок.

Результаты исследования. Мы провели исследование сформированности направленности личности магистрантов на реализацию научно-исследовательской работы в будущей профессиональной деятельности. В исследовании приняли участие магистранты 1, 2 и 3 курсов (дневного и заочного обучения). Само изучение направленности личности проводилось на основе самооценки магистрантов и экспертной оценки научных руководителей выпускных квалификационных работ. Готовность (направленность) оценивалась как высокоустойчивая, устойчивая и малоустойчивая. Данные представлены в таблице 1.

На основе приведенных данных можно сделать следующее обобщение:

1) на улучшение результата повлияло более раннее включение магистрантов в научно-исследовательскую работу в рамках дисциплины «Технология научных исследований в физической культуре»;

2) результаты исследования показали, что самооценка магистрантов и оценка экспертов в основном совпадают, это говорит о том, что магистранты адекватно оценивают свое отношение к научно-исследовательской деятельности;

3) магистранты старших курсов более самокритичны и недооценивают свой устойчивый уровень готовности к научно-исследовательской деятельности.

Таблица 1 – Уровень сформированности направленности личности магистрантов 1, 2 и 3 (ДО, ОЗО) курсов на готовность к научно-исследовательской деятельности (%)

Характер направленности	Уровни направленности личности магистранта					
	3 курс ОЗО		2 курс ДО, ОЗО		1 курс ДО, ОЗО	
	Само-оценка	Оценка эксперта	Само-оценка	Оценка эксперта	Само-оценка	Оценка эксперта
Высоко-устойчивая	24,5	23,8	39,2	32,9	46,5	42,9
Устойчивая	52,5	48,6	49,5	41,9	42,6	51,2
Мало-устойчивая	23,0	27,6	11,3	7,2	10,9	5,9

Таким образом, в процессе занятий по дисциплине «Технология научных исследований в физической культуре» следует больше внимания уделять не только вопросам методики и практики научно-исследовательской работы в профессиональной деятельности специалиста физической культуры и спорта, но и вопросам формирования ценностных ориентаций как средства формирования направленности личности магистрантов на научно-исследовательскую деятельность. Такой подход позволит качественно сформировать необходимые научно-исследовательские компетенции будущих специалистов.

Список литературы

1. Загвязинский В.И. Наступит ли эпоха Возрождения? Стратегия инновационного развития российского образования / В. И. Загвязинский. – М. : Логос, 2014. – 140 с.
2. Здравомыслов А.Г. Потребности. Интересы. Ценности / А.Г. Здравомыслов. – М. : Политиздат, 1986. – 221 с.
3. Соляников Ю.В. Обеспечение качества подготовки магистрантов педагогического университета к научно-исследовательской деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Соляников Ю. В. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена, 2003. – 20 с.
4. Пигалова Л.В. Уровень сформированности исследовательских компетенций магистрантов вуза физической культуры Л. В. Пигалова // Международный научно-исследовательский журнал. – Екатеринбург, 2017. – № 04 (58). – ч. 3. – С. 44-47.

Поборончук Т.Н., Силантьева А.С.

Россия, г. Красноярск

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика

М. Ф. Решетнева

sannaanna22@gmail.com

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Аннотация. В статье проанализированы особенности формирования когнитивного компонента акмеологической компетентности студентов вуза на занятиях по физическому воспитанию. Определены направления содержания акмеологического знания: естественно-научный, социогуманитарный, технологический. Приведены результаты анкетного опроса студентов специализированного физического воспитания высших учебных заведений относительно понимания ими понятия «акмеология»; желание овладеть акмеологическими методами обучения.

Ключевые слова: акмеология, акмеологическая компетентность, когнитивная компонента, студент, физическое воспитание.

Poboronchuk T.N., Silanteva A.S.

Russia, Krasnoyarsk

Siberian state University of science and technology named after academician

M. F. Reshetnev

THE RELATIONSHIP BETWEEN PROFESSIONAL AND PHYSICAL EDUCATION IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF HIGHER EDUCATION

Abstract. There are features of physical education specialists' cognitive component of acmeological competence formation in the process of continuous training analyzed in the article. The directions of acmeological knowledge content are revealed such as following three: natural sciences, humanities, technology. The results of highest school physical education students' questionnaire concerning their understanding the concept of «acmeology» and their desire to master the acmeological learning methods are given.

Keywords: acmeology, acmeological competence, cognitive component, student, physical education.

В современном образовательном пространстве ключевыми терминами сегодня являются компетентность и результаты обучения. Их анализу и проектированию посвящено много научных публикаций, они были и являются предметом рассмотрения на Болонских конференциях, объектом диссертационных исследований и предметом многих дискуссий.

Компетентностный подход в образовании, в котором системообразующей образовательной целью определяют обеспечение физического и духовного развития молодого поколения, приобретает сегодня в мире все большее значение. Современный уровень знаний и требований к компетентности студентов вуза требуют рассматривать профессиональную подготовку как целостный непрерывный процесс обучения в высших учебных заведениях и дальнейшего самосовершенствования в течение жизни, развития профессионализма, достижения высшей степени развития личности (акме) [4].

Анализ психолого-педагогической литературы свидетельствует, что проблема формирования профессиональной компетентности специалистов в области физического воспитания освещается в работах многих ученых [1, 3, 5, 6].

Однако, в рамках профессиональной подготовки студентов вуза на занятиях по физическому воспитанию формирование акмеологической компетентности на сегодня остается еще недостаточно изученным.

Целью статьи является определение особенностей формирования когнитивного компонента акмеологической компетентности студентов вуза на занятиях по физическому воспитанию.

Акмеологические знания, как составляющая акмеологической компетентности, по данным А.А. Деркача, О.В. Селезневой – это совокупность данных в области акмеологии, результат познания процесса достижения акме и самоосуществления и отражение этого процесса в сознании человека [2, с. 21].

Исследователи отмечают, что акмеологические знания имеют теоретическую и эмпирическую форму выявления. На теоретическом уровне оно достигает уровня объяснения фактов, осмысление их в системе понятий данной науки как составляющей ее теории. На эмпирическом уровне акмеологические знания выступают как средство самопознания и самосовершенствования человека и социума. В содержании акмеологического знания ученые традиционно выделяют три взаимодействующих направления: естественно-научный, социогуманитарный, технологический [6].

Естественно-научное направление предусматривает использование в интересах поступательного движения к акме сведений в области возрастной физиологии, психогенетики, эргономики, психофизиологии труда т. д., а также методов экспериментального исследования, разработанных в данной области. Социогуманитарное направление включает основные факты наук о человеке и обществе. Теоретическую базу гуманитарного компонента акмеологического знания составляют науки, изучающие общество, культуру, историю народа, онтогенез человека. Технологическое направление позволяет использовать алгоритмические стандарты технических наук (кибернетики, системной техники, информатики) с целью оптимизации жизнедеятельности человека и технологизировать гуманитарные знания. Итак, акмеологические знания и объективно, и в сознании конкретного человека могут существовать на методологическом, теоретическом и методическом уровнях.

На методологическом уровне акмеологические знания предстают как некоторый общий подход, общее средство самопознания и самосовершенствования. На теоретическом уровне акмеологические знания выступают как целостная система, позволяющая выявить закономерности, механизмы, условия и факторы, способствующие или препятствующие саморазвитию человека и его высоким достижениям в различных сферах жизнедеятельности. На методическом уровне акмеологические знания предстают как развитая система гуманитарных технологий, овладение которыми оптимизирует продвижение (достижение) человека к акме.

Независимо от уровня акмеологические знания характеризуются двумя функциями: объяснением и преобразованием соответствующего комплекса проблем (объекта - предмета) [1]. При формировании когнитивного компонента акмеологической компетентности студентов вуза целесообразно акцентировать внимание на организации учебного процесса профессиональной подготовки и наполнить содержание учебных дисциплин акмеологическими знаниями, что обеспечивается достаточным количеством учебных часов [2, 6].

Следовательно, анализируя количественные данные учебных часов (лекционные, семинарские, практические, лабораторные, индивидуальные занятия) на образовательно-квалификационном уровне «магистр», можно сделать следующие выводы: наибольшую часть учебных часов составляют лекционные занятия – 32,5%; практические занятия составляют 31,1% от объема учебных часов по учебному плану подготовки; семинарские занятия – 13,5%; наименьший процент составляют лабораторные занятия – 0,9 %; довольно значительную часть подготовки студентов вуза на занятиях по физическому воспитанию на образовательно-квалификационном уровне «магистр» составляют индивидуальные занятия – 22%. На образовательно-квалификационном уровне «бакалавр» распределение учебных часов по учебному плану подготовки студентов вуза на занятиях по физическому воспитанию выглядит следующим образом: лекционные занятия составляют 26,4%; почти одинаковое количество часов в учебном процессе отводится на практические и семинарские занятия – 27,6% и 27,4% соответственно; лабораторные занятия среди учебных часов составляют – 5,6 %; индивидуальные занятия в учебном плане подготовки студентов вуза на занятиях по физическому воспитанию на образовательно-квалификационном уровне «бакалавр» составляют – 13%.

Таким образом, анализируя соотношение учебных часов в учебном процессе подготовки студентов вуза на занятиях по физическому воспитанию на образовательно-квалификационных уровнях «магистр» и «бакалавр», можем заметить, что все учебные планы подготовки предусматривают достаточное количество времени для формирования когнитивной компоненты акмеологической компетентности студентов вуза на занятиях по физическому воспитанию в процессе непрерывной профессиональной подготовки на принципах акмеологии. В контексте исследования нам интересно было узнать, имеют студенты представление и как понимают понятие «акмеология», «акмеологическая компетентность», знакомы ли с акмеологическими технологиями. Поскольку, по нашему мнению, для профессионального становления и достижения профессиональных вершин важно знать закономерности, условия, факторы и стимулы самореализации творческого потенциала человека на протяжении жизненного пути, развитие творческой готовности к будущей деятельности, достижение вершин жизни и профессионализма деятельности, что есть предметом акмеологии, науки о вершинах, о высших достижениях в жизнедеятельности и развитии человека.

Результаты анкетного опроса студентов специальности физического воспитания показали, что они не в полной мере понимают понятие «акмеология», не могут дать его определения. Среди предложенных вариантов определения данного понятия, мнения респондентов распределились следующим образом:

- 16,2% респондентов считают, что «акмеология» – это новая идея;
- 10,5% ответов студентов отмечают, что это реорганизация, создание нового;
- по 18,9% – отмечают, что «акмеология» – это процесс достижения вершины и саморазвитие, соответственно;
- по 8,1% ответов опрошенных студентов отмечают – это новая технология; новизна; профессионализм;
- 5,4% респондентов считают, что «акмеология» – это новое содержание учебного процесса; еще 5,4% – это инновационная деятельность;
- 24,3% студентов указали, что понимают «акмеологию» как самосовершенствование.

Поскольку, опрошенные отвечая на вопрос, выбирали под два из предложенных варианта ответов, то сумма опрошенных составляет более 100%. Указанные варианты ответов очень разнообразны, не имеют единства и, как указывают результаты анкетного опроса, 73% респондентов определялись интуитивно и не встречали ранее определение понятия «акмеология» ни на лекциях, семинарах, выступлениях, в докладах во время учебы в вузе, не читали в периодических изданиях, других публикациях. Только 27% опрошенных студентов встречали понятие «акмеология» в сети Интернет.

По нашему мнению, для самореализации в разных сферах жизнедеятельности лица, в первую очередь в профессиональной, для эффективного решения задач и проблем разного уровня сложности для самоактуализации нужно у студентов вуза в процессе профессиональной подготовки формировать акмеологическую компетентность, которая характеризует зрелость студента как субъекта профессионального саморазвития и отражает его способность строить, планировать свое поступательное развитие в различных сферах жизнедеятельности.

Результаты анкетного опроса студентов специальности физическое воспитание относительно того, как они понимают понятие «акмеологическая компетентность» показал, что все опрошенные не могут сформулировать любое определение.

Было интересно узнать, владеют ли опрошенные студенты информацией о современных акметехнологиях; или осведомлены о методах и формах акмеологического обучения студентов. Результаты анкетирования показали, что:

- 82,4% опрошенных студентов не знают форм и методов акмеологического обучения; не имеют информации относительно современных акметехнологий;

- 17,6% отмечают, что частично имеют представление о акмеустремленное обучение.

Исследование не выявило респондентов, которые осведомлены о современных акметехнологиях в процессе профессиональной подготовки студентов специальности физическое воспитание. Подавляющее большинство опрошенных (89,2%) никогда не посещали акмеологические тренинги ни в университете, ни за его пределами и (91,9%) не знают, как можно организовать и провести акмеологичнонаправленное занятие, тренинг.

Следовательно, нам было интересно узнать, чувствуют необходимость студенты специальности физическое воспитание овладеть знаниями об акмеологической компетентности и соответствующими навыками организации и проведения акмеологических тренингов.

Результаты анкетирования свидетельствуют, что:

- 23,5% респондентов имеют желание получить знания по акмеологической компетентности;

- 32,3%, к сожалению, не испытывают потребности овладеть знаниями по данному вопросу, их не заинтересовало понятие «акмеологическая компетентность»;

- 44,2% опрошенных студентов еще определилось по данному вопросу.

По нашему мнению, если студентов заинтересовать в процессе обучения акмеологически методами, научить планировать свое личностное и профессиональное развитие, эффективно решать проблемы разного уровня сложности и самореализовываться в различных сферах жизнедеятельности – это будет мотивировать их к постоянному профессиональному самосовершенствованию, обучению в течение жизни для самоутверждения и карьерного роста.

Анализ проведенного анкетирования показал, что:

- 68,2% студентов хотели бы изучать учебную дисциплину «Акмеология в физическом воспитании»;

- 31,8% опрошенных не имеют желания изучать «Акмеологию в физическом воспитании», возможно потому, что не имеют представление и понимание данного курса, поэтому это для них неинтересно.

Выводы. Анализ современного состояния профессиональной подготовки студентов позволяет сделать вывод, что подавляющее большинство опрошенных респондентов проявляет интерес к акмеориентированному обучению стремится овладеть акмеологическими методами. Побуждающих к этому, в первую очередь, желание карьерного роста, познание нового и стремление достичь жизненной цели. Студенты специальности Физическое воспитание связывают акмеологию с самосовершенствованием, саморазвитием и достижением вершин, при этом не совсем осознают важность самостоятельной работы и участия в научно-исследовательских проектах, что предполагает организацию своего учебного времени так, чтобы заниматься самообразованием, самовоспитанием и саморазвитием. Это означает, что студенты не в полной мере осознают важность овладения акмеологической компетентностью и недостаточно мотивированы достигать вершин профессионального мастерства, а иногда, и работать в будущем по специальности. Количество учебных часов в учебных планах процесса непрерывной профессиональной подготовки студентов вуза, по нашему мнению, способствует формированию их компонентов акмеологической компетентности.

Таким образом, мы убеждены в необходимости разработки концептуальных принципов акмеологически-направленной непрерывной профессиональной подготовки студентов, обогащения содержания учебных дисциплин акмеологичной составляющей, привлечение студентов к самостоятельной работе, проведение научных исследований, предлагаем введение дисциплины «Акмеология в физическом воспитании» в учебный план профессиональной подготовки студентов вуза.

Список литературы

1. Бодалев А.А., Васина Н.В. Акмеология. Настоящий человек. Каков он и как им становятся? - СПб.: Речь, 2018. - 224 с.
2. Деркач А. А. Акмеология в вопросах и ответах: Учеб. Пособие / А. А. Деркач, Е. В. Селезнева. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2017. – 248 с.
3. Зубра А.С. Акмеология -ключи к успеху /А. С. Зубра.-Минск: Дикта, 2019.
4. Мартиросова Т.А. Акмеологический подход в формировании профессионально-прикладной физической культуры бакалавров в вузе // Казанский педагогический журнал. - 2019. - № 5 (136). - С. 142-151.
5. Орехов Е.Ф. Современные аспекты подготовки специалистов в сфере физической культуры / Е.Ф. Орехов, Е.В. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С. 3-5.
6. Хозяинов Г.И. Акмеология физической культуры и спорта: Учеб. пособие/Г. И. Хозяинов.- М.: «Академия», 2015. – 404 с.

Попова А.А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
popova.niios@yandex.ru

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В КООРДИНАТАХ САМОПОЗНАНИЯ

Аннотация. С позиций методологического анализа дано алгоритмическое представление психофизиологических аспектов личной безопасности в координатах самопознания. Особое внимание уделено знаниевому аспекту психофизиологии личной безопасности спортсмена, обучающегося в вузе физической культуры. Актуализируя тему нашего исследования, отметим, что проблема самопознания возникла вместе с рождением человека разумного. Потребность в этом – удел любой личности с позиций безопасного поведения в современном мире и безопасности окружающей среды. Еще сравнительно недавно попытки исследовать психофизиологические параметры спортивной деятельности были немногочисленными и фрагментарными. Однако сейчас можно констатировать, что в работах данной направленности имеются основательные теоретические позиции, что является результатом целенаправленных исследований. В данной работе, посвященной психофизиологии в спорте, акцент делается на подготовку тех, кто специализируется в единоборствах. Рекомендации ее авторов имеют отношение к тренерам, спортсменам и специалистам, работающим в области профессионального спорта. Психофизиологические аспекты безопасного поведения органически связаны с познанием сущности собственного «Я» любой личности. Об этом и будет идти речь в данной работе в преломлении к личной безопасности студента вуза физической культуры.

Ключевые слова: личная безопасность, методология, самопознание, психофизиология, спортсмен, вуз физической культуры, здоровьесбережение.

Popova A.A.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

PSYCHOPHYSIOLOGICAL ASPECTS OF PERSONAL SAFETY IN SELF-KNOWLEDGE COORDINATES

Annotation. From methodological analysis standpoint, an algorithmic representation of personal safety psychophysiological aspects in self-knowledge coordinates is given in the article. Special attention is paid to the knowledge aspect of sportsman's, studying at a University of physical culture, psychophysiology of personal safety. Updating the topic of our research, we note that the problem of self-knowledge arose together with a *homo sapience* birth. The need for this is the any individual's destiny from the standpoint of safe behavior in the modern world and environmental

safety. Until relatively recently, attempts to study the psychophysiological parameters of sports activity were few and fragmentary. However, now it can be stated that there are solid theoretical positions in the works of this direction, which is the result of purposeful research works. In this work, devoted to psychophysiology in sports, the emphasis is on the training of those, specializing in martial arts. The authors' recommendations are relevant to coaches, sportsmen and professionals working in the field of professional sports.

Psychophysiological aspects of safe behavior are organically connected with the knowledge of personal *ego* essence. This theme will be discussed in this work in relation to University of physical culture student's personal safety.

Key words: personal safety, methodology, self-knowledge, psychophysiology, sportsman, University of physical culture, health protection.

Введение. С каждым годом у нас в стране повышается интерес к психофизиологическим характеристикам спортивной деятельности [8]. Это объясняется, во-первых, все возрастающей ролью информации в этой деятельности, в том числе и в рамках международных связей (особенно если речь идет об Олимпийских видах спорта). Во-вторых, огромную роль в этом деле имеют серьезные и систематические исследования в этой области, что выражается в разработке специальных программ по повышению квалификации специалистов, работающих в вузах физической культуры и институтах повышения квалификации. Примером этому является Уральский государственный университет физической культуры, об опыте которого и идет речь в данной работе [9]. Научный интерес к психофизиологии в спорте высших достижений возник здесь в различных формах уже давно (и прежде всего с появлением Научно-исследовательского института Олимпийского спорта). В настоящее время обращают на себя внимание разнообразные публикации его представителей (монографии, научные издания и доклады). Важную роль при этом играют и регулярно проводимые научно-практические конференции, в том числе и с международным участием.

Определенная группа специалистов данного университета придерживается экспериментально-описательного подхода к психофизиологии в спорте. Однако их исследования практически всегда осуществляются в рамках методологического анализа спортивно-педагогического и социокультурного образования высококвалифицированных спортсменов.

Результаты исследования.

Они определяются следующим алгоритмом, состоящим из ряда блоков (рисунок 1).

1. Методология исследования личной безопасности в координатах самопознания.

В свое время Марк Аврелий писал: смотри внутрь себя. Добавим, что отмеченное прежде всего имеет отношение к психофизиологическому феномену личной безопасности.

В рамках рассматриваемого вопроса, под **самопознанием** нами понимается сложное явление психофизиологии, определяемое знанием о себе и отношением к себе (в рамках Я-концепции). Личная безопасность при этом детерминирована поведением в различных ситуациях жизнедеятельности.

Самопознание, как способность к познанию личной безопасности, можно сравнить с трудолюбием, целенаправленностью и выраженностью мотиваций (потребностей). Речь идет о личности, способной на собственные решения и поступки, осознающей себя субъектом своих мыслей и признающей за другими свободу выбора при решении жизненных задач, которых довольно много, если речь идет о студенте вуза физической культуры.

С позиций методологии исследования личностное «Я» является: 1) субъектом мышления (рефлектирующее «Я»); 2) объектом восприятия (внутренних чувств и внутреннего опыта в рамках психофизиологических аспектов личной безопасности). Такого рода двойственность мы и будем рассматривать в рамках нашего исследования.

В таблице 1 приведены методологические основы исследования в виде основных идей о сути психофизиологии в представлении известных специалистов (зарубежных и российских). Представленный здесь материал позволяет глубже понять суть рассматриваемого нами вопроса, что очень важно с позиций его дальнейшего изложения.

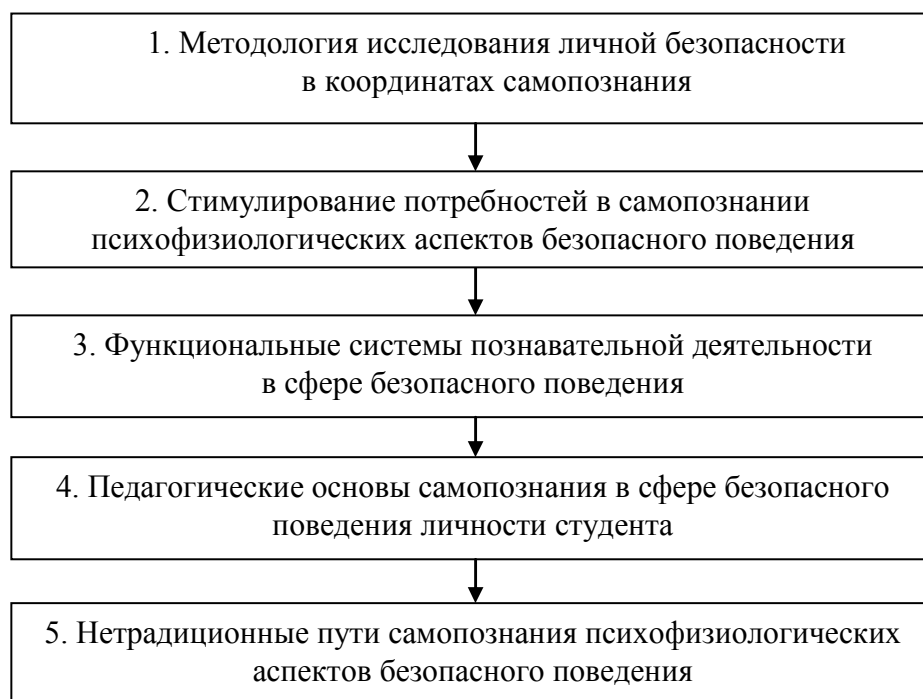


Рисунок 1 – Алгоритмическое представление психофизиологических аспектов личной безопасности в координатах самопознания [1]

Таблица 1 – Методологические основы исследования [2, 3]

Автор	Основополагающая идея
У. Куайн	Научная теория познания должна полностью отказаться от всякого нормативизма и свестись к обобщению данных физиологии высшей нервной деятельности и психологии, использующей аппарат теории информации
К. Дельгадо	Развитие мозга определяет отношение индивидуума к окружающему миру...
К. Уилбер	Процесс эволюции – это движение от подсознания к самосознанию и сверхсознанию
К. Хорни	Личность формируется только тогда, когда развивает свои особые, человеческие потенции
О. Суворов	Главное отличие разума от феномена «Я» состоит в том, что последний оперирует не информацией (вполне материальный процесс, который можно моделировать), а ее смыслом...
С. Франк	Сознание становится достижением человеческой психики с момента самосознания собственного «Я»
А. Попов	Благодаря психофизиологическому образованию личность выделяет себя из окружающего мира и осознает собственное «Я» с его особенностями, своеобразием и отношением к самому себе
В. Давыдов	В отечественной психофизиологической школе ... наиболее прочные позиции занимает методология единства сознания и деятельности
М. Мамардашвили	Важна способность личности овладеть самим собой как предметом действительности...
Н. Фомин	В современной психофизиологии бессознательное рассматривается в качестве потребностей и мотивации, которые не осознаются человеком
И. Фихте	В процессе образовательной деятельности личность обеспечивает себя задачами и решает их, приближая Я-бытие к тождеству с внутренним «Я»
Г. Ковалько	Нравственные качества, духовный разум, целостность человеческой личности не имеет прямого отношения к психофизиологическим основам бытия

2. Стимулирование потребностей в самопознании психофизиологических аспектов безопасного поведения.

Нами рассматривается особый вид стимулирования – не зарплата и возможность потерять работу, о чем писал в свое время Г. Форд. Речь идет о стимулировании потребностей в самопознании личной безопасности. Это эмоционально-ценностная составляющая самопознания, которая складывается из чувственных переживаний и личностных отношений к соб-

ственной «Я»-сущности. Эти отношения (в рамках безопасности) со временем входят в структуру личности студента вуза, определяя его ценностные предпочтения (особенно если речь идет об обучении адаптивной физической культуре будущего специалиста по безопасности жизнедеятельности).

Важен также и такой аспект стимулирования (в рамках эмоционально-ценностного отношения к себе), как переживания, которые не всегда осознанные, оставаясь на уровне подсознания. Личность при этом может ощущать тревогу, ожидая неприятностей. И здесь важны знания в отношении психофизиологических систем и механизмов личной безопасности с позиций рисков – в рамках сопровождения спортивного совершенствования студента вуза физической культуры – рисунок 2.

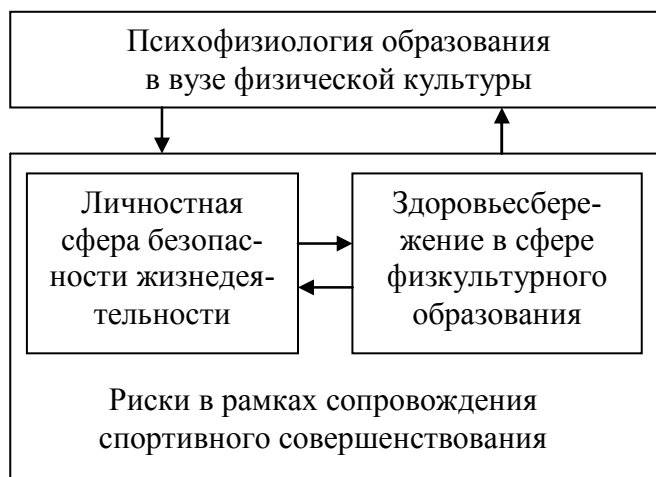


Рисунок 2 – Знаниевый аспект психофизиологии личной безопасности

3. Функциональные системы познавательной деятельности в сфере безопасного поведения.

Иное название функциональных систем познавательной деятельности в сфере безопасности поведения – устойчивые нейрофизиологические структуры, включающие в себя большое число звеньев (аффектных и эфферентных), определенным образом связанных с подкорковыми образованиями конкретной личности. Здесь можно согласиться с А. Бергсоном в отношении того, что опыт показывает нам взаимную зависимость физического и психического, а также важность соотношений продукта жизнедеятельности нервных клеток и их собственной активности.

И еще: любой контакт с внешним миром, вызывающий ощущение и восприятие его элементов, отражаясь в воспринимающих системах организма, вбирает в себя опыт восприятия безопасного поведения. Его накопление органически связано с текущей познавательной деятельностью студента (в рамках теории функциональных систем П.К. Анохина). Функциональные системы мозга, выполняющие отражательную функцию предвидения – это психофизиологические системы, которые формируются в процессе личностной жизнедеятельности [4]. Они функционируют также, как и обычные морфологически обособленные органы. Говоря иначе, это новообразования, возникающие в процессе онтогенетического развития конкретной личности (в нашем понимании – личности студента вуза физической культуры). Такие новообразования А.А. Ухтомский представляет в виде доминантных или устойчивых очагов возбуждения в коре полушарий большого мозга [7]. Речь также идет об их способности усиливаться за их счет и определять текущую деятельность в рамках безопасного поведения личности.

Можно также, обобщая, отметить, что полезный результат функциональной системы психической деятельности согласуется с целевой установкой данной личности.

4. Педагогические основы самопознания в сфере безопасного поведения личности студента.

Данный вопрос нами рассматривается с позиций творческой личности, обучающейся в вузе физической культуры. Культура самопознания при этом связана с рефлексией и опытом

педагогов данного учебного заведения. Можно утверждать, что обучение самопознанию в сфере личной безопасности просматривается (на основе известного опыта формирования педагогических систем) в рамках антропологических, медико-биологических, психологических, культурологических и философских исследований. И эти исследования до сих пор продолжаются в рамках безопасного поведения. Особую роль при этом имеет оценка эффективности критериев безопасности образовательной среды для конкретной личности.

Преподаватель вуза обязательно должен владеть необходимым уровнем знаний в сфере психофизиологических аспектов безопасности поведения личности. Именно с этих позиций важно приобщение студента к рефлексивному самопознанию как наиболее сложной форме мыслительной деятельности.

Приоритетами являются педагогические технологии, основанные на стимулировании рефлексивных познавательных процессов и эффективных приемов самоуправления [10]. Одним из главных принципов педагогики – в рамках отмеченного – является принцип ненасилия в рамках личностно-ориентированного подхода и идей гуманистической педагогики. Именно такое направление педагогических основ самопознания в сфере безопасного поведения является самоопределяющим механизмом личной безопасности с позиций его поведенческого аспекта.

5. Нетрадиционные пути самопознания психофизиологических аспектов безопасного поведения.

Назовем эти пути, которые можно подразделить на традиционные и нетрадиционные. К числу последних следует отнести аутотренинг и самосовершенствование. Это также йога – путь единения духа и тела. Укажем также на важность следующих – традиционных – путей самопознания:

- морфофункциональные предпосылки познавательной деятельности в сфере личной безопасности;
- самопознание мира чувств (стресс-ситуации, рефлексивные и коммуникативные основы познания);
- самопознание физического благополучия (функциональный дискомфорт, гомеостаз и адаптация к условиям среды существования, психофизиологическое благополучие, самопознание смысла жизни в координатах личной безопасности). Это также оценка роли нравственного максимализма в самопознании безопасного поведения и свободы духа [6].

Нами выделяются также виды самопознания, изучаемые в вузе физической культуры в рамках «деловой этики» [5]:

- 1) максимизация личности (она связана с риском утери партнера или денежных ресурсов. Но отработав этот вопрос, можно исключить пороки, связанные с психологией денег;
- 2) лай-диагностика (изобличение лживого поведения окружающих людей). Это также аргументированное объяснение такого поведения. Назовем далее: пути практической идентификации лжи (кинезические наблюдения, вегетативные реакции, семантика, анализ речевых характеристик); специальные методы (coda-реакции, лай манера, оперативная провокация, верификация полученной информации, техническая поддержка «Аквариум»).

В качестве обобщения укажем на важность знаний о психофизиологических механизмах безопасности личности (ее поведения в различных – названных выше – ситуациях). Эти механизмы мы подразделяем на объективные и субъективные, внешние и внутренние, а также первичные и вторичные. Важно отметить и то, что чем выше уровень этих знаний (с учетом их определенности), тем выше и уровень психофизиологической безопасности.

Заключение.

1. Как показано в работе, попытка рассмотреть психофизиологические аспекты личной безопасности поведения в координатах самопознания является весьма актуальной задачей, особенно если речь идет о тех, кто обучается в вузе физической культуры.

2. Познать самого себя – это означает узнать о себе (в рамках самопознания) такие чувства, как страх тщеславие, злость, агрессивность, зависть и многое другое, что прямо или опосредованно определяет психофизиологические аспекты безопасного поведения.

3. В самопознании личность студента вырабатывает отношение к собственной жизнедеятельности (к своему сегодняшнему бытию, ближайшим и отдаленным его перспективам с позиций безопасности).

4. В вузе физической культуры важно вырабатывать у студентов способность к рефлексии (осмыслению предметов действительности с позиций оценки путей поведения в отношении личной безопасности).

5. Личностное «Я» в процессе обучения в вузе физической культуры открывается с разных сторон. Особую значимость имеет активное осознание роли социокультуризации в познании безопасности образовательной среды действующего спортсмена.

Список литературы

1. Барабанщиков В.А. Психология восприятия. Организация и развитие перспективного процесса / В.А. Барабанщиков. – М. : КогитоЦентр, 2006. – 240 с.
2. Безопасность жизнедеятельности: образовательный аспект / А.А. Попова, С.Д. Неверкович. – М. : РАО, 2020. – 263 с.
3. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направленностей / Под ред. В.П. Соловина. – М. : Юрайт, 2018. – 399 с.
4. Лессинг Л. Внутри молекулы мозга // За рубежом / Л. Лессинг. – 1966. - № 37. – С. 25-30.
5. Попова А.А. Деловая этика / А.А. Попова. – Челябинск : УралГУФК, 2012. – 76 с.
6. Попова А.А. Психология и педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие / А.А. Попова. – М. РГУФКСМиТ, 2014. – 48 с.
7. Ухтомский А.А. Физиологическая лабильность и равновесие : собр. соч. Т.6. / А.А. Ухтомский. – Л., 1962. – 186 с.
8. Фомин Н.А. Психофизиология самопознания / Н.А. Фомин. – М. : Теория и практика физической культуры, 2001. – 388 с.
9. Физкультурно-спортивные организации: экономика и безопасность деятельности / А.Н. Попов, С.Г. Сериков. – Челябинск : УралГУФК, 2014. – 244 с.
10. Шуванов И.Б. Теоретические основы психологии безопасного поведения в экстремальных ситуациях / И.Б. Шуванов. – Саратов : Вузовское образование, 2017. – 188 с.

Приходов Д.С., Коцарева Е.С., Кузнецов А.Л.

Россия, г. Красноярск

Сибирский государственный университет им. ак. М.Ф. Решетнева,

Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ И ПРОБЛЕМЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ОБЩЕСТВА К СПОРТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация: В современном мире развитых технологий физическая активность значительно уменьшилась, что грозит достаточно серьезными проблемами для здоровья человека. Занятия физическими упражнениями необходимы с целью поддержания отличного самочувствия и для успешного саморазвития самого человека. В статье ставятся определенные задачи, а именно рассмотреть проблемы привлечения общества к спортивному образу жизни, влияние физического воспитания на общество, а также роль физического воспитания и культуры.

Ключевые слова: здоровье, спорт, физическая культура, физические упражнения, питание, окружающая среда.

Prikhodov D. S, Kotzareva E. S., Kuznetsov A. L.

Russia, Krasnoyarsk

Siberian State University, named after M. F. Reshetnev,

Krasnoyarsk State Pedagogical University, named after V. P. Astaf'ev

ROLE OF PHYSICAL TRAINING IN MAINTENANCE OF HEALTH AND THE PROBLEM OF ATTRACTION OF THE SOCIETY TO THE SPORTS WAY OF LIFE

The summary: In the modern world of the developed technologies physical activity considerably has decreased, that threatens with serious enough problems for health of the person. Employment by physical exercises are necessary with the purpose of maintenance of excellent state of health and for successful self-development of the person. In clause the certain problems are put,

namely to consider problems of attraction of a society to a sports way of life, influence of physical training on a society, and also a role of physical training and culture.

Keywords: health, sports, physical training, physical exercises, a feed, an environment.

На современном этапе становления физического воспитания в обществе появился актуальный вопрос, связанный с исследованием главных представлений: «Что собой представляет данное направление?». Вследствие чего, возникла формулировка, что физическое воспитание - это такого рода тип воспитания, который обучает двигательным упражнениям, помогает образовывать физические качества человека, оказывает содействие в овладении специальными физическими познаниями, а также предоставляет возможность индивиду сознательно приобщиться к физической культуре. Отталкиваясь из данного определения можно попробовать выделить основные средства и его формы, связанные с физическим воспитанием. Например, к средствам относятся занятия физическими упражнениями, т.е. специально подобранные движения; всевозможные разновидности спорта и туризма; агитация в СМИ и специализированная литература с наглядными иллюстрациями, которая помогает подтолкнуть общество к спортивному образу жизни [3, с. 83].

К формам физического воспитания относятся: телепередачи; дни здоровья; физическая культура в образовательных учреждениях, которая основана на лекциях, рефератах, эстафетах и конкурсах. Если индивид впускает в свою жизнь физическую культуру, то он становится зависимым и не может жить без активного образа жизни. Благодаря постоянным занятиям спортом у человека укрепляется здоровье, повышается трудоспособность, продлевается жизнь и творческое долголетие. Нельзя не отметить, что идет, так скажем, модернизирование организма человека, улучшение физических качеств, образование двигательных умений и способностей. Регулярные занятия определенными видами спорта и физическими упражнениями способствуют повышению умственной трудоспособности, снижению уровня заболеваний, уменьшению травматизма на производстве, а также создают ощущение коллективизма. Можно также дополнить, что заниматься спортом должен каждый человек, а не только лишь те, чьи профессии требуют особой физической подготовки. Потому что нынешние условия существования приводят к неминуемому сокращению двигательной активности человека, а она в свою очередь - к уменьшению тренированности организма, которая сопутствует уменьшению интеллектуальной и физической трудоспособности, понижению сопротивления организма человека к болезням.

В процессе занятий совершается моральное (формирование дисциплинированности, веры в свои силы), умственное (обеспечение сильной умственной работоспособности на протяжении всего года), трудовое (стойкость на своем, трудолюбие, упорность) и эстетическое образование (утонченность и энергичность в телодвижениях). При этом влияние спорта на личность человека довольно специфично, потому что она не может быть заменена либо компенсирована каким-либо иным способом. В ходе физического воспитания используют две группы методов, как общепедагогические методы, так и специфические, базирующиеся на интенсивной двигательной деятельности, т.е. внедрения физических упражнений [2, с. 34].

Ни для кого не секрет, что XXI век - это век технологического прогресса. Нашу жизнь повсеместно заполняют роботы и машины с целью облегчить наше существование. Но вместе с этим мы лишаемся двигательной активности, а с учетом неправильного питания, загрязнения окружающей среды, стрессов, малая физическая активность и отсутствие занятий спортом еще более пагубно влияют на наше здоровье. Без движения жизнь невозможна, поэтому для того, чтобы восполнить нехватку физических нагрузок, нам необходимо заниматься физической культурой. Но проблема заключается в том, что несмотря на помощь со стороны роботов, компьютеров и машин, чаще всего у нас не остается времени, сил и желания заниматься чем-либо еще, кроме работы. Из-за этого появляются жалобы на слабое здоровье, вялость, недомогание и другие недуги. Важно понимать, что формирование здорового образа жизни, в первую очередь, зависит от нас самих. Ведь движение неотъемлемая часть нашей жизни, а потому спортом занимаются абсолютно все: взрослые и дети, бедные и богатые, больные и здоровые.

Здоровье - это величайшая ценность, которую не купить ни за какие деньги. Это основа нашего благополучия, счастья и одно из самых главных условий удачного социального ста-

новления. Даже в пирамиде потребностей Абрахама Маслоу здоровье занимает высшую ступень. Способность обеспечить себе крепкое здоровье и умение поддерживать его уже является показателем сформированности и зрелости человека.

При выборе степени физической нагрузки необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, потому что чрезмерные занятия физической активностью могут привести к травмам и нанести значительный вред. Полноценное развитие организма – одна из важных задач спорта в жизни человека, поскольку при регулярных занятиях развивается выносливость, улучшаются метаболизм и другие обменные процессы в нашем организме. В то же время, малое количество двигательной активности пагубно влияет на организм в целом. Человек может жить и при малой двигательной активности, но это приведет к атрофии мышц, снижению прочности костей, тонуса и жизнедеятельности организма, а также к ухудшению функционального состояния дыхательной, центральной нервной и других систем. У людей, которые систематически занимаются спортом, значительно улучшаются ресурсы всех систем и органов человека [1, с. 3].

Люди, которые уделяют внимание своему здоровью, не страдают от болезней, чувствуют себя уверенными, и, как правило, живут долго и счастливо. Кроме того, спорт повышает уровень интеллекта, и это доказано учеными. Так происходит в связи с тем, что во время занятий спортом улучшается мозговое кровоснабжение, стимулирующее умственную активность.

На протяжении всей жизни занятия физической культурой крайне необходимы. В период взросления они содействуют упорядоченному развитию организма. У взрослых улучшают работоспособность, при этом здоровье поддерживается на высоком уровне. У пожилых людей, кроме того, приостанавливаются неприятные возрастные изменения. Регулярная физическая активность помогает людям всех возрастов наиболее результативно использовать свое свободное время, а также человеку становится легче отказаться от таких вредных привычек, как курение и употребление алкоголя [5, с. 108].

Благодаря физической нагрузке с почек снимается нагрузка, что положительно влияет на их функционирование. Систематические занятия спортом помогают укрепить и суставно-связочный аппарат. Продолжительная умеренная физическая активность делает связочную и суставную ткани эластичнее, защищая их от надрывов и растяжений в будущем. Во время любой деятельности человек устает и может переутомиться. Тем не менее, выполнение даже коротких по времени комплексов физических упражнений позволяет снять нервно-эмоциональное напряжение, а также восстанавливает умственную работоспособность. Кроме того, положительное мышление, хорошая память, развитие силы воли, трудолюбия, общительности, формирование жизненных целей и снижение заболеваемости – это также заслуга регулярных занятий спортом [4, с. 160].

Во время занятий физической культурой происходит нравственное развитие человека. Оно нацелено на появление у людей социально ценных качеств, которые формируют отношение человека к остальным и самому себе, в частности.

Приобщиться к спорту несложно. Для этого достаточно заниматься в спортивных секциях по любому виду спорта, который интересен человеку или посещать тренажерные залы, кроме того, можно заниматься самостоятельно. Множество вариантов дают всем людям возможность выбрать такой, который удовлетворяет желаниям и предпочтениям конкретного человека. В связи с тем, что самостоятельные занятия физкультурой доступны всем и ими можно заниматься в любом месте и в любое время, они приобрели особую популярность. Но нужно понимать, что для достижения большего успеха необходимо изучить основные знания в этой области, в том числе для того, чтобы случайно не получить травму во время тренировок.

Спорт в государстве сегодня - это одна из ключевых частей как внутренней, так и внешней политики любого современной страны. От того какие цели будет ставить перед собой государство в отношении развития и пропаганды спорта и физической культуры будет зависеть будущее не только страны, но и всей её нации. Учитывая данные факторы, на текущий момент стратегически важными и ключевыми целями государственной политики России в сфере физической культуры и спорта являются:

- создание благоприятных условий для увеличения числа граждан, ведущих здоровый образ жизни (ЗОЖ);

- развитие массовой физической культуры, а так же пропаганда массового спорта;
- обеспечение доступных возможностей для занятий физической культурой и спортом всех слоев населения, вне зависимости от их дохода, уровня жизни, физической подготовки, состояния здоровья или места нахождения;
- развитие спортивной индустрии, для обеспечения положительного эффекта в подготовке спортивного потенциала и резерва страны.

Решение проблем связанных с развитием и приобщением граждан к спорту и спортивного воспитания легло на органы местного самоуправления. Из - за этого возникли и соответствующие проблемы. Ведь местному управлению не так просто решать ком проблем, без соответствующей поддержки и отсутствия какого - либо законодательства. Для реального выполнения появившихся новых задач по формированию массового интереса к спорту и физической культуры в целом, необходимо:

- решить острую проблему спортивного воспитания в системе нынешнего образования, а именно, в том числе вопрос по обеспечению школ новым и безопасным инвентарем и оборудованием, отвечающее всем современным стандартам;
- внести дополнения в образовательные стандарты по физической культуре с учетом новых технологий, форм и методов физкультурно-спортивной работы.

Для совершенствования существующей системы организации и управления спортом высших достижений необходимо определить роль и ответственность каждого из субъектов управления этой сферой. Вторым направлением в современном обществе становится развитие спорта высших достижений. Сегодня может победить лишь тот, кто делает ставку на успешное выступление спортсменов во всех видах олимпийской программы, а не в отдельных дисциплинах, как это было раньше. Все требует существенных ресурсных затрат и к сожалению доступно далеко не всем. Это могут позволить себе лишь экономически хорошо развитые страны при активном участии бизнес - сообщества. К счастью, в нашей стране есть такие ресурсы и политическая поддержка, но к сожалению, результатов пока нет. Данный факт свидетельствует о наличии ещё одной, не менее важной проблеме: отсутствию высококвалифицированных и опытных тренеров, которые были бы способны при наличии всех условий готовить спортсменов для успешных выступлений на разных уровнях.

В нашей стране остро стоит вопрос о подготовки тренерских кадров в отечественных образовательных учреждениях, которая на сегодняшний день ни по каким характеристикам не соответствует современным международным требованиям. Эта проблема была озвучена Президентом РФ, после чего было дано соответствующее поручение выработать необходимые меры по выходу из данной ситуации.

Сейчас проблемы отбора и подготовки спортивного резерва во многом связаны с очень низкой эффективностью всей системы спортивных школ, включая деятельность специализированных спортивных школ / училищ олимпийского резерва. Именно разрозненность центров ведения ведет к отсутствию единообразия и достаточно низкой эффективностью. К примеру, спорт. школы сегодня имеются в ведении Минобрнауки России, спорт. организаций и силовых ведомств. Есть необходимость наиболее четко разграничить деятельность спорт. школ, принадлежащих системе образования и системе физической культуры и спорта. Профильные (спортивные) школы и училища олимпийского резерва должны проводить отбор одаренных к спорту детей и подростков, осуществляя их качественную подготовку к выступлениям в составе сборных команд субъектов РФ и страны в целом на крупных международных соревнованиях, а также взаимодействовать со спорт. федерациями и организациями, прошедшими аккредитацию [1, с. 7].

Подводя итог, отметим, что человек, который занимается спортом, абсолютно по-другому смотрит на жизнь, иначе воспринимает себя в социуме, забывает о проблемах со здоровьем и любит себя, приобретая идеальное тело. Такой человек получает удовольствие от жизни. Физические упражнения и спорт являются важным механизмом в оздоровлении человека, в его самореализации, самовыражении и развитии. Поэтому место физической культуры и спорта в системе ценностей человека в последнее время значительно возросло.

Список литературы

1. Адольф В.А., Адольф К.В., Фоминых А.В. Проблемы воспитания физической культуры в условиях цифровизации общества // Воспитание школьников. 2019. № 1. С. 3-7.

2. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций: Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. 275 с.
3. Купцова А.Н. К вопросу о проблемах развития физической культуры и спорта в современном обществе // Исследования в области психологии и педагогики в условиях современного общества. 2019. С. 83-86.
4. Логинов Д.В., Лозовая М.А. Современные оздоровительные технологии физического воспитания и адаптивной физической культуры // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем. 2019. С. 158-160.
5. Чугунова Л.И. Физические упражнения как средство физической культуры // Спорт и физическая культура: теоретические и прикладные аспекты научных знаний. 2016. С. 108-110.

Приходько А.Ю.,² Баранов В.И.,³ Айзман Р.И.¹

Россия, г. Новосибирск

¹Новосибирский государственный педагогический университет

²Новосибирский государственный технический университет

³Научно-исследовательский институт физиологии и фундаментальной медицины

toni.prikhodko.10@mail.ru

v.i.baranov@physiol.ru

aizman.roman@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ НЕГАТИВИЗМА КАК СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЮНОШЕЙ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Изучение психических особенностей личности, способствующих результативности в циклических видах спорта, может существенно снизить время при поиске кандидатов на начальном этапе спортивного отбора. **Цель исследования:** Определить влияние негативизма на способность переносить длительные физические нагрузки циклического характера у юношей студентов при помощи «ступенчатого теста до отказа» на тредбане. **Материалы и методы.** 27 добровольцев юношей в возрасте 18 - 24 лет приняли участие в обследовании. Начальная скорость ступенчатого теста составила от 6 до 8 км/ч, в зависимости от индивидуальных величин пульса, установленных во время разминки. Длительность бега на каждой ступени - 3 минуты. Повышение скорости на каждой последующей ступени составляло 1 км/ч. Забор крови из пальца производили во время 10 секундной паузы между ступенями (и сразу при отказе от работы). С помощью методики оценки состояния агрессии по Басс-Дарки был определен уровень негативизма. **Результаты.** Обнаружена взаимосвязь между концентрацией лактата и глюкозы в капиллярной крови во время отказа от работы, полной мышечной работой за все время ступенчатого теста, с одной стороны, и уровнем негативизма у юношей студентов, с другой. **Заключение.** Юноши с высоким уровнем негативизма не способны переносить физические нагрузки циклического характера средней и высокой интенсивности. Высокий уровень негативизма можно использовать как предпосылку для противопоказания занятиями стайерскими видами спорта.

Ключевые слова: юноши студенты, негативизм, психические свойства личности, лактат, глюкоза, работа мышц, ступенчатый тест с повышающейся физической нагрузкой.

Prikhodko A.Yu.,² Baranov V.I.,³ Aizman R.I.¹

¹Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia

²Novosibirsk State Technical University, Novosibirsk, Russia

³Research Institute of Physiology and Fundamental Medicine

THE INFLUENCE OF NEGATIVISM AS A PERSONAL TRAIT ON PHYSICAL PERFORMANCE IN MALE STUDENTS

Abstract. Relevance. Determination of mental personality traits suitable for cyclic sports can significantly reduce the time when searching for candidates at the initial stage of sports selection. **Purpose of the study:** To determine the influence of negativism on the ability to endure long-term

physical activity of a cyclic nature in male students using a "step test to failure" on a treadmill. **Materials and methods.** The study involved 27 male volunteers aged 18-24 years. The initial speed of the stride test is from 6 to 8 km / h, depending on the individual parameters of the heart rate set during the warm-up. The duration of the run at each step is 3 minutes. The increase in speed at each subsequent stage is 1 km / h. Blood sampling from the finger was carried out during a 10-second pause between the steps (and immediately after the failure). The level of severity of negativism was determined by five special questions in the test. Using the methodology for assessing the state of aggression according to Bass-Darki, the level of negativism was determined. **Results.** A relationship was found between the concentration of lactate in capillary blood during refusal and complete muscular work during the entire time of the step test, on the one hand, and the level of negativism among male students, on the other. **Conclusion.** Young men with a high level of negativity are not able to withstand cyclic physical activity of medium and high intensity. A high level of negativism can serve as a basis for contraindications to sports that require endurance.

Key words: young men students, negativism, mental properties of personality, lactate, glucose, full muscle work, step test with increasing physical load to failure.

Введение. Негативизм является одной из черт личности, входящих в общее понятие агрессивности. Под агрессивностью можно понимать свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-субъектных отношений. Агрессивность имеет качественную и количественную характеристики. Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия до ее предельного развития. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, конформности. Чрезмерное развитие ее начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию. Негативизм как проявление агрессивности является оппозиционной манерой в поведении человека от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов [1]. Целью работы было оценить влияние негативизма как черты личности на физическую работоспособность студентов, занимающихся стайерским бегом.

Материалы и методы. В качестве добровольцев выступили юноши студенты очного отделения без ограничений по здоровью в возрасте 18 – 24 лет в количестве 27 человек. Каждый участник исследования подписал добровольное согласие на участие в эксперименте. До ступенчатого теста была выполнена низкоинтенсивная беговая разминка на тредбане длительностью 5 минут, которая не вызывала превышения пульса 130 уд/мин. Начальная скорость ступенчатого теста составила от 6 до 8 км/ч, в зависимости от индивидуальных величин пульса, установленных во время разминки. Длительность каждой ступени - 3 минуты. Повышение скорости на каждой последующей ступени составляло 1 км/ч. Забор крови из пальца производили во время 10 секундной паузы между ступенями (и сразу после отказа, когда испытуемый вставал на неподвижную часть тредбана после завершения очередной ступени). До начала тестирования каждому испытуемому давали установку на достижение максимальной скорости бега, а критерием отказа от продолжения нагрузки являлось утомление и невозможность продолжать бег. Анализ капиллярной крови производили для оценки концентрации лактата и глюкозы на всех ступенях теста на приборе Super GL Ambulance производства компании Dr. Muller, Германия. Диапазон измерения: глюкоза - 0,6-50,0 ммоль/л; лактат - 0,5-30,0 ммоль/л. Бег производился на беговой дорожке (Spirit Fitness XT 685 AC, Hastings, США).

С помощью теста «Диагностика состояния агрессии» по Басс - Дарки был определен уровень негативизма. Для этого использовалась анкета, состоящая из пяти вопросов, по результатам которых насчитывались баллы (чем больше баллов, тем выше шкала негативизма): 1) Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню. 2) Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его. 3) Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор. 4) Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались. 5) Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.

Полная мышечная работа при беге на тредбане складывается из «работ» на отдельных ступенях.

Работа, производимая испытуемым на i – ой ступени, может быть описана простым уравнением, основываясь на физическом законе:

$$A_i = F \cdot S_i = F \cdot (k \cdot V_i \cdot t_i),$$

где:

S_i – расстояние, которое преодолел испытуемый на беговой дорожке за время нахождения на i – ой ступени,

F – вес испытуемого,

k – угол наклона дорожки,

V_i – скорость движения дорожки на каждой ступени

t_i – время сокращения мышцы

Результаты. Обнаружена отрицательная коррелятивная связь между концентрацией лактата (рисунок 1) и глюкозы (рисунок 2) в капиллярной крови во время отказа, полной мышечной работой за все время ступенчатого теста (рисунок 3), с одной стороны, и уровнем негативизма у юношей студентов, с другой.

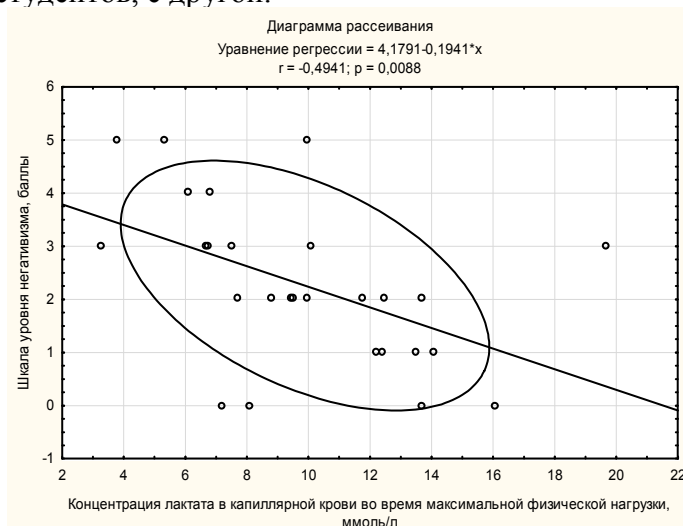


Рисунок 1 – Взаимосвязь между концентрацией лактата в капиллярной крови во время отказа и уровнем негативизма у юношей студентов

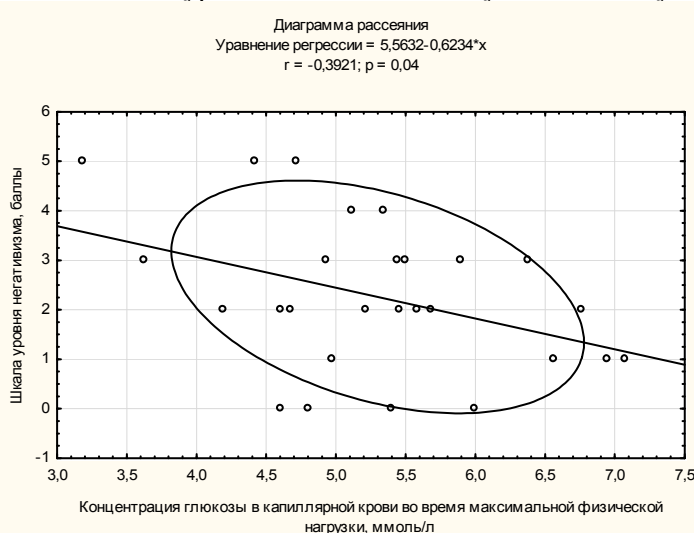


Рисунок 2 – Взаимосвязь между концентрацией глюкозы в капиллярной крови во время отказа и уровнем негативизма у юношей студентов

Заключение. Юноши с высоким уровнем негативизма не способны или не хотят переносить физические нагрузки циклического характера средней и высокой интенсивности. Высокий уровень негативизма можно использовать как показатель, указывающий на невысокие результаты при занятиях стайерскими видами спорта, что важно на начальном этапе спортивного отбора кандидатов.

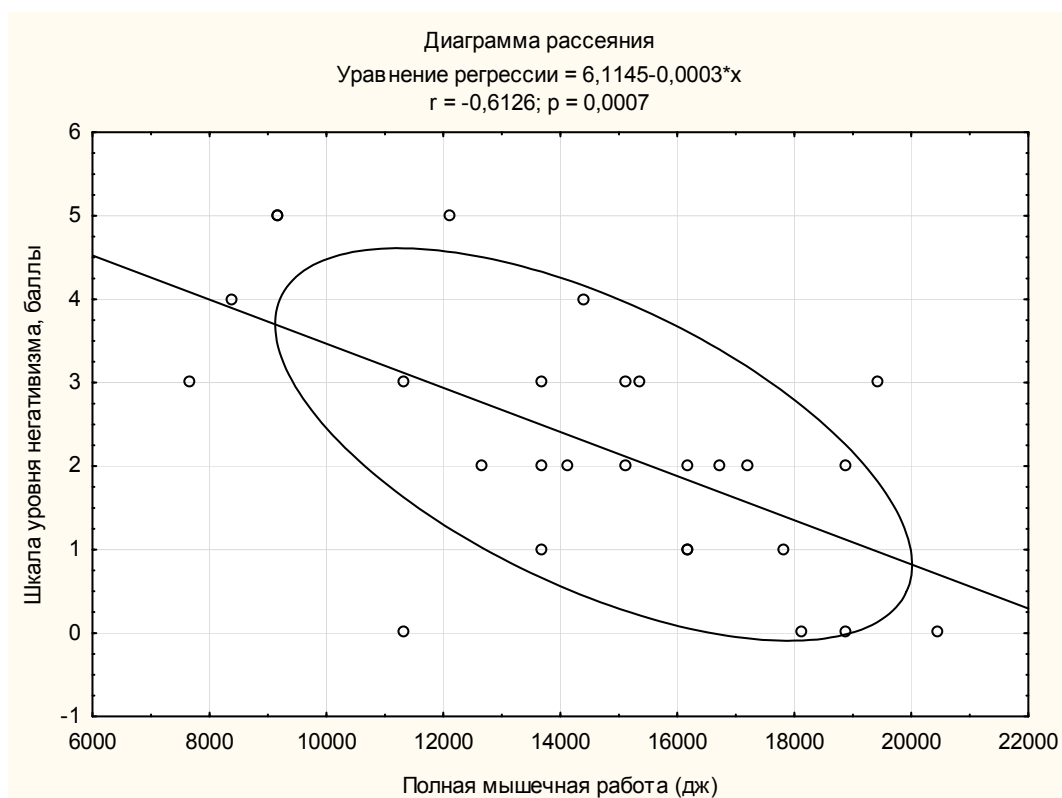


Рисунок 3 – Взаимосвязь между выполненной полной мышечной работой и уровнем негативизма у юношей студентов

Список литературы

1. Мониторинг здоровья спортсменов и эффективности работы ДЮСШ [Электронный ресурс] / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, В. Б. Рубанович, Н.И. Айзман / Каф. анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности НГПУ. – Новосибирск : НГПУ, 2009.

Пустозеров А.И., Макунина О.А.
Уральский государственный университет физической культуры
Челябинск, Россия
butaki@bk.ru

КОМПЛЕКСНЫЙ МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ УРАЛГУФК

Аннотация. У студентов-спортсменов, занимающихся аэробикой, гимнастикой и конькобежным спортом произведен сравнительный мониторинг функционального состояния нейродинамического и энергетического компонентов со студентами-спортсменами, занимающихся спортивной гимнастикой и фитнес-аэробикой. В результате этих исследований предпочтение было отдано студентам-конькобежцам. Высокие оценки нейродинамического компонента у студентов-конькобежцев встречались чаще, чем у студентов-спортсменов других специализаций, что следует связать с более высоким функциональным состоянием их нервной системы, вследствие систематических тренировок.

Ключевые слова. Комплексный подход, функциональное состояние, студенты разных специализаций, сравнительный мониторинг, нейродинамический и энергетический компоненты, устойчивость функционирования нервной системы.

COMPREHENSIVE MONITORING OF STUDENTS-SPEEDSKATERS' AND OTHER SPECIALITIES STUDENTS' FUNCTIONAL STATE

Annotation. Students-sportsmen, doing speedskating, have undergone their functional state of neurodynamic and energy components comparative monitoring in comparison with students, doing sport gymnastics and fitness-aerobics. The results of this investigation showed, that students-speedskaters' functional state of neurodynamic and energy components of was better, than other ones. Students-speedskaters showed high neurodynamic component values more often, than students, doing other kinds of sport. This fact has to be connected with their higher functional state level of nervous system because of systematic training.

Key words. Comprehensive approach, functional state, students of different specialities, comparative monitor, neurodynamic and energy components, nervous system functioning resistance.

Введение. В настоящее время в теории и методике спортивной тренировки осознана необходимость использования всего многообразия видов, средств и методов контроля в совокупности [1, 2]. Управление подготовкой спортсмена, основанное на принципе системного подхода, невозможно представить без диагностики и прогнозирования функционального состояния ведущих функциональных систем его организма с помощью комплексного мониторинга. Системный подход к определению уровня функционального состояния спортсменов является одним из основных в приобретении знаний, необходимых для успешной профессиональной деятельности студентов вузов физической культуры [1]. Необходимость роста спортивных результатов требует тщательного планирования и оптимизации тренировочного и учебного процесса. Их оптимизация направлена на совершенствование морфофункциональных особенностей, присущих спортсменам различным видов спорта, а также на увеличение адаптационных резервов организма. Квалифицированное управление подготовкой спортсмена предусматривает диагностику его функционального состояния и его прогнозирование [2,3,4,5,7].

Цель исследования. Выявить особенности функционального состояния студентов-конькобежцев, гимнастов и студентов других специализаций.

Методика и организация исследований. Обследовано 69 студентов, занимающихся конькобежным спортом, спортивной гимнастикой и фитнес-аэробикой. Исследовались нейродинамический и энергетический компоненты функциональной системы студент-спортсмен. Для изучения нейродинамического компонента использовался тест «Простая зрительно-моторная реакция» (ПЗМР) до физической нагрузки и после нее, характеризующая уровень возбудимости ЦНС и скорости распространения возбуждения по нервным цепям и тест «Критическая частота слияния мельканий» (КЧСМ) до физической нагрузки и после нее, позволяющий оценить подвижность нервных процессов. На основании ПЗМР и КЧСМ рассчитывалась «Устойчивость функционирования нервной системы» (УФНС), позволяет исследовать функциональный уровень нервных центров центральной нервной системы, обеспечивающих мышечную деятельность. Исследования осуществлялись с помощью аппаратно-программного комплекса «НС-психотест», включающего программное обеспечение для IBM PC совместимого компьютера под управлением Windows и внешний высокоточный контролер. Энергетический компонент исследовался с помощью теста Руфье, который позволяет судить об аэробных способностях спортсмена и теста ПЭРР, позволяющего оценить уровень адаптации кардиореспираторной системы к физической нагрузке анаэробного характера [6,7].

Результаты исследований и их обсуждение. Анализ нейродинамического компонента по данным длительности простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) до нагрузки показал, что её среднестатистическая величина у студентов-конькобежцев и студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и спортивной гимнастикой, практически не отличалась ($211,6 \pm 8,87$ мс про-

тив $222,1 \pm 3,27$ мс, $p > 0,05$ и $223,48 \pm 4,09$ мс, $p > 0,05$), и оценивалась как «средний» показатель (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели нейродинамического и энергетического компонентов у студентов-конькобежцев и студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и спортивной гимнастикой.

Тесты	Конькобежцы n=25	Аэробика n=21	p	Гимнасты n=23	p
ПЗМР до (мс)	$211,6 \pm 8,87$	$222,1 \pm 3,27$	$>0,05$	$223,48 \pm 4,09$	$>0,05$
ПЗМР после (мс)	$213,32 \pm 3,18$	$220,1 \pm 4,35$	$>0,05$	$218,04 \pm 5,58$	$>0,05$
КЧСМ до (Гц)	$36,08 \pm 0,86$	$34,24 \pm 0,64$	$<0,05$	$35,61 \pm 0,49$	$>0,05$
КЧСМ после (Гц)	$35,79 \pm 0,75$	$35,1 \pm 0,86$	$>0,05$	$36,04 \pm 0,58$	$>0,05$
УФНС (ус. ед.)	$0,55 \pm 0,05$	$0,54 \pm 0,03$	$>0,05$	$0,53 \pm 0,02$	$>0,05$
ПЭРР (ус. ед.)	$0,83 \pm 0,02$	$0,74 \pm 0,04$	$<0,05$	$0,56 \pm 0,08$	$<0,05$
Проба Руфье (ус. ед.)	$5,4 \pm 0,63$	$6,69 \pm 0,59$	$<0,05$	$8,63 \pm 0,73$	$<0,05$

При индивидуальном анализе ПЗМР до нагрузки, оценка «высокая» встречалась только у студентов-конькобежцев, оценка «средняя» (48%) также встречалась чаще, чем у гимнастов (43,5%) и студентов, занимающихся фитнес-аэробикой (42,9%, таблица 2).

Таблица 2 – Распределение оценок ПЗМР до и после нагрузки у студентов-конькобежцев и студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и спортивной гимнастикой.

Оценка	ПЗМР до нагрузки			ПЗМР после нагрузки		
	Конькобежцы	Аэробика	Гимнасты	Конькобежцы	Аэробика	Гимнасты
Высокая	8%	0%	0%	4%	4,8%	0%
Средняя	48%	42,9%	43,5%	68%	42,9%	65,2%
Низкая	44%	51,1%	56,5%	28%	52,3%	34,8%

По данным длительности простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) после нагрузки ее показатель у студентов-гимнастов практически не отличался от студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и от студентов-конькобежцев ($218,04 \pm 5,58$ мс и $220,1 \pm 4,35$ мс, $p > 0,05$ и $213,32 \pm 3,18$ мс, $p > 0,05$), и оценивался как «средний» показатель (таблица 1).

При индивидуальном анализе ПЗМР после нагрузки у студентов-конькобежцев частота оценок «средняя» (68%) встречалась чаще, чем у студентов-спортсменов других специализаций и реже оценка «низкая» (таблица 2).

По данным исследования критической частоты слияния мельканий (КЧСМ) до нагрузки, характеризующий лабильность нервных процессов, её средние значения у студентов-конькобежцев и студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и гимнастикой спортивной практически не отличались ($36,08 \pm 0,86$ Гц и $34,24 \pm 0,64$ Гц, $p > 0,05$ и $35,61 \pm 0,49$ Гц, $p > 0,05$) и оценивались как «средние» (таблица 1).

Таблица 3 – Распределение оценок КЧСМ до и после нагрузки у студентов-конькобежцев и студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и гимнастов.

Оценка	КЧСМ до нагрузки			КЧСМ после нагрузки		
	Конькобежцы	Аэробика	Гимнасты	Конькобежцы	Аэробика	Гимнасты
Высокая	8,3%	0%	0%	8,3%	9,5%	8,7%
Средняя	29,2%	23,8%	26%	29,2%	9,5%	21,7%
Низкая	62,5%	76,2%	74%	62,5%	81%	69,6%

При индивидуальном анализе КЧСМ до нагрузки оказалось, что оценка «высокая» встречалась только у студентов-конькобежцев (8%), оценка «средняя» у них же встречалась чаще (29,2% против 26% и 23,8%), чем у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и спортивной гимнастикой, а оценка «низкая» реже (62%), чем у студентов других специализаций (таблица 3).

По данным среднестатистических значений критической частоты слияния мельканий (КЧСМ) после нагрузки показатели у студентов-конькобежцев и студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и спортивной гимнастикой, также не отличались ($35,97 \pm 0,75$ Гц и $35,1 \pm 0,86$ Гц, $p > 0,05$ и $35,79 \pm 0,75$ Гц, $p > 0,05$, таблица 1).

При индивидуальном анализе КЧСМ после нагрузки оказалось, что оценка «средняя» у студентов-конькобежцев встречалась чаще (29,2%), а оценка «низкая» реже (62,5%), чем у студентов-гимнастов и у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой (таблица 3). Результаты устойчивости функционального состояния нервной системы (УФНС) на физическую нагруз-

ку у студентов-конькобежцев, студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и студентов-гимнастов оказались примерно одинаковые (и $0,55 \pm 0,05$ ус.ед., $0,54 \pm 0,03$ ус.ед., $p > 0,05$ и $0,53 \pm 0,02$, $p > 0,05$) и указывались на оценку «хорошо» (таблица 1). При индивидуальном анализе УФНС «высокие» оценки чаще всего встречались у студентов-конькобежцев (16%) и студентов, занимающихся фитнес-аэробикой (11,1%), чем у студентов-гимнастов (таблица 4).

Таблица 4 – Распределение оценок УФНС у студентов-конькобежцев и студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и гимнастикой спортивной.

Оценка	Конькобежцы	Аэробика	Гимнасты
Высокая	16,7%	11,1%	0%
Средняя	72,2%	77,8%	85%
Низкая	11,1%	11,1%	15%

Анализ энергетического компонента показал, что средний результат показателя эффективности расходования адаптивных ресурсов (ПЭРР), у студентов-конькобежцев и студентов, занимающихся фитнес-аэробикой, был существенно лучше, чем у студентов-гимнастов ($0,83 \pm 0,02$ и $0,74 \pm 0,04$, $p < 0,05$, таблица 1).

Индивидуальный анализ показателя ПЭРР подтвердил среднестатистические показатели; оценки «высокая» чаще встречались у студентов, занимающихся конькобежным спортом и фитнес-аэробикой, чем у студентов-гимнастов (87% и 70% против 52,6%), а оценка «низкая» у студентов-конькобежцев не встречалась вообще (таблица 5).

По данным теста Руфье, средний показатель сердечной деятельности у студентов, занимающихся конькобежным спортом и фитнес-аэробикой, также был существенно лучше ($5,4 \pm 0,63$ и $6,69 \pm 0,59$), чем у студентов-гимнастов ($8,63 \pm 0,73$, $p < 0,05$) и оценивался как «средний» показатель (таблица 1).

Таблица 5 – Распределение оценок тестов ПЭРР и Руфье у студентов-конькобежцев, студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и спортивной гимнастикой.

Оценка	Частота встречаемости оценок ПЭРР			Частота встречаемости оценок теста Руфье		
	Конькобежцы	Аэробика	Гимнасты	Конькобежцы	Аэробика	Гимнасты
Высокая	87%	70%	52,6%	54,6%	50%	18,75%
Средняя	13%	25%	15,8%	40,9%	45%	56,25%
Низкая	0%	5%	31,6%	4,5%	5%	25%

Индивидуальный анализ теста Руфье подтвердил результаты средних значений: оценка «высокая» у студентов, занимающихся конькобежным спортом и фитнес-аэробикой встречалась значительно чаще, чем у студентов-гимнастов (соответственно 54,50% и 18,7%, таблица 5).

Выводы

1. В результате комплексной оценки функционального состояния нейродинамического и энергетического компонентов предпочтение следует отдать студентам-конькобежцам.

2. По данным среднестатистических показателей уровень нейродинамического и энергетического компонентов у всех обследованных оценивался как «средний».

3. Уровень энергетического компонента у студентов-конькобежцев оказался выше, что свидетельствует о лучшей тренированности их кардиореспираторной системы.

4. Индивидуальный анализ показал, что по всем компонентам показатели варьируют от «низких» до «высоких» в каждой специализации, что объясняется разной функциональной подготовленностью студентов УралГУФК.

5. Высокие оценки нейродинамического компонента у студентов-конькобежцев встречались чаще, чем у студентов-спортсменов других специализаций, что следует связать с более высоким функциональным состоянием их нервной системы.

Список литературы

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М., 1975. – 121 с.
2. Власов А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфо-функционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет : автореф. дис. ... к.п.н. / А.М. Власов; ВНИИФК. – М., 2004. – 20 с.
3. Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности : монография / Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006. – 183 с.

4. Петрушкина Н. П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных хоккеистов : учеб. пособие / Н.П. Петрушкина, Е.Ф. Сурина-Марышева, В.А. Пономарев ; УралГУФК. – Челябинск, 2007. – 68 с.

5. Пустозеров А.И. Физиологическая характеристика оздоровительной и адаптивной физической культуры : учеб.-метод. пособие / А.И. Пустозеров, В.К. Миловидов. – Челябинск : УралГУФК, 2008. – 116 с.

6. Пустозёров А.И. Психофизиологический статус студентов, занимающихся физической культурой Востока : монография / А.И. Пустозеров, Н.П. Петрушкина, Е.В. Быков. – Челябинск, 2019. – 100 с.

7. Таймазов В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции) / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. – СПб. : Изд-во «Олимп СПб», 2004. – 400 с.

8. Быков Е.В. Совершенствование методов контроля за тренировочным процессом на основе современных информационных технологий / Е.В. Быков, О.И. Коломиец // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С.59-61.

9. Коваленко А.Н. Цели и задачи программы «Мониторинг состояния здоровья студентов университета физической культуры» / А. Н. Коваленко, Е. В. Быков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – №9. – С. 66-71.

Пыжьянов И.В., Репина А.И., Хорькова А.П.
Екатеринбург, Российская Федерация Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
raial286@bk.ru

СИСТЕМА «РУССКИЙ СИЛОМЕР» КАК МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Статья посвящена анализу результатов внедрения методики «Русский силомер» в систему физического воспитания и образования Рассмотрены методические особенности и практические возможности системы «Русский», как средства пропаганды здорового образа жизни, физического совершенствования и мониторинга физической (силовой) подготовленности молодежи.

Ключевые слова: школьники, физическое воспитание, «Русский силомер»

Pyzhyanov I.V., Repina A.I., Khorkova A.P.
Yekaterinburg Institute of physical culture (branch)

THE SYSTEM "RUSSIAN DYNAMOMETER» AS A METHOD OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN"

Abstract. The article is devoted to the analysis of the results of the introduction of the Russian Silomer methodology into the system of physical education and education of schoolchildren and students of educational organizations of secondary professional and higher education. The methodical features and practical capabilities of the "Russian" system are considered as a means of promoting healthy lifestyles, physical improvement and monitoring of physical (strength) preparedness of young people.

Keywords: schoolchildren, physical education, "Russian silomer".

Система «11 упражнений для развития силы» является комплексом спортивных упражнений доступных и несложных для выполнения. Не требующих специальной подготовки, помогающих достигать необходимых результатов молодому человеку в развитии своих физических качеств.

Основная цель системы – формирование у подрастающего поколения устойчивых навыков в занятиях полезными видами спорта, физическое самосовершенствование. Стратегической целью системы «Русский силомер» является возрождение и развитие дворовых видов спорта.

Задачи:

1. Изучение способов подтягивания на основе принципа «от простого к сложному».

2. Изучение подводящих упражнений для тренировки подтягивания на турнике.
3. Проведение соревнований, выявление победителей в командном и личном зачёте.

Автором идеи – системы «Русский силомер» – является Мастер Спорта России, И.В. Пыжьянов. одними из разработчиков системы «Русский силомер» являются профессорско-преподавательский состав Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК».

Система «Русский силомер» предлагается учебным заведениям как инструмент привлечения широкой массы школьников к участию в соревнованиях по подтягиванию, с целью развития их физических качеств, укрепления здоровья и физического самосовершенствования.

Основа системы «Русский силомер» – это 11 упражнений, которым присвоены баллы таким образом, чтобы можно было проводить справедливые соревнования и точно измерить свою силу. Для объективности зачет упражнений ограничен временем в 1 минуту. Место участника в итоговом протоколе всего Турнира определяется по наибольшей сумме набранных баллов.

Таблица 1 – Содержание системы «Русский силомер»

N	Название упражнения	Требования к выполнению*	Баллы
В течение 1 минуты спортсмен выполняя упражнения на перекладине, набирает максимальное количество баллов, не касаясь земли ногами.			
ВНИМАНИЕ! Проводить соревнования по системе «Русский силомер» допустимо только при условии наличия матов в зоне падения, талька или мела, а также в присутствии врача и двух помощников судьи, страхующих участника от падения.			
Упражнения для начинающих			
1	«Подъем согнутых ног»	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание прямых ног с подниманием коленей до уровня 90 градусов, затем опускание и разгибание ног (полностью). 5 повторений - 1 балл. При неполном сгибании или разгибании ног повторение не засчитывается т.е. 0 баллов.	1
2	«Перехват»	1 смена хвата двух рук – 2 балла. Пояснение: исходное положение: вис на перекладине хватом сверху. Правая рука меняет хват «сверху» на хват «снизу», затем левая рука меняет хват «сверху» на хват «снизу» - 2 балла. Затем упражнение выполняется в обратном порядке и руки принимают исходное положение – 2 балла.	2
3	«Подтягивание с рывком»	Вис на перекладине. Допускается выполнение упражнения хватом сверху, хватом снизу, также допускается перехват. Сгибание и разгибание рук, одновременное, до положения «подбородок над перекладиной». Допускается рывок. 1 повторение - 3 балла. Если подтягивание не доходит до положения «подбородок над перекладиной», то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов.	3
4	«Поднос прямых ног к перекладине»	Внимание: Упражнение разрешается выполнять только в начале зачетной минуты. Упражнение выполняется из положения виса на перекладине, хватом сверху (ноги прямые вместе), путем подъема ног до касания перекладины без рывков и раскачиваний. 1 повторение - 4 балла. Если не было касания ногами перекладины, то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов.	4
5	«Склепка» или «Подъем разгибом»	Вис на перекладине хватом сверху. Поднос ног к перекладине через раскачивание на махе вперед. На махе назад ноги резко опускаются вниз, за счет чего делается выход в упор на две руки. 1 повторение - 5 баллов. Допускается выход как на одну руку, так и на две руки одновременно.	5
Упражнения для сильных			
6	«Армейское подтягивание»	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до положения «подбородок над перекладиной». Ноги вместе, прямые. 1 повторение - 6 баллов. Любой рывок либо сгибание ног в момент подтягивания считаются помощью в выполнении упражнения и засчитываются как упр. №3 «Подтягивание с рывком» т.е. 3 балла.	6
7	«Подтягивание с уголком»	Вис на перекладине хватом сверху. Поднять прямые ноги под углом 90 градусов (уголок) и выполнить в этом положении подтягивание. 1 повторение - 7 баллов. Если ноги в момент подтягивания опускаются ниже горизонтали, то упражнение засчитывается как упр. №6 «Армейское подтягивание» - 6 баллов.	7

8	«Подъем переворотом»	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание рук, с последующим подъемом ног вперёд и вверх выше уровня перекладины, так, чтобы гриф оказался на уровне пояса. Затем участник переносит ноги за плоскость перекладины, и, используя их массу и маховое движение туловищем, осуществлять переворот в упор. После каждого переворота необходимо зафиксировать выполненное упражнения в положении упора двух рук на перекладине сверху. <i>1 повторение - 8 баллов. Если по причине усталости упражнение не закончено, но было выполнено подтягивание, то упражнение засчитывается как упр.№3 «Подтягивание с рывком» т.е. 3 балла. Если по той же причине упражнение не закончено, но был выполнен поднос ног с касанием перекладины, то в этом случае засчитывается как упражнение №4 т.е. 4 балла.</i>	8
Упражнения для сильнейших			
9	«Выход на одну»	Вис на перекладине на прямых руках хватом сверху. Подтягивание с очередным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок. <i>1 повторение - 10 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» упр.№5 и присваивается 5 баллов.</i>	10
10	«Выход на две»	Вис на перекладине на прямых руках хватом сверху. Подтягивание с одновременным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок, без раскачиваний. <i>1 повторение - 15 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» и присваивается 5 баллов.</i>	15
11	«Подтягивание на одной руке»	Вис на перекладине, на одной прямой руке (хват любой). Сгибание и разгибание руки до положения «подбородка над перекладиной». Вторая рука не касается рабочей руки и перекладины, при любом касании упражнение не засчитывается. Раскачивание, рывок и подтягивание на полусогнутой руке не допускается. <i>1 повторение - 30 баллов.</i>	30
<i>* Спортсмен в течение одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгивать с турника, отдыхать и дальше продолжать выполнять упражнения.</i>			

Развитие силы по системе «Русский силомер» происходит за счет регулярного выполнения подтягивания в различных вариациях (в том числе через подводящие упражнения). Мотивацией для участника является тот факт, что добившись выполнения первых упражнений, он легко сможет освоить более сложные, а в конце придет к тому, что сможет обладать высоким уровнем силовой подготовленности. Также важным фактором мотивации является возможность стать самым сильным: в классе, школе, районе, городе, стране и принести необходимые баллы для победы своего учебного заведения в соревнованиях.

Систему «Русский силомер» применяют для мониторинга силовой подготовленности школьников. Перед проведением процедуры тестирования необходимо провести в течение 5-7 минут разминку. К участию в мониторинге не допускаются школьники, отнесенные к специальной медицинской группе. В протоколе исследования обязательно указывать возраст испытуемого. По каждому испытуемому необходимо вести учет количества повторений по каждому упражнению системы «Русский силомер». Испытуемый в течение одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгивать с турника, отдыхать и дальше продолжать выполнение упражнения.

За период реализации проекта «Русский силомер» в нем приняло участие свыше 100 тыс. юношей, более чем из 75 регионов России. Система «Русский силомер» является уникальным, доступным средством физического воспитания, образования и массового спорта, содействующая формированию здорового образа жизни, физического самосовершенствования подрастающего поколения.

Список литературы

1. Русский силомер – одиннадцать упражнений для развития силы: методические рекомендации / под общ. ред. В.А. Ванюшкина. – Екатеринбург: Екатеринбургский филиал ФГОУ ВПО «Урал-ГУФК», 2012, - 56 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: актуальными проблемами современных студентов являются сохранение и укрепление собственного здоровья. Здоровый образ жизни для каждого человека индивидуален, в своей жизни человек руководствуется законами общества и индивидуальными законами своего организма. Сохранение здоровья подрастающего поколения является одной из важнейших социальных задач общества. Для подготовки высококвалифицированных специалистов необходимо укрепить и сформировать здоровый образ жизни, способствующий трудоустройству студентов. Сегодня эта популяция находится под неблагоприятным воздействием окружающей среды, поскольку физическое и психическое воспитание совпадает с периодом адаптации к новым условиям жизни, обучения и высокого психического напряжения. Данная статья посвящена вопросам формирования у студентов здорового образа жизни, в том числе, методом занятий физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, студенты, распорядок дня, правильное питание, режим работы и отдыха.

Radchenko D. G., Stroeve E. D., Kara-Sal A. CH.
Russia, Krasnoyarsk
Siberian University of science and technology

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Abstract: current problems of modern students are the preservation and strengthening of their own health. A healthy lifestyle is individual for each person. In their life, a person is guided by the laws of society and the individual laws of their body. Preserving the health of the younger generation is one of the most important social tasks of society. To train highly qualified specialists, it is necessary to strengthen and form a healthy lifestyle that contributes to the employment of students. Today, the environment adversely affects this population, since physical and mental education coincides with a period of adaptation to new living conditions, learning and high mental stress. This article is devoted to the formation of a healthy lifestyle among students, including the method of physical training.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, students, daily routine, proper nutrition, work and rest mode.

Физическая культура – это часть культуры, которая направлена на укрепление и поддержание здоровья, а также на развитие психофизиологических способностей человека, путем выполнения различных физических упражнений. Физическую культуру стоит рассматривать как неотъемлемую часть общества и личности. Занятия физической культурой укрепляют организм человека, способствуя укреплению иммунитета. Физкультура в учебных заведениях проводится у студентов на протяжении всего периода обучения. Как раз в этом возрасте создаются и закладываются основы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это совокупность форм и методов культурной жизни человека, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах активности и усилении приспособляемости организма [4]. Здоровый образ жизни обеспечивает гармоничное развитие, поддержание и укрепление здоровья, высокую работоспособность, а также позволяет раскрыть наиболее ценные черты личности, необходимые в условиях динамичного развития нашего общества. Здоровый образ жизни включает в себя такие основные компоненты как: правильное функционирование и отдых, отсутствие вредных привычек, адекватная физическая актив-

ность, личная гигиена, закаливание, духовность, правильное питание и т. п. Правильный режим работы и отдыха является неотъемлемым элементом здорового образа жизни. Распорядок дня - это основа жизни каждого человека, поэтому он должен быть индивидуальным в зависимости от состояния здоровья, уровня работоспособности, интересов и предпочтений. Правильное соблюдение режима позволит выработать четкий и необходимый ритм жизненных сил организма, создав оптимальные условия труда и отдыха, способствуя тем самым улучшению самочувствия и работоспособности.

Курение и употребление алкоголя являются наиболее важными и распространенными вредными привычками среди молодежи [3]. Самая распространенная вредная привычка – это употребление табака. Ученые доказали, что только из-за курения восприятие учебных материалов ограничено. Курение часто вызывает опухоли полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное употребление табака ведет к преждевременному старению. Другая распространенная пагубная привычка – употребление алкоголя. При частом распитии алкогольных напитков нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, а также функций внутренних органов.

Не менее важной частью здорового образа жизни является правильное питание. Рациональная диета – это физиологически здоровая диета здоровых людей с учетом пола, возраста, типа работы и климатических условий жизни. Нехватка времени и быстрый темп жизни приводят к нарушению питания. Пища должна состоять из разнообразных продуктов, включая белки, жиры, углеводы, витамины и минералы [6]. Таким образом правильная диета обеспечит правильный рост и формирование тела, что очень важно для молодежи. Основой для оптимального режима движения являются регулярные тренировки и спорт. Наиболее важными характеристиками физического развития человека являются сила, скорость, ловкость, гибкость и выносливость.

Физическая культура выражается в 3-х основных аспектах: в первую очередь она нацелена на возможность саморазвития личности, во-вторых, является основой самовыражения личности, в-третьих, отражает творческую сторону личности в сфере реализации физическо-спортивной профессиональной деятельности. Когда человек занимается физической подготовкой, у него повышается трудоспособность, снижается утомляемость.

Здоровый образ жизни закладывает в себя биологические и социальные принципы.

Биологические принципы «утверждают», что образ жизни должен быть:

- связан с возрастом;
- энергетически обеспеченным;
- укрепляющим;
- ритмичным;
- аскетичным.

Социальные же принципы дополняют биологические. В их основе лежат утверждения о том, что образ жизни должен быть эстетическим, нравоучительным, нравственным и решительным [7]. Выполнение обоих наборов принципов приводит к желаемому результату, в основном потому, что наше государство дает толчок молодому поколению к позитивной мотивации здоровья.

Студенты являются неотъемлемой частью молодежи, которая представляет отдельную социальную группу и характеризуется своими условиями жизни, работы, социального поведения и психологии. Они относятся к группам повышенного риска, поскольку сложные проблемы учащихся, такие как высокий уровень эмоционального и психического напряжения, адаптация к новым условиям жизни и образования, оказывают негативное воздействие на все основные слои общества и государства [1, 5]. Все это приводит к ухудшению адаптации студентов к трудовой жизни, что приводит к серьезным медицинским и социально-психологическим проблемам. Для формирования здорового образа жизни важно выяснить, почему ведется нездоровый образ жизни и что способствует здоровому образу жизни. Чтобы определить причину, многие университеты принимают профилактические меры для пропаганды здорового образа жизни и выявления физического, социального и психического здоровья студентов.

Один из самых распространенных диагностических анализов проводится с использованием тестов М. Люшера и Л. Бондса, которые в большинстве случаев показывают, что у всех

учащихся есть отклонения от стандартов здоровья [7]. Все они в той или иной степени болеют, переживают, многие нервничают. Небольшое количество студентов ведут здоровый образ жизни. Индивидуальные и групповые консультации и тренинги проводятся в университетах с целью нормализации состояния студентов для формирования здорового образа жизни. Одна из основных причин создания здорового образа жизни заключается в том, что студенты следуют распорядку дня, который определяет их поведение в течение дня. Психологи советуют студентам установить режим дня, чтобы выработать динамичный стереотип. Его физиологической основой является формирование в коре головного мозга особой последовательности возбуждения и торможения, необходимых для продуктивной деятельности. Организация оптимального ежедневного режима должна основываться на индивидуальности работы конкретного вуза (расписание), приемлемом использовании существующих условий и понимании его индивидуальных особенностей, в том числе биоритма. Для каждого из нас первостепенное значение имеют конкретные цели, потребности, интересные и полезные для общества мероприятия, и способность установить правильный, рациональный режим дня.

Чтобы развивать здоровый образ жизни, студенты должны придерживаться следующего распорядка дня:

- подниматься в одно и то же время каждый день;
- регулярно делать утреннюю зарядку;
- принимать пищу в установленное время;
- попеременно заниматься умственной и физической деятельностью;
- не пренебрегать правилам личной гигиены;
- заниматься и отдыхать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в один и тот же час ежедневно [1].

Создание здорового образа жизни среди учащихся в образовательном процессе является одной из главных целей нашего общества.

В этом контексте необходимо поощрять студентов, поддерживать и укреплять их здоровье, а также пропагандировать и поддерживать здоровую культуру жизни среди молодежи. Знания должны быть внедрены в образовательный процесс для создания здорового образа жизни с самого раннего возраста и для облегчения личного самообразования.

В заключении хотелось бы отметить, что создание здорового образа жизни должно быть сосредоточено на роли образовательных программ, направленных на поддержание и укрепление здоровья студентов средних и высших учебных заведений, создание активной мотивации заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Также можно сделать вывод о значимости физической культуры и спорта в жизни студента, ведь очень важно в течение процесса обучения в вузе, и после его окончания, понять роль физической активности в своей жизни. Ведь в ее процессе осуществляется воздействие на организм человека, тем самым увеличивается рудовая и умственная работоспособность.

Список литературы

1. Воронова Е. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры — Ростов на Дону: Феникс, 2014.
2. Назарова Е.Н., Жиров Ю.Д. Основы здорового образа жизни— М.: Академия, 2013.
3. Макунина О.А. Особенности распространения табакокурения и болезней органов дыхания среди студентов-спортсменов города Челябинска / О.А. Макунина, А.Н. Коваленко, Е.В. Быков, О.И. Коломиец // Гигиена и санитария. — 2018. — Т. 97. — № 9. — С. 854-857.
4. Морозов М. Основы здорового образа жизни. — М. : ВЕГА, 2014.
5. Пустозёров А.И. Психофизиологический статус студентов, занимающихся физической культурой Востока : монография / А.И. Пустозеров, Н.П. Петрушкина, Е.В. Быков. — Челябинск, 2019. — 100 с.
6. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. м М.: Кнорус, 2013.
7. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. — Ростов/н/Д : Феникс, 2014.

ЗНАЧЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ ЗНАНИЙ В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация: При подготовке специалистов по физической культуре большое значение имеют междисциплинарные связи. Такая учебная дисциплина как «Теория и методика физического воспитания и спорта» невозможна без околомедицинских знаний по анатомии и физиологии, а также базовых представлений о биомеханике с опорой на основы физики. Поэтому при подготовке будущих выпускников физкультурных колледжей и вузов важно не только наполнение учебного плана, но и очередность изучения дисциплин, создающих почву для наиболее эффективного формирования компетенций.

Ключевые слова: физическая культура, компетенции, междисциплинарные связи

Rogov O.S., Polyak D.A., Ustugov A.A.

Russia, Ekaterinburg

The Ekaterinburg Institute of Physical Education

THE VALUE OF NATURAL SCIENCE KNOWLEDGE IN THE STRUCTURE OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF A PHYSICAL CULTURE SPECIALIST

Abstract: interdisciplinary connections are of great importance in training specialists in physical culture. Such an academic discipline as "Theory and methods of physical education and sports" is impossible without near-medical knowledge of anatomy and physiology, as well as basic ideas about biomechanics based on the basics of physics. Therefore, when preparing future graduates of physical education colleges and universities, it is important not only to fill the curriculum, but also to prioritize the study of disciplines that create the ground for the most effective formation of competencies.

Keywords: physical culture, competencies, interdisciplinary relations

Несмотря на кажущуюся очевидность понятия «физическая культура», дать ему строгое определение сходу сможет не каждый. Еще более сложной задачей будет описание взаимосвязей с другими областями знаний.

Определений понятию было дано достаточно много. Приведем два из них. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – это элемент культуры личности, специфическое содержание которого составляет рационально организованная, систематическая деятельная активность, используемая человеком для оптимизации состояния своего организма» [2]. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – вид культуры человека и общества. Это деятельность и социально значимые результаты по созданию физической готовности людей к жизни; это, с одной стороны, специфический прогресс, а с другой, - результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенства» [1].

На бытовом уровне становится понятно, что физическая культура – это не только «как пинать по мячу», а вообще все что имеет отношение к телесности человека, и для осуществления эффективной деятельности в сфере физической культуры необходимо знать как минимум анатомию мышц человека. Это позволит хотя бы избежать травм и выполнять упражнения с минимальной эффективностью. Однако тренировочный процесс – непрерывный, и для повышения его эффективности необходимо обладать достаточными знаниями не только о том какие упражнения нужно выполнять для достижения поставленных целей, но и том как спланировать отдых, питание, как дозировать нагрузку, по каким признакам отслеживать результаты и как сочетать различные виды нагрузки таким образом, чтобы они не противоречили друг другу. Для неподготовленного человека такой пласт знаний начинает казаться неподъемным, что существенно снижает мотивацию к занятиям каким-либо видом физической

культуры вообще. Поэтому необходимо определиться с очередностью знаний, на которых строится максимально полное и глубокое понимание сути физического воспитания.

В существующем профессиональном стандарте 05.003 Тренер достаточно подробно рассмотрены трудовые функции, входящие в деятельность тренера. Если рассмотреть Таблицу II «Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт (функциональная карта вида профессиональной деятельности)», то уже в первой строке, соответствующей обобщенной трудовой функции «Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся», мы видим пример конкретной трудовой функции «Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся» [3].

Становится очевидно, что консультирование по вопросам физиологического обоснования общей и специальной физической подготовки требует знания как структуры человеческого организма, причем не только опорно-двигательного аппарата, но и поддерживающих его деятельность систем (пищеварительная, дыхательная, сердечно-сосудистая), так и основ регуляции деятельности основных функций организма. Эти знания можно получить из дисциплин Анатомия и Основы физиологии. Кроме того, поскольку речь идет об обосновании физической подготовки, по умолчанию предполагается что тренер имеет базовый минимум знаний по основам биомеханики движений, а также по теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки.

Таким образом, становится очевидным, что для эффективного развития телесности человека, как в аспекте профессиональной деятельности, так и в аспекте самостоятельных занятий, необходимо обладать минимумом знаний об этой телесности. Соответствующий минимум можно получить из таких дисциплин, как Анатомия, Основы физиологии и Биомеханика. На имеющийся фундамент этих знаний наиболее эффективно ложатся основы теории и методики физического воспитания и спорта, а затем и теория и методика избранного вида спорта. Показанная цепочка формирования профессиональной компетентности позволяет максимально быстро и эффективно повышать свой профессиональный уровень, но при этом базовые знания необходимы даже для самостоятельных занятий гигиенической гимнастикой, поскольку правильное планирование значительно снижает травмоопасность и повышает эффективность любых занятий физической культурой.

Список литературы

1. Выдрин В.М. История и методология науки о физической культуре: Учебно-методическое пособие. / В.М. Выдрин. — Издание 2-е, исправленное и дополненное. — СПб., 2006. — 151 с.
2. Лукьяненко В.П. Физическая культура : основы знаний : Учебное пособие. / В.П. Лукьяненко. – Ставрополь : Изд-во СГУ, 2001. – 224 с.
3. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 N 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519)

Рыбакова П. Д., Казарина А. С.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
rybakova.poly@yandex.ru

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ САМООЦЕНКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье произведен теоретический анализ научно-методической литературы по темам влияния физкультурно-спортивной деятельности на самооценку и физическую подготовку студенческой молодежи. Так же статья подчеркивает важность роли спорта и физической культуры для здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова: студенты, физкультурно-спортивная деятельность, самооценка, физическая подготовленность, здоровье.

THE ROLE OF EXERCISE AND SPORTS ACTIVITY FOR SELF-ASSESSMENT AND PHYSICAL READINESS OF THE GROWING GENERATION AND STUDENT YOUTH

Abstract. The article contains a theoretical analysis of scientific and methodological literature on the topics of the influence of physical culture and sports activity on self-esteem and physical training of student youth. The article also emphasizes the importance of the role of sports and physical culture for the health of the younger generation.

Keywords: students, sports and physical activity, self-esteem, physical fitness, health.

Актуальность. В настоящее время одной из важнейших задач общества является сохранение здоровья молодого поколения и студенчества. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов необходимо способствовать формированию здорового образа жизни и повышению работоспособности студенческой молодежи. Необходимо укреплять психическое здоровье и препятствовать малоподвижному образу жизни. В связи с высоко интенсивными когнитивными нагрузками и не соблюдением активного двигательного режима у студентов, показатели здоровья с каждым годом ухудшаются [9]. Именно поэтому применение физкультурно-спортивной деятельности способствует поддержанию уровня человеческого потенциала, стимулирует выработку у студенческой молодежи установок на успех, способствует социальной активности. Освоение современных технологий физической культуры должны рассматриваться в качестве мощного внутреннего стимула саморазвития личности [3,4].

Многочисленные исследования зарубежных и отечественных авторов подтверждают значимость влияния физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности на здоровье, самооценку и физическую подготовленность молодого поколения. Ниже мы проанализируем ряд исследований, произведенных разными авторами. В ряде исследований авторы подчеркивают необходимость дополнительного образования в области физического воспитания для оптимизации физической подготовленности и функционального состояния современных студентов с целью укрепления их здоровья. Увеличение ежедневных физических действий за счет факультативных занятий в спортивных отделениях благоприятствует оптимизации физического здоровья студентов через успешное развитие основных физических кондиций (выносливость, сила, быстрота). Данные демонстрируют достоверную положительную динамику приращения функциональных показателей основных систем организма студентов [5].

В.Г. Шилько выявил корреляционную зависимость формирования здорового образа жизни от количественных показателей физкультурных мероприятий, т.е. чем больше массовых мероприятий, тем выше показатели двигательной активности студентов. Если до внедрения экспериментальной технологической модели всего 7–10% студентов старших курсов продолжали занятия физической культурой в различных формах, то к окончанию эксперимента этот показатель существенно вырос (до 40 %) [10].

Немецкая ученая М.Г. Джахроми исследовала молодых людей Германии и Нигерии, ею были сделаны следующие выводы: молодежь в обеих странах, демонстрирующая более высокий уровень физической деятельности, имеют более позитивное представление о себе и лучшую физическую форму, чем неактивные подростки; полученные результаты, как правило, свидетельствуют о том, что, помимо уровня спортивно-физической деятельности, этот вид, а именно самоорганизованная совместная спортивно-физическая деятельность нигерийских подростков, может оказывать положительное воздействие на аспекты самосознания [2]. Многие авторы в своих работах подчеркивают, что физкультурно-спортивная деятельность – это основа здорового поколения, источник сил и способ достижения разных целей, а значит и мотивация для молодежи и студентов. Так же исследования показывают, что именно физкультурно-спортивная деятельность является важнейшим средством укрепления здоровья,

природной биологической основой для формирования личности, эффективного учебного труда, овладения наукой и профессией, уровня жизнедеятельности будущих молодых специалистов [1,6,7]. также необходимо применять в образовательном процессе стимулирующие организационно-методические мероприятия для формирования устойчивого мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности. Это способствует активизации воспитания мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

Список литературы

1. Воропаев В.И. Здоровый образ жизни / В.И. Воропаев, А.В. Лотоненко, В.В. Севастьянов. – Воронеж: ВГАУ, 2013. – С.43.
2. Джахроми М. Важность физической активности для самооценки и физической подготовленности молодых людей – кросс-культурное исследование, сравнивающее культуры на примере Нигерии и Германии : канд. пед. наук / М. Джахроми. – Мюнстер, Германия., 2015 – 141 с.
3. Евсеев В.В. Физическая культура в самооценках студентов: социологические аспекты анализа / В.В. Евсеев, Л.М. Волкова, Е.Г. Поздеева // Сборник материалов Международной научной конференции. – Москва. – 2018. – С. 282-287.
4. Ксенева И.Д. Самооценка студента как фактор успешности будущей профессиональной деятельности / И.Д. Ксенева, М.В. Щербакова // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – Старый Оскол. – 2010. № 4 (48). – С. 119-123.
5. Ольховская Е.Б. Физкультурно-спортивная деятельность в контексте оптимизации здоровья современных студентов / Е.Б. Ольховская // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №62-2. – С. 112-115.
6. Поваляхин Д.С. Культура физическая и здоровье современной молодежи / Д.С. Поваляхин, В.В. Севастьянов // Матер. II Междунар. науч.-практ. конф. – 2019. – С. 24-27.
7. Полякова А.В. Роль физического воспитания в укреплении и поддержании здоровья и самочувствия молодежи и студентов / А.В. Полякова // Образование и наука без границ: социально-гуманитарные науки. – 2017. № 7. – С. 263-266.
8. Тарасова О.А. Совершенствование мотивации студентов к поддержанию двигательной и социальной активности через физкультурно-спортивную деятельность / О.А. Тарасова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. № 112. – С. 189-193.
9. Харина И.Ф. Самооценка увлеченности социальными сетями и мессенджерами студентов вуза физической культуры / И.Ф. Харина, Е.В. Звягина, Е.В. Быков, О.А. Макунина, Э.Р. Гильмутдинов // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 16. – №4. – С. 62-71.
10. Шилько В.Г. Формирование здорового образа жизни студентов с использованием различных форм физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Шилько, Н.Л. Гусева, Л.В. Капилевич // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2006. №292-II. – С.144-149.

Рыжков В. А.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры
ryzhkov_601@mail.ru

ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СИСТЕМУ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ШКОЛЫ В РАМКАХ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Статья посвящена актуальной для педагогической науки проблеме формирования физической культуры личности обучающегося среднего звена школы. Прогрессивное ухудшение в состоянии здоровья обучающейся молодежи, потеря интереса к занятиям физической культуры и спортом связано с установкой общеобразовательных организаций на развитие физических качеств, умений и навыков обучающихся, что характеризуется выполнением унифицированных программ, зачетных нормативов и требований, не затрагивая при этом духовный компонент развития человека, его жизненные установки, мотивацию к ведению здорового образа жизни. Данное положение может исправить Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» и его внедрение в систему физкультурного воспитания обучающихся через внеурочную деятельность.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», физкультурное воспитание, обучающиеся среднего звена школы, внеурочная деятельность.

Ryzhkov V. A.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
ryzhkov_601@mail.ru

IMPLEMENTATION OF THE COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF THE SECONDARY LEVEL OF THE SCHOOL IN THE FRAMEWORK OF OUTLOOK ACTIVITIES

Annotation. The article is devoted to the problem of the formation of physical culture of the personality of a middle-level student of the school, which is relevant for pedagogical science. Progressive deterioration in the state of health of students, loss of interest in physical education and sports is associated with the installation of general educational organizations on the development of physical qualities, abilities and skills of students, which is characterized by the implementation of unified programs, credit standards and requirements, without affecting the spiritual component of human development, his life attitudes, motivation to lead a healthy lifestyle. This situation can be corrected by the All-Russian physical culture and sports complex «Ready for Labor and Defense» and its introduction into the system of physical education of students through extracurricular activities.

Key words: All-Russian physical culture and sports complex «Ready for Labor and Defense», physical education, middle school students, extracurricular activities.

Актуальность. Анализ различных научных источников в публикациях последних лет показывает тенденцию прогрессивного ухудшения в состоянии здоровья обучающейся молодежи [1]. Это связано с тем, что современная общеобразовательная школа реализует установку направленную только лишь на развитие физических качеств, умений и навыков обучающихся, которые сводятся к выполнению унифицированных программ, зачетных нормативов и требований. При этом, не затрагивая духовный компонент развития человека, его жизненные установки, мотивацию к ведению здорового образа жизни [6].

В этой связи, формирование личности школьников должно носить системный характер и максимально задействовать весь ценностный потенциал физической культуры в процессе физкультурного воспитания. В таком контексте введенный Президентом нашей страны 24 марта 2014 г. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» призван обеспечить основу для создания эффективной системы физкультурного воспитания. Которая, в свою очередь, будет направлена на всестороннее, гармоничное развитие личности, укрепление здоровья населения нашей страны и способствовать развитию человеческого потенциала [4].

Однако здесь прослеживаются явные *противоречия между*:

- необходимостью восполнения ценностного потенциала физической культуры общества и недостаточной ориентацией школьного образования на формирование физической культуры личности обучающегося;

- объективной потребностью общества и государства в сформированной физической культуры личности обучающегося и отсутствием научного обоснования различных аспектов физкультурного воспитания на занятиях внеурочной направленности в процессе подготовки к сдаче норм (тестов) ВФСК ГТО, как фактора, обеспечивающего наиболее полное удовлетворение социальных и личностных потребностей подростка, обусловленных требованиями школьного образования;

- потребностью в научно-методическом обеспечении теории и практики физкультурного воспитания в формировании физической культуры личности школьника и отсутствием обоснованного программно-содержательного обеспечения процесса физкультурного воспи-

тания в формировании содержательных структурных компонентов физической культуры личности подростка.

Стоит отметить, в исследовании материалы обоснованы для обучающихся среднего звена школы (5-6 класс). По мнению ряда авторов, таких как Л. П. Матвеев [3], Ж. К. Холодов [9], В. А. Сластенин [8], Е. П. Ильин [1] школьники данного возрастного периода обладают значительными биосоциальными предпосылками, восприимчивостью к усвоению ценностей культуры и морали общества, предрасположенностью к развитию основных физических качеств, умений и навыков в формировании физической культуры личности.

Основное содержание работы. Как уже было отмечено, работа образовательных организаций на сегодняшний день не в полной мере обеспечивает процесс формирования физической культуры личности обучающихся. Исходя из этого организация занятий в рамках внеурочной деятельности, возможно, позволит решить данную проблему. В связи с чем, была организована опытно-экспериментальная работа по проблеме исследования.

Цель работы заключалась в разработке программно-содержательного обеспечения физкультурного воспитания на основе III возрастной ступени ВФСК ГТО в рамках внеурочной деятельности, обуславливающего системное психолого-педагогическое и физическое воздействие на содержательные структурные компоненты физической культуры личности подростка.

Экспериментальной базой исследования, на различных этапах служили:

1. Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 13 г. Челябинска»;
2. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 115 г. Челябинска»;
3. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 45 г. Челябинска».

Констатирующий этап эксперимента, был направлен на выявление отношения обучающихся 5-6 классов школы и их родителей к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» и физической культуре и спорту, а так же к отдаваемым предпочтениям в направлении внеурочной физкультурно-спортивной деятельности, которая в настоящее время является одним из основных условий организации учебного процесса в школе. Это подтверждает и закон «Об образовании в Российской Федерации» [5].

Учитывая вышесказанное, обучающимся и их родителям были предложены разработанные анкеты-опросники, что являлось первым шагом на пути к разработке программно-содержательного обеспечения физкультурного воспитания на основе III возрастной ступени ВФСК ГТО в рамках внеурочной деятельности, направленное на формирование физической культуры личности обучающегося среднего звена школы. В данном мероприятии принимали участие 147 обучающихся 11-12 лет (5-6 класс) и 98 родителей этих обучающихся.

По итогам анкетного-опроса родителей обучающихся было определено, что всего лишь 35 % (34 человека) занимаются физической культурой и спортом, при этом ответы варьируются от регулярно, до периодически и несколько раз в год и реже. Стоит отметить, что наибольший здесь процент, это относительно молодые родители в возрасте от 20 до 39 лет. Однако, абсолютно все родители считают, что занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению и сохранению здоровья 100 % (98 человек). Более того 78 % (76 человек) относятся к ВФСК ГТО положительно, остальные 22 % (22 человека) нейтрально. Здесь важно подчеркнуть, что 100 % родителей (98 человек) выразили желание в том, чтобы их ребенок сдавал нормы ВФСК ГТО. Интересно то, что из этого числа 57 % (56 человек) считают актуальным возможность получить дополнительные баллы при поступлении ребенка в ВУЗы и СУЗы. 23 % (23 человека) хотят, чтобы ребенок следил за своей физической формой и здоровьем и наконец, 19 % (19 человек) просто для получения знака отличия.

В целом можно сказать, все родители единогласно считают, что подготовка к сдаче испытаний (тестов) ВФСК ГТО поможет укрепить здоровье их ребенка.

Анкетный опрос обучающихся 5-9 классов школы показал, что наблюдается большой разброс, в предпочтениях физического самосовершенствования. Наиболее интересные здесь можно выделить, такие как, легкая атлетика, игровые виды, аэробика и фитнес (преимущественно девочки), но занимаются спортом всего лишь 33 % (48 человек). Интересные ответы были получены на вопросы посещения занятий физической культуры в школе, так например,

большинство обучающихся 64 % (94 человека) затрудняются ответить на данный вопрос. Возможно, это связано с тем, что направление уроков в освоение двигательных действий, являются не интересными. Однако 90 % (132 человека) убеждены, что занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению и сохранению здоровья.

В блоке 3 ВФСК «Готов к труду и обороне», были получены не менее интересные ответы, способствующие выбору направления исследования. 100 % обучающихся (147 человек) знают, что такое комплекс ГТО, из них 19 % (28 человек) сдавали нормы, 95 % (139 человек) убеждены, что подготовка к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» поможет укрепить здоровье. Более того, большинство обучающихся проявили желание в подготовке к сдаче испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

Таким образом, анкетный опрос обучающихся и их родителей, во многом предопределил направление работы и содержание программно-содержательного обеспечения физкультурного воспитания на основе III возрастной ступени ВФСК ГТО в рамках внеурочной деятельности.

Содержание разработанного программно-содержательного обеспечения физкультурного воспитания даётся в пяти разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, соревновательно-игровая подготовка, контрольное тестирование, выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО [7, с. 73].

Раздел «*Основы знаний*» ориентирован на сознательное отношение обучающихся к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, содержащий сведения по следующим основным направлениям:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека;
2. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни и формировании физической культуры личности;
3. Основы ведения здорового образа жизни;
4. История ВФСК «Готов к труду и обороне», его цели и задачи для общества и государства;
5. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации;
6. Физическая подготовка – основа успешного выполнения норм комплекса ГТО.

Материал раздела сообщался в лекционной форме и в форме бесед с обязательным использованием текущего контроля и контрольных занятий, для определения уровня усвоения знаний. Изложение комплекса теоретических сведений является одним из важнейших элементов вводных и каждой структурной части занятий по всем разделам программы.

Раздел «*Общая физическая подготовка*» содержит комплекс специально подобранных упражнений, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определённые двигательные умения, навыки, физические качества, а так же формируют мышечный корсет обучающегося.

В подростковом возрасте физическая подготовка, прежде всего, должна быть направлена на укрепление здоровья (особенно кардиореспираторной системы), гармоничное развитие растущего организма, всестороннее развитие двигательных качеств и координационных способностей.

Раздел «*Соревновательно-игровая подготовка*» направлен на умение обучающегося ориентироваться в условиях стрессовых ситуаций, взаимодействовать с другими участниками процесса физкультурного воспитания.

Перед выбором определенной подвижной или спортивной игры ставят конкретную педагогическую задачу, решению которой она способствует, учитывая состав участников, их возрастные особенности, уровень развития и физическую подготовку. Исходя из этого, реализация раздела предусматривает подбор игр направленных преимущественно:

1. На общефизическую подготовку («Бой петухов», «Чехарда парами», «Сдвинуть с места», «Борьба за предмет», «Перетягивание одной рукой», «Передать мяч», «Часовые и разведчики», «Гонка мячей по кругу», «Передача набивного мяча назад», «Бег вдвоем на трех ногах», «Передача (гонка) мячей над головой, под ногами и комбинированная», «Передал – садись», «Нападают пятерки», «По наземной мишени»).

2. На развитие скоростно-силовых возможностей («Парные пятнашки», «Вызов», «Хват тай первым», «Печать», «Выбивание теннисным мячом», «День и ночь», «Эстафета вокруг

пункта», «Эстафета по кругу», «Бег ловких», «Пробежки туда и обратно», «Салки с футбольным мячом», «Баскетбол»).

3. На усвоение техники прыжков и развитие скоростно-силовых качеств («Получить мячик», «Отталкивание и приземление», «Кто выше?»).

4. На усвоение техники легкоатлетических метаний и развитие скоростно силовых качеств («Метание в подвижную цель», «Толкание мяча в обруч»).

5. На развитие скоростных возможностей («Кто дальше пропрыгает на одной ноге или в положении приседа», «Челнок», «Перемена мест», «Толкай из круга», «Пятнашки», «Какая команда прыгает дальше?», «Эстафета в приседе», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами», «Эстафета в скачках на одной ноге», «Не давай мяч водящему», «Пятнадцать передач», «Хоккей с набивным мячом»).

6. На становление и совершенствование техники бега, развитие скорости («Бежал с мячиком», «Бежал по прямой дорожке с ускорением», «Челночный бег», «Различные варианты бега», «Упражнения через гимнастические скамейки», «Эстафетный бег», «Эстафета – преследование»).

7. На развитие общей выносливости («Командный скоростной бег», «Кто быстрее перенесет предметы», «Охотники и зайцы», «Бег с препятствиями», «Гонка с выбиванием», «Командно – темповый бег», «Гонка с форой», «Бросок через лесок», «Футбол», «Регби», «Нападают пятерки»).

8. На формирование внимания и памяти («Пустое место», «Кто точнее», «Ловля парами», «Запрещенное движение»).

9. На формирование мотивации («Кто дальше», «Меткий футболист», «Мяч в корзину»).

10. На формирование включенности в физкультурно-спортивную деятельность («Кто правильнее», «Мельница», «Точная передача», «Цыплята»).

Раздел *«Контрольное тестирование»* направлен на выявление динамики прироста формирования содержательных структурных компонентов физической культуры личности обучающегося. Диагностика проводится не менее двух раз в год.

Раздел *«Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО»* ориентирован на непосредственную сдачу обучающимися курса внеурочной секции, норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Так же программно-содержательное обеспечение предусматривает проведение и участие в массовых спортивных мероприятиях (различные не квалификационные соревнования, эстафеты, конкурсы).

Заключение. Таким образом, разработанное программно-содержательное обеспечение физкультурного воспитания на основе III возрастной ступени ВФСК ГТО в рамках внеурочной деятельности, направленное на системное формирование физической культуры личности обучающегося среднего звена школы, позволяет привести в порядок воспитательно-образовательную систему общеобразовательных организаций, ведущее к укреплению здоровья подрастающего поколения нашей страны и способствующее развитию человеческого потенциала.

Список литературы

1. Быков Е.В. Двигательная активность как фактор укрепления здоровья обучающейся молодежи : монография / Е.В. Быков, В.А. Колупаев. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – 102 с.

2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания : учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е. П. Ильин. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высш. спец. физкультур. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., стер. – СПб. : Лань, 2010. – 159 с.

4. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172 [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа : <https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf>

5. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (редакция от 30.12.2015) [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа : <http://sudact.ru/law/doc/CxRPDd9gK3dX/001/001/>

6. Рыжков В. А. Актуализация потребности школьника в овладении ценностями физической культуры на примере III возрастной ступени комплекса «Готов к труду и обороне» / В. А. Рыжков,

Д. М. Матюхов // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 2. – Режим доступа : <http://www.science-education.ru/article/view?id=29750>

7. Рыжков, В. А. Пути формирования физической культуры личности обучающегося школы в процессе подготовки к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» / В. А. Рыжков, Л. Н. Кондратьева // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : мат. XXX рег. науч. метод. конф. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – С. 72-74.

8. Сластенин, В. А. Педагогика : учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов. – М. : Академия, 2013. – 576 с.

9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2008. – 479 с.

Сазонов И.Ю., Тарасевич И.В.

Россия, г. Екатеринбург

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК

tfk-ural@mail.ru

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В статье рассматривается проблема подготовки кадров в области физической культуры, сквозь призму социально-педагогического подхода. Рассматриваются факторы, определяющие профессионализм будущего специалиста, а также проанализированы профессиональные компетенции в структуре образовательного процесса и определено их влияние на личностную сферу будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта. Также в статье охарактеризованы ключевые условия, при реализации которых можно выстроить планомерный педагогический процесс, направленный на профессиональное развитие будущего выпускника вуза физкультурно-спортивного профиля.

Ключевые слова: социально-педагогические аспекты, специалист, физическая культура и спорт.

Sazonov I. Yu., Tarasevich I. V.

Russia, Yekaterinburg

Yekaterinburg Institute of physical culture (branch) FGBOU VO Uralgufk

tfk-ural@mail.ru

SOCIO-PEDAGOGICAL ASPECTS OF TRAINING SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. The article deals with the problem of training personnel in the field of physical culture, through the prism of socio-pedagogical approach. The factors that determine the professionalism of a future specialist are considered, as well as professional competencies in the structure of the educational process are analyzed and their influence on the personal sphere of a future specialist in the field of physical culture and sports is determined. The article also describes the key conditions for the implementation of which it is possible to build a systematic pedagogical process aimed at the professional development of the future graduate of the University of physical culture and sports profile.

Key words: socio-pedagogical aspects, specialist, physical culture and sport.

Важной тенденцией в процессе пересмотра содержания подготовки специалистов физической культуры и спорта является повышенное внимание, уделяемое социально-педагогическому аспекту физической культуры, как отражению общественных функций физкультурной деятельности.

Сложившаяся к настоящему времени ситуация с физическим и духовным здоровьем нации во многом обусловлено социальными причинами, в числе которых - недооценка оздоровительной, воспитательной и социально-педагогической роли физической культуры и спорта.

Эффективность подготовки специалистов по физической культуре и спорту в вузе зависит от того, насколько вчерашний абитуриент и сегодняшний студент включится в относительно новую для него учебно-педагогическую деятельность.

Вузы призваны готовить прежде всего квалифицированного специалиста широкого профиля. Студент должен уметь целенаправленно и самостоятельно углублять знания сквозь призму научно-практической деятельности. В этой связи обучающийся должен быть научен методам использования фундаментальных знаний уже в вузе [4].

В педагогической деятельности недопустимо наличие узкоспециальной компетентности, профессионализм преподавателя определяется сочетанием всех ее видов. Об этом необходимо помнить при подготовке студентов к педагогической деятельности, так как педагогическая компетентность требует осмысления широкого спектра педагогических, психологических, социальных, оздоровительных и других проблем, сопряженных с образованием.

Общая социально-педагогическая направленность физкультурно-спортивной деятельности состоит в совершенствовании и расширении форм привлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формировании стереотипа здоровьесозидающего стиля жизни. Раскрывая роль физкультурно-спортивной деятельности в обществе, многие авторы отмечают, что специфика педагогического воздействия заключается в достижении и устойчивом сохранении таких качеств человека, как физическое совершенство, социальная активность и психологическая готовность к выполнению социально значимых функций [3].

Изменения и преобразования в любой сфере человеческой деятельности должны начинаться с изменения и преобразования ее субъекта, ее творца и создателя. Совокупность личностных характеристик человека, необходимых для успешного выполнения педагогической деятельности, определяется понятием «профессиональная компетентность», которое отражает единство теоретической и практической готовности педагога. А.К. Маркова выделяет несколько видов профессиональной компетентности, наличие которых указывает на зрелость человека в профессиональной деятельности:

- специальная компетентность – владение собственно профессиональной деятельностью на достаточно высоком уровне, способность проектировать свое дальнейшее профессиональное развитие;

- социальная компетентность - умение осуществлять совместную профессиональную деятельность, сотрудничать, а также нести социальную ответственность за результаты своего труда;

- личностная компетентность - владение способами личностного самовыражения и саморазвития, средствами противостояния профессиональным деформациям личности;

- индивидуальная компетентность – владение способами самореализации и развития индивидуальности в рамках профессии, готовность к профессионально-личностному росту и самоорганизации [5].

В этой связи социально-педагогическая направленность физкультурно-спортивной деятельности связана с развитием личностного отношения к факторам социальной среды в процессе выполнения общественно полезных и трудовых обязанностей. Потребность в гражданстве, интегрированном в физическую культуру, достаточно высока. Человек, обладающий физической культурой, обнаруживает больший потенциал здоровья по сравнению с другими, а также получает возможность повышенной самореализации и саморазвития. В реальной жизни он пытается как можно лучше распорядиться сущностными, социальными началами своей природы [3].

Важное условие целесообразного решения задач, возникающих перед преподавателем – это активное включение воспитанников в научно-исследовательскую работу, овладение методами научных исследований проблем педагогики спорта, развитие способности к аналитическому мышлению, решимость постоянно учиться. В настоящее время практическая деятельность спортивного педагога не может быть эффективной и осуществляться без научного мышления, основанного на исследовательской работе. Исследования в работе обогащают не только внутренний мир будущего специалиста, но и развивают его творческий потенциал, повышают квалификацию.

Особую значимость для организации профессионально-педагогической подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта приобретает раскрытие единства функционального, ценностного и деятельного аспектов ее содержания. Суть этих аспектов позволяет, с одной стороны, раскрыть интегративную, духовно-физическую сущность физической культуры, а с другой стороны, изменить ценностные ориентации педагогов, смысл и задачи их работы. К сожалению, эта проблема остается малоисследованной, а массовая практика подготовки педагогов в вузах физической культуры и спорта еще сохраняет некоторые черты прежней, знание ориентированной парадигмы образования [1].

Взгляд на физическую культуру как часть общей культуры личности, влечет за собой определенный пересмотр соотношения различных компонентов профессиональной подготовки студентов, основой которого стали принципы гуманизации образования в сфере физической культуры, закономерности процесса физического воспитания личности, развития ее культурного самосознания, способностей и возможностей к преобразовательной деятельности. Теоретический анализ позволяет утверждать, что подготовку специалистов физической культуры и спорта необходимо строить на основе комплекса методологических подходов: личностно-ориентированного, деятельностного, культурологического, аксиологического, технологического, личностно-творческого.

Также для подготовки будущих специалистов физической культуре и спорту необходимо привить знания и навыки, необходимые для обеспечения разностороннего физического развития путем использования относительно элементарных двигательных действий из арсенала основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки и спортивных игр. Умение будущих педагогов спорта разнообразить используемые двигательные средства, изменять количественную меру и напряженность повторений, длительность и характер отдыха в процессе упражнения и между занятиями способствует развитию различных двигательных качеств в их единстве [2].

При подходе к физической культуре как части общей культуры, несущей определенные ценности и отношения, становится очевидным, что будущий специалист для реализации в предстоящей деятельности потенциала физической культуры должен овладеть не только методикой физического воспитания, но и профессионально-педагогической компетентностью, что позволит ему самостоятельно, адаптируясь к конкретным условиям, проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс, прогнозируя его результаты и учитывая реальные возможности.

Овладевая основами социально-психологических и педагогических знаний, будущие специалисты по физической культуре и спорту закладывают основу дальнейшего профессионального мастерства. В наше время растёт потребность в высококвалифицированных специалистах, которые наравне с методической подготовленностью в своем виде деятельности должны обладать фундаментальной подготовкой в области гуманитарных, естественнонаучных дисциплин и базовых видах двигательной активности. Социальная активность и способность на воздействие и формирования рынка труда одна из приоритетных задач современного специалиста в сфере физической культуре и спорта.

Список литературы

1. Виленский М.Я. Ценностное сознание в структуре профессионально-личностного развития студентов / М.Я. Виленский // Ценностные приоритеты общего и профессионального образования : мат-лы Межд. науч.-пр. конф. – Ч. 1 – М., 2000. – С. 90-93.
2. Кузьмин А.М. Педагогическая стратегия профессионального воспитания студентов вуза физической культуры / А.М. Кузьмин, И.Ю. Сазонов, И.В. Тарасевич. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019 – 184 с.
3. Мосина Н.В. Управление формированием профессиональной компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту в ВУЗе : дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Н. В. Мосина. – М., 2006. - 167 с.
4. Осадчая Л.А. Балльно-рейтинговая система как средство формирования универсальных компетенций бакалавров физической культуры / Л.А. Осадчая // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. Вып. 8 – Тула, 2020 – С. 52-59
5. Тоболов, А. А. Социализации личности спортсменов и проблемы профессиональной подготовки и переподготовки / А.А. Тоболов, С.И. Хромина, Т.М. Глушкова // Взаимодействие науки и общества: проблемы и перспективы: материалы Международной научно-практической конференции. Москва: Аэтерна, 2014. С. 230–236.

ПРОБЛЕМЫ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ РОССИИ

Аннотация. Здоровье молодого поколения – один из основных показателей и одновременно залог в будущем благополучия общества и государства. Без поддержания должного уровня здоровья молодежи невозможно повышение качества жизни, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни населения. В настоящее время мы можем видеть заметное снижение уровня здоровья и физического развития подрастающего поколения. Одной из основных причин такой ситуации можно назвать снижение мотивации к занятиям физической культурой и спортом у молодых людей.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, экономика, сфера услуг, проблемы развития физкультурно-спортивного движения, здоровье молодого поколения.

Samsonov S.A., Bazanina T.A., Melnikova V.M.

Russia, Ekaterinburg

The Ekaterinburg Institute of Physical Education

PROBLEMS AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN RUSSIAN UNIVERSITIES

Summary. The health of the younger generation is one of the indicators of the well-being of society and the state. Improving the quality of life of the younger generation, supporting creative youth, strengthening health and physical development, the formation of a healthy lifestyle of the entire population. Also today, according to scientific research, there is a significant decrease in the level of health and physical development of students. Also, a significant decrease in the motivation of young people to engage in physical culture and sports was revealed. One of the ways to improve the level of physical health and motivation of students for classes is the organization and conduct of educational. physical training in the form of sports specializations.

Keywords: physical culture, sports, healthy lifestyle, economy, services, problems of development of sports movement, health of the younger generation.

Физическая культура является частью всей культуры человечества, имеющей отношение к телесности человека. Поэтому физическая культура пропорционально определяет развитие культуры общества. Министерство образования и науки России прилагает значительные усилия по реформированию образования в сфере физической культуры, а также физического воспитания в рамках всех направлений образования.

В настоящее время основной заявляемой целью развития системы образования в сфере физической культуры является сохранение и укрепление здоровья детей и подростков. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии включают в себя такие успешные решения таких вопросов, как экономические воспитательно-образовательные, демографические, научно-методические, а также взаимосвязь физической культуры с правовыми, материальными, финансовыми ценностями общества. Поскольку физическая культура является частью общей культуры, ее развитие также зависит и от каждого конкретного человека.

Среди проблем, которые предстоит решить в ходе становления физической культуры, наиболее актуальным можно назвать следующие:

- необходимость повышения заработной платы рядовых сотрудников сферы физического воспитания, позволяющего поддерживать на необходимом уровне квалификацию учителей;
- регулярное обновление учебно-методической базы, позволяющей обеспечить необходимый теоретический уровень для самостоятельной работы студентов;

- пересмотр и коррекция учебных планов общего среднего образования в сторону увеличения часов на физическое воспитание, для создания необходимого уровня здоровья подрастающего поколения;

- обновление и расширение инфраструктуры спортивных сооружений, с целью обеспечения возможности самостоятельных занятий для всех без исключения групп населения;

Стоит отметить, что решение данных вопросов является залогом развития общества, и потому не может отлагаться под предлогом решения более насущных проблем. Здоровье населения, а следовательно, личная эффективность, напрямую влияют на повышение эффективности производств, социальную обстановку и прочие стратегически важные показатели жизни общества. Отношение к физической культуре в структуре ценностей личности является показателем, формируемым в структуре образовательного процесса в школе и вузе. Ориентированность на здоровый образ жизни, физическое и мотивационно-волевое совершенствование является неотъемлемой частью образа выпускника образовательного учреждения любого уровня.

Эффективность совершенствования личности в сфере физической культуры определяется теоретическим, методическим и практическим уровнем знаний по данному вопросу. Теоретические знания лежат в основе ценностно-мотивационного отношения, и потому должны включать исторический аспект развития физкультурных и спортивных ценностей человечества как эталон для личности. Методические знания позволяют не только спланировать процесс совершенствования физической подготовленности, но и адекватно оценить реально достижимый уровень тренированности. В этом проявляется тесная взаимосвязь теоретических и методических знаний, позволяющая выявить основные факторы, определяющие эффективность развития физической культуры личности.

Практические знания являются ключевым фактором, определяющим переход от теории к практике в конкретных для каждой личности условиях. Использование имеющихся средств и методов в рамках полученных теоретических и методических знаний позволяет максимально эффективно реализовать устремления каждого человека в любых наличествующих условиях. При этом важно отметить, что все три уровня знаний в области физической культуры, хоть и определяют в некоторой степени мотивационно-ценностный аспект, но в то же время зависят от него как первичного фактора формирования физической культуры личности. Пожалуй, только теоретические знания в какой-то степени могут скорректировать мотивационно-ценностные установки, при этом даже они не в состоянии радикально повлиять на них. Поэтому формирование потребностей к занятиям физической культурой должно осуществляться на ранних этапах воспитания каждого человека. В раннем детстве движение является ведущим фактором роста и развития, потому приносит радость и не вызывает негативных оценок. В дальнейшем, по ходу формирования личностных предпочтений, важно предложить каждому человеку возможность выбрать наиболее интересующие виды двигательной деятельности, чтобы обеспечить непрерывность формирования физической культуры по мере взросления и повышения уровня общей тренированности человека.

На уровне высшего образования физическое воспитание становится наиболее важным с точки зрения его включенности в структуру личности будущего специалиста. Переход от общего физического воспитания под контролем преподавателей к профессионально-прикладной физической культуре каждого отдельно взятого выпускника позволяет говорить о подготовке наиболее компетентного и всесторонне развитого специалиста в любой сфере деятельности.

Как известно, удовлетворение потребностей является основной движущей силой любой деятельности. Сформированные в юности потребности к занятиям физической культурой в начале обучения в вузе не претерпевают еще существенных изменений. На данной этапе образования необходимо предоставить выбор видов двигательной активности, а также возможность расширения теоретических и методических знаний. По мере продвижения студента к выпуску, его потребности в физической культуре неизбежно будут преобразоваться в более профессионально-ориентированные, что также требует необходимой теоретической и методической поддержки. Здесь возможно как повышение уровня спортивного мастерства в избранном виде спорта, так и переход на здоровьесберегающие занятия физической культурой в контексте конкретной профессиональной деятельности.

Анализ анкет студентов вузов, посвященных физическому воспитанию, показывает, что не более 9% студентов целенаправленно развивают свою физическую сферу как элемент целостного образа будущего специалиста, и еще около 3% задумываются об этом. Остальные почти 90% не имеют желаний или времени. Такие результаты говорят о том, что при переходе от младшего школьного возраста к юности этим молодым людям не была оказана всесторонняя поддержка, позволившая оценить важность физического воспитания для каждого вне зависимости от возраста и состояния здоровья. Недостаточный уровень двигательной активности студентов приводит к тому, что здоровых выпускников почти в 3 раза меньше, чем здоровых абитуриентов. Подобная ситуация крайне невыгодна в долгосрочной перспективе, поскольку влечет за собой значительные расходы на оплату больничных листов, повышенный процент травматизма на производстве и повышенный процент ранней смертности.

Возможные способы решения описанных проблем достаточно просты, и в то же время требуют регулярного их решения на всех уровнях образования. В рамках высшего образования необходимо особенно обратить внимание на следующие шаги:

- повышение доступности инфраструктуры для занятий физическими упражнениями для студентов;
- обширная теоретическая поддержка занятий всеми возможными видами двигательной активности, в том числе такими как воркаут и экстремальные виды спорта;
- активная пропаганда ЗОЖ и поощрение участия студенческой молодежи в различных спортивных мероприятиях;
- оптимизация учебной нагрузки по дисциплине «Физическое воспитание» с целью повышения мотивации студентов к занятиям избранными видами двигательной активности.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе // М.: Теория и практика физической культуры и спорта. / В.К. Бальсевич. – 2006. – с.271
2. Дорошенко С.А. Спортивно-видовой подход – путь к повышению процесса эффективности физического воспитания в вузе // Журнал Сибирского федерального университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011. Т.4. №9. / С.А. Дорошенко. – С.1334 – 1353.
3. Изаак С.И. Инновационные подходы в управлении состоянием здоровья студенческой молодежи в современных социально-экономических условиях / С.И. Изаак // Материалы международного спортивного форума «Россия – спортивная держава». – М.; 2010. С.24 – 26.
4. Душанин А. П., Виноградов П. А. Анализ правовой базы физической культуры и спорта в России/ А.П. Душанин, П.А. Виноградов // Теория и практика физ. культуры, 2000, № 6. – с. 62.
5. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России как залог успешной службы /Сапаров Б.М., Куценко Т.В. //Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : матер. всерос.о круглого стола. 26.02.2016 – г. Орел , ОрЮОИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016 - С. 115 – 118

Сафронова И.В., Маврина Н.В.

Россия, г. Челябинск,

Южно-Уральский государственный медицинский университет

Министерства здравоохранения Российской Федерации

safronova94@gmail.com

О ПРЕПОДАВАНИИ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация. Статья посвящена разработке и преподаванию элективных курсов с применением дистанционных технологий на примере дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Обоснована целесообразность использования дистанционных технологий, выбрана платформа, представлены структура и тематика курса, результаты их использования. В статье показано, что система управления курсами Moodle может быть адаптирована под конкретную дисциплину и позволяет обучающимся строить гибкую образовательную траекторию. Преподавание дисциплины в представленном формате должно способ-

ствовать повышению заинтересованности будущих специалистов в здоровом образе жизни и гармоничном физическом развитии.

Ключевые слова: элективные курсы по физической культуре и спорту, дистанционные технологии, система управления курсами Moodle, электронный учебно-методический комплекс.

Safronova I.V., Mavrina N.V.
Russia, Chelyabinsk
South Ural State Medical University

ON TEACHING ELECTIVE COURSES USING DISTANCE EDUCATION TECHNOLOGIES

Abstract. The article is devoted to the development and teaching elective courses with the use of distance technologies on the example of the discipline “Elective courses in physical culture and sports”. The expediency of using distance technologies is substantiated, the platform is selected, the structure and subject of the course and the results of their use are presented. The article shows that Moodle course management system can be adapted to a specific discipline and allows students to build a flexible educational trajectory. Teaching the discipline in the presented format should help increase future specialists’ interest in a healthy lifestyle and harmonious physical development.

Key words: elective courses in physical culture and sports, distance technologies, Moodle course management system, electronic educational and methodological complex.

Постоянно возрастающий темп современной жизни и интенсивная работа в любой сфере профессиональной деятельности обуславливают необходимость не только качественной интеллектуальной, но и физической подготовки. Одним из приоритетов высшего образования становится формирование здорового, гармонично развитого, работоспособного поколения, использующего средства физической культуры для повышения качества собственной жизни, готового и способного при этом защищать Отечество. Действующими федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования подготовки бакалавров всех направлений предусмотрено обязательное включение в учебный план элективных курсов по физической культуре и спорту, что обусловило необходимость разработки содержательных и организационных аспектов их преподавания.

В соответствии с Федеральными образовательными стандартами высшего образования на проведение элективных дисциплин по физической культуре и спорту отводится значительное количество часов (328 часов), что позволяет предусмотреть в структуре дисциплины не только практические, но и теоретические (лекционные) занятия. Для студентов заочной формы обучения в условиях ограниченного времени непосредственного общения с преподавателем и высокого процента самостоятельной работы было решено вынести теоретические вопросы на самостоятельную работу, а практические – проводить с использованием дистанционных технологий обучения.

Основанием такого выбора выступили очевидные преимущества дистанционных технологий: интерактивность; построение образовательного процесса на базе педагогических и информационных технологий; полное методическое обеспечение учебного процесса (все необходимые методические материалы предоставляются студенту до начала обучения); возможность построения студентом гибкой образовательной траектории [2]. В современной неблагоприятной эпидемиологической обстановке добавилось еще одно – отсутствие непосредственных контактов обучающихся, характерных для игровых видов спорта.

Платформой для реализации дистанционных технологий была выбрана система управления курсами (виртуальная обучающая среда) Moodle. Мы солидарны с мнением В.Н. Мадудина и И.А. Прохоровой, которые отмечают, что она характеризуется адаптивностью под особенности конкретного образовательного проекта, поддерживает обмен файлами любых форматов, обладает гибким инструментарием оценки учебных достижений и компетенций, обеспечивает возможности групповой и индивидуальной работы с обучающимися, а также оперативность обратной связи [1, С. 127-128].

Был создан электронный учебно-методический комплекс, структура которого включает основные требования к дисциплине (цели, задачи, результаты освоения, литературу), лекции, вопросы для самопроверки, задания по темам, тесты по темам, анкету и итоговое (контрольное) тестирование (рисунок 1).

Тематика курса – следующая:

1. Биологические и социально-биологические основы физической культуры.
2. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений.
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Педагогические основы физического воспитания.
6. Общая и специальная физическая подготовка.
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.
8. Основы методики самостоятельных занятий.
9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

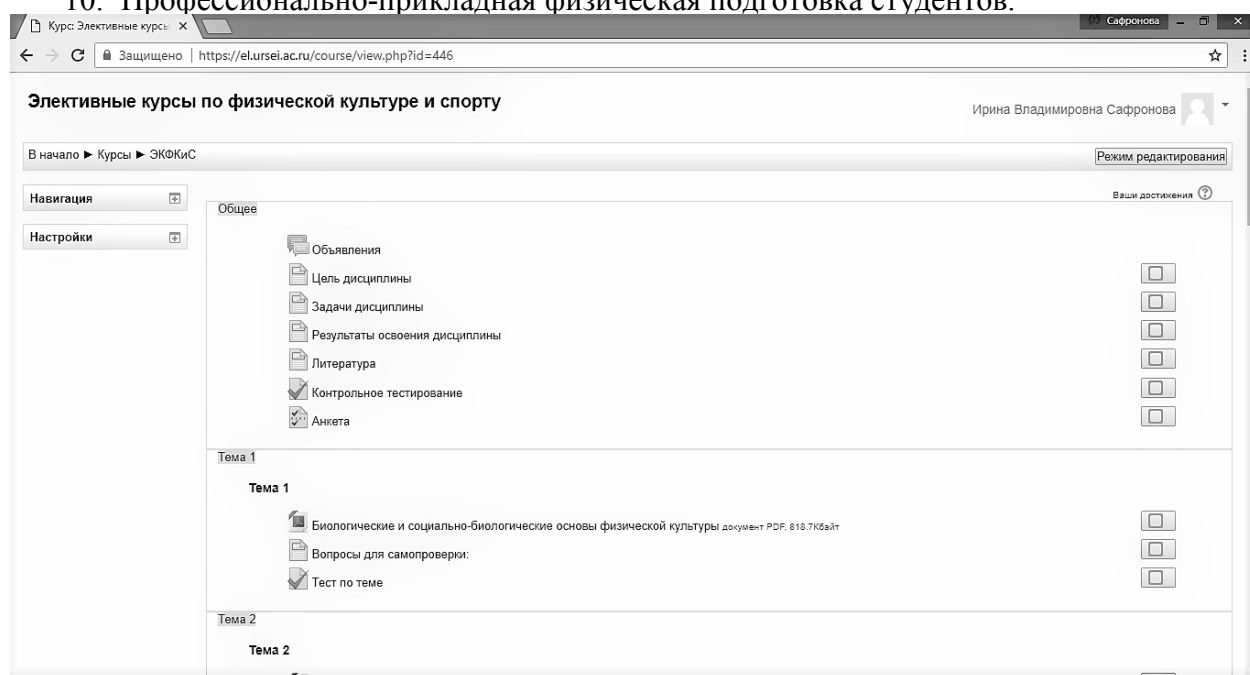


Рисунок 1 – Структура курса

Анкетирование позволяет оценить отношение студентов к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни (рисунок 2, 3).

Задания разработаны с учетом принципа индивидуального подхода и зачастую требуют от обучающихся творческого подхода (рисунок 4). Ответ предоставляется путем вложения файла в формате MS Word (рисунок 5).

Система Moodle предусматривает вариативность параметров проведения итогового тестирования, а также обеспечивает преподавателя эффективным инструментом оценки учебных достижений обучающихся (рисунок 6).

Использование перечисленных средств позволяет отойти от формального преподавания дисциплины в условиях дистанционного обучения. У студентов накапливаются знания о здоровом образе жизни, активизируется интерес к дисциплине и формируется мотивация для регулярных занятий физической культурой и спортом.

Анкета

1 * Что для Вас физкультура?

- ☐ Быть здоровым, с хорошей фигурой
- ☐ Физическая подготовка к конкретной деятельности
- ☐ Образ жизни

2 * Занимаетесь ли Вы спортом в свободное время?

- ☐ Конечно, регулярно посещаю спортивные секции
- ☐ Лишь иногда
- ☐ Уделяю минимум времени своей физической подготовке

3 * Сколько часов в день Вы тратите на занятия физкультурой и спортом?

- ☐ 1-2
- ☐ 2-3
- ☐ 0,5-1
- ☐ не занимаюсь

4 * Как Вы оцениваете уровень своей физической активности?

- ☐ Высокий
- ☐ Низкий
- ☐ Средний

5 * Делаете ли Вы зарядку по утрам?

Рисунок 2 – Анкета

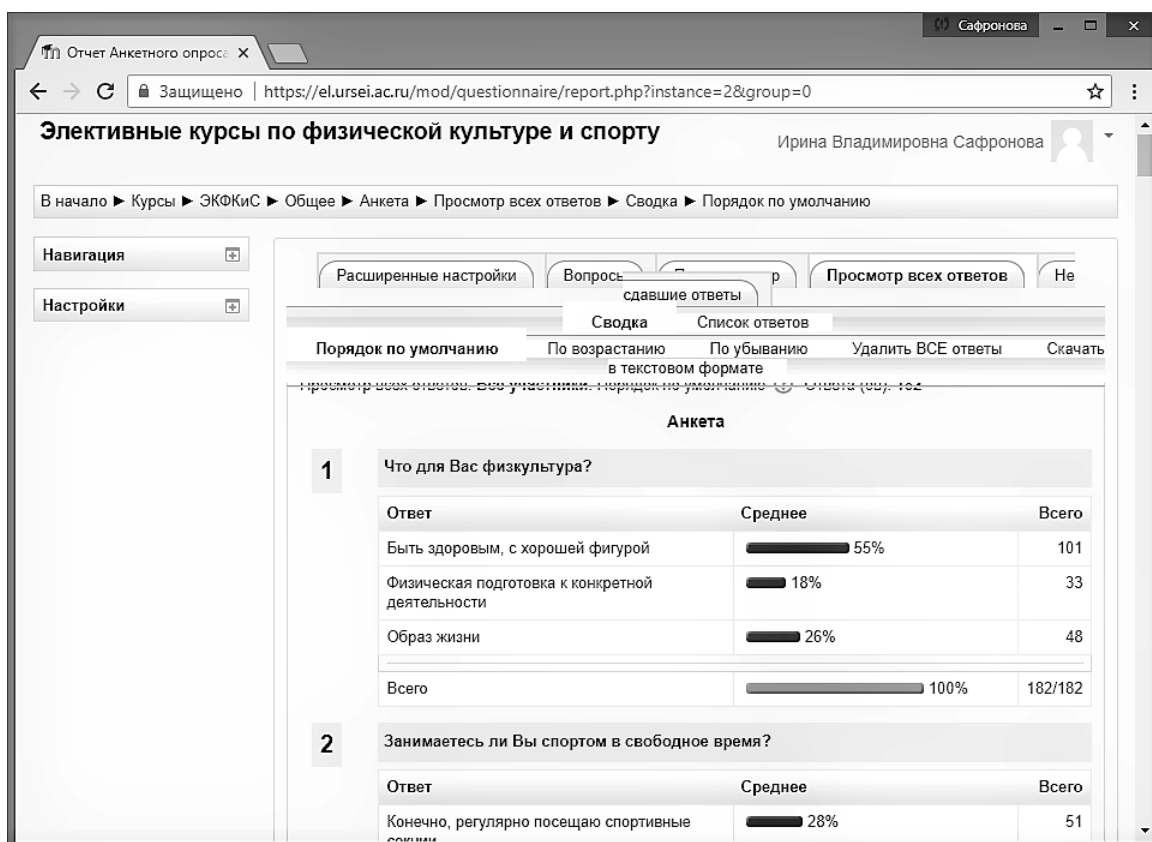


Рисунок 3 – Результаты анкетирования

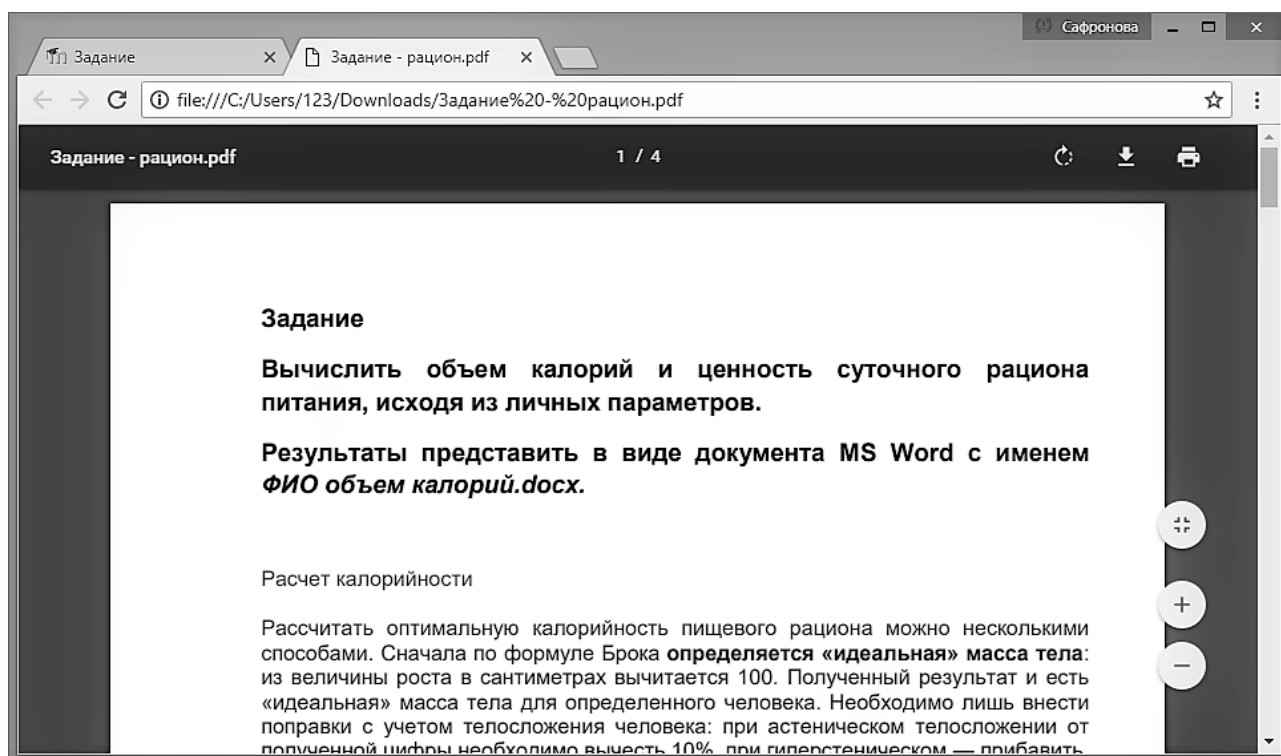


Рисунок 4 – Пример задания

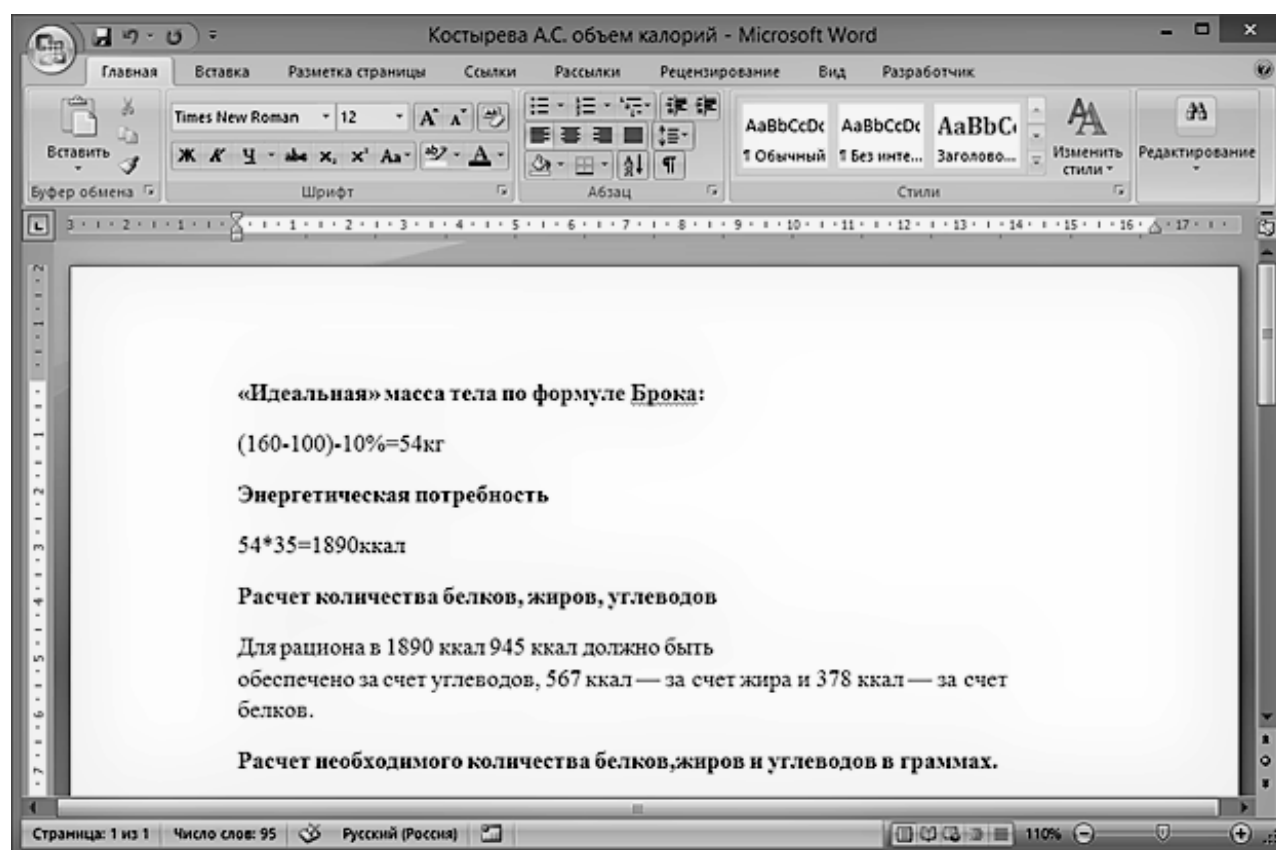


Рисунок 5 – Ответ на задание

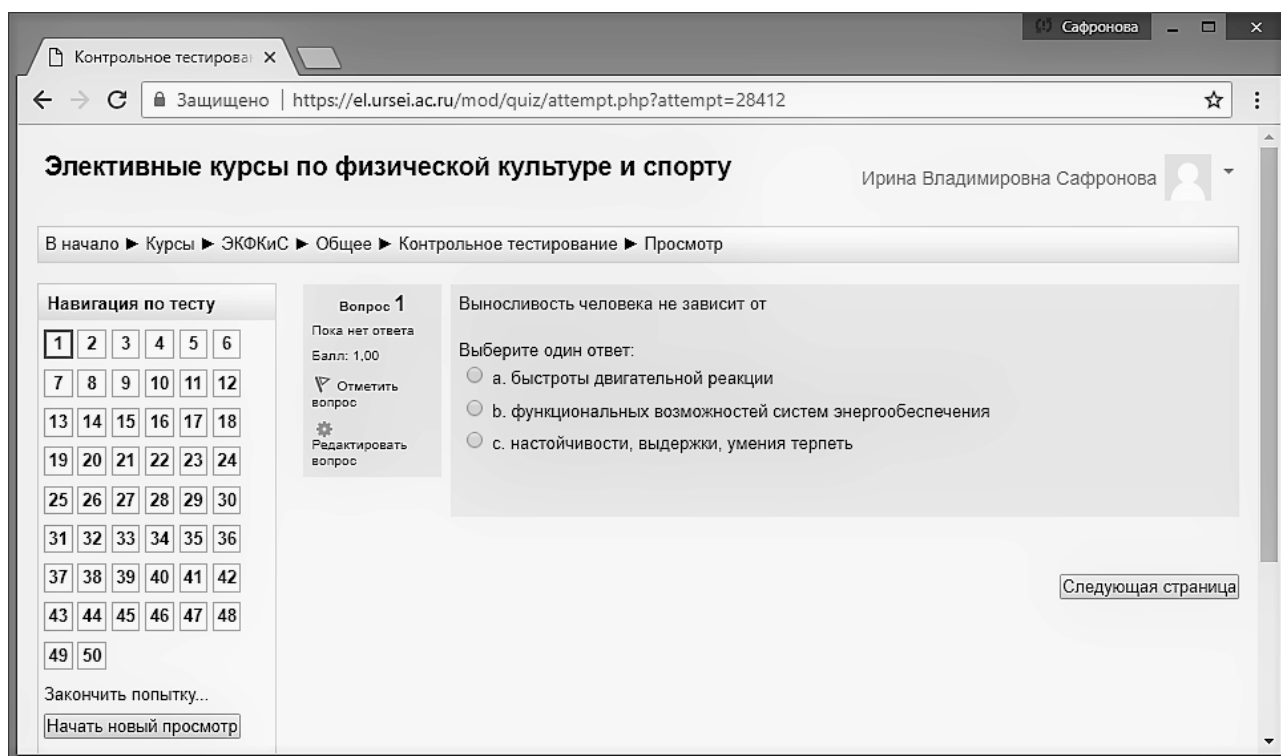


Рисунок 6 – Страница контрольного тестирования

Все это будет способствовать формированию здорового образа жизни будущих профессионалов, давая им возможность стать полноценными членами общества, сохранять свое здоровье и физическую работоспособность в процессе обучения профессии, выполнять свою работу на новом, более качественном уровне за счет повышения работоспособности и уменьшения количества простоев по болезни.

Список литературы

1. Мадудин В.Н. Использование дистанционной системы Moodle при подготовке бакалавров по направлению «Прикладная информатика» / В.Н. Мадудин, И.А. Прохорова, И.В. Сафронова // Бакалавриат прикладной информатики: практика реализации основной образовательной программы: монография. – Челябинск: «УралГУФК», 2020. – С. 126-133.
2. Сафронова И.В. Особенности дистанционного обучения бакалавров по направлению «Прикладная информатика» / И.В. Сафронова // Сборник докладов и тезисов Форума «Преподаватель в среде e-learning». – М.: Московский государственный университет экономики, статистики и информатики, 2014. – С. 133-136.

Сачковская В.В.
Республика Беларусь, г.Пинск
Полесский государственный университет
wikaww8@gmail.com

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

Аннотация. Анализ физического развития детей старшего дошкольного возраста г. Пинска с разной направленностью двигательной активности.

Ключевые слова: физическое развитие, индивидуально-дифференцированный подход, дошкольники.

ASSESSMENT OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN 5-6 YEARS OLD TAKING INTO ACCOUNT AN INDIVIDUALLY-DIFFERENTIATED APPROACH

Annotation. Analysis of physical development of senior preschool children in Pinsk with different directions of physical activity.

Keywords: physical development, individually differentiated approach, preschoolers.

Современные условия развития физического воспитания детей предполагают отказ от излишней унификации и стандартизации содержания предмета физической культуры.

Согласно современным данным отечественных исследователей активное формирование двигательных навыков и развитие физических качеств начинается с ранних лет жизни человека. В работе дошкольных учреждений используется система педагогических воздействий, направленная на гармоничное физическое развитие детей и подготовку их к обучению в школе [3]. В своих исследованиях многие авторы указывают на то, что можно оптимизировать учебный и воспитательный процесс путем индивидуализации педагогических воздействий, то есть подбора средств и форм воспитания и обучения, наиболее адекватных биологическим задаткам каждого ребенка [1, 2]. Типы конституции, высшей нервной деятельности, и прочие отличия объединяют детей, сходных по данному качеству, но, возможно, отличающихся другими своими качествами. Учитывая типологию детей, можно и нужно предъявлять им требования дифференцированно, с учетом их особенностей. Таким образом, задачу оптимизации учебного процесса можно решать путем разработки педагогических воздействий, соответствующих индивидуальным потребностям детей. Учитывая типологию ребенка, можно с известной долей надежности очертить круг занятий, наиболее соответствующих возможностям функциональных систем его организма [4]. Исследователи, занимающиеся проблемами физической культуры дошкольников, давно говорят о необходимости учета индивидуальных особенностей развития личности ребенка в процессе занятий физическими упражнениями.

Цель – оценка уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Исследования проводились на базе ДОУ г. Пинск. В ходе исследования в период с 2019 г. по 2020 г. проводились дополнительные занятия два раза в неделю, кроме обязательных занятий по программе дошкольных учреждений. Занятия в экспериментальной группе осуществлялись с разной направленностью: общеразвивающая гимнастика (д/с №40), общая физическая подготовка, дыхательная гимнастика (ясли-сад №42, логопедические группы). Контрольная группа занималась по стандартной программе дошкольного образования (д/с №9).

Обследованы антропометрические показатели, отражающие физическое развитие детей дошкольного возраста: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки. Всего обследовано 115 детей (65 мальчиков и 50 девочек).

Анализируя данные оценки уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом индивидуально – дифференцированного подхода г. Пинска нами было выявлено (табл.1), что у девочек 5-6 лет занимающихся общей физической подготовкой и дыхательной гимнастикой отмечается наибольший процент детей с нормальным физическим развитием (5 лет - 80%, 6 лет – 87,5%), наименьший у девочек контрольной группы. Также исследование показало, что наибольшее количество детей с дефицитом массы тела в контрольной группе (5 лет - 25%, 6 лет – 33,3)

Анализ этих же данных у мальчиков (табл.2) 5-6 лет показал, что: наибольшее количество детей с нормальным физическим развитием в группах занимающихся общей физической подготовкой и дыхательной гимнастикой (5 лет – 90,9%, 6 лет – 90%), наибольшее количество детей с дефицитом массы тела наблюдается у мальчиков 6 лет контрольной группы (36,4%).

Таблица 1 – Оценка физического развития девочек 5-6 лет обследованных дошкольных учреждений г. Пинска

Возраст, лет	Групп-пы	Кол-во, n	Нормальное физическое развитие		Дефицит массы тела		Избыток массы тела	
			n	%	n	%	n	%
5	I	5	4	75	1	25	-	-
	II	10	8	80	2	20	-	-
	III	8	5	65,5	3	37,5	-	-
6	I	7	6	83,3	1	16,6	-	-
	II	8	7	87,5	1	12,5	-	-
	III	12	8	66,6	4	33,3	-	-

Примечание: I группа (д/с №40) - общеразвивающая гимнастика; II группа (ясли-сад №42) – общая физическая подготовка и дыхательная гимнастика; III группа (д/с №9) - контрольная группа.

Таблица 2 – Оценка физического развития мальчиков 5-6 лет обследованных дошкольных учреждений г. Пинска

Возраст, лет	Групп-пы	Кол-во, n	Нормальное физическое развитие		Дефицит массы тела		Избыток массы тела	
			n	%	n	%	n	%
5	I	10	8	75	2	25	-	-
	II	12	11	90,9	1	9,1	-	-
	III	9	7	71,5	2	28,5	-	-
6	I	12	10	80	2	20	-	-
	II	11	10	90	1	10	-	-
	III	11	8	63,6	4	36,4	-	-

Примечание: I группа (д/с №40) - общеразвивающая гимнастика; II группа (ясли-сад №42) – общая физическая подготовка и дыхательная гимнастика; III группа (д/с №9) - контрольная группа.

Таким образом, полученные нами данные оценки физического развития детей старшего дошкольного возраста показали, что наибольшее количество детей обоего пола с нормальным физическим развитием отмечается в группах занимающихся общей физической подготовкой и дыхательной гимнастикой (ясли – сад №42, логопедические группы). Наименьшее количество детей с нормальным физическим развитием и имеющие дефицит массы тела наблюдается у детей контрольной группы, занимающихся по стандартной программе дошкольных учреждений.

Список литературы

1. Кузиков М.М. Методика «Комплексное физическое развитие»: инновационный подход к физическому воспитанию детей (теоретико-методологические подходы) / М.М. Кузиков, С.С. Уделов, Е.В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 15. – № 3. – С. 21-28.
2. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М.А. Рунова. М.: Мозаика-Синтез, 2000. -256 с.
3. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений./ Э.Я. Степаненкова. – М.: «Академия», 2001. – 368 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: «Академия», 2000. – 480 с.

Симонова А.К.
Россия, г. Екатеринбург
Институт физической культуры г. Екатеринбург (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»
asimonova@bk.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается формирование потребностей в физическом совершенствовании спортсменов, реализация которых возможны при постоянном наличии у спортсмена как больших, значимых целей, так и целей на изменение мельчайших составных

частей подготовки и поведения спортсмена. В спортивной деятельности необходимо сохранять направленность внимания на сознательный характер определения целей и выбор средств их достижения, имеется в виду, осознанность выбора в первую очередь самим спортсменом. Данное разнообразие необходимых для спортивного прогресса целей, предполагает соответствующее временное обеспечение их реализации, и любой дисбаланс в этом обеспечении, будет нести негативные последствия.

Ключевые слова: физическое совершенствование, выбор цели, потребность, направленность внимания

Simonova A.K.
Russia, Yekaterinburg
Yekaterinburg Institute of Physical Culture, Russia, Yekaterinburg
FGBOU VO UralGUFK,
asimonova@bk.ru

FORMATION OF THE NEED FOR PHYSICAL IMPROVEMENT IN SPORTS ACTIVITIES

Summary: the article considers the formation of needs for physical improvement of athletes, the implementation of which is possible if the athlete constantly has both large, significant goals and goals for changing the smallest components of the athlete's training and behavior. In sports activities, it is necessary to maintain the focus on the conscious nature of determining goals and the choice of means of achieving them, I mean, the awareness of the choice primarily by the athlete himself. This variety of goals necessary for sports progress presupposes an appropriate temporary provision for their implementation, and any imbalance in this provision will have negative consequences.

Keywords: physical improvement, target selection, need, focus of attention.

Удивительный характер спортивной работы, а именно, постоянное стремление к совершенствованию, привело к тому, что за всю историю спортивной деятельности огромное число проблем, стоящих на пути совершенствования всех разделов спортивной работы, было успешно решено. Несмотря на это, для продвижения вперед, необходимо решать другие, постоянно встающие перед тренером и спортсменом новые спортивные задачи. В деле совершенствования не может быть мелочей, поэтому любая составляющая спортивной работы важна и имеет свои трудности, а соответственно – особенности преодоления их. Решение двигательной задачи, овладение спортивным движением, являются основой занятости спортсмена, несмотря на все разнообразие движений применяемых в тренировочных и соревновательных выступлениях, они характеризуются всего по двум параметрам - временным и пространственным. Соответственно педагогу-тренеру и спортсмену необходимо максимально точно оперировать временными и пространственными показателями, как всего движения, так и минимальных его составляющих.

Необходимо отметить некоторые психолого-спортивные проблемы темпоральности: во-первых, проектирование пользования временем, во-вторых, восприятие и оценка свершившихся событий во временном выражении, в-третьих, сравнение прогнозируемых и свершившихся событий, во временном выражении. Все это в больших и малых временных интервалах, что представляет, гарантировано очень широкий диапазон, от долей секунды до нескольких лет. Причем, данные временные интервалы, необходимо отслеживать по всему спектру составляющих спортивной работы, а главное уметь оперировать ими и максимально точно и долго сохранять данное умение.

Любой вид деятельности, человеческой занятости имеет свои отличительные особенности, эти особенности во многом характеризуют данную деятельность, выделяют ее из ряда прочих, требуют к себе соответствующего внимания. Это вовсе не обозначает, что характерные особенности могут быть присущи только одному виду занятости. Например: командный характер спортивной деятельности наиболее яркая отличительная черта физической культуры и спорта, конечно же, присутствует и в других формах занятости человека, но в спорте она проявляется наиболее ярко, более того без командного характера спортивную деятельность

представить просто невозможно. Еще одна отличительная черта физической культуры и спорта – это стремление к лидерству.

Стремление в чем-либо быть лучше другого, черта, заложенная в каждом человеке, но в спортивной деятельности она приобретает особое значение. Необходимо широко понимать проявления лидерства в физической культуре и спорте, это не только высшие ступени на мировых аренах. Опередить ближайшего соперника, превзойти свой результат, оказаться сильнее соперника в психологическом противостоянии, преодолеть эмоциональный пресс, лучше подготовить инвентарь, повысить тактическое мастерство, и это только небольшая часть разнообразных форм проявления лидерской направленности. Спортивная деятельность представляет не только огромные возможности для реализации лидерских устремлений, но и в тоже время предъявляет значительные требования к их достижению. По сути, это главная задача физической культуры и спорта, совершенствование, стремление стать лучше, лучше других, лучше себя прежнего, т.е. в любом случае лидировать.

На наш взгляд, учитывая выше сказанное, именно с этих позиций необходимо строить учебно-тренировочную работу со студентами, занимающимися в спортивном отделении. Физическая и функциональная подготовка, разделы спортивной работы, которым отдают предпочтение многие преподаватели и тренеры, равно как и остальные составляющие спортивной подготовки, в конечном итоге, направлены на развитие и удовлетворение лидерских устремлений спортсменов. Многогранное значение слова «лидерство», в спортивной деятельности, в конечном счете, предполагает успех, любой более или менее значимый успех предполагает множество порой малозаметных достижений, т.е. улучшений многих составляющих спортивной подготовки. В развитии лидерских устремлений спортсменов, на наш взгляд, принципиальное значение имеют два фактора, фактор постановки целей и фактор времени их достижения.

Существование больших, значимых целей должно сочетаться с целым рядом последовательных, более мелких целей, обеспечивающих их достижение, равно как все это должно быть правильно распределено во времени.

Из выше сказанного вытекает следующее требование при подготовке спортсмена – последовательное формирование целеустремленности, реализация которого возможна при постоянном наличии у спортсмена как больших, значимых целей, так и целей на изменение мельчайших составных частей подготовки и поведения спортсмена. Все это необходимо осуществить в определенной последовательности и продленности во времени, причем постановка целей, подготовка и достижение их имеют ряд специфических особенностей, без соблюдения которых эффект данной работы будет минимален. К данным особенностям можно отнести, во-первых, значимость поставленных задач, они должны быть необходимы, важны и значимы в первую очередь для самого спортсмена. В спортивной деятельности, имеющей командный характер, при соблюдении данного требования часто возникают ситуации определенного конфликта, т.е. ситуация выбора, определения и следования к цели более важной для команды или для личности спортсмена.

Для успешного выхода из обозначенной ситуации необходимо соблюдать вторую особенность, всегда сохранять направленность внимания на сознательный характер определения целей и выбор средств их достижения, имеется ввиду, конечно же осознанность выбора в первую очередь самим спортсменом.

Спортсмен всегда должен принимать посильное участие в постановке спортивных и жизненных целей, определении средств их достижения, это обеспечит сознательность, а не «навязанность» выбора, исключит давление авторитета тренера, позволит обеспечить уверенность в своих действиях, немаловажным будет факт интеллектуального восхождения самого спортсмена при данной постановке работы. На практике многие тренеры, к данной особенности, с должной мерой серьезности начинают относиться при достижении спортсменом определенных (чаще всего высоких) результатов, а так же при достижении определенного возрастного уровня. Это означает, что порой значительный период спортивной жизни занимающихся спортом может практически выпадать из активного освоения спортивной программы.

В-третьих, цели должны быть разнообразными и не только в рамках спортивной деятельности, но и в рамках всей жизнедеятельности спортсмена. Вновь просматривается определенная однобокость в работе со спортсменами многих тренеров, мы имеем в виду приоритетное обращение их внимания к достижению целей непосредственно влияющих на резуль-

тат, это в первую очередь, конечно же, физическая, а так же психологическая, тактическая подготовка, восстановительные мероприятия, подготовка спортивного инвентаря и т.д. Типичным явлением становится осознание спортивными работниками необходимости разнообразных знаний, как для общего развития спортсмена, так и для спортивного восхождения занимающихся, но как правило реализация данного суждения оставляет желать лучшего. Практика показывает, что на современном этапе развития спорта спортсмену необходимы знания многих наук, психологии, физиологии, физики, химии, истории своего вида спорта и т.д., для более эффективного построения тренировочного, соревновательного и восстановительного процессов. Спортсмену необходимы знания по этике и эстетике и во многих видах спорта данные знания определяют успешность выступления, так же во всех видах спорта необходимо соблюдение нравственных требований и в целом ряде видов спорта их недостаточное соблюдение несет разрушительный характер (единоборства).

Данное разнообразие необходимых для спортивного прогресса целей, предполагает соответствующее временное обеспечение их реализации, и любой дисбаланс в этом обеспечении, будет нести негативные последствия.

Связующим звеном, выше перечисленных принципов, является темпоральный фактор, представляющий нам объединяющим, во времени не просто происходят все события, эффективность всех событий и явлений напрямую будет зависеть от расположенности и продолжительности их во времени. Поэтому строить работу по направленности на достижение лидерских планов спортсменами, необходимо учитывая соблюдение выше приведенных принципов, но их эффективность будет напрямую зависеть от их реализации во времени. Своевременность, в формировании лидерских устремлений, в достижении успешности в спорте, приобретает первостепенное значение и все-таки, учитывая все выше сказанное можно смело констатировать еще одну строгую закономерность – взаимосвязь личной успешности и успешности общества.

Каждый человек видит смысл своей жизни в реализации, прежде всего, личных планов и целей, и соответственно стремится к большей свободе действий, что может привести к несогласованности с действиями общества. Поэтому общество заинтересованно в том, чтобы человек осознавал необходимость реализации не только личных потребностей, но и общественных и умел подчинять личные интересы общественным, и делал бы это соотношением оптимальным, не в ущерб себе.

Социальное состояние общества создает необходимые стартовые условия для развития человеческого капитала, чем большими возможностями обладает общество, тем больше возможностей для овладения навыками и способностями обладает человек, тем наиболее оптимальным способом он может их использовать и тем большую ценность он представляет для общества как социальной системы.

Ситуация когда социум «работает» на личность, а личность на общество не просто общепризнана, для спорта она имеет определяющее значение, причем в самом широком смысле определения слова социум.

Список литературы

1. Абросимов М.Ю. Исследование влияния социальных факторов на физ-культурно-спортивную активность.// Научные основы управления подготовкой спортсменов: Сборник научных трудов -Л.: ЛНИИФК, 1982.-С. 5-9
2. Ануфриев С.А. Социальный статус и активность личности.- М.: Изд-во МГУ, 1984,- 285 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособ. для студентов факультета физической культуры педагогических институтов по специальности 03.03. "Физическая культура" / под ред.-М.просвещение, 1990.- 287 с.
4. Веккер Л.М. Психические процессы и личность. // Личность и деятельность,- Л.: ЛГУ, 1982,- С.20-25
5. Джидарьян И.А. О месте потребностей, эмоций и чувств в мотивации личности // Теоретические проблемы психологии личности.- М.: Наука, 1974.- с.149
6. Киселев Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности. - М. Знание 1981.-64с.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М.:Политиздат, 1975. -216 с.
8. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.:Физкультура и спорт, 1984.- 102 с.

Слепцова А.С.
Россия, г. Усть-Кут
Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
Центр дополнительного образования
Усть-Кутского муниципального образования
Alena2277@list.ru

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ КОНКУРС «САМЫЙ ЗДОРОВЫЙ КЛАСС»
КАК ФАКТОР СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В УСТЬ-КУТСКОМ
МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

Аннотация: В самом названии проекта заложена главная идея и цель: помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребёнку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека. Проект обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса обучающихся.

Ключевые слова: Здоровье, обучающиеся, проект, Здоровые дети, Самый здоровый класс, конкурс.

Sleptsova A.S.
Russia, g. Ust'-Kut
Municipal Budgetary Institution for Supplementary Education
Children's supplementary education center, Ust'-Kut municipal structure
Alena2277@list.ru

**MUNICIPAL CONTEST «THE HEALTHIEST CLASS» AS A FACTOR
IN IMPROVING CHILDREN'S AND YOUNG STUDENTS' PHYSICAL EDUCATION
PROCESS IN UST'-KUT MUNICIPAL STRUCTURE**

Annotation: The name of the project contains the main idea and aim: to help the child grow up strong and healthy, to let the child understand that health is the main value of human life. The project ensures children's physical and mental health preservation and strengthening through modern health technologies implementation. These technologies are purely preventive in nature and are aimed at maintaining the students' emotional and positive tone.

Key words: Health, students, projekt, «Healthy children», «The Healthiest Child», contest.

В последнее время наряду с другими проблемами особенно актуальным является физическое воспитание детей. Возросшие за последние годы требования школьной программы, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии – пониженной двигательной активности. Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания с раннего детства [1-8].

Необходимо учесть тот факт, что проблема здоровьесбережения обучающихся озвучена и на федеральном уровне. В послании Федеральному Собранию президент РФ Путин В.В. (12.12.2012), сказал о необходимости активизировать работу в области не только спортивных, но и оздоровительных мер для обучающихся. Так как именно в этом возрасте закладываются привычки и интересы, их необходимо сформировать.

В МКУ ДО ЦДО УКМО педагогами физкультурно-спортивной направленности ведется системная работа в данном направлении. С 2016 года в МКУ ДО ЦДО реализуется проект «Здоровые дети»

Цель проекта:

Способствование сохранению здоровья детей через формирование и пропаганду основ здорового образа жизни, отказа от вредных привычек и зависимостей среди учащихся УКМО.

Задачи проекта:

- популяризация здорового образа жизни;
- повышение эффективности мероприятий по пропаганде здоровья и здорового образа жизни, поиск новых форм работы;
- привлечение внимания родителей, педагогов и учащихся школ, общественности города и СМИ к вопросам создания в городе и районе благоприятной среды для укрепления и сохранения здоровья.

Ежегодно в рамках проекта проходит муниципальный конкурс «Самый здоровый класс». Конкурс проходит в 2 этапа: 1(заочный) этап проходит в течение учебного года в ОО и включает в себя оценку и отбор лучших классов младшего звена (1-4 классы), среднего звена (5-8 классы) и старшего звена (9-11 классы) для участия в финальном очном этапе.

На заочном этапе участники конкурса готовят портфолио, в котором содержится информация:

- ☐ о занятости учащихся класса в объединениях, кружках и секциях;
- ☐ об участии класса в спортивно-оздоровительных мероприятиях;
- ☐ об активной работе класса по пропаганде здорового и безопасного образа жизни;

С 2016 года в конкурсе в ОО приняло участие более 120 классов СОШ УКМО младшего, среднего и старшего звена. Из анализа портфолио команд-победительниц заочного этапа можно сделать выводы, что физическое воспитание учащейся молодежи в образовательных организациях УКМО имеет системный характер и реализуется в нескольких направлениях работы:

- ☐ Информационная деятельность, которая включает в себя:
 - классные часы по физическому воспитанию учащихся,
 - выпуск стенгазет,
 - бюллетеней,
 - буклетов,
 - листовок здоровья и др., пропагандирующие здоровый образ жизни.
- ☐ Физкультурно-спортивная деятельность, в которую вошла информация:
 - участие учащихся класса в спортивных объединениях, кружках секциях,
 - организация классом внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятий для учащихся других классов и школьных коллективов, таких как: подвижные игры во время перемены, конкурс на лучший кабинет санитарно-гигиенического состояния, организация походов, экскурсий, прогулок.
 - конкурсы, соревнования (участие класса в общешкольных спортивных мероприятиях, участие учащихся в соревнованиях и турнирах по разным видам спорта на разных уровнях, семейные соревнования «Мама, папа, я - спортивная семья», фотоконкурс «Моя здоровая семья» и др.).
 - флешмобы, цель которых популяризация занятий физической культурой и спортом, активным отдыхом и другими формами проведения здорового досуга.
- ☐ Агитационная деятельность: (тематические акции, участие в проектной деятельности по формированию учащихся активной жизненной позиции, развитие положительных навыков участия в жизни общества)

2 этап (очный) проходит в рамках детского форума. С целью популяризации здорового образа жизни, привлечения ребят к занятию спортом, пропаганды бережного отношения к своему здоровью в финале проходит квест- игра «Самый здоровый класс» для старшего и среднего звена и Эстафета «Веселые старты» для младшего звена. Квест-игра проходит на 3 площадках: в крупнейших ОО города.

В ходе квест-игры команды проводят 8 станций, выполняя конкурсные задания:

- «Презентация команды - «Мы самый здоровый класс» (к которому учащиеся готовятся заранее). Команды представляют название, девиз команды и творческое выступление;
- «Интеллектуальная» (вопросы ЗОЖ);

- «Творческая «Мы - за спорт»» (каждая команда должна была придумать интересный эскиз агитлистовки);
- «Дартс» (задание на меткость);
- «Танцевальная»;
- «Азбука здоровья»;
- «Музыкальная»;
- «Полоса препятствий».

Во 2 (очном этапе) с 2016 года приняло участие 65 классов школ города в 3 возрастных группах. По итогам общих результатов определяются победители в 3 возрастных категориях. По итогам муниципального конкурса на торжественном празднике участникам конкурса вручаются грамоты и ценные призы. Классы получили ценные призы от крупных предпринимателей города. В качестве призов классы-победители получают и «Сертификаты здоровья» на коллективное посещение бассейна и тренажёрных залов. Проведённый конкурс наглядно показал и взрослым, и детям, что выбранная форма работы с учащимися ОО города всех уровней (*т.е. начального, среднего, старшего звена*) способствует не только пропаганде ЗОЖ и профилактике вредных зависимостей, но сплочению классных коллективов, установлению дружественных отношений между школами в целом. Ежегодно в сентябре этого года проходит открытие муниципального конкурса «Самый здоровый класс», где победители прошлого сезона представляют свои творческие выступления и всем участникам конкурса в торжественной обстановке выдаются конверты с положением о проведении муниципального конкурса «Самый здоровый класс». В 2019 году впервые в рамках проекта прошёл муниципальный конкурс «Самый здоровый дошкольный коллектив», в котором приняло участие 10 команд дошкольных образовательных учреждений.

Мы с уверенностью можем сказать, что положительный опыт использования инновационных технологий в работе по проекту «Здоровые дети» определяет готовность реализовывать поставленную цель в области здоровьесбережения обучающихся на территории Усть-Кутского муниципального образования.

Список литературы

1. Волосникова Т.В. Проблема взаимодействия дошкольного учреждения и родителей по оздоровлению детей // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - Т. 71. - № 1. - С. 31-35.
2. Глушенко О.Н. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 2. - С. 52.
3. Епифанов В.А. Выпрями спинку : советы семьи академиков Епифановых. – М. : Эксмо , 2011. - 156 с. Свердловская ОУНБ; КХ; Формат С; Инв. номер 2326710-КХ
4. Зайденварг Г. Положительный баланс // Счастливые родители. - 2011. - N 12. - С. 68-72.
5. Кириллова Ю.А. Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми от 3 до 7 лет // Дошкольная педагогика. - 2012. - № 2. - С. 4-8.
6. Кузиков М.М. Методика «Комплексное физическое развитие»: инновационный подход к физическому воспитанию детей (теоретико-методологические подходы) / М.М. Кузиков, С.С. Уделов, Е.В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 15. – № 3. – С. 21-28.
7. Журнал «Здоровье детей» № 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 2008 г.
8. Материалы Интернет ресурсов:
<http://www.6school.ru/health/zog.html> - Статья «Новое поколение выбирает ЗОЖ»
<http://www.6school.ru/health/zog.html> - Статья «Школа за здоровый образ жизни» в разделах: Внеклассная работа, Школьная психологическая служба, Социальная педагогика.

Сморгунов С.А.
г. Минск, Республика Беларусь
Беларусский государственный университет физической культуры
micha208@yandex.by

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА

Аннотация. Учебный день школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводят к переутомлению и перегрузке учащихся. Именно переутомление создает

предпосылки к развитию нервных, психосоматических и других острых и хронических заболеваний. Одной из возможных причин возникновения и развития высокой заболеваемости является умственное переутомление школьников. Избыток информации приводит к тому, что ребенок просто перестает ее воспринимать и ничего не запоминает [1]. Особо склонен к утомлению младший школьный возраст, так как к первокласснику предъявляются новые повышенные требования, умственные нагрузки увеличиваются, возрастает ответственность. Следующий опасный рубеж - старшие классы. В переходном возрасте у подростков меняется гормональный фон - организм и так постоянно находится в состоянии стресса, а интеллектуальные перегрузки вдвойне усложняют его работу.

Наиболее уязвимыми моментами для возникновения утомления и переутомления организма является период адаптации к учебным нагрузкам - это начало учебного года, четверти; окончание четверти, учебного года и недели. Кроме того, утомление возникает ежедневно, к третьему или четвертому уроку, сначала проявляется слабо, а затем усиливается к концу учебного дня [2]. Если организм систематически не получает возможности восстановить свои силы во время ночного сна, активного отдыха на свежем воздухе, полноценного питания, то утомление возобновляется и проявляется во все более яркой форме, усложняя работу нервной системы, и в конечном итоге негативно сказывается на состоянии здоровья, а следовательно, и на результатах обучения.

При отсутствии мер, уменьшающих степень или снимающих остаточные явления утомления, возможно развитие пограничных и патологических состояний [3].

Ключевые слова: физическая культура, утомление, стресс, активность.

Smorgunov S. A.
Minsk, Republic of Belarus
aspirant of the Belarusian state University of physical culture
micha208@yandex.by

PHYSICAL HEALTH RESEARCH OF 5TH GRADE STUDENTS

Keywords: physical culture, fatigue, stress, activity.

Annotate. The school day is filled with significant mental and emotional loads. School overload and long stay in a static position lead to overwork and overload of students. It is overwork that creates prerequisites for the development of nervous, psychosomatic and other acute and chronic diseases.

One of the possible causes of the occurrence and development of high morbidity is the mental fatigue of schoolchildren. An excess of information leads to the fact that the child simply ceases to perceive it and does not remember anything [1].

The younger school age is particularly prone to fatigue, as new increased requirements are imposed on the first-grader, mental loads increase, and responsibility increases.

The next dangerous frontier is high school. In adolescence, the hormonal background changes in teenagers - the body is constantly under stress, and intellectual overload makes it doubly difficult to work.

The most vulnerable moments for fatigue and fatigue of the body is the period of adaptation to educational loads - this is the beginning of the academic year, the quarter; the end of the quarter, the academic year and the week. In addition, fatigue occurs daily, by the third or fourth lesson, at first appears weak, and then increases by the end of the school day [2].

If the body is systematically not getting the opportunity to recuperate during a night's sleep, active rest on fresh air, nutritious food, the fatigue is resumed and manifested in more vivid form, complicating the functioning of the nervous system and eventually affects health, and hence on learning outcomes.

In the absence of measures that reduce the degree or remove the residual effects of fatigue, the development of borderline and pathological conditions is possible [3].

По данным Научного центра здоровья детей в настоящее время каждый третий ребенок не готов к систематическому обучению в школе. У 50% детей школьного возраста отмечают-

ся отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, 30% детей имеют нарушения в сердечно-сосудистой, дыхательной системах [1]. В последние годы значительно увеличился недельный учебный план школьников, а учебные программы значительно усложнены, и их авторы стали все больше соглашаться, что трудно учиться детям даже здоровые дети [2].

Многие школы нашей страны уже работают по 5-дневной неделе, что привело сокращению учебного года почти на 40 дней. Хотя учебные планы по-прежнему рассчитывают на 6 дней в неделю. Количество уроков возросло в начальной школе до 6 вместо 4-5, а в средней до 8 уроков в день, взамен 5-6. Количество уроков и объема учебного материала требует увеличение объема знаний, следовательно, растет и время на подготовку домашнего задания [3]. Увеличение нагрузки не проходит бесследно: у детей отмечается большая распространенность и выраженность нервно-психических нарушений, большая утомляемость, сопровождаемая иммунными и гормональными дисфункциями, более низкая сопротивляемость болезням и другие нарушения. По данным Института возрастной физиологии, за период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушений зрения и осанки, в 4 раза психоневрологических отклонений, в 3 раза патология органов пищеварения. В связи с этим мы считаем данную тему актуальной и исходя из этого, цель нашей работы является анализ состояния физического здоровья учащихся 5 класса, ГУО "Бабинская средняя школа Витебского района имени Героя Советского Союза Е.В. Василевского", на протяжении 4 лет обучения [4].

В нашей исследовании приняло участие 25 учащихся 5 класса, Государственного учреждения образования "Бабинская средняя школа Витебского района имени Героя Советского Союза Е.В. Василевского". Анализ производился на основе медицинских справок первой формы о состоянии здоровья. Для оценки и анализа физического состояния здоровья учащихся, нами был выбран метод математической статистики.

В результате нашего исследования мы видим, что на начало 2016/2017 учебного года в 5 классе из 100% класса 8% учащихся имели специальную медицинскую группу здоровья, 20% учащихся имели подготовительную группу, и 72% учащихся имели основную медицинскую группу. Если говорить про 2017/2018 учебный год, то в 6 классе из 100% данной категории детей 12% имели специальную медицинскую группу здоровья, 32% имели подготовительную группу, и 56% учащихся имели основную медицинскую группу. В 2018/2019 учебном году, в 7 классе, мы наблюдаем следующее. Из 100% учащихся 12% имеют специальную медицинскую группу здоровья, 44% исследуемых имеют подготовительную группу здоровья и 44% класса имеют основную группу здоровья. В 2019/2020 учебном году, в 8 классе из 100% учащихся 16% занимающихся имели специальную медицинскую группу здоровья, 40% имели подготовительную группу, и 44% учащихся данного класса имели основную группу здоровья.

Хотелось бы отметить, что у 16% занимающихся наблюдались отклонения в здоровье связанные со зрением, 28% учащихся имели отклонения в здоровье вызванные закаливанием сердечно-сосудистой системы, и у 12% испытуемых были выявлены отклонения в здоровье связанные с опорно-двигательным аппаратом.

Таким образом после проведенного исследования мы можем наблюдать тенденцию увеличения числа учащихся с хроническими заболеваниями, вызванное увеличением нагрузок на занимающихся, отсутствием методик для снятия утомления и усталости, а также отсутствием разных оздоровительных и нетрадиционных направлений физической культуры, таких как йога, тай бо, пилатес и другие.

Список литературы

1. Быков Е.В. Двигательная активность как фактор укрепления здоровья обучающейся молодежи : монография / Е.В. Быков, В.А. Колупаев. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – 102 с.
2. Герус А.И. Осанка, ее нарушения и их профилактика средствами физической культуры : метод. рекоменд. / А.И. Герус, А.Г. Фурманов, В.А. Соколов, Ю. Яновская. – Минск : БГОИФК, 1991. – 43 с.
3. Звездина М.Л. Разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся / М.Л. Звездина // Научный диалог. – 2013. – № 8. – С. 8-23.
4. Кашуба В.А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов / В.А. Кашуба // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 2. – С. 34-37.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЗА СЧЕТ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. В статье определялась мотивация к занятиям физической культурой, выполнению норм ГТО. Негативные моменты со здоровьем и физической подготовленностью студентов должны исчезнуть, если привлечь их внимание к подготовке и сдаче нормам ГТО. Происходит ухудшение экономической обстановки, где увеличиваются заболевания, а также происходит ухудшение здоровья по причине нарушения правил здорового образа жизни. В последние годы пришла мода на активный образ жизни, но даже она не способна привить современному обществу тягу к спорту, отказу от курения и алкоголя. Поэтому ВФСК ГТО видится как толчок к тому, чтобы вернуть культуру здоровья, заинтересовать не компьютерными играми, а занятиями в секциях, а также бегом, прыжками, плаванием, бегом на лыжах [5].

Ключевые слова. Студент, нормы ГТО, физическая культура.

Stepanova O.A., L.A. Kochurova

Russia, Ulyanovsk

Ulyanovsk State Pedagogical University named after I. N. Ulyanov

INCREASING THE LEVEL OF PREPAREDNESS OF STUDENTS DUE TO THE INTRODUCTION OF THE TRP COMPLEX IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Annotation. The article determined the motivation for physical education, fulfillment of the RLD norms. The negative moments with the health and physical fitness of students should disappear if you draw their attention to the preparation and delivery of the TRP standards. There is a deterioration in the economic situation, where diseases increase, and health deteriorates due to violation of the rules of a healthy lifestyle. In recent years, a fashion for an active lifestyle has come, but even it is not able to instill in modern society a craving for sports, quitting smoking and alcohol. Therefore, the WFSK TRP is seen as an impetus to return the culture of health, to interest them not in computer games, but in classes, as well as running, jumping, swimming, and skiing [5].

Keywords. Student, TRP norms, physical culture.

Упражнения ВФСК ГТО – одни из самых массовых упражнений, которые используются на практике физического воспитания, массовой физической культуры и спорта. Все большее число людей привлекается к выполнению этих нормативов. Внедрение комплекса ГТО открывает широкие возможности оценки показателей физической подготовленности. Использование нормативов комплекса ВФСК ГТО позволяет наблюдать за динамикой показателей физической подготовленности, что имеет существенное значение в последующей выработке рекомендаций двигательного режима студентов.

Цель исследования: разработать способы внедрения комплекса ГТО в высшие учебные заведения.

Повседневная двигательная активность современно человека постоянно снижается, но общедоступность физических упражнений и видов спорта, входящих в нормативы комплекса ГТО, их польза для укрепления здоровья и развития навыков и умения, необходимых в повседневной жизни, сделали его популярным среди молодежи [4].

В исследовании приняли участие студенты факультета, физико-математического и технологического образования и факультета педагогики и психологии, возраст 18-20 лет. Исследование проходило в течении учебного года. В нем приняли участие студенты 1-3 курсов (300 человек, которые не занимаются в спортивных секциях).

Анализ занятий по физической культуре показал, что в учебном процессе со студентами используется равномерный бег, который дается в начале и в заключительной части занятия.

Результаты исследования показали, что мотивационным фактором является стремление к самоутверждению и позитивной оценке своей личности [1]. На начальном этапе подготовки к выполнению норматива по бегу на дистанции 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши) сделали упор на увеличение длины дистанции. В начале исследования дистанции составляла с постепенным увеличением дистанции составляла 500 метров у девушек, с последующим увеличением на каждом занятии на 200 метров. У юношей – 700 метров с последующим увеличением на каждом следующем занятии на 300 метров. Затем вырабатывали темп бега на различных отрезках с постепенным увеличением дистанции с заданной скоростью. За период исследования результаты в беге на 2000 метров улучшились в среднем на 9 секунд, на 3000 метров – на 20 секунд. Нельзя забывать, что разная подготовленность студентов не допускает сравнение результатов с предложенными нормами ГТО. Одни с легкостью выполняют упражнения, благодаря беседам со студентами, а также системе подготовки и выполнения упражнений, входящих в нормативы ГТО. В связи с этим студенты стремились показать лучший результат по выполнению упражнений [2,3].

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы: необходимо последовательное и систематическое внедрение норм ГТО, которое является основным фактором укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности, стремлении здоровому образу жизни, необходимо настраивать на совершенствование своих результатов.

Список литературы

1. Аванесов В.У., Гришина Т.С. Проблемы и возможности пути развития интересов у детей и подростков к занятиям физической культуры и спортом // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. ст. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар.участием. Воронеж: научная книга, 2012. С. 192-198.
2. Волынкина А.В., Шемятихин В.А. Модель внедрения ГТО в высшем учебном заведении в Свердловской области: введение поощрений // Педагогическое образование в России. 2014. №9. С. 22-25.
3. Кочурова, Л.А. Системный подход и содержание программного материала в рамках ФГОС по физической культуре для дошкольников: учеб. пособие / Л.А. Кочурова, О.А. Степанова: Ульянов. гос. пед. ун-т им. И.Н.Ульянова. – Ульяновск: УлГПУ, 2017.- 135 с.
4. Кочурова, Л.А., Степанова, О.А., Григорьевна, Н.С. Использование оздоровительных технологий на уроках физической культуры в школе// Методические рекомендации. Ульяновск, 2020.
5. Методологические рекомендации по организации проведения испытания (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов у труду и обороне» (ГТО), 2014.
6. Макунина О.А. Мониторинг состояния здоровья студентов как фактор обеспечения конкурентоспособности / О.А. Макунина, Е.В. Звягина, И.Ф. Харина, Е.В. Быков // Научно-методологические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи : матер. VII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. Екатеринбург, 21-22 ноября 2018 г. Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург, 2018. – С. 122-125.
7. Назаренко, Л.Д. Физиология физических упражнений / Л.Д. Назаренко, - Ульяновск : Изд-во УлГПУ, 2017. -262 с.
8. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» : постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г. №540.
9. Содержание программного материала по дисциплине физическая культура для дошкольников: учебно-методическое пособие / Кочурова Л.А., Степанова О.А., Аврамова Н.В. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2016. 162с.50 экз.
- 10.Теоретические и методологические основы коррекции латеральных двигательных предпочтений средствами оздоровительной аэробики :Кочурова Л.А., Назаренко Л.Д., Перфильева Н.П. Ульяновск : УлГПУ им. Ульянова, 2016. 136с., ил.50 экз.
- 11.Югова Е.А. Внедрение системы ГТО как фактор развития здоровья сберегающей компетентности // Педагогическое образование в России. 2015.№1. С.100-103.

МЕТОДИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В РЕЖИМЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В статье описываются события, которые явились катализатором начала введения режима дистанционного обучения как по России в целом, так и Челябинской области в частности. Автор описывает ситуацию с развитием коронавирусной инфекции (COVID-19) в Море. Автор также проводит анализ роли дистанционного обучения в физическом воспитании младших школьников и синтезирует полученную информацию для создания наиболее рациональной модели методики физического воспитания в условиях вынужденных ограничений и дистанционного обучения школьников младших классов. В статье представлены мысли о реализации государственного стандарта физической культуры в условиях дистанционного обучения у обучающихся начальной школы. Автором статьи описывается разработанная и внедренная им методика педагогического сопровождения физической культуры у младших школьников в режиме дистанционного обучения на основе опыта зарубежных специалистов и научно-методической литературы. В статье также представлены уже описанные первичные результаты внедренной методики педагогического сопровождения физического воспитания у обучающихся начальной школы в режиме дистанционного обучения.

Ключевые слова: Педагогическое сопровождение, младшие школьники, физическое воспитание, дистанционное обучение, современные информационные технологии.

Tantsikuzhin N.O.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

METHODOLOGY OF PEDAGOGICAL SUPPORT OF PHYSICAL EDUCATION IN STUDENTS OF THE ELEMENTARY SCHOOL IN THE MODE OF DISTANCE LEARNING

Annotation. The article describes the events that were the catalyst for the beginning of the introduction of the distance learning regime both in Russia in general and in the Chelyabinsk region. The author describes the situation with the development of coronavirus infection (COVID-19) in the world. The author also analyzes the role of distance learning in physical education of primary schoolchildren and synthesizes the information received to create the most rational model of physical education methodology in conditions of forced restrictions and distance learning for primary schoolchildren. The article presents thoughts on the implementation of the state standard of physical culture in the conditions of distance learning among primary school students. The author of the article describes the methodology developed and implemented by him for pedagogical support of physical culture among primary schoolchildren in distance learning mode based on the experience of foreign specialists and scientific and methodological literature. The article also presents the already described primary results of the introduced methodology of pedagogical support of physical education among primary school students in the distance learning mode.

Key Words: Pedagogical support, elementary school students, physical education, distance learning, modern information technology.

30 января Всемирная Организация Здравоохранения признала вспышку нового коронавируса чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение. Уже в феврале заболевание получило название нового коронавирусного заболевания COVID-2019, который распространился по всему миру. 10 марта 2020 года ВОЗ объявила вспышку новой коронавирусной инфекции COVID-2019 пандемией. В связи с данной ситуацией руководством нашей страны было принято решение сначала о введении

нерабочей недели с 26 марта по 3 апреля 2020 года для профилактики новой коронавирусной инфекции. 2 апреля 2020 года Президент РФ Владимир Путин в ходе телеобращения объявил о продлении режима нерабочих дней до 30 апреля. «Цель предстоящих недель – минимизировать контакты между людьми в рамках санитарно-эпидемиологических превентивных мер, а не прекратить процесс образования, процесс обучения и так далее». В соответствии с Указом Президента РФ от 2 апреля 2020 г. №239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» и распоряжении Губернатора Челябинской Области Алексея Леонидовича Текслера все школы и ВУЗы региона перешли в режим дистанционного обучения с использованием информационных технологий [9].

Из-за того, что физическая культура, как предмет более практический, нежели другие дисциплины общеобразовательных заведений, он претерпел множество критических отзывов. На наш взгляд, успешное физическое воспитание в режиме дистанционного обучения возможно лишь в формате педагогического сопровождения. Этот термин появился не так давно. В толковом словаре Ожегова слово «сопровождение» характеризуется как сопутствовать; то, что сопровождает какое-нибудь явление, действие. Наиболее точно наше видение термина «педагогическое сопровождение» отражает определение этого феномена, которое было дано доктором педагогических наук, заслуженным ученым в области педагогики – Виталием Александровичем Сластениным. В своей трактовке педагогического сопровождения он приводит методы педагогической деятельности. С его точки зрения, педагогическое сопровождение – это наблюдение, консультирование, самостоятельное участие ребенка в проблемной ситуации при минимальном участии педагога [1].

Особенно актуальным педагогическое сопровождение становится именно при повсеместном переходе на режим дистанционного обучения, специфика которого предполагает не прямой контакт в реальной жизни, а взаимодействие педагога и воспитанника через различные информационные ресурсы и платформы [4].

Цель исследования – разработать и апробировать в условиях дистанционного обучения методику педагогического сопровождения физической культуры в начальных классах.

Чтобы достигнуть цели исследования, необходимо выполнить ряд задач:

1. Проанализировать научную литературу по теме исследования;
2. Разработать методику педагогического сопровождения физической культуры в режиме дистанционного обучения у младших школьников;
3. Внедрить разработанную методику.

Методика и организация исследования. В условиях дистанционного обучения нами было принято решение о разработке и внедрении методики педагогического сопровождения физической культуры у младших школьников. Она включает в себя проведение онлайн-уроков на платформе Zoom, разработка комплекса физических упражнений, которые отражены в видеоматериалах на платформе YouTube, составление индивидуальных программ развития физических качеств младших школьников. В ходе проведения онлайн-уроков на платформе Zoom мы проводим комплексную круговую тренировку всего тела в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями учащихся младшего школьного возраста. Видеоматериалы комплекса физических упражнений публикуются на YouTube канале «ThinkNik8», доступ к которому может получить каждый школьник. На канале раз в неделю выходит видео с определенным комплексом физических упражнений, которые направлены на гармоничное развитие организма и тела младших школьников. Все комплексы физических упражнений, представленные на канале, состояются с позиции развития всех физических качеств – силы, быстроты, координации (ловкости), гибкости и выносливости. Формат физических упражнений предполагает метод строго регламентированного упражнения. Однако, использование современных и актуальных музыкальных композиций, нестандартные схемы и варианты упражнений побуждают младших школьников к активным занятиям в режиме самоизоляции [3]. Упражнения, представленные на видео, могут выполнять не только учащиеся начальных классов, но и их родители, совместно с детьми. Именно на этом компоненте нашей методики было сфокусировано внимание в начале работы. Так как активная семейная деятельность, в том числе и регулярное выполнение физических упражнений, не только положительно ска-

зывается на уровне физического здоровья, но и укрепляет отношения внутри семьи, что служит мощным мотивационным стимулом для последующих занятий физической культурой младших школьников [4]. В свою очередь, родители принимали участие в «домашних тренировках» при помощи онлайн-уроков, которые проходили 1-2 раза в неделю и регулярных самостоятельных занятиях с детьми по нашим видеоматериалам в удобное время.

Нами были составлены принципы организации педагогического сопровождения в режиме дистанционного обучения:

- Ненавязчивость. В нашем случае это чуткие, деликатные рекомендации по выполнению и просмотру видео с упражнениями. Также онлайн-уроки, которые проходят всего 1-2 раза в неделю, характеризуют ненавязчивость представленной методики.

- Развитие самостоятельности. Младшие школьники с родителями сами выбирают время своих занятий, тем самым проявляя самостоятельное отношение к физической культуре.

- Осознанность. Активную деятельность отличает осознанное выполнение. Именно поэтому осознанное отношение к физическому воспитанию побуждает учащихся к выполнению упражнений как к необходимому атрибуту здоровому образу жизни. Однако, в младшем школьном возрасте об осознанности как психологическом процессе, говорить еще рано. Именно поэтому мы приравниваем заинтересованность младших школьников, их вовлеченность в физическое воспитание к осознанности.

- Индивидуальность. У каждого школьника начальных классов свой уровень физической подготовки. Поэтому, чтобы процесс физического воспитания был успешен и соответствовал основным принципам физического воспитания, в частности непрерывности процесса физического воспитания, чередования нагрузок и отдыха, наращивания развивающе-тренирующих воздействий, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, мы работали с каждым младшим школьником индивидуально.

- Полноценное физическое воспитание в режиме дистанционного обучения. Режим самоизоляции и дистанционного обучения предполагает длительное нахождение младших школьников за компьютером, мобильным телефоном или планшетом. Даже онлайн-уроки физической культуры не могут полноценно заменить весь спектр двигательной активности, которая присуща школьникам в режиме очных занятий. Однако, наша методика педагогического сопровождения может оказаться удобным средством по борьбе с гиподинамией благодаря заинтересованности, индивидуально подобранной программе физических упражнений и нагрузке. Также, если соблюдаются все условия (заинтересованность, высокая мотивация) можно говорить и о развитии физических качеств младших школьников даже в режиме дистанционного обучения.

В режиме дистанционного обучения нашей базой явилось Муниципальное Автономное Общеобразовательное Учреждение «Средняя Образовательная Школа №147 г. Челябинска». В исследовании принял участие 171 младший школьник возрастом 7-9 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам нашей работы в апреле 2020 года, можно констатировать, что более 90 % школьников начальных классов, или 154 человека, активно выполняли индивидуальный план физических упражнений. Это характеризуется наличием рефлексии в ходе проведения онлайн-уроков, на которых в формате консультации учащиеся могли получить информацию о технике выполнения упражнений, их вариации, снижении или, наоборот, увеличении физической нагрузки. Также активность проявлялась посредством обратной связи через электронный журнал (в нашем случае – это «Сетевой Город»), электронную почту и другие информационные ресурсы. 9,94 %, или 17 человек, в связи с отсутствием возможности выхода на информационные ресурсы, занимались по предложенной им индивидуальной программе самостоятельно, которую они получили через классного руководителя. Однако, отсутствие на онлайн-уроках и обратной связи не позволяет говорить об активном вовлечении их в процесс физического воспитания в режиме дистанционного обучения.

Таким образом, предложенная методика может стать отличным дополнением к основной программе обучения младших школьников физической культуры в рамках ФГОС. Более 90 % младших школьников, занимающихся по предложенной методике, выполняли это регулярно и добровольно, что может говорить об её успешности. Однако предложенную методику педагогического сопровождения физической культуры у младших школьников необходи-

мо совершенствовать с учетом тех детей и родителей, которые не имеют доступ к информационным ресурсам на постоянной основе.

Список литературы

1. Бордовский П.Г. Создание дистанционного обучения в образовательном учреждении сферы физической культуры и спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / П.Г. Бордовский. – М.: 2019. – № 12 (142). – С. 36-41.
2. Гурьев С.В. Дистанционное обучение, современные тенденции // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы IV региональной научной конференции молодых ученых / С.В. Гурьев. – М.: 2018. – С. 43-47.
3. Кузиков М.М. Методика «Комплексное физическое развитие»: инновационный подход к физическому воспитанию детей (теоретико-методологические подходы) / М.М. Кузиков, С.С. Уделов, Е.В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 15. – № 3. – С. 21-28.
4. Лаврентичева М.А. Психолого-педагогическое сопровождение непрерывного физического воспитания младших школьников в условиях реализации ФГОС // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании: материалы межвузовской научно-практической конференции. – М.: 2019. – С. 40-44.
5. Парфенова Л.А. Организационно-педагогические условия сопровождения учебной программы по физической культуре для учащихся среднего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья / Л. А. Парфенова, Г. Б. Глазкова // Проблемы современного педагогического образования. – М., 2018. № 3 (56). – С. 22-26.
6. Петрик А.А. Педагогическое сопровождение детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы II Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых / А. А. Петрик. – М.: 2018. – С. 128-131.
7. Сиукова Л.Н. Здоровьесберегающие технологии как часть здоровьесберегающей образовательной среды // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: материалы I Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / Л.Н. Сиукова, Е.П. Тарасенко. – М.: 2019. – С. 80-83
8. Танцикужин Н.О., Астафьев Н. В., Найн А.А. Роль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" в системе образования младших школьников // Proceedings of the first international Volga region conference on economics, humanities and sports (FICHES 2019). – France: Atlantis Press, 2020 – С. 811-813.
9. Указ Президента Российской Федерации о мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Режим доступа - http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_349217/

Трофимова Н.П., Кириленко А.М.
Россия, г. Красноярск
Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева
space.m00n@yandex.ru

ПРОБЛЕМА НЕДОСТАТОЧНОСТИ ИНФОРМИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПУТЁМ ПОДДЕРЖАНИЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В статье ставится задача рассмотрения особо важной психолого-педагогической проблемы концепции преподавания физической культуры и спорта в высших учебных заведениях. Уделяется внимание рассмотрению эффективности сохранения преимуществ, полученных в результате занятий физической культурой и спортом в последующей жизни выпускников высших учебных заведений. Рассматривается статистика физической активности населения различных возрастных групп, а также выводится зависимость падения данной активности по мере повышения возраста анализируемой группы. Анализируется возможность корректировки методов и приёмов преподавания в пользу просветительской деятельности и формирования у студентов цельной концепции пользы ведения активного образа жизни. Рассматриваются наиболее значительные возможные преимущества, полученные в результате следования базовым рекомендациям, а также предлагается возможная корректи-

ровка методов и приёмов преподавания, с целью получения нелинейной пользы для повышения качества жизни населения.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, информирование, активный образ жизни, качество жизни.

Kirilenko A.M. Trofimova N.P.

Russia, Krasnoyarsk

Reshetnev Siberian State University of Science and technology

THE PROBLEM OF INSUFFICIENT INFORMATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS ABOUT THE EFFICIENCY OF IMPROVING THE QUALITY OF LIFE BY MAINTAINING AN ACTIVE LIFESTYLE.

Abstract. The article poses the problem of considering an especially important psychological and pedagogical problem of the concept of teaching physical culture and sports in higher educational institutions. Attention is paid to the consideration of the effectiveness of preserving the benefits obtained as a result of physical culture and sports in the subsequent life of graduates of higher educational institutions. The statistics of physical activity of the population of different age groups is considered, and the dependence of the decline in this activity as the age of the analyzed group increases. The article analyzes the possibility of adjusting the methods and techniques of teaching in favor of educational activities and the formation of students' integral concept of the benefits of an active lifestyle. The most significant possible benefits obtained as a result of following the basic recommendations are considered, and a possible adjustment of teaching methods and techniques is proposed in order to obtain non-linear benefits for improving the quality of life of the population.

Key words: physical culture, sports, information, active lifestyle, quality of life.

В современном обществе люди каждый день сталкиваются со множеством стрессов. При этом для продуктивного существования в социуме многим людям приходится показывать высокую эффективность труда, не смотря на переносимый ими стресс. Зачастую баланс между карьерой и поддержанием здорового образа жизни смещается не в пользу последнего. Данный обмен не всегда является рациональным решением, ведь полученные последствия несоблюдения рекомендаций здорового образа жизни могут привести к значительной потере работоспособности и ухудшению качества жизни, а следование базовым рекомендациям может способствовать повышению стрессоустойчивости и работоспособности. В высших учебных заведениях на постоянной основе преподаётся предмет физической культуры и спорта. Одной из основных целей преподавания данной дисциплины является поддержание здоровья населения и прививание здорового образа жизни студентам. Однако на практике занятия зачастую основаны исключительно на физическом аспекте предмета. Упускается важный момент формирования у студентов цельной картины практической пользы данных занятий. Таким образом физическая активность большинства студентов после окончания высших учебных заведения начинает снижаться, что ведёт к ухудшению качества жизни и производительности труда.

Очень важной проблемой становится качество информирования студентов о преимуществах постоянного поддержания активного образа жизни. Студенты оказываются неинформированными о том, насколько их качество жизни может быть улучшено благодаря следованию базовым рекомендациям. Решение данной проблемы может способствовать нелинейно эффективному увеличению качества жизни населения, относительно затраченных ресурсов.

Всероссийский центр изучения общественного мнения в своём аналитическом обзоре приводит данные систематичности занятий физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и др., в том числе обязательные занятия физической культурой и спортом в образовательных учреждениях). Систематически занимаются спортом чаще дети 3–5 лет (51%) и 6–12 лет (67%), однако к более старшим возрастам эта доля постепенно снижается - в возрасте 13–29 лет систематически занимается 41%, 30–59 лет - 36%, а старше 60 лет - 27%. Также приводятся данные с учётом несистематической активности. Более половины россиян декларируют, что занимаются спортом или иной физической активностью (63%), однако систематически занимаются 38%. Декларируе-

мая физическая активность по возрастным группам распределяется следующим образом: в возрасте 3–5 лет физической активностью занимается 81%, а 6–12 лет — 93% россиян. Среди подростков и взрослого населения наблюдается снижение физической активности: в возрасте с 13 до 29 лет их доля составляет 73%, а среди граждан от 30 до 59 и старше 60 лет — 55% и 54% соответственно. Среди россиян старшего возраста 60+ преобладает доля тех, кто самостоятельно организует свои занятия физкультурой или спортом (36%) [1].

На основании данной статистики можно сделать вывод о том, что по мере увеличения возраста граждан, уровень их физической активности неуклонно падает. Особенно принимая во внимание то, что данная статистика также учитывает обязательную физическую активность в учебных заведениях. Значительно повысить вклад в здоровье и качество жизни населения можно путём увеличения соотношения физически активного населения к физически неактивному в самых проблемных возрастных группах.

Программа преподавания физической культуры и спорта может быть более ориентирована на длительную перспективу сохранения привитых аспектов активного образа жизни. Положительные изменения могут быть не только привиты в рамках конкретной возрастной категории, но и могут быть эффективно сохранены в жизни молодых студентов и после окончания учебных заведений. Большое значение имеет формирования цельной картины возможных ожидаемых преимуществ у студентов. Сформированная картина должна не только включать базовое перечисление преимуществ, но и мотивирование студентов, путём формирования у них конкретных персональных выгод от поддержания активного образа жизни.

Есть ряд значительных научно подтверждённых преимуществ, о которых следует регулярно информировать студентов высших учебных заведений. Наиболее значительные преимущества следует упомянуть в рамках статьи.

Подтверждено, что физическая активность может снизить риски смертности от всех причин, а именно 2,5 часа в неделю (эквивалентно 30 мин умеренной активности в день в течение 5 дней в неделю) по сравнению с отсутствием активности, связано со снижением риска смертности от всех причин на 19 %, в то время как 7 часов умеренной активности в неделю — на 24 % [2]. В особенности досуговая физическая активность (физические упражнения, прогулки, активный транспорт) связана с более низким уровнем смертности от всех причин, в то время, как тяжелая физическая активность на работе не оказывает такого позитивного воздействия [3] либо ассоциирована с более высоким уровнем ее [4]. Это может быть связано с меньшим вкладом аэробной нагрузки в физическую активность на работе [5]. Можно заключить, что досуговая физическая активность необходима и для людей, занятых физическим трудом. Сидячий образ жизни, в особенности без частых перерывов, ассоциирован с повышением смертности от всех причин, причём физическая активность не компенсирует вреда сидения [6].

Корректировка программы и методов преподавания физической культуры и спорта может внести непропорционально значимый вклад в качество жизни всего населения страны. Полученное в итоге соотношение выгоды к затратам не оставляет морального права на игнорирование изучения данной проблемы.

Таким образом, можно заключить, что современная система преподавания физической культуры и спорта в высших учебных заведениях может быть незначительно скорректирована в пользу проведения информационно – просветительской деятельности. При этом ожидаемая польза от данного перераспределения учебной нагрузки может быть нелинейно выгодна относительно затраченных ресурсов на реализацию данной концепции.

Список литературы

1. Официальный сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=10001>, свободный - (13.11.2019).
2. J. Woodcock, O. H. Franco, N. Orsini, I. Roberts. Non-vigorous physical activity and all-cause mortality: systematic review and meta-analysis of cohort studies // *International Journal of Epidemiology*. – 2010-07-14. – Т. 40, вып. 1. – С. 121–138. ISSN 1464-3685 0300-5771, 1464-3685. doi:10.1093/ije/dyq104.
3. Martin Bahls, Stefan Groß, Sebastian E. Baumeister, Henry Völzke, Sven Gläser. Association of domain-specific physical activity and cardiorespiratory fitness with all-cause and cause-specific mortality in two population-based cohort studies // *Scientific Reports*. – 2018-10-30. – Т. 8, вып. 1. ISSN 2045-2322. doi:10.1038/s41598-018-34468-7.

4. Pieter Coenen, Maaike A Huysmans, Andreas Holtermann, Niklas Krause, Willem van Mechelen. Do highly physically active workers die early? A systematic review with meta-analysis of data from 193 696 participants // *British Journal of Sports Medicine*. – 2018-05-14. – Т. 52, вып. 20. – С. 1320—1326. ISSN 1473-0480 0306-3674, 1473-0480. doi:10.1136/bjsports-2017-098540.

5. Bibi Gram, Andreas Holtermann, Karen Søgaard, Gisela Sjøgaard. Effect of individualized worksite exercise training on aerobic capacity and muscle strength among construction workers – a randomized controlled intervention study // *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*. – 2012-09. – Т. 38, вып. 5. – С. 467–475. ISSN 1795-990X 0355-3140, 1795-990X. — doi:10.5271/sjweh.3260.

6. Po-Wen Ku, Andrew Steptoe, Yung Liao, Ming-Chun Hsueh, Li-Jung Chen. A cut-off of daily sedentary time and all-cause mortality in adults: a meta-regression analysis involving more than 1 million participants // *BMC Medicine*. – 2018-05-25. – Т. 16, вып. 1. – ISSN 1741-7015. doi:10.1186/s12916-018-1062-2.

Фролов Е.В.
Россия, г. Ульяновск
ФГБ ПОУ «УФК» Минздрава России
e_v_frolov@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ И СЕМЬИ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В ЗДОРОВЬЕ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация: Вопросы поиска и применения эффективных способов взаимодействия семьи и учебного заведения при организации физического воспитания студенческой молодежи имеющих отклонение в здоровье, способствующих, более разнообразно воздействовать на заинтересованность учащихся и их родителей в участиях физкультурно-оздоровительных мероприятий в учебном заведении представлены в теоретико-методологическом аспекте.

Ключевые слова: семья, учебное заведение, ограниченные возможности здоровья, методика, студенты.

Frolov E.V.
Ulyanovsk, Russia
FGB POU UFK Ministry of Health of Russia

STUDY OF INTERACTION OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATIONAL INSTITUTION AND FAMILY OF STUDENTS WITH DISABLED HEALTH WHEN ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION

Abstract: The questions of finding and applying effective methods of interaction between the family and the educational institution in the organization of physical education of students with deviations in health, contributing to a more diverse influence on the interest of students and their parents in participating in physical culture and health-improving activities in an educational institution are presented in the theoretical and methodological aspect.

Keywords: family, educational institution, health disabilities, methodology, students.

Введение. Двигательная деятельность является одним из важнейших факторов, определяющих нормальное развитие и функционирование организма. В настоящее время поиски путей повышения эффективности физического воспитания студентов является важнейшей задачей современной системы профессионального образования, что связано со снижением уровня здоровья. Единство учебного заведения и семьи в деле решения задач физического воспитания является одним из перспективных направлений, призванных увеличить объем двигательной активности учащейся молодежи до индивидуально-оптимального уровня.

Совместные семейные физкультурно-оздоровительные мероприятия позволяют установить обратную связь с учащимися и их родителями; осуществлять постоянную методическую помощь студентам; консультировать родителей по вопросам контроля за рациональным вы-

полнением двигательных заданий, составляющих содержание каждой формы занятий физическими упражнениями. В решение этих задач особое значение имеет целенаправленно организованная просветительная и физкультурно-оздоровительная работа с активным участием родителей, преподавателей и администрацией учебного заведения. В теории и практике физической культуры накоплен значительный опыт работы по организации семейного физкультурного пространства, позволяющий утверждать, положительное влияние на физическое развитие учащейся молодежи оказывают рационально организованные, соответствующие возрасту совместная физкультурно-оздоровительная деятельность. Чем шире диапазон средств физического воспитания и продолжительнее стаж занятиями физическими упражнениями, тем более выражено действие физических упражнений на положительную динамику психического, физического и духовного здоровья [2].

Цель работы: разработать и экспериментально обосновать методику совместных занятий физическими упражнениями для студентов 16-18 лет имеющих отклонения в здоровье и их родителей.

Высокая теоретическая и практическая значимость проблемы поиска путей и способов оптимизации взаимодействия образовательных учреждений и семьи при организации физического воспитания, противоречивость и многоплановость рассматриваемых аспектов связи между учебным заведением и родителями студентов с отклонениями в здоровье определило актуальность предпринятого исследования.

Решение проблемы эффективного взаимодействия образовательного учреждения и семьи студентов 16-18 летнего возраста имеющих отклонения в здоровье создаст необходимые условия для уточнения задач содержания и направленности всех сторон учебно-воспитательного процесса; позволит установить единый подход к закономерностям и принципам обучения в данном виде установленной программы, а также реализовать задачи согласованности разных условий эффективной подготовленности студентов. Вопросы поиска и применения эффективных способов взаимодействия семьи и учебного заведения при организации физического воспитания студенческой молодежи имеющих отклонение в здоровье, способствующих, более разнообразно воздействовать на заинтересованность учащихся и их родителей в участиях физкультурно-оздоровительных мероприятиях в учебном заведении представлены в теоретико-методологическом аспекте.

Результаты исследования. Нами была разработана методика совместных занятий физическими упражнениями для студентов 16-18 лет имеющих отклонения в здоровье и их родителей, которая строится по двум направлениям:

- взаимодействие с семьей в рамках школы (организационно-методические и информационное обеспечение, проведение открытых уроков для родителей, а также проведение совместных спортивно-массовых мероприятий;
- самостоятельная деятельность в семье (соблюдение режима дня, выполнение утренней гимнастики, совместные прогулки на свежем воздухе, организация и проведение спортивных и подвижных игр).

В соответствии методики взаимодействия с семьей в рамках учебного заведения нами проводились теоретические занятия с родителями в форме бесед и лекций. Темы бесед и лекций соответствовали содержанию программы образовательного учреждения. В данной форме осуществлялась работа по выработке единой позиции преподавателей колледжа и родителей по важнейшим воспитательно-педагогическим проблемам физического воспитания студентов данного возраста.

В рамках констатирующего эксперимента два раза в семестр на учебных занятиях по физическому воспитанию присутствовали родители и родственники учащихся, это рассматривалось нами как одно из ведущих средств приобщения семьи к занятиям физической культурой, а также как коррекция недостатка практических знаний в области физической культуры.

Ведущей формой совместной деятельности в условиях колледжа является проведение совместных спортивно-массовых мероприятий. В связи с этим нами было запланировано проведение ряда спортивных мероприятий, организованных совместно с преподавателями, кураторами групп и администрацией колледжа. Физкультурные праздники организовывались в соответствии с программными указаниями для студентов имеющих ограниченные возможности в здоровье. Сценарий физкультурного праздника предварительно обсуждался на соб-

вание, где учитывались пожелания родителей по распределению обязанностей, созданию команд из числа родителей и студентов, а также подготовки места и оформления стадиона или спортивного зала для создания праздничной обстановки.

Самостоятельная деятельность в семье направленная на улучшение взаимных отношений между родителями и детьми, которая проводилась в форме совместного досуга детей и родителей, включала такие виды деятельности, как соблюдение режима дня, выполнение утренней гимнастики, совместные прогулки на свежем воздухе, организация и проведение спортивных и подвижных игр.

Содержание этого процесса предполагало изучение значимости физической культуры и спорта для повышения здоровья, формирование у студентов чувства удовлетворенности от занятий физической культурой, закаливания, повышения морально-волевых качеств, успешную социализацию, изучение опыта преподавателей физического воспитания. Приобщение родителей студентов к регулярным систематическим занятиям физическими упражнениями включает ряд основополагающих компонентов:

- творческое применение форм занятий физическими упражнениями: от малых, индивидуальных (утренняя гимнастика, тематические прогулки, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры) и массовых (физкультурные праздники и соревнования);
- целенаправленную методическую подготовку к самостоятельным занятиям физической культурой, содержание которой предусматривает рациональный выбор вида физических упражнений, а также предварительную подготовку организма к предстоящей мышечной работе с помощью подготовительных и подводящих упражнений;
- усвоение оптимальной последовательности выполнения двигательных действий, индивидуальный выбор дозировки, темпа и ритма движений, усвоение методов педагогического и медицинского контроля своего физического и функционального состояния.

Наиболее распространенными формами занятий физическими упражнениями в семье являются выезды на природу с организацией различных подвижных и спортивных игр; туристические походы выходного дня по специально разработанному маршруту, с выполнением определенных двигательных заданий на каждом привале; экскурсии по памятным и историческим местам с элементами пеших прогулок, что обеспечивает сочетание познавательной и двигательной деятельности - универсальной формы активного отдыха, предоставляющего возможность для расширения кругозора и изучения достопримечательностей родного города [1].

Специфической особенностью разработанной методики явилось планирование физической нагрузки для семьи с учетом уровня физического развития студентов и степени ограничения в здоровье. На основе анализа полученных данных по каждой семье была разработана схема организации самостоятельных занятий для родителей и студентов экспериментальной группы. Студентам предлагалось активно включать в режим дня утреннюю гимнастику и динамическую паузу, в содержание которых должны входить упражнения направленные на повышение уровня физической подготовленности и физического развития. Хорошо подготовленная атмосфера для организации занятий физическими упражнениями (высококвалифицированное руководство, разнообразный спортивный инвентарь и оборудование, возможность использования приемов педагогического и медицинского контроля физического и функционального состояния), последовательное повышение мышечной нагрузки, и двигательных заданий, учет личных запросов, интересов, потребностей на фоне улучшения физической подготовленности способствуют формированию чувства удовлетворения от занятий физическими упражнениями.

Выводы. Предложенная нами методика учитывала, такой важный компонент как удовлетворенность учебными занятиями физической культурой, что обусловлено повышением показателей физической подготовленности. Все это диктует повышение требований к организации физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках образовательного семейного физкультурного пространства.

Таким образом, повышение эффективности управления физкультурно-оздоровительной деятельностью учащихся в среднем профессиональном образовании является одним из перспективных направлений совершенствования системы физического воспитания для студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья. Данные, полученные в ходе исследования, свидетельствуют об эффективности разработанной методики использования средств досуговой

двигательной деятельности в процессе физического воспитания студентов с ограниченным состоянием в здоровье при непосредственном участии их родителей.

Список литературы

1. Козлова Т.В. Физкультура для всей семьи. 2-е изд. / Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. – М. : Физкультура и спорт. – 1990. – 463 с.
2. Недвецкая М.Н. Педагогическое взаимодействие школы и семьи в современных условиях: теоретические вопросы // Педагогические проблемы социализации детей и молодежи: теоретические вопросы / М.Н. Недвецкая. – М. : Издательство ООО «Франтера», 2008. – 141 с.

Черепанов В.С., Радченко Д.Г.
Россия, г. Красноярск
СИБГУ им. Решетнёва
vovan.cherepanov@bk.ru

РАЗВИТИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. Состояние здоровья значительной части современной молодежи вызывает серьезные опасения. Малоподвижный образ жизни, склонность к вредным привычкам и другие негативные факторы являются причинами различных заболеваний. Наиболее эффективным и доступным способом профилактики большинства болезней являются занятия физической культурой и спортом.

Для того, чтобы определить физические нагрузки, необходимо учитывать индивидуальные психофизиологические характеристики каждого молодого организма. Студент, как человек молодого возраста и как личность, может характеризоваться с трех сторон:

- с социальной, в которой воплощаются общественные отношения, качества, которые исходят из принадлежности студента к определенной социальной группе, национальности;
- с психологической, представляющей собой единство психологических процессов, состояний и свойств личности. Главное в психологической стороне — психические свойства, которыми являются направленность, темперамент, характер, способности, от которых зависит протекание психических процессов, возникновение психических состояний, проявление психических образований;
- с биологической (физиологической), которая включает тип высшей нервной деятельности, строение анализаторов, безусловные рефлексы, физическую силу, телосложение и т.д. Эта сторона в основном предопределена наследственностью и врожденными признаками, но в известных пределах изменяется под влиянием условий жизни.

Как показывает отечественный и зарубежный опыт — эффективность средств физической культуры и спорта в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, в борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением и правонарушениями, особенно среди студенческой молодежи, исключительно высока.

Ключевые слова: Состояние здоровья, физическая сила, здоровье, психологическое состояние.

Cherepanov V.S., Radchenko D.G.
Russia, Krasnoyarsk
SibGU im M.F. Reshetнёva

STUDENTS' HEALTH IMPROVEMENT WITH THE HELP OF SPORT AND PHYSICAL CULTURE

INTRODUCTION. The state of health of a significant part of today's youth raises serious concerns. A sedentary lifestyle, a tendency to bad habits and other negative factors are the causes of various diseases. The most effective and affordable way to prevent most diseases is physical education and sports. In order to determine physical activity, it is necessary to take into account the individual psychophysiological characteristics of each young organism. A student, as a young person and as a person, can be characterized from three sides:

from the social, in which social relations are embodied, the qualities that come from the student's belonging to a certain social group, nationality;

from the psychological, which is the unity of psychological processes, states and personality traits. The main thing in the psychological side is mental properties, which are orientation, temperament, character, abilities, on which the course of mental processes depends, the emergence of mental states, the manifestation of mental formations;

from biological (physiological), which includes the type of higher nervous activity, the structure of the analyzers, unconditioned reflexes, physical strength, physique, etc. This side is mainly predetermined by heredity and congenital characteristics, but within certain limits it changes under the influence of living conditions. As domestic and foreign experience shows, the effectiveness of physical culture and sports in preventive activities to protect and promote health, in the fight against drug addiction, alcoholism, smoking and delinquency, especially among students, is extremely high.

Key words: health status, physical strength, health, psychological state.

Особую тревогу вызывает состояние здоровья детей и подростков. Большинство выпускников школ не обладают специальными знаниями, практическими умениями и навыками использования разнообразных средств и методов укрепления здоровья и контроль над своим здоровьем, физическим развитием, физической подготовленностью.

Здоровье человека – это сложная категория, которая представляет собой результат взаимодействия индивида и окружающей среды, включающая в себя физический, духовный и социальный компоненты. Ухудшение физического, психического и духовного здоровья обуславливается следующими факторами:

1) снижение двигательной активности молодежи, которая связана с отходом от идеи гармоничного развития усилением внимания к техническому прогрессу;

2) рост влияния техногенных и антропогенных воздействий на человека;

3) усиление зависимости молодого поколения от наркотических веществ, табачных изделий и алкоголя;

4) замена мировоззрения в физической культуре идеологией, что приводит к разрыву связей между духовной и физической видами культур.

Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, занимающая верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей относительная ценность здоровья все больше будет возрастать. От здоровья зависит трудовой потенциал и обороноспособность страны. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен научно-технический прогресс, успехи в экономике и других отраслях.

Добрая половина забот и тревог о молодежи связана со здоровьем, как утверждает В.А. Сухомлинский. Главной задачей школ и вузов является организация медико-санитарного просвещения школьников и студентов, чтобы привить им интерес и привычку к занятиям физической культурой и спортом и предложить им такие внеучебные занятия, которые способны обеспечить необходимую норму двигательной активности. А самое главное – рационально организовать учение студентов, которое будет способствовать устранению излишних нагрузок.

Современный выпускник вуза – личность, способная формировать понятия и добывать новые знания, строить свою жизнь и совершенствоваться в профессии.

Двигательная активность на занятиях представляет собой формирование общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, содействует физическому совершенству учебного процесса в вузах. Она ведет к расходованию и к накоплению энергетических ресурсов организма в процессе его деятельности и наоборот, известен общебиологический закон: при бездеятельности функции отдельной системы или всего организма резко снижаются. Поэтому среди всех средств, способных укреплять здоровье, значительное место отводится физическому воспитанию.

Студентам как физически активным единицам необходимо физическое воспитание, благодаря которому они смогут осознать всю важность физических нагрузок на свой организм. Как говорится «В здоровом теле – здоровый дух».

Физическое воспитание – предмет в высшей школы, у которого есть одна задача – уменьшение умственной нагрузки благодаря физическим упражнениям. Даже если студент не занимался в школе физической культурой, то у него появляется шанс обучиться этому. На фоне негативных изменений социальных проблем, экологической обстановки и экономической нестабильности наблюдается всё больше поступающих студентов с ограниченными или неразвитыми физическими возможностями. Основными причинами нестабильного состояния являются понижение двигательной активности в режиме дня, неблагоприятные воздействия внешней среды, неправильное или питание, увеличение объема информации, в сопровождении со значительными психофизическими нагрузками.

Студенты первого курса имеют недостаточное развитие адаптационных возможностей [6, 7]. Определенная часть студенческой молодежи имеет низкий уровень физического развития и физической подготовленности. [1]

В организме человека гармонично взаимосвязаны различные органы и процессы, которые они осуществляют. Учитывая природную основу организма, можно уверенно полагать, что физическая активность влечет за собой общую активность человека. А это значит, что решающее значение в обеспечении необходимого оздоровительного эффекта физических упражнений имеет не сам фактор величины нагрузки, а степень её соответствия состоянию каждого человека. Увлеченный человек ищет и охотно усваивает дополнительные знания в области нетрадиционных видов спорта, которые способствуют успехам в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Это развивает познавательную активность, творческое использование получаемых и накапливаемых знаний. Активное участие в физкультурной деятельности нетрадиционных видов спорта дает человеку знания о различных сторонах, о возможностях организма, стимулирует развитие самопознания и самовоспитания.

У студентов, которые обучаются в вузах и не занимались определённым видом спорта, интерес к физическим нагрузкам либо отсутствует, либо очень мал. Вместе с тем в этом возрасте происходит процесс изменения пропорций тела, роста и веса, потеря свойственной свободы движения в силу нарастания тонуса мышц и уменьшения подвижности суставов. Это требует особой заботы о двигательном аппарате, об осанке, о технике и координации движений.

Структура и организация занятий, цели и задачи отдельных её частей совпадают с общепринятыми на занятиях по физической культуре. Средства достижения цели отличаются друг от друга. Преподаватель физической культуры при подготовке к проведению занятий исходит из общих целей и задач, учитывая состояние и физическую подготовленность студента. [2]

В соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта анализ структуры, а также содержания учебных планов и программ профессионального обучения свидетельствуют о том, что в большинстве образовательных учреждений работа по ориентации студенческой молодежи на здоровый образ жизни осуществляется по трём основным направлениям.

1. Организационно-педагогическое направление. Оно связано с координацией усилий по обеспечению просвещения и воспитания студентов в области здоровьесбережения. Многие темы по разным учебным дисциплинам содержат возможности информирования и формирования здоровьесберегающих умений. Однако усилия педагогов не скоординированы, отсутствуют преемственность и взаимодействие руководящего и профессорско-преподавательского состава в системе управления воспитанием студенческой молодежи.

2. Научно-методическое направление. В валеологической литературе разносторонне разработаны образовательные программы, реализация которых позволяет изменять отношение обучающихся к своему здоровью. Эксперты называют такие важные вопросы, как информирование о психологии здоровья и здорового образа жизни, факторах, которые увеличивают продолжительность активной жизни, об оздоровительных физкультурно-спортивных системах, созданных в различных мировых культурах. Дается понятие стрессовых факторов, стрессоустойчивости, физиологических механизмов и способов снятия стресса в разных его

видах. Определяются пути оптимизации двигательной активности и физической нагрузки человека в повседневной деятельности.

3. Нормативно-правовое направление. Имеется ввиду выполнение требований законодательства, ведомственных приказов и нормативных актов, которые направлены на охрану, защиту и поддержание здоровья обучающихся. Здесь выявляется немало нарушений, связанных с режимом учебной нагрузки, организацией здоровьесберегающих условий обучения (удобной мебели, освещения, тепла, санитарного состояния аудиторий), условий проживания студентов, организацией питания и пр. [5]

Правильный подбор упражнений обеспечивает максимальное воздействие на организм занимающихся и поддерживает их интерес к занятиям физической культуры. Существует способ регулирования нагрузки на занятиях, им является чередование упражнений большой интенсивности и менее нагрузочных для сердечно-сосудистой системы и чередование силовых упражнений с упражнениями на расслабление и растягивание. [2]

При регулярных занятиях физическими упражнениями происходит рост и формирование организма, закладываются основы здоровья и физического развития человека, также приобретенные нарушения здоровья оказываются наиболее стойкими, они существенно влияют на будущую жизнь и работоспособность человека. Современной наукой уже доказано, что физкультурники и спортсмены имеют значительное преимущество перед своими сверстниками, которые не занимаются спортом, в здоровье, физическом развитии и внешне, образе жизни, умении держаться в обществе и нравственных устоях. Благодаря физическим упражнениям сердечно-сосудистая система ведёт себя экономичнее во время физических нагрузок и в состоянии покоя, она приспосабливается к перегрузкам.

Под воздействием телесных упражнений возрастает мощность системы наружного дыхания, мощь дыхательных мышц, ёмкость лёгких, подвижность диафрагмы, кровоснабжение лёгких. При выполнении упражнений на тело случается стабилизация центральной нервной системы и возрастает разрушение адреналина при одновременном увеличении тонуса блуждающего нерва и продукции гормонов, которые могут помочь снижать артериальное давление и частоту сердечных сокращений. Также происходит совершенствование метаболизма, в итоге чего понижается содержание холестерина в крови и приходит в норму масса тела. Положительные изменения также происходят в мышцах скелета, которые начинают работать как мышечный насос, улучшая венозный возврат к сердцу, расширения артериолы и снижая периферическое противодействие артериальному кровотоку. [3]

Физическая работоспособность и состояние здоровья тесно связаны между собой. Некоторые исследования показывают, что человеческому организму присуще проводить интенсивную и систематическую нагрузку.

Ходьба – это наиболее доступное средство физических упражнений, подходящее людям всех возрастов. Процент травм во время ходьбы наименьший по сравнению с более интенсивными видами движений, а удовольствие не меньше. Ходить следует интенсивно, но по самочувствию.

Базовое здоровье, которое заложено в молодом возрасте, ведение здорового образа жизни - это огромный накопительный вклад с довольно неплохими возможностями. По некоторым наблюдениям, почти все учащиеся знают сущность и значимость ведущих основ здорового образа жизни, но основная масса ими пренебрегают.

В процессе реализации дисциплины «Физическое воспитание» в занятиях со студентами используются различные формы, средства и методы проведения занятий. И чем разнообразнее они, тем больший интерес они вызывают у занимающихся и тем более высока их эффективность.

Воркаут (workout) - это оздоровительные занятия на открытом воздухе с достаточно простыми по конструкции снарядами и доступными в большинстве общественных мест. Поскольку такие снаряды наиболее доступные для общего пользования, то физические упражнения предполагают работу с собственным весом, также развивается скорость, выносливость и сила. Виды тренировок воркаута могут быть разные, даже включать в себя упражнения на гибкость, работу с дополнительным весом и т.д. Результаты улучшения скорости, силы и выносливости достигаются путём сочетания динамичности и статичности упражнений во время тренировки. Основными средствами таких занятий являются базовые общеразвивающие, си-

ловые упражнения, такие как отжимания, подтягивания и приседания, а также упражнения на выносливость, быстроту, гибкость и др.

Структура физических упражнений и объём нагрузок на тело может увеличиваться со временем, после достижения некоторых результатов, благодаря которым можно изучать новые элементы или виды физических упражнений. Следует отметить, что воркаут является удачным сочетанием элементов силовых упражнений, спортивной гимнастики и кардиотренировок. Как и в любом виде спорта, в воркауте также следует соблюдать частоту и регулярность занятий, чтобы адаптироваться к нужным нагрузкам и к необходимому режиму для дальнейшего развития. Также следует разработать индивидуальный график тренировочных занятий, нацеленных на развитие определённых физических качеств и мышечной базы студентов. [4]

Лично моё мнение о том, важно ли заниматься физической культурой в учебных заведениях или нет. Я считаю, что в нынешних условиях развития коммуникационных технологий, нужно всем без исключения заниматься спортом и так-же посещать занятия по физической культуре, ведь большинство студентов, школьников и тд, просто не хотят под предлогом, что им просто лень или , что они не хотят этим заниматься. Физическая культура должна и дальше развиваться в учебных заведениях и прогрессировать, пропагандироваться среди молодёжи.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия физической культурой и спортом позволяют не только сохранить здоровье студента, но и улучшить его. Также можно отметить правильный подбор упражнений, который обеспечивает максимальную эффективность у студента. Если у студента имеются какие-либо ограничения, которые не позволяют ему заниматься каким-то видом спорта или выполнять физические упражнения, то необходимо найти оптимальное упражнение, при котором он сможет развивать и улучшать своё здоровье.

Список литературы

- 1 Анохин П. К. Методологический анализ узловых проблем условного рефлекса // Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – С. 263-264.
- 2 Ким Р. И., Левина И. Л., Хомичев Я.Ю. Физическая культура и спорт в современном высшем учебном заведении / Ким Р. И. // Физическая культура, спорт и здоровье: современное состояние и пути развития : матер. Всерос. науч.-практ. конф. (21 апреля 2017 г.) – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32837447> (дата обращения 23.06.2020)
2. Боброва О.М. Инновационные технологии и пути совершенствования физкультурно-оздоровительной работы со студентами / Боброва О.М. // Физическая культура, спорт и здоровье студентов : матер. Междунар. науч.-практ. конф. (15 декабря 2014 г.) – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29083851> (дата обращения 24.06.2020)
3. Белоусова И.Б., Макаренко В.К. Современные представления о лечебных и профилактических эффектах физических упражнений / Белоусова И.Б. // Физическая культура, спорт и здоровье студентов : Сб. матер. междунар. науч.-практ. конф. (30 января 2013 г.) – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29083629> (дата обращения 24.06.2020)
4. Короблева Е.Н. Оздоровительная система воркаут в физическом воспитании студентов технического ВУЗа / Короблева Е.Н. // Физическая культура студентов : матер. Всерос. науч.-практ. конф. (13 июня 2019 г.) – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38318731> (дата обращения 24.06.2020)
5. Щеголев В.А., Дерий И.М., Прокопчук С.С., Формирование устойчивой ориентации студентов на здоровьесберегающее поведение с использованием средств физической культуры и спорта / Щеголев В.А. // Физическая культура студентов : матер. Всерос. науч.-практ. конф. (13 июня 2019 г.) – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38318758> (дата обращения 24.06.2020)
6. Коваленко А.Н. Динамика показателей уровня заболеваемости и состояния здоровья студентов вуза физической культуры за 2016 – 2018 г.г. / А.Н. Коваленко, О.А. Макунина, Е.В. Быков, О.И. Коломиец // Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации»: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 14-15 ноября 2019 г.) / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С. 236-239.
7. Макунина О.А. Функциональное состояние нервной системы студентов-спортсменов в динамике четырех лет обучения в вузе / О.А. Макунина, Е.В. Быков, О.И. Коломиец // Материалы XXIII съезда Физиологического общества имени И.П. Павлова. – Воронеж: Издательство «ИСТОКИ», 2017. – С. 2095-2097.

О ПРОБЛЕМАХ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА. ВОЛЯ КАК СОЗНАТЕЛЬНОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация. В статье описывается специфическая способность человека – воля, анализируется её роль, структура и ценность. Данная способность рассматривается как сознательная саморегуляция активности человека и его поведения.

Ключевые слова: воля, сила воли, способности человека, поведение, саморегуляция.

Cherkesova K.I., Cherkesov V.I., Cherkesova E.I.
Russia, Belgorod,
Belgorod state institute of arts and culture

ON THE PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF HUMAN ABILITIES. WILL AS A CONSCIOUS REGULATION OF BEHAVIOR

Annotation. The article describes a specific human ability – will, analyzes its role, structure and value. This ability is seen as a conscious self-regulation of human activity and behavior.

Key words: will, willpower, human abilities, behavior, self-regulation.

Воля человека с древних времён помогает ему преодолевать сложные жизненные ситуации и контролировать самого себя, чтобы уберечь себя и быть готовым к любым ситуациям. Регулирование собственного поведения особенно важно в современном мире, где важно общаться с людьми уважительно и контролировать собственное поведение во избежание неприятных последствий. И поэтому главной задачей воли является управление поведением человека, сознательная саморегуляция его активности, особенно в тех случаях, когда возникают препятствия для нормальной жизни. Мы часто восхищаемся людьми, у которых есть сила воли, уважаем их и ценим, возможно, даже учимся у них. Про них мы говорим, что у таких сильная воля. Как регулировать своё поведение так, чтобы польза от этого была максимальной и насколько это важно? Так что же такое воля и как она воздействует на человека?

В научной литературе воле дают различные понятия, наиболее приемлемым и достаточно развёрнутым, является определение советского психолога и философа С.Л. Рубинштейна: «Воля - сознательное регулирование человеком своего поведения (деятельности и общения), связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. Это - способность человека, которая проявляется в самодетерминации и саморегуляции им своего поведения и психических явлений». Иначе говоря, это процесс преодоления себя, когда необходимо действовать и двигаться к поставленной цели.

В повседневной жизни человек постоянно сталкивается с применением своей воли на практике и её развитием. Самые обычные вещи, которые делает человек с постоянной периодичностью или каждый день тоже зависят от воли человека. Пойти ли сегодня на пробежку или нет, заняться ли уборкой сегодня или в очередной раз отложить её на другой день, лечь спать пораньше, чтобы на следующий день успеть выполнить больше различных полезных дел или же здесь и сейчас заняться другими менее существенными делами или развлечениями? С такими мыслями сталкивается каждый день среднестатистический человек. Даже в этом проявляется воля человека. От этой способности нередко зависит и успешность человека, его целенаправленность и правильная расстановка жизненных приоритетов.

Воля является одним из приоритетных качеств развития личности и участвует во многих жизненных ситуациях, где нужно расставлять приоритеты, проявить самоконтроль или же сделать выбор. Развитием силы воли стоит заниматься в любом возрасте, даже с маленькими детьми, у которых впоследствии воля сохранится и будет продолжать развиваться, помогая в жизненных условиях, а также в развитии личности.

Волевые действия можно подразделить на простые и сложные. В простом волевом акте побуждение к действию переходит в само действие почти автоматически. В сложном волевом акте действию предшествует учет его последствий, осознание мотивов, принятие решений, возникновение намерения его осуществить, составление плана его осуществления и т.п.

Развитие воли у человека происходит [1]:

- с преобразованием непроизвольных психических процессов в произвольные;
- с приобретением человеком контроля над своим поведением;
- с выработкой волевых качеств личности;
- с тем, что человек сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, которые требуют значительных волевых усилий в течение долгого времени.

Главную психологическую функцию воли составляет усиление мотивации и совершенствование на этой основе регуляции действий. Этим волевые действия отличаются от импульсивных, т.е. действий, совершаемых непроизвольно и недостаточно контролируемых сознанием.

Формирование волевых качеств личности можно рассматривать как движение от первичных к вторичным и далее - к третичным качествам [2].

К первичным волевым качествам, которые определяют большинство поведенческих актов относятся следующие качества: сила воли (степень необходимого волевого усилия для достижения цели), настойчивость (умение человека мобилизовать свои возможности для длительного преодоления трудностей), выдержка (умение тормозить действия, чувства, мысли, мешающие осуществлению принятого решения).

Вторичные волевые качества- это качества, развивающиеся позже первых, которые так же называют «характерологические» и к ним относятся решительность, самообладание и уверенность в себе.

К третичным относят ответственность (качество, характеризующее личность с точки зрения выполнения ею нравственных требований), дисциплинированность (сознательное подчинение своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку), принципиальность (верность определенной идее в убеждениях и последовательное проведение этой идеи в поведении), а также обязательность (умение добровольно возложить на себя обязанности и выполнить их).

Свобода личности в психологическом плане - это, прежде всего свобода воли. Она определяется по отношению к двум величинам: по отношению к жизненным потребностям и по отношению к социальным условиям жизни человека.

Однако свобода - это лишь одна сторона целостного феномена, позитивный аспект которого — быть ответственным. Свобода личности может перейти в простой произвол, если она не переживается с точки зрения ответственности, так считал австрийский психолог Виктор Франкл. Человек всегда свободен и, вместе с тем, не может уйти от ответственности. С другой стороны, для многих людей спокойствие оказывается дороже свободного выбора между добром и злом, и поэтому они всегда готовы «списать» свои грехи (неблагородные поступки, подлость, предательство) на «объективные условия» - несовершенство общества, плохих воспитателей, неблагополучность семей, в которых они росли и т.п.

Подводя итоги всего вышесказанного, можно прийти к мысли о том, что воля- это очень важная способность для каждого человека. Чем лучше развита воля, тем более эффективно человек будет достигать поставленных задач, относясь к делу более ответственно, чем человек с менее развитой такой способностью. Стратегия развития силы воли эффективна в любом возрасте, что подтверждается огромным числом экспериментов и исследований.

Список литературы

1. Махов, С. Ю. Психология личности / Издатель: МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания", 2016г, 140с.
2. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. / Издатель: СПб. Питер, 1999г.

ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В статье затрагивается проблема мотивации личности человека, раскрывается термин «мотивация» с позиций различных исследователей, описывается структура потребностно-мотивационной сферы личности, ее особенности и компоненты: мотивы, потребности и цели.

Ключевые слова: мотивация, мотив, потребность, цель, достижение.

Cherkesova K.I., Cherkesov V.I., Cherkesova E.I.
Russia, Belgorod,
Belgorod state institute of arts and culture

THE NEED-MOTIVATION SPHERE AS A BASIS FOR PERSONAL FORMATION

Annotation. The article touches upon the problem of motivation of a person's personality, reveals the term "motivation" from the standpoint of various researchers, describes the structure of the need-motivational sphere of the individual, its features and components: motives, needs and goals.

Key words: motivation, motive, need, goal, achievement.

Одной из ведущих тем для исследований в современной науке как зарубежных, так и русских специалистов, является потребностно-мотивационная сфера жизни людей. Сейчас термин «мотивация» прочно вошел в обиход. Но впервые данное понятие было употреблено в 1900-1910 годах А. Шопенгауэром в его статье «Четыре принципа достаточной причины». Исследованием проблемы формирования потребностно-мотивационной сферы личности в различные времена занимались следующие выдающиеся исследователи: К. Мадсен, Ж. Годфруа, М. Ш. Магомед-Эминов, И. А. Джидарьян, В. В. Вилюнас. Каждый из них видел и описывал данную проблему по-своему, в следствии чего единого мнения так и не было выработано.

Для полного понимания рассматриваемой проблемы необходимо исследовать понятие «мотивация как психологический процесс», проанализировать материал, раскрывающий потребности личности, теории мотивации потребностей человека с точки зрения ряда наиболее авторитетных исследователей.

У мотивации как психического явления существует несколько определений:

- ☐ совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, иначе говоря, определяющих поведение;
- ☐ совокупность мотивов;
- ☐ процесс психической регуляции конкретной деятельности.

Если обобщить все вышесказанное, то мотивацию можно охарактеризовать следующим образом: «это совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность» [1].

Побуждение и стимулирование – две взаимосвязанные стороны в поведении человека. Первое отвечает за активность и направление поведения, а второе – за гибкость и устойчивость в различных стремительно изменяющихся ситуациях. Именно со стимулированием поведения связаны мотивация и мотивы. Сюда так же включаются такие образования как: потребности, мотивы, цели, намерения, стремления и др. Любое, самое разнообразное поведение человека можно объяснить со стороны внутренних (мотивы, потребности, цели, намерения, интересы и т. д.) и внешних причин (окружающая обстановка, ситуация) [3]. Внутренняя и внешняя мотивация человека всегда взаимосвязаны. Некие внутренние мотивы могут приобрести больше значения в определенных ситуациях, а внешние, в свою очередь, могут управлять восприятием человека ситуации.

Таким образом, можно сказать, что реальное поведение основывается на циклическом взаимодействии внутренних мотивов и внешней ситуации.

В отличие от мотивации, мотив принадлежит человеку, является его присвоенным постоянным психологическим свойством, изнутри толкающий к совершению определенных действий.

Существуют внешние и внутренние мотивы. Внешние мотивы побуждают какую-либо деятельность, но не связаны с ней (хочу пойти на тренировку, чтобы показать новый спортивный костюм), внутренние же мотивы непосредственно связаны с планируемой деятельностью (хочу пойти на тренировку, чтобы победить на соревнованиях). Есть и другие основания для классификации мотивов. Например, по уровню осознания мотивы делятся на осознаваемые и неосознаваемые. То есть, человек может сознательно двигаться к цели, но может и не знать, что заставляет его поступать и действовать определенным образом. Основная роль в формировании направленности личности принадлежит осознаваемым мотивам.

Процесс образования мотива делится на несколько этапов: в первую очередь, это возникновение потребности, нужды в чем-то, сопровождаемой эмоциональным беспокойством, неудовольствием; во-вторых, осознается, в чем причина эмоционального неудовольствия, затем осознается объект, который отвечает данной потребности и может ее удовлетворить (формируется желание), позже осознается, каким образом, с помощью каких действий возможно достичь желаемого; в-третьих, реализуется энергетический компонент мотива в реальных поступках. Мотивы формируются из потребностей человека, и это всем известный факт. А. Маслоу называет потребностью осознание и переживание человеком нужды в том, что необходимо для поддержания жизни его организма и развития его личности [2].

Потребности есть у всего живого. У человека кроме потребностей, обеспечивающих его жизнедеятельность, существуют еще и социальные, материальные и духовные потребности. В то время как растения, например, нуждаются лишь в определенном наборе химических элементов в почве и необходимом количестве солнечного света. Отсюда можно сделать вывод, что количество и качество потребностей напрямую зависит от сложности организации того или иного живого организма.

Х. Хеккаузен считал, что в зависимости от обстоятельств, потребность может быть мотивом или постоянной чертой характера.

Цель – следующее по важности понятие в мотивации после потребности. Под целью понимают ближайший результат деятельности, который ожидает получить человек и на который направлены его действия в данный момент.

Принято считать, что у человека существует два вида цели: деятельностьная и жизненная. Каждая деятельность имеет свою конечную цель. Задача конкретной деятельности лишь частично раскрывает какую-то сторону жизненной цели, которая является обобщением всей деятельности человека в течение жизни или ее длительного промежутка.

Проблема мотивации привлекала множество исследователей, которые построили множество теорий относительно нее. Все их можно разделить на содержательные и процессуальные. К первым относятся такие выдающиеся имена как: А. Маслоу, Д. Маккелланд и Х. Хеккаузен. Эти теории строятся на установлении тождественных отношений между внутренними потребностями, которые побуждают человека к определенным действиям. Ко вторым, процессуальным теориям можно отнести работы более современных авторов. Анализируя деятельность человека, эти теории больше опираются на его знания и воспитание. Американские ученые Д. Маккелланд, Д. Аткинсон и немецкий ученый Х. Хеккаузен во второй половине 20-го века разработали теорию достижения успеха в какой-либо деятельности. Они считали, что достижение успеха в деятельности обеспечивают два противоположных мотива: собственно, мотив достижения успеха и мотив боязни неудачи и провала. Ставя перед собой деятельностьную цель, человек стремится добиться ее всеми доступными средствами. В таком случае он пользуется мотивом достижения успеха. В противном случае, когда человек выбирает мотив избегания неудач, он стремится не столько достигнуть успеха в своей деятельности, сколько не потерпеть фиаско [3].

Маккелланд выделяет и другие мотивы: «социальное присоединение» (аффилиация) и власть. Первый мотив характеризуется желанием поддерживать хорошие отношения с людьми и социумом в целом. Второй же мотив направлен на подчинение людей и даже социума, желание иметь над ними власть.

В отечественной литературе тоже можно найти теории о мотивации и поведении человека. Здесь можно выделить работы А. Н. Леонтьева. Он считает, что мотивация берет свой

исток в практической деятельности. Так же автор выделил свой механизм образования мотива – «сдвиг мотива к цели». Его суть заключается в том, что цель человека со временем становится побуждающей силой к действию, мотивом.

Таким образом, несмотря на различные подходы к изучению проблемы мотивации, исследователи приходят к единому выводу: побуждает человека к деятельности именно мотив. Несмотря на то, что мотивы у каждого индивидуальны, можно выделить те, которые являются «основой» потребностно-мотивационной сферы человека. Их особенностью является социальное происхождение, независимость от состояния человеческого организма, иерархичность и другие. Но все эти признаки не отменяют важности биологических мотивов человека, даже при достижении высших духовных целей. Мотивация определяет набор целевых действий, направленных на достижение целей или же удовлетворение потребностей.

Список литературы

1. Бакшаева Н.А., Вербицкий А.А. Психология мотивации студентов: учебное пособие. / Н.А. Бакшаева, А.А. Вербицкий. – М., 2019
2. Шиповская Л.П. Человек и его потребности / Л. П. Шиповская. – М.: Альфа-М, 2009. – 431 с.
3. Столяренко Л.Д., Психология и педагогика для технических вузов / Столяренко Л.Д., Столяренко В.Е., 2001.

Шарманова С. Б., Ключникова Е. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры,
МАОУ «Гимназия № 26 г. Челябинска»
sharmanova@mail.ru
ekaterina123@mail.ru

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ С ДЕВОЧКАМИ 8–9 ЛЕТ

Аннотация. Необходимый объем двигательной активности младших школьников не может быть обеспечен только за счет реализации основной образовательной программы по физическому воспитанию. Оптимизация двигательной активности может быть достигнута за счет дополнительных организованных занятий физическими упражнениями, в том числе – внеурочной деятельности, которая, согласно Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования является обязательной и рассматривается как составная часть основной образовательной программы. Вышеизложенное актуализирует проблему реализации в процессе внеурочной деятельности дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности и обоснования их содержания.

Цель работы заключалась в обосновании содержания средств гимнастики оздоровительной направленности в процессе физкультурно-спортивной деятельности девочек 8–9 лет. Целесообразность применения средств оздоровительной гимнастики в процессе физкультурно-спортивной деятельности девочек 8–9 выражена, доказанная в ходе исследования, выражена в достоверной положительной динамике и высоких темпах прироста показателей их физической подготовленности.

Ключевые слова: средства гимнастики оздоровительной направленности, внеурочная работа, девочки 8–9 лет.

Sharmanova S. B., Klyushnikova E. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

USE OF GYMNASTIC MEANS WELLNESS DIRECTIONS IN THE PROCESS OUT-OF-CLASS WORK WITH GIRLS 8-9 YEARS OLD

Abstract. The required volume of physical activity of younger schoolchildren cannot be provided only through the implementation of the basic educational program in physical education. Optimization of physical activity can be achieved through additional organized physical exercises, in-

cluding extracurricular activities, which, according to the Federal State Educational Standard of Primary General Education, is mandatory and is considered as an integral part of the main educational program. The foregoing actualizes the problem of implementation in the process of extracurricular activities of additional general educational general developmental programs of physical culture and sports orientation and substantiation of their content.

The purpose of the work was to substantiate the content of health related gymnastics in the process of physical culture and sports activity of girls 8–9 years old.

The expediency of using the means of health related gymnastics in the process of physical culture and sports activity of girls 8–9 is expressed, proven in the course of the study, expressed in reliable positive dynamics and high rates of growth of their physical fitness indicators.

Keywords: means of gymnastics of a health-improving orientation, out-of-class work, girls 8–9 years old.

Актуальность исследования. Приоритетной задачей современного социума является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Согласно данным официальной статистики и научных исследований состояние здоровья детей младшего школьного возраста характеризуется негативными тенденциями, среди которых – значительное снижение числа абсолютно здоровых детей, стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний [4]. В период обучения в начальной школе число детей с функциональными нарушениями увеличивается до 65 %, число детей с хроническими заболеваниями – до 25 %. Отмечается существенный рост патологий костно-мышечной системы – до 49,1 %, органов зрения – до 32,4 %, пищеварительной системы – до 24,5 % [9].

Общеизвестна роль двигательной активности, физкультурно-спортивной деятельности в сохранении и укреплении здоровья детей. Однако по данным всероссийского мониторинга среди учащихся начальных классов более 80 % девочек и 66 % мальчиков характеризуется низким уровнем двигательной активности [3]. Анализ структуры двигательной активности современных школьников свидетельствует, что два урока физической культуры в неделю занимают 11 % от её общего объёма (в том случае, если третий урок является теоретическим), а при максимальной нагрузке – до 40 % (при условии обеспечения высокой моторной плотности всех трёх уроков физической культуры в неделю). Как следствие, наблюдается снижение уровня физической подготовленности школьников всех возрастных групп [8].

Очевидно, что необходимый объем двигательной активности младших школьников не может быть обеспечен только за счет реализации основной образовательной программы по физическому воспитанию. Оптимизация двигательной активности может быть достигнута за счет дополнительных организованных занятий физическими упражнениями, в том числе – внеурочной деятельности, которая, согласно Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования является обязательной и рассматривается как составная часть основной образовательной программы.

Вышеизложенное актуализирует проблему реализации в процессе внеурочной деятельности дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.

Среди предназначенных для детей программ физкультурно-спортивной направленности программы оздоровительной гимнастики занимают значимое место, что можно объяснить их универсальным характером и высокой результативностью, уже доказанной в многочисленных научных исследованиях [1, 2, 5, 6, 7, 10].

Цель работы заключалась в обосновании содержания средств гимнастики оздоровительной направленности в процессе физкультурно-спортивной деятельности девочек 8–9 лет.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе МАОУ «Гимназия № 26 г. Челябинска» с участием девочек младшего школьного возраста 8–9 лет (n=24), занимающихся гимнастикой в рамках организации внеурочной работы.

Результаты исследования и их обсуждение. Организация дополнительных занятий гимнастикой в рамках внеурочной деятельности осуществлялось в течение 36 недель (с сентября 2015 по май 2016 года), с кратностью три раза в неделю по одному часу. Использовались такие формы физкультурно-спортивной деятельности, как групповые тренировочные занятия, педагогическое тестирование и контроль, участие в показательных выступлениях, праздниках и иных массовых физкультурно-спортивных мероприятиях. Во всех формах ра-

боты соблюдались необходимые меры безопасности и предупреждения травматизма обучающихся.

В содержание тренировочных занятий на основании результатов анализа специальной литературы включались средства дыхательной, основной, ритмической гимнастики, акробатики, хореографии. С учетом данных о распространённости нарушений осанки младших школьников, предусматривалось гармоничное укрепление мышечного корсета в сочетании с развитием гибкости.

Комплекс из шести упражнений дыхательной гимнастики, одно из которых являлось упражнением гипоксического характера (задержка дыхания составляла не более 15 с), применялся в начале основной части каждого занятия после серии бега и прыжков, завершавших комплекс ритмической гимнастики. При этом нагрузка последовательно возрастала. Комплексы ритмической гимнастики вводились в содержание подготовительной части каждого занятия, продолжительность их выполнения составляла 10–15 минут. Один и тот же комплекс применялся в течение месяца с постепенным увеличением координационной сложности соединений и комбинаций. В течение учебного года было освоено девять комплексов (таблица 1).

Из средств основной гимнастики на каждом занятии применялись строевые упражнения, используемые во всех его частях с целью организации занимающихся, и общеразвивающие упражнения.

Таблица 1 – Планирование комплексов ритмической гимнастики «Танцы народов мира» в течение учебного года

Месяц	Название комплекса
Сентябрь	Комплекс № 1 в стиле русского народного танца
Октябрь	Комплекс № 2 в стиле цыганского танца
Ноябрь	Комплекс № 3 в стиле украинского танца
Декабрь	Комплекс № 4 в стиле белорусского танца
Январь	Комплекс № 5 в стиле кавказского танца
Февраль	Комплекс № 6 в стиле восточного танца
Март	Комплекс № 7 в стиле индийского танца
Апрель	Комплекс № 8 в стиле африканского танца
Май	Комплекс № 9 в стиле бразильского танца

Применяемые общеразвивающие упражнения, традиционно классифицировались по анатомическому признаку и вводились после комплекса ритмической гимнастики для укрепления опорно-двигательного аппарата и развития гибкости. Разработанные комплексы общеразвивающих упражнений включали в себя по 12 упражнений, каждое из которых выполнялось серийно-поточным способом (3–5 серий по 10 повторений), входили в содержание основной части. Пример одного из таких комплексов приведён ниже (таблица 2).

Таблица 2 – Пример комплекса общеразвивающих упражнений

Описание упражнений	Направленность
1 И. п. – о. с., круговые движения рук назад	Повышение подвижности плечевых суставов, профилактика крыловидных лопаток
2 И. п. – ст. ноги вместе, поднятие на полупальцы	Укрепление голеностопного сустава, профилактика плоскостопия
3 И. п. – вис лёжа, подтягивания	Укрепление мышц плечевого пояса, профилактика деформаций грудной клетки
4 И. п. – о. с., приседания	Укрепление мышц нижних конечностей
5 И. п. – ст. ноги врозь, руки вверх, глубокие наклоны вперед	Укрепление мышц спины, развитие гибкости
6 И. п. – лежа на спине, поднятие прямых ног	Укрепление мышц брюшного пресса, профилактика лордотической осанки
7 И. п. – лежа на животе, руки вверх, поднятие верхней части туловища, прогибаясь	Укрепление мышц спины, профилактика кифотической осанки
8 И. п. – упор лёжа, сгибание – разгибание рук	Укрепление мышц плечевого пояса, профилактика деформаций грудной клетки
9 И. п. – лежа на спине, махи ногами вперёд поочерёдно	Укрепление мышц передней поверхности бедра, развитие гибкости
10 И. п. – лежа на животе, махи ногами назад поочерёдно	Укрепление мышц задней поверхности бедра, развитие гибкости
11 И. п. – сед, наклоны вперед	Развитие гибкости
12 И. п. – лёжа на спине, руки в стороны, ноги вперёд, ноги врозь – вместе	Укрепление мышц внутренней поверхности бедра, развитие гибкости

Из элементов хореографии применялся партерный экзерсис и элементы классического экзерсиса у станка и на середине. Элементы акробатики включались в содержание основной части занятий после хореографических упражнений: девочки осваивали перекаты, кувырки, перевороты, стойки, мосты и шпагаты. В заключительной части применялись элементы ритмопластики.

В начале учебного года в сентябре провели исходное тестирование физической подготовленности девочек, распределив их по уровням на основе оценочной таблицы для спортивных школ по гимнастике. Значительная часть девочек – от 45,8 % до 91,7 % имели низкий уровень физической подготовленности в начале учебного года и незначительная часть девочек – от 8,3 % до 20,8 % – высокий уровень (таблица 3).

Таблица 3 – Распределение девочек (n=24) по уровням подготовленности до начала эксперимента, %

Показатели, единицы измерения	Уровни подготовленности		
	Высокий	Средний	Низкий
1 Челночный бег 3 × 10 м, с	8,3	33,3	58,4
2 Бег на 30 м, с	8,3	33,3	58,4
3 Бег на 60 м, с	0	16,7	83,3
4 Бег на 1000 м, мин., с	0	8,3	91,7
5 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	16,7	33,3	50,0
6 Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, раз	0	16,7	83,3
7 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	0	16,7	83,3
8 Поднимание ног из виса в угол, раз	0	12,5	87,5
9 Наклон вперед из положения стоя, см	0	25,0	75,0
10 Метание теннисного мяча в цель, попаданий	20,8	33,3	45,8

В конце учебного года в мае провели итоговое тестирование физической подготовленности. Выявили статистически достоверную положительную динамику изучаемых показателей физической подготовленности в результатах всех двигательных тестов, что можно объяснить как естественными процессами роста и физического развития девочек, так и их регулярной физкультурно-спортивной деятельностью (таблица 4).

Таблица 4 – Сравнение показателей физической подготовленности девочек (n=24) в процессе педагогического эксперимента: различия достоверны при $t \geq 2,06$.

Показатели, единицы измерения	Сентябрь (X±σ)	Май (X±σ)	Md	Sd	t	p
1 Челночный бег 3 × 10 м, с	10,3±0,9	9,3±0,7	1,0	0,8	6,25	< 0,05
2 Бег на 30 м, с	6,8±0,5	6,1±0,4	0,7	0,5	6,86	< 0,05
3 Бег на 60 м, с	13,3±0,7	12,1±0,5	1,2	0,7	8,39	< 0,05
4 Бег на 1000 м, мин., с	430,1±50,0	408,9±44,6	21,2	49,9	2,08	< 0,05
5 Прыжок в длину, см	129,2±7,7	143,1±5,3	13,9	6,9	8,69	< 0,05
6 Подтягивание из виса лежа, раз	6,1±2,8	11,1±5,4	5,0	5,4	4,5	< 0,05
7 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	5,0±2,1	10,2±3,9	5,2	3,8	6,7	< 0,05
8 Поднимание ног из виса в угол, раз	5,9±2,2	10,9±4,1	5,0	4,0	6,1	< 0,05
9 Наклон вперед, см	5,8±3,1	11,1±3,4	5,3	3,3	7,9	< 0,05
10 Метание теннисного мяча в цель, кол-во попаданий	3,1±0,3	4,8±0,5	1,7	0,5	16,7	< 0,05

Самые высокие темпы прироста показателей физической подготовленности, рассчитанные по формуле С. Броди, наблюдались в результатах сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу – 68,4 % и наклона вперед – 62,7 %, поднимании ног из виса в угол – 59,5 %, подтягивании из виса – 58,1 %, самые низкие – в беге на 1000 м – 5,0 %, беге на 60 м – 9,4 % (рисунок 1).

Это можно объяснить тем, что для повышения результативности бега необходимы соответствующие средства подготовки – беговые упражнения, бег с ускорениями и кроссовый бег, а в условиях проведения занятий в помещении – спортивном зале – возможности использования данных средств ограничены. Существенный прирост гибкости и мышечной силы вызван тем, что именно эти качества хорошо развивают средства гимнастики.

Условные обозначения: 1 – челночный бег 3 × 10 м, 2 – бег на 30 м, 3 – бег на 60 м, 4 – бег на 1000 м, 5 – прыжок в длину с места, 6 – подтягивание из виса, 7 – сгибание и разгиба-

ние рук в упоре лежа, 8 – поднимание ног из виса в угол, 9 – наклон вперед, 10 – метание теннисного мяча в цель.

□1 ■2 □3 ■4 ▨5 □6

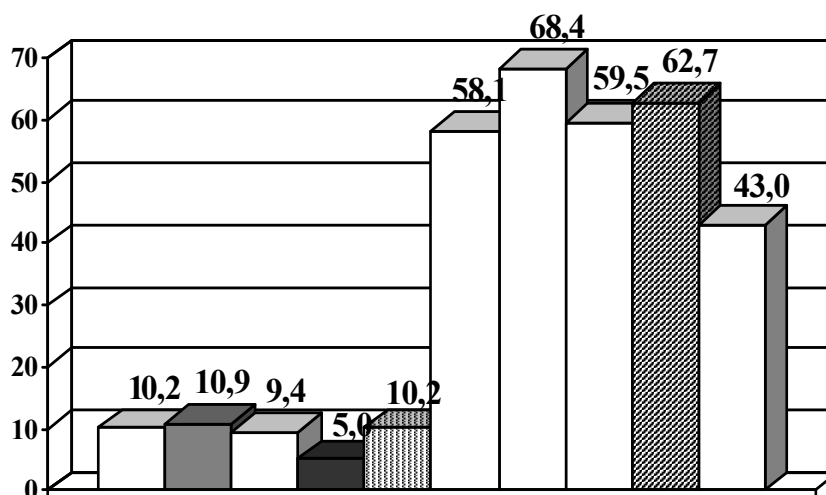


Рисунок 1 – Темпы прироста результатов физической подготовленности девочек в процессе эксперимента, %

В конце учебного года при распределении обучающихся по уровням подготовленности было выявлено, что уменьшилось число девочек с низким уровнем подготовленности (с 45,8–91,7 % до 8,3–25,0 %) и возросло число девочек со средним (с 8,3–33,3 % до 16,7–75,0 %) и высоким уровнем подготовленности (с 8,3–20,8 % до 8,3–83,3 %) (таблица 5).

Таблица 5 – Распределение девочек (n=24) по уровням подготовленности после эксперимента, %

Показатели, единицы измерения	Уровни подготовленности		
	Высокий	Средний	Низкий
1 Челночный бег 3 × 10 м, с	25,0	66,7	8,3
2 Бег на 30 м, с	25,0	66,7	8,3
3 Бег на 60 м, с	12,5	70,8	16,7
4 Бег на 1000 м, мин., с	8,3	75,0	16,7
5 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	33,3	54,2	12,5
6 Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, раз	12,5	70,8	16,7
7 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	12,5	70,8	16,7
8 Поднимание ног из виса в угол, раз	20,8	62,5	16,7
9 Наклон вперед из положения стоя, см	25,0	50,0	25,0
10 Метание теннисного мяча в цель, попаданий	83,3	16,7	0

Педагогические наблюдения показали, что девочки с интересом занимались предложенным комплексом средств оздоровительной гимнастики, хорошо переносили психофизическую нагрузку, справлялись с предлагаемыми видами упражнений.

Обучающиеся стали более стройными, грациозными, координированными, музыкальными. У них визуально улучшилась осанка, благодаря укреплению мышечного корсета и развитию гибкости, с одной стороны, и предъявляемым к ним требованиям гимнастического стиля, предусматривающего сохранение подтянутого корпуса, – с другой.

Заключение. В процессе исследования доказана целесообразность применения средств оздоровительной гимнастики в процессе физкультурно-спортивной деятельности девочек 8–9 лет, что выражено в достоверной положительной динамике и высоких темпах прироста показателей их физической подготовленности.

Список литературы

1. Голова Е.В. Воспитание ритмопластики у детей младшего школьного возраста средствами гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Голова. – М. : МГПУ, 2007. – 24 с.

2. Гузов Н.М. Основная гимнастика как средство физического воспитания во внеурочных занятиях со школьниками младших классов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.М. Гузов. – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – 24 с.
3. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика : учеб. пособие / под ред. Э.М. Казина. – Кемерово, 2011. – 355 с.
4. Здравоохранение в России. 2015 : статистический сборник. – М. : Федеральная служба государственной статистики, 2015. – 176 с.
5. Золотова М.Ю. Содержание физического воспитания детей младшего школьного возраста на основе ритмической гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Ю. Золотова. – М. : , 2001. – 24 с.
6. Кастальский О.О. Предупреждение умственного переутомления младших школьников средствами нетрадиционной гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. О. Кастальский. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 24 с.
7. Макарова Т.А. Сопряженное воздействие оздоровительных видов гимнастики на адаптационные возможности младших школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. А. Макарова. – СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. – 24 с.
8. Маткинский Р.А. Управление здоровьем школьников на основе здоровьесберегающей деятельности общеобразовательных учреждений : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Р.А. Маткинский. – М. : , 2009. – 46 с.
9. Порецкова Г.Ю. Результаты диспансеризации школьников как основа для разработки индивидуальных профилактических программ в рамках медицинского обеспечения образовательного процесса // Социальные аспекты здоровья населения. – 2014. – № 6 (40). URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/category/>.
10. Шафеева А.Ш. Воспитание гибкости детей младшего школьного возраста средствами точных оздоровительных гимнастик : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Ш. Шафеева. – Челябинск : УралГУФК, 2001. – 24 с.

Яковлев А.Н, Стадник В.И.
Беларусь, г. Пинск
Полесский государственный университет
Yak-33-c1957@mail.ru

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННОЙ ПАРАДИГМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Авторами статьи рассматриваются современные тенденции физического воспитания, которое нуждается в трансформации, в силу влияния в условиях современного образования, которое в условиях влияния внешних факторов на организм человека. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности не всегда вписываются в парадигму образования, которая должна решать социально-значимые задачи.

Необходимо систематизировать научные данные из различных областей знания, которые дают не только характеристику педагогического процесса, но и отвечает современным вызовам, затрагивающих социальные системы, независимо от возраста, образования, социального статуса. Стремление государств и личности к рекордным результатам – это веление времени и традиции как мировой религии спорта. Соотношение спорта и цивилизации с позиций «педагогической технологии» практически не освещено в научной литературе с позиций социокультурного взаимодействия. Гуманистическая конверсия физического воспитания рассматривается нами как обоснование интеграции научных знаний, мудрости и представления о трансформации физической культуры в эпоху цивилизационных перемен.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, школьники, студенты, телесность, цивилизации, базовые виды спорта.

Yakovlev A.N., Stadnik V.I.
Belarus, Pinsk
Polesie State University
Yak-33-c1957@mail.ru

PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES: PROBLEMS OF PERSPECTIV

Annotation. The authors of the article consider modern trends in physical education, which needs transformation, due to the influence under the conditions of modern education, which is under the influence of external factors on the human body. New types of physical culture and sports activities do not always fit into the paradigm of education, which should solve socially significant tasks.

It is necessary to systematize scientific data from various fields of knowledge, which not only characterize the pedagogical process, but also meet modern challenges affecting social systems, regardless of age, education, social status.

The desire of states and individuals for record results is the imperative of time and tradition as the world religion of sports.

The relationship between sport and civilization from the standpoint of "pedagogical technology" is practically not covered in the scientific literature from the standpoint of sociocultural interaction.

Humanistic conversion of physical education is considered by us as a substantiation of the integration of scientific knowledge, wisdom and ideas about the transformation of physical culture in the era of civilizational changes.

Keywords: physical culture and sports activities, schoolchildren, students, corporality, civilizations, basic sports.

В физическом воспитании назрели перемены, которые отвечают требованиям современности и рассматривается как исследование сущностных характеристик физической культуры и спорта, проявление их противоречивых и гармоничных взаимодействий, диссоциаций позволит выявить социокультурную эффективность будущих преобразований.

В данном случае перенос передовых методик в практику физического воспитания уникален, поскольку прошел многократную проверку и отбор на самых разных уровнях спортивной подготовки спортсменов. Развитие физической культуры и спорта — одно из важнейших слагаемых сильной социальной политики, для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей [1, С. 257-262; 2, С. 98-100].

На современном этапе процесс формирования здоровой нации для населения Республики Беларусь и России должен происходить в контексте постоянно меняющихся политических, социально-экономических преобразований, несомненно, в этом сложнейшем процессе масштабных преобразований нельзя недооценивать роль образовательной и научной парадигм [1, С. 257-262; 2, С. 98-100].

Факторы риска для здоровья населения делятся на 4 основные группы, каждая из которых имеет свой удельный вес:

1. Социально-экономические условия, стиль жизни составляют 49 – 53% всех факторов риска (алкоголизм, курение, наркомания, вредные условия труда, гиподинамия, бедность и нищета, стрессы чрезмерной урбанизации и пр.).

2. Генетика и биология человека (наследственные заболевания и наследственная предрасположенность) охватывают 18 – 22%.

3. Состояние здравоохранения (низкое качество медицинской помощи, ее запаздывание, неудовлетворительное долечивание и реабилитация) ответственно за 10% рисков для здоровья.

Качество внешней среды (загрязнения среды, жилища, продуктов питания, патогенные микроорганизмы, резкие колебания погоды и т.д.) определяет 17 – 20% всех рисков [1, С. 257-262; 2, С. 98-100].

В системе многоуровневого образования под влиянием внешних факторов создаются предпосылки «посмотреть» в будущее, выстраиваются необходимые причинно-следственные связи, закономерности, определяющие перспективность следствий, мыслительной деятельности, где решаются многоаспектные психолого-педагогические подходы, которые подтверждаются практикой, связанные с деятельностно-аксиологическим подходом, в реальной действительности, это подтверждается несогласованностью между телесным и психологическим содержанием педагогической рефлексии.

По существу изучаемой проблемы следует обратить пристальное внимание на различные классификации страхов, так как будущее юношей и девушек, в числе применяемых средств отмечены, наиболее востребованные в аспекте спортивного отбора:

- психофизиологическая диагностика - методика «простая зрительно-моторная реакция»;
- методика «реакция различения»;
- методика «реакция выбора»;
- помехоустойчивость.

Физическая активность, результат преобразования субъектами своего здоровья и здоровья окружающих, несмотря на гуманизацию образовательного процесса, личность продолжает, проявляется в ценностном отношении, волевых проявлениях, потребностях и интересе к

этому виду деятельности, инициативе и активности, свободе выбора, самостоятельности и творчества.

Современные образовательные учреждения ориентированы на разработку и реализацию такой образовательной системы, в которой можно перестраивать педагогическую деятельность для сохранения, укрепления и развития телесного здоровья на всех этапах онтогенеза.

Данное утверждение связано с необходимостью переоценки ценностей, поиском, осмыслением перспектив будущего, поэтому, логично, что появляется новый круг жизненных задач – это соотношение рационального и иррационального, что является показателем развития педагогики и психологии – это результат конкретизации целей (когнитивных, ценностно-смысловых, эмоционально-волевых) и мотивов, связанных с идеалом успешного человека и имеет большой отрыв от когнитивного компонента, которые фиксируются памятью.

В результате таких трансформаций иллюзорные представления, отражают процесс познания бытия, и иррациональное познание можно не выделять как отдельный от рационального, оно выдвигает другие формы освоения мира: веру, интуицию, инстинкт, чувства, переживания и т.п.

Конструирование любых технических средств, в том числе, связанных с физкультурно-спортивной деятельностью основано на естественнонаучном процессе познания и рациональности.

Термины: «технология обучения», «педагогическая технология», «дидактическая технология» отражают:

- предметные или специфические умения, получение новых знаний в учебно-творческих ситуациях;
- метапредметные или универсальные учебные действия в индивидуальной образовательной траектории, др.;
- личностные изменения, такие как социальные компетенции, личностное самоопределение, готовность к саморазвитию, др.

В результате цивилизационных перемен в обществе можно определить системы координат: космос – индустрия – технологии, где природное тело как таковое перестало существовать и стало производным от экономики, политики, науки, спорта и т.д.

Построение «заданной» обществом соматической модели в период постмодерна выражены по своему духу и мировоззрению, являются чувственно-материальными культурами, где телесный фактор занимает центральное место, в хаотичном пространстве фрагментарности телесность выступает как единственный способ преодоления обозначенного кризиса. Повышенное внимание к собственному телу является начальным этапом формирования отношения к себе как личности.

Применение новых педагогических технологий, характеризующихся насыщенным информационным потоком, интенсификацией обучения приводит к «отчуждению» учащихся от своих глубинных потребностей и, как следствие, ухудшения их здоровья.

Образование репрезентирует обучение через отчуждение, необходимо изменить себя, путем невербальных коммуникаций и паттернов поведения, самооценки физического образа «Я», самоотношения к телу.

Телесное развитие воздействуют на внутренние и на внешние переменные, не соответствие половому стереотипу телосложение вызывает у школьников ряд психологических проблем по трём основным направлениям: телосложение воздействует на соответствующие физические качества и способности; внешность имеет определённую социальную ценность; образ физического «Я», отражен в собственных способностях подростка, через восприятие и оценку окружающими.

Одним из направлений в деятельности по воспитанию физической культуры личности являются дидактические стратегии, которые обращены на телесность и соматизацию, единство наук о природе и человеке.

Парадигма образования в контексте практической реализации представлена на рисунке 1.

Таким образом, здоровье человека выходит на первый план общенациональной идеи (РБ и РФ), что нашло отражения в законе РФ «Об образовании», в национальной доктрине образования в РФ, в Концепции национальной безопасности РФ и др. документах РБ.

Выводы. Формирование молодежной субкультуры, непосредственно через локальные спортивные структуры (клубы, школы танца, центры спортивной формы и т.д.) затрагивает качественные показатели интеграции науки и образования, образования и бизнеса, которые должны приводить к созданию единых образовательных программ, курсов разных видов и типов; алгоритм действий и построение связей и взаимоотношений в образовании, которые направлены на синергию (эффективность и экономическую целесообразность).

Педагогический процесс
Здоровье сберегающая и телесно ориентированная деятельность (мотивация и установки; целеполагание)
Содержание многоуровневого образования (ценностные ориентации и смыслы здоровье сберегающей и телесно формирующей деятельности)
Формы организации занятий; методы (педагогические и профессионально-ориентированные); средства (интегрированные программы)
Результат (психолого-педагогические тесты)
Инновационная педагогическая система формирования телесно-двигательных характеристик в воспитательно-образовательном процессе ПолесГУ
Концепция телесного здоровья (основные принципы ФВ к здоровому стилю жизни и педагогика здоровья; реализация межпредметных связей ФК и наук о человеке и природе; эффективность педагогического процесса, гуманистическая направленность, непрерывность трансформации и системность, последовательность, комплексное решение и целостность)
Оценка и критерии, показатели (тесты) и уровни готовности студентов к ЗСЖ; рейтинговая оценка результатов (2 раза в год) и корректировка экспериментальной работы. Результат: - формирование новых представлений о «теле» и «телесности» человека; - взаимосвязь с физическими упражнениями, спортивными практиками и экстремальными видами спорта

Рисунок. 1 – Схема разработки здоровье сберегающих и телесно формирующих технологий физкультурно-спортивной деятельности (авторская редакция)

Сфера знаний о физкультурно-спортивной деятельности находится на стадии формирования, следовательно, фрагменты новой парадигмы излагаются на основе предметно-дисциплинарных знаний - биомеханики, психологии, дидактики.

Развитие личности волновали человечество еще в глубокой древности, особенно в олимпизме выделялись две проблемы: «романтическая» т.е. созидательно – коммуникативная, способствующая гармоничному развитию тела и духа человека; «прагматическая» - коммерческая, эмоционально-зрелищная; в этом смысле его тело – предмет товара, что наиболее полное отражение нашло в Древнем Риме.

Расцвет физического воспитания проявился в феномене олимпизма, который позволили на базе антропологического типа Древней Греции определить как «физическая культура».

Нейтрализации негативных стереотипов, относящихся к восприятию и оценке современного спорта, спортсменов-чемпионов в общественном мнении и имеющих «возможное достижение победы любой ценой», «негативное влияние спорта на духовную культуру» и т.п.;

Путь социального сравнения как более активного включения физических, морально-психологических качеств в компаративное пространство студенческой молодежи обеспечивается за счет состязательности, в частности, не исключает возможной деформации в виде смещения к зависти.

Список литературы

1 Яковлев А.Н. Ориентации техногенной цивилизации на непрерывное обновление результатов в спорте / А.Н. Яковлев, И.А. Грец // Спорт. Олимпизм. Гуманизм: межвузовский сборник научных трудов / Под. ред. С.А. Корневского, К.Н. Ефременкова, Р.А. Пирожникова. – Смоленск : СГИФК, 2004. – Выпуск 5. – С. 257-262.

2 Яковлев А.Н. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы / А.Н. Яковлев, Е.П. Врублевский, В.И. Стадник, А.А. Кравчинин, М.А. Яковлева, Н.А. Глушенко // Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал. – 2020. – № 1. – С. 98-100.

Ярошенко Д.В.

Россия, г. Екатеринбург

Уральский государственный университет физической культуры

pedagogy-chair@uralgufk.ru

ВОЗМОЖНОСТИ НАПРАВЛЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗРАБАТЫВАЕМЫХ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Аннотация. В статье раскрываются модельные характеристики, повышающие качество подготовки обучающихся. Проведенный в статье анализ показал, что сегодня остаются открытыми вопросы интегральной спортивной подготовки каратистов, а также проблемы дальнейшего совершенствования на этапе высшего спортивного мастерства. Решая данное противоречие были определены уровни компонентов интегральной подготовленности по ряду разделов технико-тактической функциональной физической и психологической тренировки занимающихся с применением модельных характеристик. Экспериментально апробирована методика по оптимизации спортивной тренировки с применением средств хатха-йоги, включающая разделы физической и функциональной работы с оздоровлением организма, технико-тактической; психологической тренировки и полного дыхания по оптимизации боевого состояния перед ведением поединка. Исследование показало, что в процессе оптимизации функциональной подготовленности квалифицированных каратистов применение средств хатха-йоги способствует оздоровлению организма, содействует компенсации разнообразных дисбалансов в мышечном и двигательном развитии, а также оптимизирует процесс активизации резервов кардиореспираторной системы и двигательных качеств.

Ключевые слова: модельные характеристики, учебно-тренировочный процесс, хатха-йога, каратэ, спортсмены.

Yaroshenko D. V.

Russia, Ekaterinburg

Ural State University of Physical Culture

pedagogy-chair@uralgufk.ru

DEVELOPED MODEL CHARACTERISTICS DIRECTED INFLUENCE IN STUDENTS' EDUCATIONAL PROCESS POSSIBILITIES

Annotation. The model characteristics, improving students' training quality are revealed in the article. The analysis carried out here showed that today there are still open issues of karate players' (karatekas') integral sports training, as well as further improvement problems at the higher sports skills stage. Solving this contradiction, the levels of integral preparedness components were determined for some sections of students' technical and tactical functional physical and psychological training using model characteristics. The method of optimizing sports training with Hatha yoga use has been experimentally tested, including sections of physical and functional work with the body improvement, technical and tactical; psychological training and full breathing to optimize the combat state before the fight. The study showed that in the process of the qualified karate students' functional fitness optimizing, Hatha yoga use helps to improve the health, to compensate for various imbalances in muscle and motor development, and also optimizes the process of cardio-respiratory system and motor qualities reserves activating.

Key words: model characteristics, training process, Natha yoga, karate, sportsmen.

Проблемам совершенствования учебно-воспитательного процесса обеспечения здоровьесберегающей направленности занятий физической культурой посвятили свои работы Г. Л. Апанасенко, А. А. Баранов, И. И. Брехман, О. Л. Карпова, А. П. Костюков, В. В. Матов, А. Я. Найн, С. Б. Тихвинский, В. М. Филиппов и др. авторы. При этом многие ученые обращались именно к исследуемой нами проблеме оптимизации спортивной подготовки молодежи [1; 2; 6; 7]. В этом нам видится высокий уровень актуальности изучаемой проблемы. Отметим, что ряд авторов [2; 3; 4; 5; 6] обращают внимание на использование в качестве здоровьесберегающей направленности обучаемых такие нетрадиционные средства, как различные модельные характеристики, повышающие качество подготовки спортсменов.

Стратегия и тактика применения модельных характеристик в виде средств хатха-йоги для оптимизации спортивной подготовленности квалифицированных спортсменов, занимающихся каратэ, зависит, как показало исследование, от ряда факторов: педагогических задач на данный, конкретный этап подготовки, пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов, направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок, состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов, условий для тренировок и быта, особенностей питания, климатических факторов и др. Для рационального планирования тренировочных нагрузок и мероприятий по совершенствованию спортивной подготовленности необходимо иметь информацию об особенностях развертывания процессов утомления и восстановления в организме спортсменов после отдельных тренировочных занятий, а также о параметрах кумулятивного эффекта нескольких различных по направленности, характеру и величине тренировочных нагрузок в недельном тренировочном микроцикле. При этом весьма осторожно и индивидуально следует применять средства оптимизации спортивной подготовленности в период достижения спортивной формы, т.к. этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций.

В результате эффективной спортивной подготовки у спортсменов достигается оптимальное боевое состояние, которое понимается как устойчивое состояние, критерием которого являются уровни выраженности функциональных возможностей организма спортсмена, проявления физических качеств, степень оптимизации технических и тактических действий, сформированной целевой доминантой, направляющей сознание спортсмена на достижение высокого результата в соревновательной деятельности. Реализация мероприятий по оптимизации спортивной подготовленности применительно к каратэ в процессе тренировочной и соревновательной деятельности с учетом возрастных, индивидуально-психологических и других особенностей спортсменов представляют собой пока ещё неиспользуемый резерв. В связи с этим необходим поиск рациональных, целенаправленных способов воздействия на различные структурные компоненты интегрального состояния спортивной подготовленности спортсменов, занимающихся каратэ.

На основании анализа литературных источников [1-7] нами сделано заключение о том, что имеющиеся издания, касающиеся восточных видов единоборств, раскрывает нередко только внешнюю сторону развития этих видов спорта и вообще не затрагивает вопросы применения средств хатха-йоги в оптимизации спортивной подготовленности квалифицированных спортсменов, занимающихся каратэ. Остаются открытыми вопросы интегральной спортивной подготовки каратистов, а также проблемы дальнейшего совершенствования на этапе высшего спортивного мастерства.

Решая данное противоречие, в ходе опытно-исследовательской работы были определены уровни компонентов интегральной подготовленности по ряду разделов технико-тактической функциональной физической и психологической тренировки занимающихся с применением модельных характеристик – это [7, с. 8]:

- а) повышение всесторонней подготовленности, включая восстановление после физической нагрузки с применением средств тренировки, используемых в хатха-йоге;
- б) выявление эффективных средств и методов повышения подготовленности спортсменов и разработки технологии их применения в условиях тренировки и соревнований.

Исходя из этого, теоретически обоснована, разработана и реализована на практике методика оптимизации спортивной подготовленности квалифицированных спортсменов, зани-

мающихся каратэ-до средствами восточных оздоровительных технологий, включающая разделы подготовки: физическая и функциональная подготовка с оздоровлением организма; технико-тактическая подготовка включает координацию движений; психологическая подготовка. Для оценки эффективности использования в учебно-тренировочном процессе каратистов средств хатха-йоги мы рассматривали динамику модельных характеристик соревновательной деятельности. В учебно-тренировочном процессе спортивной подготовленности квалифицированных спортсменов, занимающихся каратэ экспериментально апробирована методика по оптимизации спортивной тренировки с применением средств хатха-йоги, включающая разделы физической и функциональной с оздоровлением организма, технико-тактической; психологической тренировки и полного дыхания по оптимизации боевого состояния перед ведением поединка.

Разработаны практические рекомендации по методике тренировки, направленные на оптимизацию подготовленности спортсменов, занимающихся каратэ с применением средств хатха-йоги:

□ по физической и функциональной подготовке рекомендуется применять очистительные процедуры (шаткармы); массаж внутренних органов для гармонизации вегетативной нервной системы; проработка мышц туловища с использованием алгоритма: прогиб – наклон – скручивание – фиксация перевернутых асан. Упражнения на повышение гибкости: динамические и статические варианты асан; динамические виньясы для развития силовых способностей и координации движений;

□ по технико-тактической подготовке умений устранять лишнее напряжение мышц в двигательных действиях (шавасана); статодинамической практике асан разноуровневой сложности: прямая линия позвоночника и шеи; оптимизации работоспособности.

Исследование показало, что в процессе оптимизации функциональной подготовленности квалифицированных каратистов важнейшее место занимают средства хатха-йоги, способствующие оздоровлению организма, содействующие компенсации разнообразных дисбалансов в мышечном и двигательном развитии, а также оптимизирующие процесс активизации резервов кардиореспираторной системы и двигательных качеств.

Анализ динамики показателей функциональной подготовленности каратистов контрольной и экспериментальной групп в процессе исследования выявил достоверные различия ($p \leq 0,05$) между группами испытуемых на конец эксперимента: результаты в тесте «градусник», оценивающий психологическое состояние, коэффициент эмоциональной устойчивости в бою.

Список литературы

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! / А.В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 192 с.
2. Алексеев Н.А. Личностно ориентированное обучение : вопросы теории и практики : монография / Н.А. Алексеев. – Тюмень : ТГУ, 1997. – 480 с.
3. Карпова О.Л. Методические основания формирования психологической устойчивости курсанта / О.Л. Карпова, М.В. Стахеев // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2019. – № 4 (24). – С. 11-18.
4. Логинов В.В. Проблемы актуализации потребности школьников в физической культуре : монография / В.В. Логинов. – Магнитогорск : МГТУ, 2011. – 117 с.
5. Найн А.А. Самоопределение как фактор становления человека, студента колледжа физической культуры в позиции альтернативного выбора / А.А. Найн, О.Л. Карпова, А.Я. Найн // Наука о человеке : гуманитарные исследования. – 2020. – № 1 (39). – С. 171-177.
6. Сулиманов Д.В. Система образования как инструмент оценки постсоветских реформ / Д.В. Сулиманов // Полит. исследования. – 2014. – № 6. – С. 29-35.
7. Ярошенко Д.В. Оптимизация спортивной подготовленности квалифицированных каратистов средствами восточных оздоровительных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д. В. Ярошенко. – Челябинск, 2011. – 24 с.

«СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА»

Абрамов Э.Н., Глубоких О.А.
Россия, г. Ханты-Мансийск, г. Салехард
Югорский государственный университет
Центр спортивной подготовки
Ямало-Ненецкого автономного округа
abram-sport@mail.ru, glubokih_1976@mail.ru

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ТЕРРИТОРИИ ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

Аннотация: Настоящий материал представляет собой описание системы работы по созданию условий для осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта на территории Ямало-Ненецкого автономного округа и внедрения полученных результатов в практику.

Ключевые слова: экспериментальная и инновационная деятельность, сфера физической культуры и спорта, Ямало-Ненецкий автономный округ.

Abramov, E. N., Deep O. A.
Russia, Khanty-Mansiysk, Salekhard
Ugra state University
Sports training center
Yamalo-Nenets Autonomous Kuga
abram-sport@mail.ru, glubokih_1976@mail.ru

EXPERIENCE IN ORGANIZING EXPERIMENTAL AND INNOVATIVE ACTIVITIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE YAMALO-NENETS AUTONOMOUS DISTRICT

Abstract: This article describes a system of work to create conditions for experimental and innovative activities in the field of physical culture and sports on the territory of the Yamalo-Nenets Autonomous district and the implementation of the results in practice.

Key words: experimental and innovative activities in the sphere of physical culture and sports of the Yamal-Nenets Autonomous Okrug.

Создание условий для осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в Ямало-Ненецком автономном округе (далее - автономный округ, ЯНАО) и внедрение достигнутых результатов в практику осуществляются в соответствии с:

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (подпункт 9.5 пункта 1 статьи 8);
- Законом ЯНАО от 27 апреля 2011 года № 34-ЗАО «О развитии инновационной деятельности в Ямало-Ненецком автономном округе»;
- Порядком осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Минспорта России от 30 сентября 2015 года № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Методическими рекомендациями Минспорта России по созданию субъектами Российской Федерации условий для осуществления экспериментальной (инновационной) деятельности в области физической культуры и спорта, и внедрения достигнутых результатов в практику (письмо Минспорта России от 2 февраля 2016 года № ВМ-ДК -10/559);

□ постановлением Правительства ЯНАО от 6 марта 2017 года № 146-П «Об организации проектной деятельности в исполнительных органах государственной власти Ямало-Ненецкого автономного округа»;

□ приказом департамента по физической культуре и спорту ЯНАО от 3 июня 2019 года № 150-О «Об утверждении Порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта на территории Ямало-Ненецкого автономного округа».

Координацию, организационно-методическое и информационно-аналитическое обеспечение экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта на территории автономного округа осуществляет Государственное автономное учреждение ЯНАО «Центр спортивной подготовки» (далее – ГАУ ЯНАО «ЦСП») в соответствии с уставом и государственным заданием.

В 2018 году в структуре ГАУ ЯНАО «ЦСП» создано самостоятельное структурное подразделение – отдел экспериментальной и инновационной деятельности и мониторинга – непосредственно осуществляющее полномочия по организации и осуществлению экспериментальной и инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта на территории автономного округа.

На официальном сайте ГАУ ЯНАО «ЦСП» создана и поддерживается в актуальном состоянии тематическая рубрика «Экспериментальная и инновационная деятельность».

Вопрос организации и осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта на территории автономного округа рассмотрен на итоговом заседании коллегии департамента по физической культуре и спорту автономного округа (18-19 ноября 2019 года, город Муравленко).

Во исполнение решений коллегии подготовлен и представлен на рассмотрение проект приказа департамента по физической культуре и спорту автономного округа «О составе Координационного совета при департаменте по физической культуре и спорту автономного округа по экспериментальной и инновационной деятельности»,

В помощь новаторам письмом ГАУ ЯНАО «ЦСП» от 30 января 2020 года № 3201-15/272 в органы местного самоуправления муниципальных образований автономного округа направлены методические рекомендации «Об организации экспериментальной и инновационной деятельности в автономном округе».

Подготовлены и представлены предложения по усилению инновационного компонента в содержании, критериях и показателях оценки конкурса профессионального мастерства среди специалистов в области физической культуры и спорта автономного округа «Спортивный Олимп».

Во взаимодействии с Региональным институтом развития образования автономного округа в июне 2020 года проведен региональный вебинар, посвященный развитию физкультурно-спортивных новаций и поддержке носителей инновационного опыта в автономном округе.

В завершающей стадии находится региональный конкурс инновационных идей и инициатив в сфере физической культуры и спорта автономного округа (приказ департамента по физической культуре и спорту ЯНАО от 5 марта 2002 года № 55-О). В нем приняли участие 7 организаций автономного округа, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта городов Надым и Ноябрьск. Конкурс проводится в номинациях массовый спорт, физическая культура и спорт на селе, информационно-технологические инновации в спорте, детско-юношеский спорт и подготовка спортивного резерва, «чистый и здоровый спорт».

Кроме того, планируется апробировать такие форматы, как региональный дискуссионный форум «Инновации в сфере физической культуры и спорта Ямала» и др.

Разработан комплекс дополнительных мер, направленных на создание условий для осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта на территории автономного округа и внедрения достигнутых результатов в практику, на 2020 год. Он предполагает:

□ включение экспериментальной и инновационной деятельности в качестве регионального приоритета (приоритетного механизма) в текст Государственной программы автономно-

го округа «Развитие физической культуры и спорта на территории автономного округа» и других региональных документов стратегического планирования;

- усиление инновационного компонента в требованиях к соискателям грантов, предоставляемых в соответствии с постановлением Правительства ЯНАО от 13 сентября 2019 года № 1006-П «О предоставлении грантов в сфере физической культуры и спорта в Ямало-Ненецком автономном округе»;

- включение мер поддержки физкультурно-спортивных новаций в региональные программы развития видов спорта, а также в муниципальные программы развития физической культуры и спорта;

- проведение курсов повышения квалификации, методических мероприятий для работников физической культуры и спорта автономного округа по вопросам организации и осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта;

- формирование по итогам 2020 года рейтинга региональных спортивных федераций и органов местного самоуправления муниципальных образований по уровню участия в поддержке экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта;

- проведение дискуссионных и экспертных площадок, включение номинации «Экспериментальная и инновационная деятельность» в региональные отраслевые конкурсы, в том числе конкурсы профессионального мастерства;

- учет фактов участия в экспериментальной и инновационной деятельности в процессе аттестации кадров, представлении работников отрасли к ведомственным наградам, при распределении стимулирующей части фонда оплаты труда;

- создание на базе ГАУ ЯНАО «ЦСП» творческой группы по вопросам развития экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта на территории автономного округа.

Также предполагается вынести на обсуждение спортивной общественности автономного округа вопрос установления статусного звания «Тренер-исследователь» для представителей тренерского состава, активно участвующих в экспериментальной и инновационной деятельности.

Кроме того, проводятся консультации по вопросам возможного включения автономного округа в ряд действующих федеральных экспериментальных (инновационных) площадок в области физической культуры и спорта.

Основные компоненты реализуемой в автономном округе региональной модели создания условий для осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в автономном округе и внедрения достигнутых результатов в практику:

- 1) координация инновационной деятельности (функционирование Координационного совета по экспериментальной и инновационной деятельности, определение региональных приоритетов инновационной деятельности, установление критериев эффективности инновационной деятельности в области физической культуры и спорта и др.);

- 2) формирование готовности кадров к инновационной деятельности (курсы повышения квалификации, семинары, вебинары, консультации, стажировки, методические рекомендации и др.);

- 3) выявление и экспертиза инновационного опыта (в ходе мониторинга инновационной деятельности, в ходе отраслевых смотров-конкурсов, в процессе контрольных мероприятий, в процессе аттестации кадров и др.);

- 4) официальное признание инновационного опыта и его ценности для региона (присвоение статуса «Региональная экспериментальная или инновационная площадка», включение в перечень региональных экспериментальных или инновационных площадок);

- 5) мотивирование, стимулирование и поддержка инновационной деятельности и участников данной деятельности (региональные гранты, формирование рейтинга инновационной активности, учёт в рамках отраслевых конкурсов, учёт в рамках аттестации кадров, учёт в рамках применения форм поощрения, учёт в рамках отраслевой системы оплаты труда, учёт в рамках аккредитации спортивных федераций и др.);

- 6) обобщение, распространение и внедрение инновационного опыта (региональный банк инноваций, публикации, информационные материалы на сайте, мастер-классы, автор-

ские школы тренеров, конференции, инновационные форумы, салоны, выставки, дискуссионные площадки и др.).

Таким образом, к сегодняшнему дню в сфере физической культуры и спорта ЯНАО сложилась инновационная инфраструктура, позволяющая выявлять, стимулировать и развивать ценный инновационный опыт и применять меры поддержки к его носителям.

Список литературы:

1. Абрамов Э.Н. Координация и методическое обеспечение прикладной экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта // Вестник спортивной науки / Э.Н. Абрамов, К.В. Вырупаев, Д.П. Антонов Д.П.. – 2016. - №3. – С. 3-6.
2. Абрамов Э.Н. Региональная инновационная инфраструктура в сфере физической культуры и спорта : монография / Э.Н. Абрамов, Д.П. Антонов, В.Л. Рахманский. – Курган : Изд-во Курганского государственного университета, 2016. – 112 с.
3. Абрамов Э.Н. Об итогах работы субъектов Российской Федерации по созданию условий для осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта в 2016 году // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири / Э.Н. Абрамов. – 2017. - № 3(15) – С. 3-13.
4. Абрамов Э.Н. Возможные направления дальнейшего развития инновационной инфраструктуры в сфере физической культуры и спорта на региональном уровне: Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва: материалы Всероссийской научно-практической конференции // Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (г. Омск, 14–15 ноября 2019 года) / Э.Н. Абрамов. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2019. – С. 4-8.
5. Лапин А.Ю. О реализации субъектами Российской Федерации полномочий по созданию условий для осуществления экспериментальной и инновационной деятельности // Вестник спортивного резерва / А.Ю. Лапин, Б.Н. Найданов, Э.Н. Абрамов, К.В. Вырупаев. - 2017. - № 2. – С. 150-158.

Артемяева Л.Ф.¹, Артемьев С.В.²
Россия, г. Челябинск

¹Уральский государственный университет физической культуры
²МАУДО «Детский дом творчества» Советского района г. Челябинска
artlu21@mail.ru; artemevserge61@yandex.ru

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЙ РЕГИОНА И СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: Личностно-ориентированная организация физической рекреации (природные условия и выбор средств физической рекреации) в зависимости от индивидуальных способностей и возможностей, повысить не только его уровень двигательной активности, но дает возможность сохранить и укрепить здоровье человека на долгие годы. В Челябинской области имеется туристско-рекреационный потенциал, который представлен особо охраняемыми природными территориями, многочисленными курортами и лечебно-оздоровительными местностями, а также расположенными на них объектами лечебного туризма, которые способны решать задачи по восстановлению духовных и физических сил людей.

Ключевые слова: природные условия, средства физической рекреации, здоровье.

Artemyeva L.F.¹, Artemyev S.V.²
Chelyabinsk, Russia

¹Ural State University of Physical Culture
²MAICE «Children's Home of Creativity» of the Soviet District of Chelyabinsk
artlu21@mail.ru; artemevserge61@yandex.ru

OPPORTUNITIES TO USE NATURAL CONDITIONS OF THE REGION AND MEANS OF PHYSICAL RECREATION FOR HEALTH PROMOTION

Annotation: Personal-oriented organization of physical recreation (natural conditions and the choice of means of physical recreation), depending on individual abilities and capabilities, not only increases the level of physical activity, but also makes it possible to preserve and strengthen human health for many years.

Chelyabinsk region has a tourist and recreational potential, which is represented by specially protected natural territories, numerous resorts and health-improving areas, as well as medical tourism facilities located on them, which are able to solve problems of restoring people's spiritual and physical strength.

Key words: natural conditions, means of physical recreation, health.

В последние десятилетия перед государством и российским обществом ставится задача - повышение качества жизни россиян, сохранение и укрепление здоровья граждан, дальнейшее приобщение россиян к здоровому образу, а также увеличение средней продолжительности жизни до 74 лет. Задачу по сохранению и укреплению здоровья нельзя решить без совместных усилий и постоянного взаимодействия государства, ее государственных структур и организаций, органов власти различных уровней и активного участия самих граждан больших, малых городов и сел регионов страны. Применение целого комплекса лечебно-реабилитационных и рекреационных мероприятий, в максимально комфортных условиях физического и душевного покоя способствует укреплению здоровья, обеспечивает полноценный отдых, а приобретение новых знаний и впечатлений, безусловно сказывается на качестве жизни и ее продолжительности. При этом сам человек должен определить меру ответственности за свое здоровье, оценить какие существуют природные условия и какими средствами физической рекреации можно решить задачу сохранения и укрепления здоровья.

Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение, объединив несколько составляющих «Здоровье - психическое, физическое и социальное благополучие, характеризующееся наилучшей приспособляемостью организма к изменяющейся внешней и внутренней среде. Физиологическая мера здоровья — норма».

В первую очередь, хотелось бы уточнить, что из себя представляет понятие «рекреация» (лат. *rescreation* - восстановление) - это отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда.

Раскрывая суть определения «рекреация» В. А. Квартальнов (2000), выдвинул несколько положений:

- расширенное воспроизводство физических, интеллектуальных и эмоциональных сил человека;
- любую игру, развлечение и т.п., используемые для восстановления физических и умственных сил;
- наиболее быстро развивающийся сегмент индустрии досуга, связанный с участием населения в активном отдыхе на открытом воздухе, приходящийся преимущественно на уик-энд;
- перестройку организма и человеческих популяций, обеспечивающую возможность активной деятельности при различных условиях, характере и изменениях окружающей среды;
- цивилизованный отдых, обеспечиваемый различными видами профилактики заболеваний в стационарных условиях, экскурсионно-туристскими мероприятиями, а также в процессе занятий физическими упражнениями.

Рекреация выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные и профессиональные группы населения. Многофункциональность этой сферы проявляется в том, что она способствует развитию физических, эстетических, психических и других качеств человеческой личности. Рекреация включена в систему наиболее важных проявлений человеческой культуры, становится необходимым условием полноценной нормальной человеческой жизни (потребностью).

Рекреация, в частности физическая, становится средством компенсации напряжения, восстановления работоспособности и ее повышение, а также условием продолжения самого производства. На наш взгляд задача решается при помощи нескольких последовательных шагов. Первый шаг решения задачи - привлечение к систематическим занятиям физической культурой, посредством лично-ориентированной организации элементарных рекреационных занятий в зависимости от способностей и возможностей индивида (бег, ходьба, разновидности бега и ходьбы, плавание и его разновидности, игровые дисциплины, прогулки (пешие, на лыжах, на велосипеде) и др., а также разновидностями ближнего и дальнего туризма.

Наиболее привлекательными типами рекреации или рекреационной деятельности являются:

- для ежедневного отдыха — прогулочный, любительские занятия на открытом воздухе, спортивные игры и упражнения, водные процедуры, подвижные занятия на воде, подвижные игры в помещении;
- для еженедельного отдыха — подвижные занятия на воде, спортивный туризм, спортивные игры, экскурсионный, рыболовно-охотничий, любительские занятия на открытом воздухе;
- для отпускного времени — лечебно-оздоровительный, спортивный, рыболовно-охотничий, экскурсионный, экологический, религиозный туризм.

Мы легки на подъем, потому то и существует изречение «дорогу осилит идущий». Главное определить вектор движения, не забывая, что путь будет тернистым, и потребует определенных усилий над собой, терпения, силы воли и характера, не бросить, если станет трудно, результат нарабатывается. Заниматься желательно систематически, утром или вечером, в любую погоду. Хорошо бы в кругу друзей-единомышленников, которые принимают для себя и других единое решение «ни дня без движений, ведь движение — это жизнь». Поначалу можно совершить за час прогулки - пять или шесть километров, а при систематических рекреационных занятий можно пройти даже в 65 лет восемь километров за один час 15 минут, не скрывая радости, что «Я это сделала!». Главное поверить в свои силы и проявить силу характера.

Второй шаг решения — необходимо создать новые или совершенствовать имеющиеся рекреационные пространства туристско-рекреационных зон для элементарных рекреационных занятий и мероприятий, отдыха и развлечений. Характеристика природных условий и туристско-рекреационных ресурсов области заслуживает отдельного внимания. Рельеф Южного Урала отличается большим многообразием: с запада на восток выделяется Уфимское плоскогорье, собственно Уральские горы (Уральский кряж), Зауральский пенеплен, который переходит в Западно-Сибирскую низменность.

На территории Челябинской области насчитывается более 3 тысяч озер, в том числе и горной ее части (Калкан, Зюраткуль, Шарташ, Белое, Тургойак) и особенно в Зауралье (Чебаркульская группа озер, Увильды и др.). Неслучайно Челябинская область по праву является краем гор и голубых озер Уральского региона. Наибольшей озерностью (10 – 14%) отличаются восточные предгорья. Озера протянулись почти сплошной полосой от Синарской группы на севере до Чебаркульской на юге. Здесь распространены самые крупные озера области: Увильды, Иртяш, Тургойак, Большой Кисегач, Каслинские озера. Богат Южный Урал озерами, химический состав вод которых исключительно разнообразен (гидрокарбонатный, хлоридный, натриевый, сульфатный). Минерализация вод колеблется от нескольких десятков до 100-150 г/л. Наиболее крупные озера: Увильды, Тургойак, Большой Кисегач, Инкуль, Иртяш. Кроме того, озера Увильды и Тургойак отнесены Международной лимнологической ассоциацией к числу ценнейших водоемов мира.

Основные природные лечебные факторы курортов области - благоприятный климат (повышенная ионизация воздуха, живописный ландшафт и др.), радоновые сульфатно-гидрокарбонатные натриево-кальциево-магнєвые воды минеральных источников (ванны) и сапропелевая грязь ряда озер. Лечение заболеваний органов кровообращения, опорно-двигательного аппарата, нервной системы и гинекологических болезней. Далеко за пределами области известны курорты Челябинской области, например «Увильды» - климатический и бальнеогрязевой курорт в Аргаяшском районе. Расположен на Южном Урале, на высоте свыше 270 м, на юго-восточном берегу озера Увильды. Пребывание на природе (в лесу, на берегу реки или озера, у подножья или вершины горы) дает прилив энергии.

«Кисегач» - климатический и грязевой курорт в Чебаркульском районе. Расположен на восточном склоне Ильменских гор, на перешейке между горными озерами Б.Кисегач и М.Теренкуль. Целенаправленное посещение курортных местностей и санаторно-оздоровительных учреждений, участие в познавательных, рекреационных, спортивно-оздоровительных (оздоровительный туризм) и развлекательных программах во время туристских поездок в различные живописные заповедные уголки России, в том числе Челябинской области, благотворно влияют на укрепление защитных сил организма, повышают иммунитет, способствуют профилактике многих заболеваний, что позволяет свести до минимума употребление лекарственных средств или совершенно от них отказаться, способствует формированию здорового образа жизни любых возрастных групп населения.

Из всех актуальных тенденции развития рекреации в мире, сформулированные еще в начале века, особый наш интерес заслуживает «организация национальных и природных парков, а также небольших лесо-, луго- и гидропарков для активного всесезонного отдыха на природе». При этом, особая роль отводится к подбору средств физической рекреации, которые осуществляются в данных природных условиях, а также помогут сохранить здоровье, укрепить иммунитет организма человека.

Важную роль в организации как физической, так и интеллектуальной рекреации, а также туристско-краеведческой деятельности играют особо охраняемые природные территории Челябинской области - национальные парки «Зюраткуль», «Таганай», Ильменский заповедник. 20 ноября 2018 года на общественных слушаниях в Катав-Ивановском районе был поддержан проект создания нового национального парка «Зигальга». Парк расположится между Южно-Уральским заповедником, национальным парком Зюраткуль и природным парком Ирмель республики Башкортостан. Парк «Зигальга» появится в рамках Нацпроекта «Экология».

«На территории Челябинской области будет создан национальный парк „Зигальга“ общей площадью 45 661,6 га. Цель создания национального парка — сохранение уникальных лесных и тундровых природных комплексов в горных массивах Южного Урала в бассейнах рек Юрюзань и Куткурка, водоразделом которых является горный хребет Зигальга, имеющих большое природоохранное, научное и рекреационное значение, сохранение мест обитания редких видов растений, птиц и животных, развитие экологического туризма. Принятое решение создаст правовые основания для обеспечения режима особой охраны природных комплексов и объектов, включенных в границы национального парка».

Событие прокомментировал губернатор Челябинской области Алексей Текслер, уточнив, что «Регион уже включился в работу: утверждены границы парка, начата подготовка нормативной базы. Впереди разработка туристических маршрутов и создание необходимой инфраструктуры» туристско-рекреационного кластера, объединяющего национальные парки «Зюраткуль», «Таганай» и «Зигальга», протяженность маршрута составит 140 километров. Создание зоны экономического развития внутри области, реализации туристско-рекреационных программ и проектов по освоению территории туристско-рекреационного кластера привлекло бы большое количество любителей активного отдыха, обеспечив экономический рост местностей и повысить уровень жизни местных жителей всего региона. К примеру, национальный парк «Зюраткуль» основан в 1993 году, площадь 86,8 тыс. га. Включает высокогорное озеро Зюраткуль на Южном Урале в окружении горных хребтов. В растительном покрове - южнотаёжные горные леса. Территория парка в последнее десятилетие становится популярным местом отдыха и тренировочных сборов любителей зимних видов спорта (лыжные гонки), восхождений на одну из вершин хребта Зюраткуль через курумник, рыбалки, охоты, посещение мараловой фермы и хаски-центра и многое др. Умелое природопользование первозданной природы, при бережном отношении, позволит сохранить и преумножить рекреационный потенциал территории национального парка «Зюраткуль».

Национальный парк «Таганай» основан в 1991 году, площадь 56,4 тыс. га. Включает хребет Таганай (Южный Урал). Преобладают горные тёмнохвойные (елово-пихтовые) и светлохвойные южнотаёжные леса. Прослеживается высотная поясность: на высоте 650-1000 м тёмнохвойные леса, выше - подгольцовые субальпийские луга; в пределах гольцового пояса - горные тундры и каменистые россыпи. Парк в последние годы становится популярным местом отдыха в выходные дни, посетив памятники природы. Например, отдельные территории национального парка «Таганай» отведены физкультурно-спортивному рекреационному пространству лыжно-биатлонного комплекса им. С. Ишмуратовой. У кафедры туризма и сервиса УралГУФК имеется опыт работы по разработке программ элементарных рекреационных занятий и мероприятий для спортивного сооружения с различными группами населения, в виде выпускной квалификационной работы Додосовой Е.В. (2020).

Третий шаг решения поставленной задачи — целенаправленная подготовка кадров для относительно новой отрасли рекреационных услуг населению учреждениями и организациями культурно-досуговой и туристско-рекреационной деятельности. Качественно организованное и проведенное на высоком профессиональном уровне мероприятие дает толчок к принятию решению заниматься тем или иным видом спорта. Примером могут быть: отлично проведенные олимпийские игры 2014 года (Сочи), чемпионат Мира по футболу 2018 года в 11 городах России. Мероприятия дали толчок к дальнейшему развитию многих видов спорта,

повышению мотивации заниматься в спортивных секциях, а многих приучили «болеть за наших», и это тоже рекреация, только уже зрелищная.

Таким образом мы с уверенностью можем утверждать, что в Челябинской области есть все необходимые условия для осуществления личностно-ориентированной организации физической рекреации (природные условия и набор средств рекреации), направленные на укрепление и сохранение здоровья жителей области, региона и страны. Дальнейшее развития физической рекреации человека выдвигает проблему общедоступности ценных природных лечебных комплексов для систематической рекреационной деятельности, но в то же время и сохранения уникальных памятников природы региона последующим поколениям.

Список литературы:

- 1 Ветитнев А.М. Курортное дело : учеб. пособие / А.М. Ветитнев, Л.Б. Журавлёва. - 2-е изд., стер. - М. : КНОРУС, 2020.- 528 с.
2. Ветитнев А.М. Курортное дело [Электронный ресурс] : электронный учебник / А.М. Ветитнев, Л.Б. Журавлёва. - М. : КНОРУС, 2008. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Систем. требования: процессор не ниже 500 MHz ; Windows 2000/XP ; память 64 Mb ; св. места не менее 40 Mb ; видеокарта 8 Mb; SVGA 1024x768 ; 4x CD-ROM ; зв. карта.
3. Санаторно-курортное дело : учебник / под ред. Г.И. Молчанова. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2012. - 398 с.
4. Третьякова Т.Н. Основы курортного дела : учеб. пособие / Т.Н. Третьякова. - М.: Академия, 2008. - 286 с.

Белова С.К.

Россия, г. Москва

Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации
belova-sk@ranepa.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И СЕРВИСЫ В ГОСТЕПРИИМСТВЕ И ТУРИЗМЕ: ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПЕРИОДА. КАДРОВЫЕ ЗАДАЧИ

Аннотация. В современных условиях возрастает значение и роль форм, методов и технологий сохранения здоровья и активного долголетия населения различных возрастов и материального положения. Предоставление качественных услуг за разумные деньги – основа долгосрочного взаимодействия с клиентом в новой реальности при условии доверия к нему как к ответственному за свой сервис и обеспечение безопасности. Исследование вопросов создания условий для оздоровления населения в современных предприятиях гостеприимства и туризма, использования инфраструктуры, проектирования новых продуктов для различных категорий гостей, а также задач подготовки кадров, является актуальным. Эти вопросы находятся на стыке медицинских, технологических, управленческих в сфере спорта, туризма и гостеприимства аспектов деятельности, что отмечает важность обозначения и подхода к их рассмотрению.

Цель статьи анализ условий для реализации здоровьесберегающих технологий и услуг в сфере гостеприимства и туризма для разных категорий населения в условиях современных кризисных реалий, перспектив развития сервисных услуг и требования к подготовке кадров.

Ключевые слова тенденции, технологии, сервисы, фитнес, здоровье, безопасность, подготовка кадров.

Belova S. K.

Russia, Moscow

Russian Academy of National Economy and Public Service under President of Russian Feder.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES AND SERVICES IN HOSPITALITY AND TOURISM: FEATURES OF THE MODERN PERIOD. PERSONNEL TASKS

Abstract. In modern conditions, the importance and role of forms, methods and technologies for preserving the health and active longevity of the population of various ages and financial status is increasing. Providing high – quality services for reasonable money is the basis for long-term in-

teraction with the client in the new reality, provided that they are trusted as responsible for their service and security. Research on creating conditions for improving the health of the population in modern hospitality and tourism enterprises, using infrastructure, designing new products for various categories of guests, as well as training tasks is relevant. These issues are at the intersection of medical, technological, managerial aspects in the field of sports, tourism and hospitality, which indicates the importance of designating and approaching them.

The purpose of the article is to analyze the conditions for the implementation of health-saving technologies and services in the field of hospitality and tourism for different categories of population in the context of modern crisis realities, prospects for the development of services and training requirements.

Keywords: trends, technologies, services, fitness, health, safety, training.

Здоровье является главным приоритетом для всех, поэтому люди находятся в поиске доступных способов его сохранения и укрепления. А кризисные явления вносят коррективы в стратегии и планы предприятий, как приводя к банкротству, так и к созданию новых, форматов бизнеса, предоставляя новые возможности. Гость и его потребности, создание новых ценностей для клиента – становятся драйверами развития сервисных предприятий. Кризисные явления вынуждают многие семьи сокращать свои расходы и сосредотачиваться на более простых удовольствиях, таких как поддержание спортивной формы, здоровое питание, физические упражнения для здоровья и долголетия. Это в полной мере созвучно задачам реализации Президентской программы «Здоровье нации».

В последние годы создана нормативно-правовая и исполнительская база, определены и реализуются приоритетные направления деятельности государственных и общественных структур по вопросам здоровьесбережения населения с учетом научных достижений в сфере здравоохранения, требований повышения качества социальных услуг, влияющих на повышение уровня жизни граждан. Одновременно остро стоит вопрос развития всех форм внутреннего туризма и его важных составляющих гостиничной и ресторанной инфраструктуры, современных клиентоориентированных форматов сервиса. Одним из доступных видов оздоровления является фитнес, основы здорового питания, спортивно-оздоровительный туризм [6], организационная основа которого обеспечена нормативной базой фитнес-объектов и предоставления фитнес-услуг. Требования стандартов распространяются на организации и индивидуальных предпринимателей, оказывающих физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги [2-4].

Услуга фитнеса свою очередь, является основной услугой при организации фитнес-тура [11]. Так, авторами [9, с. 59] разработана структурно-функциональная модель процесса проектирования фитнес-тура для любителей. Ее можно использовать для организованных групп туристов или индивидуалов. Среди компонентов организационного блока фитнес-тура: специализированное питание, тренировочная, познавательная, анимационно-развлекательная программы, а также медицинское обследование до и после тура. Эти аспекты реально обеспечить в условиях санаторно-курортного, а также туристско-гостиничного предприятия при взаимодействии с медучреждениями, например, на условиях аутсорсинга.

Далее нами приводятся определения терминов, классификации фитнес-услуг по различным признакам, определены требования к составу различных зон и помещений фитнес-объекта, требования к безопасности услуг, персоналу (таблица 1).

Таблица 1 - Характеристика терминов и требования к оснащению функциональных зон фитнес-объектов [2-4]

Термин/вид фитнес-объекта	Характеристика терминов и требования к оснащению фитнес-объектов
Фитнес-объект	Многофункциональный или специализированный физкультурно-оздоровительный объект, оказывающий фитнес-услуги. К фитнес-объектам относят фитнес-клубы, фитнес-центры, фитнес-студии
Фитнес-услуги	деятельность исполнителя услуг по удовлетворению потребностей потребителя в формировании, поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, достижении спортивных результатов, услуги по организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий

Зоны и помещения фитнес-объектов	основные функциональные фитнес-зоны и зоны обслуживания посетителей; дополнительные фитнес-зоны; общественные зоны и помещения для посетителей; вспомогательные помещения и зоны обслуживания; служебная ; коммерческой торговли
Функциональные фитнес-зоны по оказанию ФК-оздоровительных услуг	-тренажерные залы (включая кардиозоны), -залы групповых и персональных занятий, залы со специальным оборудованием (для велопрограмм, единоборств, пилатес) -помещения для детского фитнеса, -плавательные бассейны (в т.ч. с релакс-зонами).
Основные функциональные помещения	зоны фитнес-тестирования и медицинские кабинеты. бани различных видов ,галокамера или соляная комната, -криокамера и др.
Дополнительные фитнес-зоны	специально оборудованные помещения для предоставления дополнительных. фитнес-услуг: фитнес-бар и/или предприятия питания других типов, СПА-зона (СПА-салон), салон красоты, солярии, детская игровая комната, помещения для реабилитации и комнаты отдыха для посетителей.
Виды специализированных фитнес-студий	фитнес-объекты, оказывающие отдельные виды фитнес-услуг по таким программам, как пилатес, йога, велопрограммы (сайкл/спиннинг), единоборства и боевые искусства, танцы, функциональный тренинг, а также специализированные студии с наличием только одной функциональной фитнес-зоны формата "тренажерный зал".
Фитнес-студии специализированного формата "тренажерный зал"	предоставляют услуги по организации и проведению групповых и индивидуальных занятий для различного контингента потребителей в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности с использованием фитнес-оборудования (инвентаря, тренажерных устройств).
Фитнес-услуги для детей и подростков	Деятельность исполнителя услуг по удовлетворению потребностей детей и подростков в формировании, поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, достижении спортивных результатов по организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий, а также по возрастной социализации с педагогической, коррекционной или досуговой целью. Классифицируются на реабилитационные;-оздоровительные ; соревновательные. Существуют особые требования к персоналу.

Анализ современных тенденций показывает важность сохранения клиентской базы, поддержания связей в цифровом формате , необходимость подстройки бизнеса под условия внешней среды. Это поясняют следующие положения:

1) Конкурентоспособность современных предприятий гостеприимства связана с формированием условий для гостей по спортивно- оздоровительному направлению, здоровому стилю жизни и питания.

2) Главный капитал – база клиентов и сохранение контакта с ними, создание услуг, решающих проблемы гостя (создающие новые ценности) при демократичности цен и условия безопасности становится определяющим и драйвером конкурентоспособности сервисного заведения .

3) Важное условие деятельности в современных условиях – обеспечение безопасности услуг и доверия потребителя к исполнителю : забота о работниках, периодичность курсов и систем повышения квалификации для достижения докризисного уровня компетенций.

4) Создание максимально информирующих и продающих сайтов , цифровых платформ ведения бизнеса :доступность цифрового бронирования туров, услуг на определенное время, возможность онлайн-заказа и оплаты .

5) Реализация услуг по оздоровлению и профилактике в современных предприятиях гостеприимства. Наличие спортивных площадок для людей разных возрастов в туристско-рекреационных и санаторных учреждениях. Фитнес-зоны в гостиницах и многофункциональных комплексах (фитнес-бары, дополнительные услуги в фитнес-туре).

6) Информационное обеспечение :наличие интернет -каталогов с обновляемой базой предприятий, сервисных услуг, доступных предложений. Создание новых возможностей и индивидуализация сервиса как направление развития.

7) Обеспечение баланса офлайн и онлайн технологий сервиса, например, при предоставлении фитнес-услуг (подразделениями гостиниц и клубами, студиями и т.д.).

Турменеджеры, менеджеры гостиниц и ресторанов должны разрабатывать индивидуализированные, необычные стратегии и тактику, постоянно выверяя их с позиций сегодняшнего дня: потребностей гостей и возможностей предприятий. В этой связи знание нужд и постоянство взаимодействия с клиентами становится ключевым фактором успеха в тургостиничном и ресторанном бизнесе.

В условиях режима изоляции стран, предприятий, граждан для развития внутреннего туризма, необходима активизация оздоровительного направления в туристском, гостинично-ресторанном сервисе с учетом пожеланий клиентов: использование всех форматов привлечения туристов и гостей (клиентов) для реализации оздоровительных услуг гостиничных фитнес-, релакс-зонах, услуг для красоты и здоровья, включая питание, органические позиции в меню для взрослых и детей.

Перспективные вопросы в условиях выхода из кризиса для сервисных предприятий:

1. Особенности организации и проектирования подразделений для фитнес-услуг и оздоровительного питания: фитнес-зон в гостиницах [1, 7], включая услуги диетолога, шеф-повара-консультанта по здоровому питанию для различных сегментов гостей, фитнес-инструктора «он-лайн».

2. При этом в современных условиях должны выполняться методические рекомендации Роспотребнадзора по реализации профилактических мер в условиях пандемии; термометрия гостей и персонала, социальная дистанция, между гостями, определение площадей и загрузки залов, процедуры дезинфекции, масочно-перчаточный режим в контактных зонах и т.д.

3. Использование чат-ботов для информирования клиентов и внедрения современных форм обучения, проведение онлайн-образовательных сессий, чтобы убедиться, что инструкторы готовы к возобновлению работы.

4. Бесплатное подключение к виртуальным студиям при нахождении в гостинице и льготные условия приема контента для постоянных клиентов.

5. В современных реалиях важным является обеспечение безопасности и качества обслуживания на всех этапах предоставления услуг фитнес-тура.

Так, ключевым моментом для поселения в номере, организации тренировок, размещения в зале питания для участников туров являются требования к контролю здоровья (данные об отсутствии вирусной нагрузки, ежедневная термометрия, наличие справок о группе здоровья, фитнес-диагностика), а также к социальному дистанцированию «гость-гость»-, «гость – обслуживающий персонал».

В качестве перспективных моделей питания – подвиды вегетарианства, органическое меню (предложение мяса не животного происхождения), щадящие технологии приготовления блюд (су-вид, комплексные технологии пар-тушение и др.) использование эко-продуктов и т.д. Важно применение особого контроля к закупкам сырья, а также за движением продукции по пищевой цепи (пищевая прослеживаемость в цифровом формате).

В заключение нельзя не коснуться требований к подготовке кадров.

При подготовке кадров для развития индустрии гостеприимства, спорта и туризма необходимо обеспечить у обучаемых:

А. Понимание того, чего хочет современный потребитель и как это ему предоставить;

Б. Понимание того, что миром управляют бесконечные информационные потоки. Кто владеет информацией, тот владеет рынком; сочетания традиционного и электронного видов ведения бизнеса.

В. Формирование способности взаимодействовать в рамках технологий управления «человек-машина», включая взаимодействие человек-машина в форме чат-ботов в образовании и информировании клиентов об услугах, а также управление проектами и бизнес-аналитики, управление данными с использованием технологий искусственного интеллекта и др.

Сфере услуг необходимы кризис-менеджеры, бизнес-аналитики, и другие специалисты с ориентацией в будущее и построение новых форм креативного бизнеса. Основным ресурсом такого бизнеса являются знания, цифровые, инновационные технологии, креативные и коммуникационные способности. Будущее – в применении приведенных цифровых и постоянно возникающих новых технологий. Задача современных форм образования в опережающем обучении, направленном на креативный ресурс, поисковую, интеллектуальную составляющую, формирование проектных управленческих и современных сервисных компетенций [5].

Выводы.

1 В условиях изоляции населения страны, задач здоровьесбережения населения, развития внутреннего туризма, обеспечения качества и конкурентоспособности объектов, необходимо использование всех форм привлечения туристов и гостей (клиентов) для реализации услуг оздоровления: гостиничных фитнес- релакс-зон, услуг для красоты и здоровья, включая питание.

2 Развитие оздоровительного направления в гостинично-ресторанном сервисе- с учетом пожеланий клиентов. Конкурентоспособность современных предприятий гостеприимства и туризма связана с формированием условий для гостей по спортивно- оздоровительному направлению, здоровому стилю жизни и питания.

3 Разработанная нормативная база организации фитнес-объектов и фитнес услуг [1-4] применима для гостиничной сферы и привлечения спорт- и фитнес объектов территорий при реализации фитнес-туров с использованием проектных разработок (авторских туров, социального и функционального заказа, клиентского сегмента) [7, 9].

4 При формировании туров важно использовать возможности сотрудничества с организациями, отвечающими за объекты спортивной, медицинской , культурной инфраструктуры регионов и городов.

5 Важно обеспечение внимания к социальным формам обслуживания пожилых, школьников, родителей с детьми дошкольного возраста.

6 Создание и постоянное обновление полной информационной базы учреждений и объектов, обеспечивающих прием людей с ограниченными возможностями, а также новых видов цифровых услуг и ведение мониторинга удовлетворенности потребителей за счет ведения обратной связи.

7 Преодоление «кадрового голода». Разработка и реализация образовательных программ для тренеров, инструкторов, организаторов мероприятий, менеджеров гостеприимства и туризма и формирования кадрового резерва аттестованных специалистов. Максимальное использование возможностей сетевого сотрудничества в образовании .

8 В современной сфере сервиса наряду с профессиональными, менеджерам необходимы навыки командной работы, знания иностранных языков, , прогнозирования трендов и внедрения инновационных решений, включая цифровые технологии обслуживания, сетевого взаимодействия, комплекса услуг «без барьеров» и т.д. Современному специалисту сферы сервиса, с уверенностью смотрящему будущее, необходимо быть готовым к сотрудничеству в формате «человек -человек», «человек - проектная группа», «бизнес-бизнес»,но и «человек-машина» и т.п. [1, 6].

Все эти меры будут способствовать предоставлению здоровьесберегающих продуктов/услуг/сервисов в текущей и перспективной сервисной деятельности.

Список литературы:

1. Белова С.К.Проектирование гостиничных и ресторанных предприятий. Учебное пособие-2-изд.,перераб. и доп. / С.К.Белова -М.: Изд."Перо,2018- 138 с. ISBN 978-5-00122-411-2

2. ГОСТ Р 56644–2015. «Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования»: введен 01.01.2016 г. М.: Стандартинформ, 2015. 16 с.

3. ГОСТ Р 57116-2016 «Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-объектам» <http://docs.cntd.ru/document/1200140245>

4. ГОСТ Р 57138-2016 «Фитнес-услуги для детей и подростков. Общие требования». <http://docs.cntd.ru/document/1200140205>

5.ГОСТ Р 57579-2017 «Фитнес-услуги .Требования к специализированным фитнес- студиям»: <http://docs.cntd.ru/document/1200146586>

6. Лapidус Л. В. Цифровая экономика: управление электронным бизнесом и электронной коммерцией : учебник /Л.В. Лapidус Л.В – М. :ИНФРА-М, 2019. – 479 с.

7. Маркарян И. Н. Роль спортивно-оздоровительных услуг в повышении качества обслуживания клиентов гостиниц и туристских комплексов [Текст] / И.Н. Маркарян // Геология, география и глобальная энергия. – 2015. - №1(56).-с. 180-191.

8.МР 3.1/2.1.0192-3.13.1. Профилактика инфекционных болезней. 2.1. Коммунальная гигиена. Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в учреждениях физической культуры и спорта (открытых и закрытых спортивных сооружениях, физкультурно-оздоровительных комплексах, плавательных бассейнах и фитнес-клубах). Методические рекомендации" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 04.06.2020)

9. Савчук Д.А., Кравчук С.А. Технологическая модель проектирования рекреационных фитнес-туров // Физкультурное образование Сибири ФГБОУ ВО "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта" (Омск) ISSN: 2079-0511 <https://elibrary.ru/item.asp?id=29298783>

10. Крупнейшие туроператоры фитнес - услуг России [Электронный ресурс]: Коммерсантъ. 2014. № 210. с. 12. Режим доступа: <http://fitseven.ru/11.Что такое фитнес-тур?> [Электронный ресурс]// DAN. Туристическая компания. Режим доступа – <https://dantk.ru/spravochnikturista/chto-takoeffitnes-tur>.

Береснева К.В., Антоненко М.Н.

Россия, Красноярск

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева

kristina260320@mail.ru

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРОТИВ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ДЕГРАДАЦИИ ПРЕДМЕТА

Аннотация. В статье освещена проблема снижения требований к физическому образованию и сведению занятий физической культурой к необязательной части образовательной программы в вузах. Предлагается несколько подходов, которые могут способствовать увеличению популярности физической культуры в социуме. Предметом исследования стали нетривиальные подходы к популяризации спорта и физической культуры, в частности. Приведен краткий обзор наиболее интересных с точки зрения автора областей, которые указывают на положительное влияние занятий физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, социальная проблема, популяризация, мониторинг физических показателей, когнитивная функция

Beresneva K. V., Antonenko M.N.

Russia, Krasnoyarsk

Siberian State University of Science and Technology named after academician

M.F. Reshetneva

kristina260320@mail.ru

POSITIVE ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE LESSONS AGAINST SOCIO-ECONOMIC SUBJECT DEGRADATION

Abstract. The article highlights the problem of reducing the requirements for physical education and reducing physical education classes to an optional part of the educational program in universities. Several approaches are proposed that can help increase the popularity of physical culture in society. The subject of the research is non-trivial approaches to the popularization of sports and physical culture, in particular. A brief overview of the most interesting areas from the point of view of the author, which indicate the positive impact of physical education, is given.

Key words: physical culture, social problem, popularization, monitoring of physical indicators, cognitive function.

Есть неоспоримые доказательства что физическая активность полезна для здоровья: множественные исследования поддерживают этот факт. Примечательно, что, несмотря на этот факт, предмет физической культуры остается недооцененным. Особенно это заметно на университетском уровне, на котором требования к физическому образованию резко снизились за последние 80 лет. Согласно проведенному опросу, восемь из десяти студентов указывают одной из причин регулярного посещения занятий по физкультуре игровой характер. Но как бы важна игровая составляющая занятий физической культурой, она, вероятно, сводит занятия физической культурой к не обязательной части учебной программы вузов.

Одним из предложений для демонстрации достоинств занятий физической культурой преподавателям было предложено вовлечь студентов в мониторинг и выполнение нормальных показателей для количества пройденных шагов, расхода энергии и пульса, измерение ко-

торых в условиях современного развития технологий не является проблемой. Но такой демонстрации, как показал западный опыт, может быть недостаточно. Это является одной из причин деградации физической культуры. Тогда встает вопрос: есть ли другие способы продемонстрировать реальный и устойчивый положительный эффект от физической культуры?

Одна из областей науки, в которой наблюдается прогресс, – это исследование когнитивных функций мозга в результате физической активности [1]. Исследования в данной области показывают, что физическая активность полезна для мозга и улучшает обучение. Это может усилить показатели по другим предметам, например, таким как математика. Этот довод поддерживается философскими аргументами. Так, в труде Древнегреческого философа Платона, описывающего идеальное государство, наравне с музыкальным (гуманитарным) образованием обязательно должно быть гимнастическое образование [2]. В целом, заинтересованные стороны могут и признают ценность физической культуры для психического развития, но все же любое усиление когнитивных (психических) результатов можно достичь через менее трудоемкие средства (например, перерывы в работе, в классе и программы труда и отдыха). Таким образом, физическая культура снова рискует стать необязательным предметом.

Физическая культура способствует общественному здоровью [3]. Без сомнения, этот факт подтверждается целым рядом исследований, произведенных с девяностых по две тысячи десятые года.

Таким образом, согласно парадигме улучшения общественного здоровья, физическая культура способствует получению постоянных навыков, которые положительно сказываются на обществе. То есть когда новое умение усвоено, нейронные связи развиваются, и проявляются персональные навыки. В отличие от нестабильного эффекта физической культуры, такого, как, например, физический тонус мышц, персональные навыки, как правило, более стойкие по своей природе. Хотя в целом уровни производительности могут ухудшиться без практика, основные навыки остаются нетронутыми. Например, когда человек получает навык езды на велосипеде, этот навык, обычно, остается на всю жизнь.

Занятия физической культурой явно имеют потенциал, и значение таких занятий для общественного здравоохранения выходит за рамки традиционного и индивидуально-ориентированного физического и психического развития здоровья, связанного с ведением физически активного образа жизни. Например, человек должен развивать навык основы катания на горных лыжах, прежде чем он станет участником лыжного патруля. Некоторые из таких навыков могут быть полезными для общественной жизни, даже если их использование не будет востребовано прямой сферой деятельности человека. Примеры таких навыков можно вывести из аспектов этой статьи. Это влияет на жизнь людей и общества каждый отдельный момент каждого дня.

Список литературы:

1. Физическая активность и мозг : сайт журнала «Наука и жизнь» – Москва. – URL: <https://www.nkj.ru/archive/articles/32066/> (дата обращения: 08.10.2020). – Текст: электронный;
2. Платон. Государство / Платон; перевод с древнегреческого А. Н. Егунова. – Москва: Издательство АСТ Сочинения, 2017. – 448 с. – Текст: непосредственный;
3. Физическая культура и спорт как фактор укрепления здоровья молодежи: сайт КиберЛенинка – Москва. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-kak-faktor-ukrepleniya-zdorovya-molodezhi/viewer> (дата обращения: 08.10.2020). – Текст: электронный.

Богдан Н.В.
Россия, Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Bogdan.57@mail.ru

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ СТУДИИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы привлечения молодежи к активным занятиям физической культурой, формирование у молодого поколения приверженности к здоровому образу жизни. Отмечается, что развитие массового молодежного спорта является не-

обходимым условием развития современного российского общества. Подчеркивается, что танцевальная студия может являться средой развития молодежного любительского спорта. Именно занятия современными видами танцевального спорта могут способствовать увеличению количества молодежи, активно занимающейся физической культурой и спортом.

Ключевые слова: танцевальные студии, танцевальные спорт, молодежные спорт, массовый спорт.

Bogdan N.V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education
Bogdan.57@mail.ru

DANCE STUDIOS AS A MEANS OF DEVELOPING MASS SPORTS AMONG YOUNG PEOPLE

Abstract. The article deals with the issues of attracting young people to active physical training, forming a commitment to a healthy lifestyle among the younger generation. It is noted that development of mass youth sport is a necessary condition for development of modern Russian society. It is emphasized that the dance studio can be a medium for the development of youth amateur sports. It is modern dance sports that can help increase the number of young people actively engaged in physical culture and sports.

Keywords: dance studios, dance sport, youth sport, mass sport.

Особое значение в условиях современных социально-экономических преобразований в России приобретают вопросы становления и развития молодежной политики в области физической культуры и спорта, укрепления физического и духовного здоровья, формирования здорового образа жизни молодого поколения. Задачей общегосударственной значимости становится внедрение в сознание молодого поколения ответственности по отношению к собственному здоровью как общественному достоянию. Одно из приоритетных направлений молодежной политики государства – укрепление здоровья, развитие спорта, привлечение молодежи к занятиям физической культурой, поэтому важно с особым вниманием относиться к проблеме формирования здорового образа жизни у молодого поколения. Именно средства физической культуры и спорта обладают способностью воздействия на образ жизни, формирование здорового образа жизни.

В настоящее время сформировалось понимание, что молодежь – одна из самых динамичных категорий населения, которая способна на постоянное движение вперед к чему-то новому, данное поколение является важной составляющей любого общества. В связи с этим массовый молодёжный спорт (любительский) является необходимым условием успешного развития современного российского общества и достижения национальных стратегических интересов, так как молодежь является будущим общества и государства.

Массовый молодёжный спорт является в настоящее время необходимым условием успешного развития современного общества и достижения национальных стратегических интересов, но знания о значительном влиянии здорового образа жизни у большинства молодых людей еще не стали их убеждениями, а огромная ценность здоровья – достаточной мотивацией для его сохранения. Так же необходимо отметить, что многие молодые люди воспринимают здоровье на уровне физического благополучия и считают главным условием его сохранения, является двигательный режим и правильное питание; но в их сознании еще не сформировалось отношение к здоровью как к одной из главных ценностей.

Молодежь стремится сделать свой спортивный стиль жизни более свободным, стремится к нетрадиционным видам спорта, поэтому ищет различные формы занятий спортом в различных клубах и студиях, в том числе и танцевальных, а не в традиционных объединениях и обществах. Таким образом, спортивное движение для молодежи становится более самостоятельным, способным учитывать и активно продвигать ее интересы, определять приоритеты своей деятельности. Спорт, является одним из самых доступных и эффективных и доступных способов поддержания и укрепления здоровья, является эффективным методом борьбы с

наркоманией и алкоголизмом, особенно у молодежи. Именно поэтому молодежь привлекают экстремальные виды спорта, в том числе различные направления танцевальных видов спорта.

Сегодня в досуговой деятельности молодежи большую значимость приобретают новые формы, которые не требуют больших затрат, но направлены на поддержание своего жизненного тонуса. Формируется новая молодежная субкультура – это культура, которая создается самой молодежью для себя с целью самореализации, самоидентификации.

К спортивным субкультурам можно отнести и танцевальные виды спорта, такие, как брейк-дэнс, Hip-Hop, DEEP Fitness, Body Ballet, Jazz-funk. Все это обусловлено поиском и формированием у молодого поколения новых форм культуры движений, через них молодежь пытается продемонстрировать свои внутренние силы и потенциалы.

С целью развития данной молодежной субкультуры и привлечения молодежи к активным занятиям физической культуры и спорта, формирования танцевальной культуры у молодого поколения была утверждена программа развития вида спорта «танцевального спорта» в Российской Федерации» (утв. пр. Министерства спорта РФ от 19 февраля 2019 г. № 128) [1]. В ней анализируется спортивное пространство танцевальной культуры и рассматривается ее взаимодействие со студенческим спортом. Молодежная танцевальная культура, в отличие от других досуговых форм, предполагает удовлетворение от высокой мышечной активности, эстетическое наслаждение красотой, ловкостью своих движений, при выполнении сложных танцевальных движений, а также позволяет добиться конкретных результатов, доказать свое мастерство, стать сильным, здоровым.

С целью развития танцевального спорта и танцевальной культуры открывается по всей стране множество танцевальных школ, танцевальных клубов, студий; молодые люди активно посещают данные школы, студии, школы. По статистическим данным на 2017 год на 100 тыс. жителей Челябинска приходится 13,6 танцевальных школ, это гораздо больше, чем в других городах. Анализ рынка танцевальной индустрии, выявил около 60 танцевальных школ и студий, центров и Дворцов культуры, в которых взрослые и дети могут воспользоваться услугами хореографа (либо за определенную плату или бесплатно). Анализ проводился по условию развитости в сети Интернет. Челябинск вошел в число лидеров по насыщенности танцевальными школами, он является лидером по их количеству в Уральском федеральном округе.

Занятия танцевальным спортом могут изменить отношение молодежи к своему образу, имиджу и сформировать новый взгляд на здоровый образ жизни, который поможет раскрыть личностный потенциал человека. Занимаясь различными видами танцевального спорта, молодое поколение совершенствует общие и специальные физические качества, повышается самооценка, укрепляется здоровье, повышается мотивация к здоровому образу жизни. С этой целью необходимо не только увеличивать количество танцевальных школ, студий, клубов, но и количество и качество услуг, предлагаемых для занимающихся, а также создавать систему подготовки и повышения квалификации кадров, как управленческих, так и тренерских.

Таким образом, для эффективного развития танцевального спорта на территории города или района необходимо повышать интерес и формировать мотивацию молодежи к занятиям танцевальным спортом, необходимо вовлекать детей и молодежь в систематические занятия танцевальным спортом; развивать систему танцевальных клубов и студий, совершенствовать систему информационного обеспечения развития молодежного танцевального спорта как средства формирования здорового образа жизни. Данные обстоятельства позволят не только увеличить количество привлеченной молодежи к активным занятиям физической культурой, но и организовать их досуг, формировать танцевальную культуру в молодежной среде, привычку активного проведения свободного времени.

В заключение отметим, что развитие спорта и физической культуры является одним из приоритетных направлений не только государственной, но и региональной молодежной политики. Физическая культура и спорт служат не только для укрепления здоровья, физического развития, но и для социального становления молодежи, являясь важным средством его всестороннего и гармоничного развития.

Список литературы:

1. Об утверждении программы развития вида спорта «танцевального спорта» в Российской Федерации» утв. пр. Министерства спорта РФ от 19 февраля 2019 г. № 128 // Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fdsarr.ru>

ОТНОШЕНИЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ДОПИНГА

Аннотация. Любой допинг отрицательно влияет на организм. Но, несмотря на это, спортсмены всё равно продолжают их принимать ради достижения более высоких спортивных результатов. Они имеют значительное преимущество перед теми, кто идёт к победе честным путём. Поэтому на соревнованиях проводятся медкомиссии, помогающие выявить допинг. Применение допинга в футболе происходит по ошибке или по незнанию. Особенно это касается употребления запрещенных веществ, т.е. допинга, в юном возрасте. Основная цель исследования – определить отношение юных спортсменов к употреблению допинга. Методами исследования являются анкетирование, анализ и обобщение. Проведенное исследование определило, что юные футболисты не станут применять запрещенные вещества ни в каком случае, так как допинг вредит здоровью. Все юные респонденты понимают, что они сами несут за свои поступки ответственность. Все стараются этого избежать поэтому необходимо проводить профилактические беседы с самими юными футболистами, с тренерами, с родителями и с врачами, а также разрабатывать памятки, или буклеты, или плакаты.

Ключевые слова: допинг, применение, спорт, футбол, юные спортсмены, анкетирование, допинг-контроль.

Borodina E.S.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
timpm-chair@uralgufk.ru

ATTITUDE OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS TO USE DOPING

Annotation. Any doping has a negative effect on the body. But, despite this, athletes still continue to take them in order to achieve higher sports results. They have a significant advantage over those who go to victory in an honest way. Therefore, medical commissions are held at competitions to help identify doping. The use of doping in football is by mistake or unknowingly. This is especially true for the use of prohibited substances, i.e. doping, at a young age. The main goal of the study is to determine the attitude of young athletes to the use of doping. The research methods are questionnaires, analysis and generalization. The study determined that young football players will not use prohibited substances in any case, since doping is harmful to health. All young respondents understand that they themselves are responsible for their actions. Everyone is trying to avoid this, therefore, it is necessary to conduct preventive conversations with the young football players themselves, with coaches, with parents and with doctors, as well as develop memos, or booklets, or posters.

Keywords: doping, application, sport, football, young athletes, questionnaires, doping control.

В настоящее время проблема применение допинга спортсменами является актуальной. Это касается не только профессионального спорта, но и любительского, и уже детско-юношеского спорта. Например, уже в 14-15 лет подростки на вопрос: «Что они ждут от занятий спортом?» отвечают: «Славы, денег», а на другой вопрос: «Что можно сделать ради победы?» говорят: «Все, что угодно: и обмануть, и применить допинг» [3; 4]. За рубежом проблеме допинга в детском и детско-юношеском спорте уделяется пристальное внимание. А в Российской Федерации особое внимание этой проблеме не уделяется. Даже сейчас во многих спортивных школах не придают этому значение, т.к. допинг-контроль в отношении детей не проводится, что ведет к определенной «свободе действий» со стороны тренеров и других работников школы. Чтобы достичь желанного результата тренеру ничего не надо делать, просто он может применить некие «запрещающие средства», которые способны улучшить спортивные результаты ребенка со средними показателями [1; 2; 3]. Исследовательская работа осу-

ществлялась для определения отношения юных футболистов к употреблению допинга, принимают ли они допинг для улучшения своих спортивных результатов.

В анкетировании приняли участие 120 юных футболистов в возрасте от 11 до 14 лет. Далее анкета обработана, количество ответов было выражено в процентном показателе от общего количества опрашиваемых. Рассмотрим результаты.



Рисунок 1 – Гистограмма результатов ответов на вопрос «Как Вы думаете, является ли допинг серьезной проблемой для футбола?»

На вопрос «Как Вы думаете, является ли допинг серьезной проблемой для футбола?» 74,2 % (89 чел.) юных футболистов считают, что данной проблемы не существует в футболе, у 18 чел. (15 %) – не сложилось мнение по данному вопросу, и только 13 чел., а это 10,8 % ответили – да, является проблемой.

На второй вопрос «Согласитесь ли Вы использовать какой-либо допинг с целью повышения спортивного результата?» многие опрашиваемые юные футболисты – 100 чел. (83,3 %) ответили «нет, не буду в любом случае. Буду, если попросит тренер – 10 чел. (8,3 %), и такой же процент дали на ответ – да, если я не буду наказан.

Затем на вопрос «Как Ваш тренер относится к использованию допингу?». Мы получили следующие ответы: практически 110 чел. (91,7 %) ответили, что тренер советует тренироваться без стимулирующих препаратов, а 10 чел., что составляет 8,3 %, утверждают, что рекомендует употреблять только разрешенные препараты.

При ответе на вопрос «Как вы думаете, что побуждает юных спортсменов использовать допинг?». На этот вопрос могли выбрать не более 3 вариантов ответов. Мы получили такие результаты (рисунок 2):

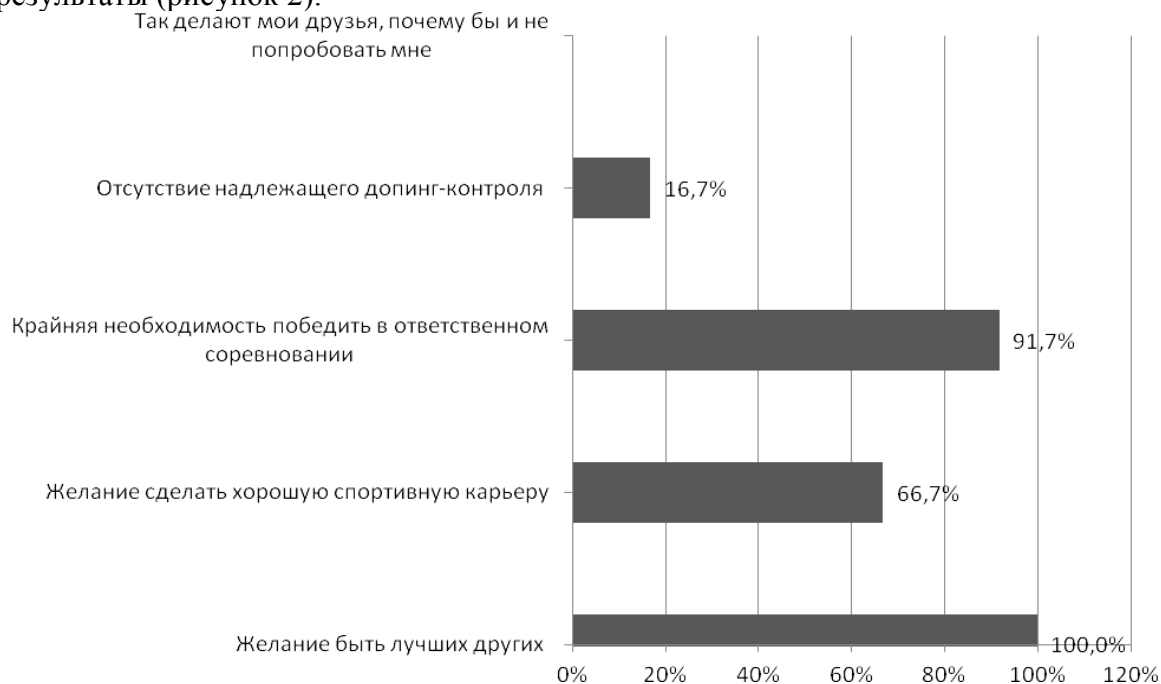


Рисунок 2 – Гистограммы результатов ответов на вопрос «Как вы думаете, что побуждает юных спортсменов использовать допинг?»

Далее следовал вопрос «Знаете ли Вы о том, что употребление допинга наносит вред здоровью?». Варианты ответов распределились таким образом: большинство ответили, что «да, знаю» – 74 чел. (61,7%); 46 чел. ответили, что не думали об этом (38,3 %).

Еще один важный вопрос, который задавали юным футболистам «Кто несет ответственность, если вы употребляете допинг?». Из 120 чел. только 100 чел., что составило 77,5 %, ответили, что сами несут ответственность, если попробуют допинг, а 22,5 %, это 27 чел. решили, что ответственность несет тренер.

Далее следовал следующий вопрос анкеты «Известны ли Вам случаи употребления запрещенных препаратов Вашими друзьями-спортсменами?». Большинство ответили так «я думаю, что таких случаев нет» – 94 чел. (78,3%), и затруднились ответить на данный вопрос 26 чел., это примерно 21,7 %.

При ответе на седьмой вопрос «Согласны ли Вы с тем, что спортсмен, употребляющий допинг, подает плохой пример будущим спортсменам?», многие опрашиваемые ответили, что согласны с данным утверждением – 98 чел. (81,7 %), далее следует ответ «частично согласен» – 22 чел. (18,3 %).

Далее у юных футболистов спросили «Как Вы думаете, следует ли бороться с допингом?» На данный вопрос ответили 90 чел, это примерно 75 %, что нужно бороться с допингом. А 30 человек (25 %) ответили – «не знаю».

Следующий вопрос «Как вы думаете, какое наиболее эффективное средство для получения информации о допинге будет удобным для спортсмена». Итак, наиболее эффективным средством является информация на сайте спортивной школы, так считают 100 чел (83,3%), на втором месте – памятка – 85 чел. (70,8 %), на третьем месте выделяют буклет – 80 чел. (66,7 %), на четвертом месте юные футболисты определили коллаж фотографии – 50 чел. (41,7 %) и на последнем месте 10 чел. определили выставку (рисунок 3).

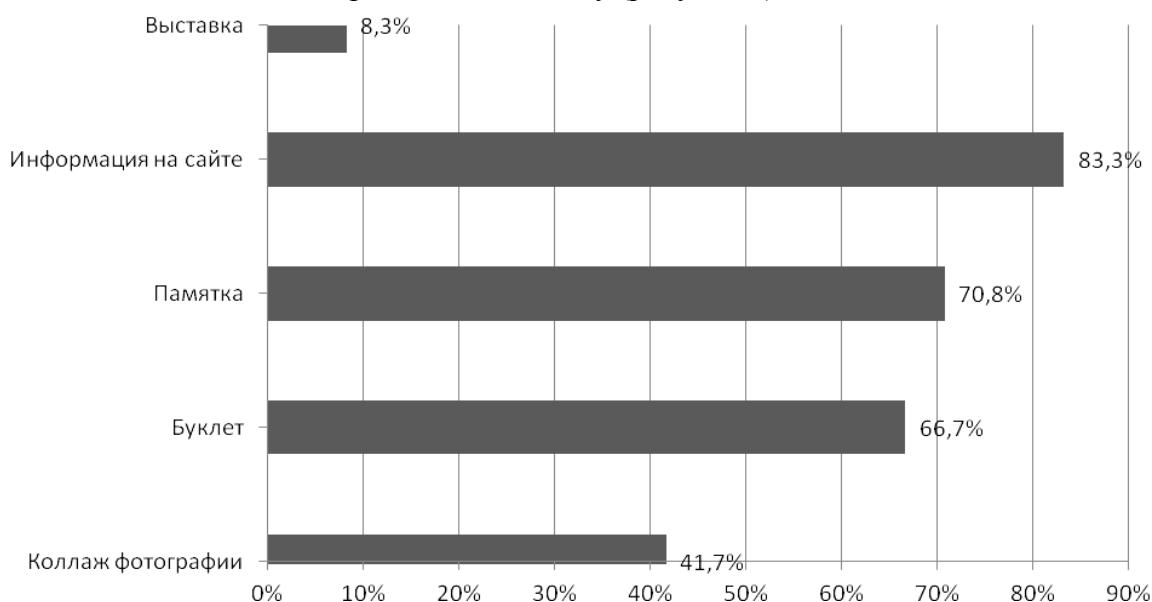


Рисунок 3 – Гистограмма результатов ответов на «Как вы думаете, какое наиболее эффективное средство для получения информации о допинге будет удобным для спортсмена»

В заключении опроса предложен следующий вопрос «Знаете ли Вы, что есть приложение АнтидопингПРО для проверки лекарств на запрещенные вещества?» – большинство опрашиваемых юных спортсменов 106 чел. (88,3%) дали следующий ответ – нет, я не знаю такое приложение; 14 чел. (11,7%) ответили, что да я знаю такое приложение.

Таким образом, мы выяснили, что юные футболисты считают, что допинга не является серьезной проблемой для футбола. Также они бы не стали применять ни в каком случае запрещенные вещества, так как они считают, что допинг вредит здоровью. Все юные спортсмены понимают, что они сами несут за все свои поступки ответственность. Кроме этого, они согласны с тем, что спортсмен, употребляющий допинг, подает плохой пример будущим спортсменам и нужно бороться с этим явлением в спорте. Для проверки запрещенных ве-

ществ не все юные футболисты знают о приложении АнтидопингПРО. Поэтому мы считаем, что юных спортсменов нужно познакомить с данным приложением, разработать памятки (за основу взять информацию на официальном сайте РУСАДА [5]) и сделать рубрику «За честный и здоровый спорт» на официальных сайтах спортивных школ, где все заинтересованные лица могут повысить грамотность в сфере борьбы с допингом.

Список литературы:

1. Бородина Е.С. Осведомленность юных спортсменов о допинге / Е.С. Бородина, О.Д. Янмурзина // Всероссийская научно-практическая конференция «Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации», г. Челябинск, 14-15 ноября 2019 г. / под ред. д.м.н., проф. Е.В. Быкова. – Челябинск, 2019. – С. 176–178.
2. Бородина Е. С. Определение отношения родителей юных спортсменов к употреблению допинга / Е. С. Бородина // Система менеджмента качества в вузе : здоровье, образованность, конкурентоспособность : сб. науч. тр. ; IX Междунар. науч.-практ. конф. ; Челябинск, 30 апреля 2020 г. / под ред. проф. С.Г. Серикова. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – С. 58–63.
3. Допинг пришел уже и в детско-юношеские спортивные школы! // Тверьлайф – всегда в центре событий [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://tverlife.ru>
4. Камаев Н. Борьба с допингом – значит спасать будущее спорта // РИА Новости. – Режим доступа: <https://ria.ru/20110701/396041952.html>
5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rusada.ru/>

Валеев Д.Р.
Россия, г.Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
danil.valeev1999@mail.ru

АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ РЕКРЕАЦИИ

Аннотация. Организационная культура действительно является важным аспектом успешной деятельности любой организации. Организационная культура может выступать в качестве действенного инструмента, обеспечивающего настрой персонала на высокую производительность и высокое качество в работе. Формирование и поддержание такой культуры, которая повышала бы отдачу от людей, работающих в организации, способствовала повышению ее эффективности и конкурентоспособности, – это одна из важнейших стратегических задач высшего руководства организации рекреации. Решение этих проблем видится в укреплении организационной культуры в организации рекреации, которой должна предшествовать диагностика, направленная на выявление конкретных проблем и оценке степени их значимости. Проведены анализ и оценка состояния организационной культуры в организации рекреации: уровень организационной культуры - высокий, а состояние в коллективе находится на мажорном уровне. Основным недостатком – это взаимоотношения между сотрудниками и филиалами. Формирование организационной культуры в организации рекреации является длительным процессом, который направлен на достижение как глобальных, так и индивидуальных целей.

Ключевые слова: организационная культуры, организация рекреации, состояние, формирование, совершенствование, оценка.

Valeev D.R.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
danil.valeev1999@mail.ru

ANALYSIS OF ORGANIZATIONAL CULTURE IN RECREATION ORGANIZATIONS

Annotation. Organizational culture is indeed an important aspect of the success of any organization. Organizational culture can act as an effective tool that ensures the staff's attitude to high productivity and high quality in their work. Creating and maintaining a culture that increases the value of the people working in the organization, contributes to its efficiency and competitiveness is

one of the most important strategic tasks of the top management of the recreation organization. The solution to these problems is seen in strengthening the organizational culture in the recreation organization, which should be preceded by diagnostics aimed at identifying specific problems and assessing their significance. The analysis and assessment of the state of organizational culture in the recreation organization was carried out: the level of organizational culture is high, and the state in the team is at a major level. The state of organizational culture is at a high level, and the state in the team is at a major level. The main drawback is the relationship between employees and branches. The formation of an organizational culture in the recreation organization is a long process that is aimed at achieving both global and individual goals.

Keywords: organizational culture, recreation organization, state, formation, improvement, evaluation.

В наше время необходимо формировать организационную культуру в организации рекреации, так как развитая организационная культура, несомненно, является предметом гордости любой организации, а также выступает как фактор привлечения высококвалифицированных профессионалов. Кроме всего прочего, высокий уровень развития организационной культуры позволяет создать в рамках организации рекреации социально-экономическое пространство, способствующее росту производительности, формированию устойчивой приверженности сотрудников, закреплению успешности организации на рынке [2, 3]. В процессе формирования и совершенствования организационной культуры необходимо уделять большое внимание работе с персоналом, включая подбор и расстановку кадров; профессиональную и психологическую адаптацию новых работников к деятельности организации, ее традициям; периодическое повышение квалификации применительно к задачам организации и требованиям организационной культуры.

При изучении состояния организационной культуры в организации рекреации мы применяем следующую методику: тест «Уровни организационной культуры», разработанный И. Д. Ладановым [1]. В связи сложившейся ситуации в тестировании приняли участие 17 человек из 100, включая представителей всех филиалов, независимо от занимаемой должности. Нужно было ответить на 29 вопросов, представленных в форме Google. Они образуют серию утверждений, ответы затем были систематизированы в четыре блока: «работа, коммуникация, управление, мотивация и этические нормы», для определения оценки индекса организационной культуры в организации рекреации. Используя данную методику тестирования «Уровень организационной культуры», мы получили такие данные, и интерпретация их представлена в таблице 1.

Из таблицы 1 можно сделать следующие краткие выводы:

- лишь только один человек из всего коллектива организации рекреации, определил очень высокий уровень организационной культуры, и это составляет всего 5,9 % в структуре опрошенных;
- половина опрашиваемых респондентов, что составляет 9 человек, а это 52,9 %, охарактеризовали уровень оргкультуры как высокий;
- меньше половины коллектива (5 человек) установили уровень организационной культуры как средний, так согласились 29,4 % респондентов коллектива организации рекреации;
- имеющий тенденцию к деградации организационной культуры в организации отмечают 2 человека из опрашиваемых, или 11,8 %.

Таблица 1 – Результаты тестирования персонала организации рекреации

Уровни оргкультуры	Общее количество респондентов	Доля, %
Очень высокий	1	5,9
Высокий	9	52,9
Средний	5	29,4
Имеется тенденция к деградации	2	11,8
Всего	17	100

Следовательно, индекс общей суммы баллов по результатам оценки уровня организационной культуры в организации рекреации составил 184, что констатирует факт о том, что организационная культура находится на высоком уровне.

Далее проанализируем «узкие» места организационной культуры в организации рекреации по средним величинам, выявленные процентном соотношении по четырем представленным блокам в данном тесте в начале дадим анализ каждому блоку. Среднее арифметическое значение по первому блоку «работа» равно 6,8 и это показывает нам, что уровень организационной культуры в организации рекреации определяется как «мажорный». Самый низкий средний балл в утверждении «Все, кто желает, у нас могут приобрести новые специальности» – составляет 4,9 балла, что указывает на «заметное уныние». Отсюда следует, что руководство не нравится и не отпускают персонал на переобучение или переподготовку.

Представим результаты теста и обобщим данные по второму блоку – «коммуникация». Итак, среднее арифметическое значение по блоку «коммуникация» получалось 7,8 баллов, это нам дает возможность говорить о том, что данная организация рекреации показывает «мажорный» уровень организационной культуры на май 2020 года. В этом блоке не выявлено «узких» мест, т.е. процесс коммуникации хорошо выстроен, весь персонал имеет четкие инструкции и правила поведения. И это всё сделано для того, чтобы посетители организации получили услуги на высоком уровне.

Рассмотрим следующий блок в данном тесте – «управление». Обобщая исследование по блоку «управление» можно утверждать, что уровень в организации рекреации находится в мажорном состоянии, так как среднее арифметическое значение составляет 6,5 баллов. В этом блоке имеются «узкие» места по таким утверждениям, как «Дисциплинарные меры у нас применяются как исключения» – 5,2 баллов, т.е. «заметное уныние», и «У нас организована профессиональная (продуманная) оценки деятельности работников» находится на 5,5 баллов, что также показывает нам «заметное уныние». Поэтому руководителю нужно обратить внимание на этот блок.

Проанализировав последний блок «мотивация и мораль» мы выявили, что уровень организационной культуры определяется как «заметное уныние» и составляет 4,9 балла, т.е. этот блок заслуживает особое внимание со стороны руководителя. И только одно суждение из теста «Наши работники испытывают гордость за свою организацию» набрало 6,5 баллов, т.е. большинство работников гордятся тем, что работают в данной организации и любят свое дело.

На последнем этапе исследования представим в таблице 2 общий средний балл определения уровня организационной культуры в организации рекреации и среднее арифметическое значение баллов по четырем блокам данного теста.

Таблица 2 – Результаты теста по каждому блоку теста

Блок	Среднее значение	Характеристика
Работа	6,8	мажорное
Коммуникация	7,8	мажорное
Управление	6,5	мажорное
Мотивация и мораль	4,9	заметное уныние
Всего	6,5	мажорное

Из таблицы 2 мы делаем следующий вывод, что диагностика состояния организационной культуры в коллективе свидетельствует нам о «мажорном» уровне.

Итак, обобщив все результаты данного исследования, мы определили как положительные тенденции, так и отрицательные.

Положительные аспекты организационной культуры коллектива в организации рекреации: руководство данной организации рекреации обращает внимание на рабочее место персонала, на составление четких инструкции и правил работы в данной организации для всех категории сотрудников, правильную выстроенную систему коммуникации, применение разнообразных форм и методов коммуникации, постоянное внедрение инновации в процесс управления. Но, самое главное, каждый сотрудник испытывает гордость за свою организацию.

Теперь рассмотрим отрицательные моменты:

- не поощряется рвение сотрудников к труду;
- заработная плата вызывает у многих сотрудников нарекания;
- руководство не поддерживает получения новых специальностей;
- многие сотрудники считают, что не поддерживаются хорошие отношения друг с другом и не своевременно и эффективно принимают управленческие решения.

Таким образом, организационная культура в данном коллективе в организации рекреации – культура, где каждая личность – профессионал, со своими взглядами, многолетним опытом работы, умением организовать свою работу и сформированной иерархией ценностей. Уровень организационной культуры в данной организации находится на высоком уровне, а состояние в коллективе – на мажорном уровне. Основной недостаток – это взаимоотношения между сотрудниками и филиалами.

Список литературы:

1. Ладанов И.Д. Психология управления рыночными структурами: Преобразующее лидерство / И. Д. Ладанов. – М. : УЦ «Перспектива», 1997. – 288 с.
2. Фокина Н.А. Элементы организационной культуры предприятия / Н.А. Фокина, Е.Я. Кудрявцева // Устойчивое развитие социально-экономической системы Российской Федерации: сборник трудов XXI Всероссийской научно-практической конференции, г. Симферополь, 14–15 ноября 2019 г. – Симферополь, 2019. – С. 255–259.
3. Шейн Э. Организационная культура и лидерство. Пре. с англ. / Э. Шейн. – СПб. : Питер, 2013. – 352 с.

Иванова Д.А.
Болгария, София
Национальная академия спорта «Василь Левски»
dessy.ax.ivanova@gmail.com

ГОРНЫЙ ТУРИЗМ КАК РЕКРЕАЦИОННАЯ УСЛУГА И РОЛЬ ГОРНОГО ГИДА

Ivanova Desislava
Bulgaria, Sofia
National Sports Academy «Vasil Levski»
dessy.ax.ivanova@gmail.com

THE MOUNTAIN TOURISM AS A RECREATIONAL SERVICE AND THE ROLE OF THE MOUNTAIN GUIDE

Abstract: Tourism as an entertainment, recreational and cognitive activity is an integral part of a person's life. With its properties to diversify and cheerful travel it is one of the best things to explore the world and itself. Because of its wide variety, tourism can be divided into several main directions: according to the activity or the purpose for which it will be practiced. A popular part of tourism is to spend time in the mountains through the nature. The mountains have been an interest among the millennia back. With their inaccessibility and majestic beauty, they attract enough daring to be into the wild. People strive for the mountains to be close to nature, to rediscover themselves in a new and radically different reality. An extremely important feature is that tourism in the mountain leads to a relaxing holiday, a resumption of the tourist's health and a complete recreation of the vital power. However, this effect is further enhanced in the presence of a qualified and well-trained mountain guide to help enjoy, fully and seamlessly spend the holiday in mountainous conditions. Thus, the need to use the services of a professional guide should not be called into question, but should be leading in the planning of a vacation in the nature.

Key words: tourism, recreation, mountain guide

Article text: Tourism can be described as a human activity related to the journey of people from one place to another with the idea of recreation and entertainment. It is carried out for a different purpose or combination of purposes, its main function is to satisfy the cognitive and recreational needs of travellers. In the broad sense of the word "tourism" means tour, walk. It is related on the one hand to people's journey and on the other to the organization of special services and production to meet their needs. Tourism itself has features and features related to the specific customer service, most often on multi-day trips.[4]

Tourism consists of three main elements:

1. Dynamic element - travel to a selected destination;

2. Static element - stay at the destination;
3. An element resulting from the two preceding elements and dealing with the effects of the economic, physical and social subsystems with which tourism is in direct or indirect contact.

According to the number of participants, tourism can develop as an individual or group / family activity.

In individual tourism, there is only one person who moves independently and does not depend on other people. He plans and determines the must visit places alone. He manages the stay and the way and route he will travel, whether he will use tourist services and what kind they will be, etc. Also, this type of tourism can be organized independently or by using the services of a tour desk (tour operator, agency, etc.) can be used.

In group (collective) tourism, the participants are more than one, and the number of members in the group may vary. Usually this type of tourism is organized in advance by a specialist or an organization or company engaged in travel planning. There is a predetermined route and traffic schedule that are followed, fixed places to visit and accommodation, the tourist services that will be used are also defined, etc.

Tourism also has a social importance related to the services provided to meet people's needs for recreation (restoration of physical and mental forces), strengthening health and restoring working capacity. This is done with the help of a number of tourist services provided to tourists during their journey.

Tourism also has a tangible impact on employment. It engages a significant part of the population of a particular locality (tourist destination), and the global trend is that more and more people are employed in this sector [1]. They receive good salary and their level of living significantly improves. The construction of new and the renovation of old bases in resort and holiday villages leads to improvement of the social infrastructure – development, electrification, transport connections, health insurance, water supply, purification of contaminated water and others. [2].

It is not to be ignored and the contact that takes place between tourists and the local population and their service personnel. These contacts help establish friendly relations between people of different races, nationality, religion, political beliefs, etc., thus a tourist returning to where he left brings with him not only the positive influence of the services and resources used, but also the feeling of enrichment through the communication and realization of close and friendly relations with the people he has met during his trip around the country or abroad.

The main sign of classification of tourist trips is their purpose. There are many purposes of travel that define many types of tourism.

Business tourism

The trips are conducted for the purpose of carrying out specific business activities such as conducting trade negotiations, concluding contracts, exploring (marketing) in any markets, participation and visiting various fairs, exhibitions, symposiums, business meetings, etc.

- Congress tourism

The trips are related to participation in world congresses and symposiums, international conferences and meetings, etc.

- Cultural tourism

It is separated as a different type of tourism based on the interest in culture. It can be seen as active and passive. Active cultural tourism serves tourists who travel to participate in cultural events – concerts, exhibitions, festivals, etc.

- Religious (cult) tourism

This type of tourism is related to travel for the purpose of visiting "sacred" places related to the confession of a religion, the performing of religious ordinances, etc. This includes visiting churches, monasteries, celebrating holy holidays, etc.

- Cognitive tourism

It helps travelers to expand and enrich their knowledge, to receive personal impressions and perceptions from natural sites and attractions, historical sites, monuments, museums, etc. It is widely practiced among children and students.

- Hunting tourism.

It is carried out for the purpose of hunting game on hunting farms (for a fee) and providing complex tourist services.

- Sports tourism

The main of this type of tourism is the interest in sport. Depending on the participants of the tours in the sporting event, it can be active and passive.

Active sports tourism includes athletes who travel to other places in the country or abroad for the purpose of participating in various types of competitions, training camps, etc.

Passive sports tourism is related to the service of spectators who attend sports competitions, games, championships, etc. in other settlements within or outside the country.

- Recreational tourism.

In general, the concept of "recreation" can be translated as restoration of the physical and mental forces of the human organism and treatment. In Bulgaria, this is a massively applied type of tourism, carried out mostly in the summer. It in turn is divided into a holiday and healing.

Healing tourism aims at outpatient treatment of people and recovery of the body after illness, with the help of natural elements and forces, mineral waters, sea waters, healing mud

Holiday tourism is practiced during vacations and annual leave for workers. Its main purpose is the restoration (restoration) of the physical and spiritual powers spent in the process of teaching and work. In Bulgaria it is mostly summer, and in recent times winter tourism has been actively developing.

The main sectors of summer tourism are determined according to the place visited by the tourist. The most common are:

- Sea tourism - visit the sea coast for recreation, rest and restoration of strength;
- water tourism – it visits and uses the rivers and inland reservoirs of the country for cultural - cognitive, recreational, sports and other purposes;
- Cave tourism – it is associated with visiting interesting caves or studying new ones.
- Ecological and rural tourism – develops in nature, where the environment is environmentally friendly. Accommodation of tourists most often happens in the houses of the local people (guest-houses), and the meals are secured by the local produce and traditional dishes for the respective region. Such a trip can safely be classified as culinary tourism.
- Mountain tourism – mainly related to visiting and staying in mountain resorts, localities, huts, trekking on mountainous terrains, etc. In Bulgaria is located the highest mountain on the Balkan Peninsula, as well as numerous tourist routes of varying difficulty, sites for practicing rock climbing, trails for mountain cycling, etc.

Nowadays, a significant part of modern tourism takes place mainly in mountainous and rural areas, protected areas and unurbanized environment. [5] The modern client comes from the city, most often abroad, to relieve stress, to rest by trekking in the mountains, and thus the need for the qualified service of the professional mountain guide.

The role of the mountain guide in mountain recreation tourism

The mountain guide is the leader who accompanies the clients in the unpredictable conditions in the mountains. This can be a hiking route alpine / climbing tour or other kind of activities (mountain biking, skiing, rafting, etc.). The guide has a responsibility to constantly monitor changes in the weather conditions or physical conditioning of the accompanied persons and to adapt the route originally planned, if necessary.

The mountain guide is a specialist who loves and knows nature, knows how to survive in it and feel comfortable. He undertakes to bring a person or group of people to the mountain with the resulting responsibilities, and is tasked with showing tourists the best of its nature and knowledge. Most often, he is not only a leader, but also an adviser and an animator. He has to interpret what is heard, seen and felt - to explain it, to demonstrate it, to play it. [3] The mountain guide helps aspiring clients improve their mountaineering skills and psyche. To reach new peaks in their own experiences in the nature. Often he accompanies the customers on more than one route. This builds trust and a bond that gives the beginning of a friendship that can last a lifetime.

In addition to knowledge of nature, the mountain guide should be sufficiently familiar with history, customs, legends, biodiversity and anything else relevant to the route on which he leads customers. He's also a psychologist. A man who knows different characters and temperaments. A person who has sufficient experience in working and looking at relationships with different types of people and could respond adequately to any situation arising from the current mental state of the members of the group [6].

If we bear in mind all of this, the mountain guide is an indispensable part of the planning of tourist activity in the mountains. It is absolutely imperative that when a person plans his active holiday in nature to comply with the possible risks and look at the benefits of using the services of a qualified and experienced mountain guide in order to safely, calmly and funny stay in the mountain. When there is a group for a mountain trekking, hiring a mountain guide to "take care" of the group during its stay in the mountains is absolutely mandatory and lawful.

All that means, we can conclude that mountain tourism is a magnificent opportunity for recreation, revitalization, enrichment of personality and regaining strength by spending time in nature and building a long-term relationship, respect and love for it. And the mountain guide is the connection between the tourist and the mountain; the figure that gives the peace of mind to the clients helps them to feel comphortic, to understand nature and can't wait to visit it again.

Study

Purpose

The purpose of this study is to examine and analyze whether people practice hiking on the mountain and how it reflects on them. Whether they would use the services of a mountain guide and what their attitude to the activity is.

Methods and methods

The research was completed in the period of August 2019 and January 2020. respectively in the towns of Pomorie and Bansko with the help of the pool method. For this purpose, a total of two hundred (200) anonymous pools with questions include two and three possible fixed sub-answers were prepared. The pools were distributed personally to Russian citizens on holiday or property owners in Bansko and Pomorie. The responses received were processed and illustrated by variation, correlation and graphical analysis. This gave full information on the study and greatly supported the analysis of the problem under consideration.

Results

The results show that the age of the tourists who are into the main group is between 35 and 45 years old and has a significant influence in the choice of hiring a mountain guide. When conducting the pool research, the relationship between the age and the decision to use the services of a mountain guide was found.

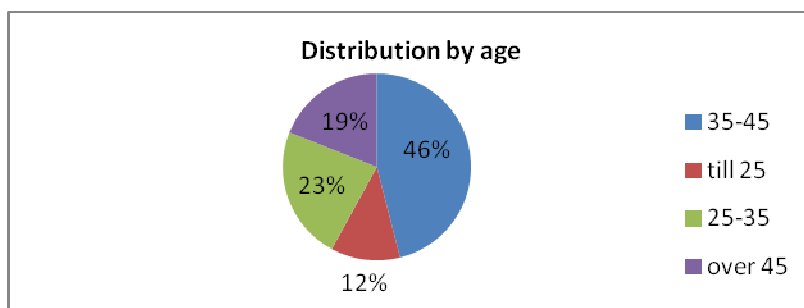


Fig. 1 Distribution of respondents by age

The age structure of the participants shows that the main contingent, 46% falls into the age group 35-45 years (Fig. 1). The analys proves that there is a statistically significant relation between age and the wish of hiring a mountain guide.

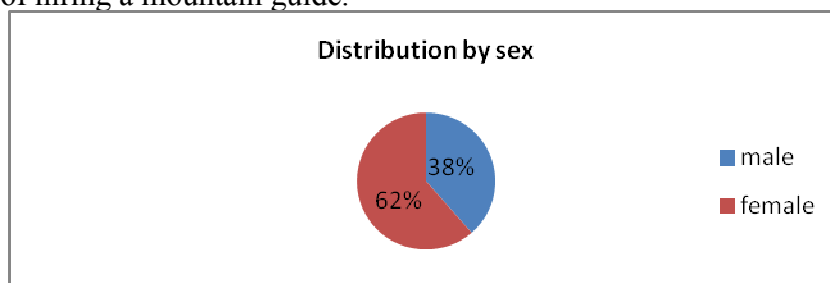


Fig. 2 Distribution of respondents by sex

The results showed that more women than men were asked in random selection. Visualized by numbers this looks like that: 123 women and 77 men (Fig. 2). After analysis, a statistical relationship between the sex of tourists and their ability to use the services of a mountain guide was found.

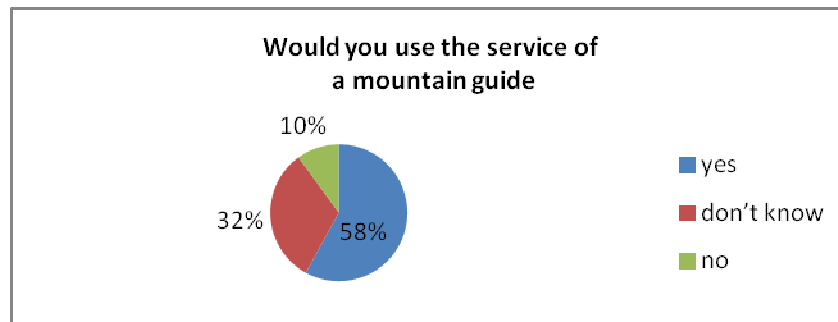


Fig. 3 Distribution of those inclined to use a mountain guide

The analysis shows that more than half of the respondents would use the services of a mountain guide for their excursion to the mountain. About 1/3 of those questioned could not judge or give a specific answer, and only 10% replied that they did not find the need to take advantage of the services of a trained professional mountain guide (Fig. 3)

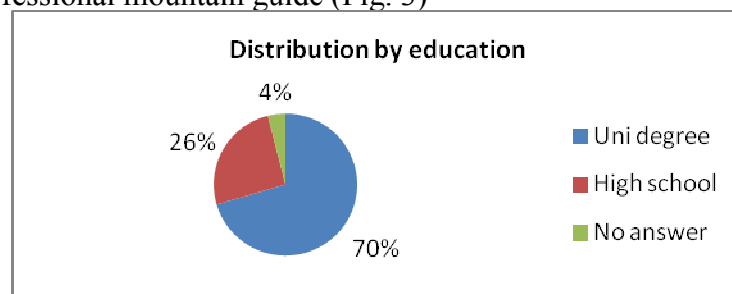


Fig. 4 Distribution according to the education

After careful processing, it is obvious that 141 people of the respondents had university degree, 51 are with high school and 8 had not responded (Fig. 4). Also, after receiving the data from the correlation analysis, a correlation was found between the education of the respondents and their wish to use the services of a guide in the mountains. This can be seen in Fig. 5, where it is shown that 83% of people with university education and 17% of those with a high school education would hire a guide in the mountains.

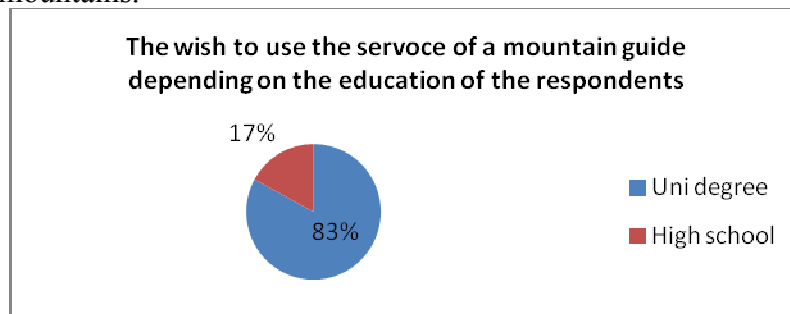


Fig. 5 Relationship of education with the wish to hire a guide in the mountains

It is clear that a large proportion of respondents (87%) give high score to the mountain guide who accompanied them on their mountain excursion (Fig. 6)

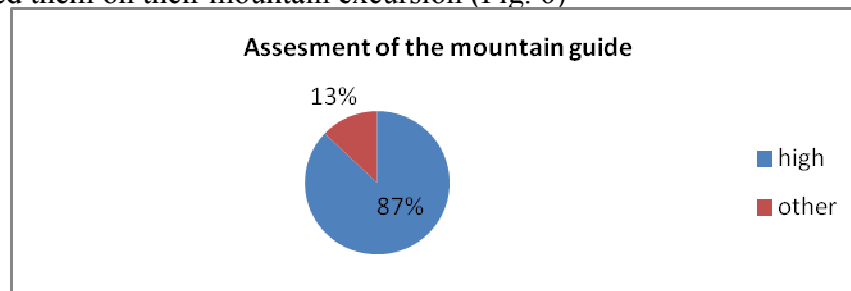


Fig. 6 How the services of the hired mountain guide are assessed

After the processing of the polls, the high percentage (96%) tourists were rested well and felt recovered after the holiday (Fig. 7).

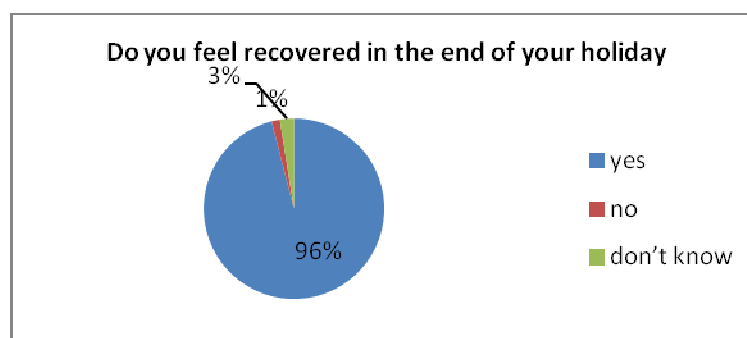


Fig. 7 Distribution of tourists with the end result of their holiday

Conclusions

1. People between the ages of 35 and 45 are most active in using the services of a mountain guide.
2. More women than men would benefit from the services of a guide on the mountain.
3. On the mountain there are more people with university degree than those with high school education.
4. More than half of respondents would use the services of a qualified mountain guide, and 70.5% of those are with university education.
5. The majority of respondents (over 85%) give high score to their guide in the mountains.
6. Almost 100% of the respondents were able to rest and to recover well after their holiday.

All the conclusions of this study show that more and more people of active age practice mountain tourism. They are highly educated and can quite realistically assess the advantages of using the services of a mountain guide. Those who already been accompanied in the mountain by a guide are extremely satisfied and would use the service again, because this gives a different feeling and another appearance of the mountain holiday. And bearing in mind the positive response of almost all respondents, we can categorically say that recreation is extremely important for the tourism industry and an integral part of the complete holiday of the tourist and the mountain guide has a major role in this.

Literature

1. Голяма енциклопедия на България. Изд. на БАН и изд. къща "Труд", 2012 г. [1]
2. Попйорданов Л, Дамянов М. 2020 „Планините отблизо” изд. Одисей-Ин [3]
3. Статистически справочник (по години от 1990 до 2013). Изд. на НСИ [2].
4. Туризм и туристическа инфраструктура. В кн.: География на България. Физическа и социално-икономическа география. изд. на Географски институт на БАН и изд. "Форком". С., 2002 г. [4]
5. Strategy for Sustainable Tourism Development in Bulgaria 2014-2030, Sofia may 2014 [5]
6. <https://planini.eu/planini/center.php> [6]

Ишимова И.Н.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

injsh@mail.ru

ХАРАКТЕРИСТИКИ МАССОВОГО ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ

Аннотация. В статье представлены признаки и периодизация массового детско-юношеского спорта. Статистические данные свидетельствуют о том, что доля физкультурно-спортивных мероприятий для детей и учащейся молодежи в 2012–2020 годах составляет больше половины от всех мероприятий, включенных в Календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий среди населения. С 2016 года проводятся Всероссийские фестивали детского дворового спорта.

Ключевые слова: массовый спорт, детско-юношеский массовый спорт, дворовый спорт, физкультурно-спортивные мероприятия среди детей и учащейся молодежи.

CHARACTERISTICS OF MASS CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS IN RUSSIA

Annotation. The article presents the signs and periodization of mass sports for children and youth. Statistical data indicate that the share of physical culture and sports activities for children and young students in 2012–2020 is more than half of all events included in the Calendar plan of inter-regional, national and international physical culture events among the population. Since 2016, All-Russian festivals of children's yard sports have been held.

Key words: mass sports, youth mass sports, outdoor sports, physical culture and sports events among children and students.

Физическая культура рассматривается современными исследователями как серьезный ресурс развития личности. Массовый спорт формирует жизненные стратегии людей, оказывает влияние на культурную жизнь общества. Поэтому очень важно и ценно внимание государства к вопросам развития массового детско-юношеского спорта.

Уточним понятие массового спорта. Профессор Понкин И. В. определяет массовый спорт как «сегмент сферы спорта, не относящийся напрямую к спорту высших достижений (хотя и сопряженный с ним) и характеризующийся массовостью вовлеченности в него заинтересованных лиц с самыми разными параметрами спортивной подготовленности, вовлеченности в участие в спорте, организованности таких спортивных занятий» [3, с. 18].

Шамардин А. И. с соавторами дает следующее определение: «Массовый общедоступный спорт – это часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных соревнованиях» [10, с. 30]. Таким образом, в массовый спорт вовлечены все желающие, не имеющие строгих противопоказаний по здоровью.

Авторы одного из исследований сформулировали следующие показатели, позволяющие определить потенциальную общедоступность конкретного вида спорта [5]:

- отсутствие половых и возрастных ограничений;
- наличие возможности всесезонных занятий и отсутствие дорогого технического инвентаря;
- возможность заниматься видом спорта на протяжении всей жизни;
- наличие возможности приобретения базовых жизненно важных навыков, направленных на формирование привычки здорового образа жизни;
- достаточное количество тренерских и инструкторских кадров;
- включение вида спорта или его базовых элементов в урок физкультуры в школе или вузе;
- преимущественно глобальный характер физической нагрузки с аэробным энергообеспечением;
- возможность проведения занятий или соревнований вне объектов спорта для различных групп и категорий населения;
- наличие региональных организаций (спортивных федераций).

Если акцентировать внимание на возрасте занимающихся, то выделяют детско-юношеский, или школьный, и студенческий спорт. Государство уделяет существенное внимание развитию отрасли физической культуры и спорта и массового детско-юношеского спорта, в том числе и потому, что совместные занятия физкультурой, различными видами спорта, как командными, так и индивидуальными, не только укрепляют здоровье юных спортсменов, но и способствуют их социализации [4, с. 11].

Для определения возрастных границ массового детско-юношеского спорта обратимся к периодизации доминирующих форм физического воспитания (таблица 1). Данные взяты в сокращенном варианте [6, с. 55].

Как следует из данных таблицы 1, верхним возрастным пределом детско-юношеского спорта, основанным на представленной периодизации, специалисты считают возраст 20-21

год. Но следует отметить, что в статистических отчетах по физической культуре и спорту, официальных показателях достижения целей государственных целевых программ развития физической культуры и спорта это значение выше и составляет 29 лет.

Выделяют два основных мотива занятий массовым спортом:

- 1) подготовка к спорту высших достижений;
- 2) укрепление здоровья и самосовершенствование.

Таблица 1 – Соотношения возрастных периодов индивидуального физического развития и доминирующих форм физического воспитания

Возрастной период развития	Доминирующая форма физического воспитания
Грудной период – до одного года Детские периоды – до 11-12 лет	Базовое физическое воспитание
Подростковый период – до 15-16 лет	Базовое физическое воспитание Спорт Тренировка в других видах двигательной активности Профессионально-прикладная физическая подготовка
Юношеский период – до 20-21 года	Общая физическая подготовка Спорт Тренировка в других видах двигательной активности Профессионально-прикладная физическая подготовка

В первом случае массовый спорт является необходимым этапом подготовки юного спортсмена. Любой спортсмен начинает свою карьеру именно в массовом спорте. На уровне массового спорта физические и нервно-психические нагрузки постепенно увеличиваются, но при этом не достигают запредельного уровня. В результате постепенно улучшается физическая подготовленность, усложняется техника упражнений, накапливается двигательный и соревновательный уровень. Основной задачей участия в соревнованиях является выполнение норматива очередного разряда. Как отмечает Ловягина А.Е. с соавторами, «нередко на уровне массового спорта более важны физическое развитие, совершенствование двигательных навыков, формирование спортивно важных качеств – т. е., создание «базы» для будущих высоких результатов» [6, с. 62]. Заметим, что есть виды спорта, где этап массового спорта очень непродолжителен. Такие виды спорта характеризуются ранней специализацией. К их числу относятся, например, фигурное катание, спортивная и художественная гимнастика, синхронное плавание, хоккей с шайбой. «В современном спорте высших достижений во многих видах спорта к участию в чемпионатах мира и Европы допускаются спортсмены подросткового возраста 11–12 лет, а юношеский возраст, по мнению многих специалистов, является наиболее благоприятным периодом для процесса спортивной подготовки» [9, с. 147].

Во втором случае занимающиеся ориентируются на оздоровительные или воспитательные эффекты. В таком случае темпы роста физической и двигательной подготовленности невысокие, нагрузки посильные. И если задачей занимающихся является поддержание формы, то нагрузки чаще всего не повышаются.

Государственную политику по развитию детско-юношеского спорта реализуют многочисленные организации различной ведомственной принадлежности и форм собственности: детские дошкольные учреждения; организации дополнительного образования детей; образовательные организации общего (среднего), среднего специального и высшего образования; общественные некоммерческие организации; коммерческие организации; детские спортивные школы. При этом детские спортивные школы могут быть различной ведомственной принадлежности. Как отмечает И. И. Самсонов с соавторами, «управление системой спортивных школ различной ведомственной принадлежности является одной из специфических особенностей функционирования детско-юношеского спорта в России. Оно осуществляется в тесном взаимодействии государственных и общественных (негосударственных) органов управления различного уровня и характера, в своей зависимости и взаимосвязи составляющих организационную структуру развития детско-юношеского спорта» [8, с. 17].

Существенным недостатком услуг частных спортивных школ исследователи называют несоответствие авторских программ государственным требованиям и условиям безопасности занимающихся. «Нормативное правовое регулирование деятельности данных школ осуществляется на основании общего гражданского и административного законодательства. Юридически школы не оказывают образовательные услуги или услуги спортивной подготовки, по-

этому на них не распространяются требования федерального законодательства в данной области – федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП), санитарные правила и нормы (СанПиН), требования к предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» [1, с. 5].

В физкультурно-спортивной деятельности выделяют пять этапов, каждый из которых решает конкретные задачи: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Характеристикам массового детско-юношеского спорта соответствуют первые два из названных этапов спортивной подготовки. Занятия с детьми проводят по разным программам в зависимости от целей и уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Важно подчеркнуть, что занятия с детьми младшего возраста должны проводиться высококвалифицированными тренерами по научно обоснованным методикам, а сама подготовка юного спортсмена – обязательно обеспечиваться усиленным медико-биологическим сопровождением. Особенно это замечание касается деятельности коммерческих детских спортивных школ. Братков К. И. в своем исследовании приводит данные нарушения такими школами нормативных требований как федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП), так и санитарных правил и норм (СанПиН). Чтобы не допускать серьезных расхождений по возрастным показателям начала занятий спортом, следует шире распространять эту важную информацию в обществе, среди родителей, поскольку ранние необоснованно высокие физические нагрузки на детский организм вместо пользы принесут только вред.

Сравнительный анализ моделей развития спорта в России, США, Канаде, Германии, Норвегии, Швеции и Китае позволил выделить факторы, способствующие одновременно как оздоровлению населения, так и достижению спортивных результатов. К таким факторам относятся [2]:

- развитие детско-юношеского спорта через систему школьного и студенческого спорта, а также использование механизмов клубной системы;
- неразрывная связь с получением образования;
- отсутствие деления на массовый и «большой спорт» в системе школьного и студенческого спорта;
- предоставление возможностей для занятий спортом детям независимо от их социального статуса, положения семьи и т. д.;
- недопущение отбора детей в «большой» спорт в возрасте до 16 лет, предоставление шанса и возможности каждому, массовый отбор;
- государственная поддержка именно массового спорта.

Одним из направлений по привлечению детей и юношества к активным занятиям физической культурой и спортом является организация и проведение различных молодежных физкультурно-спортивных мероприятий. В таблице 2 представлена динамика количества мероприятий, включенных в Календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий среди населения за 2012–2020 годы (информация с сайта Министерства спорта Российской Федерации [7]).

Таблица 2 – Количество физкультурных и комплексных мероприятий

Год	Общее количество мероприятий	Из них мероприятий среди детей и учащейся молодежи
2012	169	109
2013	160	114
2014	179	105
2015	272	150
2016	271	148
2017	266	139
2018	278	149
2019	401	226
2020	463	260

Как следует из таблицы 2, доля физкультурно-спортивных мероприятий для детей и учащейся молодежи ежегодно составляет больше половины от всех финансируемых в этой категории мероприятий.

В современных условиях развитие массового спорта напрямую увязывают с возможностями детей и подростков заниматься физической культурой в непосредственной близости от места проживания, на специально оборудованных площадках в жилых микрорайонах. Речь идет о так называемом дворовом спорте. Сам этот термин указывает территориально на предпочтительное место двигательной активности. Существенным преимуществом дворового спорта является его доступность, в том числе и в финансовом отношении. С другой стороны, дворовое пространство должно быть оборудовано для занятий различными популярными спортивными играми (футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, шашки, шахматы и т.п.).

Начиная с 2016 года в Едином календарном плане межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий появились Всероссийские фестивали дворового спорта (таблица 3). Организациями, отвечающими за подготовку и проведение этих фестивалей, являются Минспорт России, Минобрнауки (Минпросвещения) России и ООФСО «Всероссийская федерация школьного спорта» [7].

Таблица 3 – Фестивали дворового спорта

Наименование физкультурного мероприятия	Сроки проведения место проведения	Количество участ- ников
Всероссийский фестиваль дворового спорта (юноши, девушки)	09 – 11 сентября 2016 г. г. Химки, Московская область	3 000 чел.
Всероссийский фестиваль школьного и дворового спорта (юноши, девушки)	31 августа – 02 сентября 2017 г. Ярославская область	3 000 чел.
Всероссийский фестиваль дворового спорта (юноши, девушки)	24-26 августа 2018 г. г. Самара	3000 чел.
III Всероссийский зимний фестиваль дворового спорта «Русская зима», юноши, девушки	01 – 03 февраля, 2019 г. Ленинградская область	300 чел.
IV Всероссийский фестиваль детского дворового спорта	25 – 28 июля 2019 г. г. Новосибирск	3 000 чел.
IV Всероссийский зимний фестиваль дворового спорта «Русская зима», юноши, девушки	14 – 16 февраля 2020 г. Ленинградская область	350 чел.

Включение этих физкультурно-спортивных мероприятий в Единый календарный план означает гарантированное бюджетное финансирование их подготовки и проведения. Места проведения фестивалей каждый год меняются. Соответственно, принимающий регион получает информационную, административную, финансовую поддержку государства, что позитивно сказывается на развитии массового детско-юношеского спорта в этих регионах.

Таким образом, массовый детско-юношеский спорт в нашей стране поддерживается и развивается государством, региональными и местными властями. Его совместно курируют отраслевые министерства. Физкультурно-спортивные услуги семьям с детьми предлагают организации различных организационных форм и форм собственности.

Массовый детско-юношеский спорт, с одной стороны, характеризуется доступностью, с другой – особенностями целей занимающихся. Основным мотивом участия в физкультурно-спортивных мероприятиях является преодоление себя, саморазвитие и самоутверждение, занятие любимым видом спорта. Эти стремления поддерживаются и на уровне государства через проведение межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий для детей и юношества, в том числе в форме фестивалей детского дворового спорта.

Список литературы:

1. Братков К.И. Современные экономические и организационно-педагогические аспекты деятельности частных спортивных школ в России / К.И. Братков // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 2. – С. 4–8.
2. Ваторопин А.С. Массовый и «большой» спорт: модели взаимодействия и развития / А.С. Ваторопин, Л.С. Аристов // Дискуссия. Журнал научных публикаций. – 2015. – № 10 (62). – С. 95–101.
3. Государственное управление в сфере спорта : Учебник для магистров / И.В. Понкин, А.И. Редькина, А.А. Соловьев, О.А. Шевченко ; науч. ред. д.ю.н., проф. И.В. Понкин; предисловие : к.ю.н., доц. Д.И. Рогачев / Кафедра спортивного права Института современного прикладного права Московского государственного юридического университета им. О. Е. Кутафина (МГЮА). – М. : Буки Веди, 2017. – 485 с.
4. Изаак С.И. Стратегия развития спортивной отрасли: монография / С.И. Изаак. – М. : Спорт, 2018. – 168 с.

5. Медведев В.Г. Определение показателей для отнесения вида спортивной деятельности к массовому спорту / В.Г. Медведев, Е.А. Платонова, Д.Г. Степыко, С.П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 5. С. 35–38.
6. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата. А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков [и др.] // Под ред. А. Е. Ловягиной. – М. : Юрайт, 2016. – 531 с.
7. Сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.minsport.gov.ru/>.
8. Самсонов И.И. Менеджмент спортивной школы (нормативно-правовой аспект): учебно-методическое пособие / И.И. Самсонов, Т.В. Головина, Г.В. Поваляева. – Омск : СибГУФК, 2010. – 212 с.
9. Уляева Л.Г. Феномен самореализации личности в детско-юношеском спорте / Л.Г. Уляева // Живая психология. – 2017. – Т. 4. – № 2. – С. 141–156.
10. Шамардин А.И. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие / А.И. Шамардин, В.Д. Фискалов, Ю.А. Зубарев, В.П. Черкашин // Под ред. В.Д. Фискалова. – М. : Советский спорт, 2013. – 464 с.

Козюра Е.Р.
Россия, г. Томск
Национальный Исследовательский Томский Государственный Университет
elizabeth.kozyura@yandex.ru

МОТИВАЦИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: Высокие результаты в спорте теснейшим образом связаны с мотивационной сферой человека. Мотивация является не только стержневой характеристикой личности спортсмена и ведет его к поставленной цели, но и оказывает влияние на характер всех процессов, протекающих в организме в ходе деятельности. Главной же особенностью спортивной мотивации является ее прямое влияние на результативность деятельности спортсмена. В условиях жесткого соревновательного противоборства можно ожидать полной самоотдачи и стремления к победе лишь у мотивированного спортсмена, обладающего максимальной выраженностью мотивации. Недооценка роли мотивационных факторов, учета динамики изменения мотивов спортивными педагогами, тренерами, самими спортсменами часто приводит к тому, что человек оказывается неспособным проявить свои возможности, реализовать ту огромную работу, которую он совершает, занимаясь спортом. Особенно важно формирование мотивации достижения успеха у спортсменов высокого класса, так как в современном спорте высоких достижений, очень сильно возросло качество и мастерство спортсменов. Очень важно во время тренировочного процесса формировать мотивацию достижения успеха. Для этого необходимо знать, какие именно мотивы являются доминирующими для спортсменов, и какие факторы способствуют формированию мотивации достижения успеха.

Блок мотивации является пусковым механизмом деятельности, поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировок и соревнований, регулирует содержание активности, использование различных средств для достижения желаемых результатов.

Ключевые слова: спорт; мотивация; профессиональная деятельность; спортивная мотивация.

Kozyura E. R.
Russia, Tomsk
National Research Tomsk State University

MOTIVATION IN PROFESSIONAL SPORTS ACTIVITIES

Abstract: High results in sports are closely related to the motivational sphere of a person. Motivation is not only a core characteristic of the athlete's personality and leads him to the goal, but also influences the nature of all processes that occur in the body during activity. The main feature of sports motivation is its direct impact on the performance of the athlete. In a tough competitive com-

petition, you can expect complete dedication and desire to win only in a motivated athlete who has the maximum degree of motivation. Underestimation of the role of motivational factors, taking into account the dynamics of changes in motives by sports teachers, coaches, and athletes themselves often leads to the fact that a person is unable to show their capabilities, to realize the tremendous work that they do while playing sports. Especially important is the formation of motivation to achieve success in high-class athletes, as in modern high-performance sports, the quality and skill of athletes has greatly increased. It is very important to form motivation for success during the training process. To do this, you need to know what motivations are dominant for athletes, and what factors contribute to the formation of motivation to achieve success.

The motivation block is the starting mechanism of activity, supports the necessary level of activity during training and competitions, regulates the content of activity, the use of various means to achieve the desired results.

Keywords: sport; motivation; professional activity; sports motivation.

Главным компонентом для успешного выполнения какой-либо деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной является мотивация. Она занимает особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности и побуждает человека заниматься физической культурой и спортом. Мотивы занятий физической культурой условно делятся на общие и конкретные. К общим мотивам следует отнести желание человека заниматься физическими упражнениями вообще, т.е. ему пока безразлично, чем именно заниматься. К конкретным мотивам — желание выполнять какие-либо определенные упражнения, предпочтение индивида заниматься каким-то видом спорта [1].

Анализ работ Комаровой, Н. В. по данной проблеме позволяет уточнить понятие мотивации как совокупность сил, побуждающих человека осуществлять деятельность с затратой определённых усилий, на определённом уровне старания добросовестности, с определённой степенью настойчивости, в направлении достижения определённых целей [3]. Макаренко В.К. указывает, что в физической культуре под мотивацией принято понимать процесс, в результате которого определенная деятельность приобретает для индивида известный личностный смысл. Мотивация создает устойчивость интереса к физической культуре, и превращает внешне заданные цели его деятельности во внутренние потребности личности [5].

В процессе занятия спортом не всегда учитываются интересы и потребности молодежи. А в то же время, знание тренера об особенностях мотивационных состояний каждого из своих учеников представляет особую значимость в его профессиональном росте. Блок мотивации является пусковым механизмом деятельности, поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировок и соревнований, регулирует содержание активности, использование различных средств для достижения желаемых результатов [6].

Особенно важно формировать мотивацию достижения успеха у спортсменов высокого класса, так как в современном спорте высоких достижений, очень сильно возросло качество и мастерство спортсменов. Если еще, лет 20 назад, рекорд мог продержаться несколько лет и уровень подготовки спортсменов значительно отличался, то теперь, это различие практически отсутствует. Сейчас спортсмены на соревнованиях приблизительно с одинаковым высоким уровнем физической подготовки [4].

Таким образом, для того, чтобы спортсмен достиг высоких результатов и победы, очень важно во время тренировочного процесса формировать у него мотивацию достижения успеха. А для этого необходимо знать, какие именно мотивы являются доминирующими для спортсменов, и какие факторы способствуют формированию мотивации достижения успеха.

Из анализа литературных источников, посвященных данной проблеме, следует, что особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом [2]. Блок мотивации образуют потребности, мотивы и цели спортивной деятельности. Потребность, или ощущение человеком нужды в чем-либо, означает нарушение равновесия с окружающей средой. Психологически это всегда связано с возникновением внутреннего напряжения, более или менее выраженного дискомфорта, от которого можно избавиться, лишь удовлетворив соответствующую нужду. Именно поэтому любая потребность пробуждает так называемую поисковую активность, направленную на поиск способа ее удовлетворения. Часто именно так, спонтанно, происходит выбор спортив-

ной деятельности как способа удовлетворения сначала, может быть, только одной, а затем – целого комплекса потребностей.

Г. Д. Горбунов включает в этот комплекс следующие потребности: потребность в деятельности, активности, потребность в движении, потребность в реализации рефлексов цели и свободы, потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях [8].

Как показывает анализ литературных источников, на протяжении спортивной карьеры роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется, и для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои доминирующие мотивы [9].

Доминирование мотивов подтверждают данные исследований, полученные Е. Г. Знаменской: спортсмены со спортивно-деловой мотивацией проявляют большую увлеченность занятиями спортом; спортсмены же, у которых доминирует личностно-престижная мотивация, чрезмерно ориентированы на оценку своих спортивных результатов, проявляя постоянную озабоченность личным самоутверждением. Это приводит к неадекватной самооценке, к эмоциональной неустойчивости в экстремальных условиях соревнований. Многие авторы связывают спортивные достижения и отношение к занятиям спортом с мотивом достижения. Например, Л.П. Дмитриенкова в своих исследованиях показала, что у высококвалифицированных спортсменов мотив достижения успеха выражен сильнее, чем у спортсменов средней квалификации.

Мотив достижения успеха у спортсменов высокой квалификации выражен значительно сильнее, чем мотив избегания неудач. Это способствует высокой продуктивности и устойчивости их деятельности. Сильно выраженная потребность в достижении успеха порождает высокую активность, настойчивость и упорство в достижении поставленных целей. Наличие в мотивации умеренно выраженного стремления к избеганию неудач обуславливает действия спортсменов, направленные на предупреждение возможных неудач, побуждает их тщательно отрабатывать технику упражнений, продумывать и планировать тактику и стратегию соревновательного поведения, собирать информацию о предлагаемых соперниках [8].

Теоретический анализ литературы позволил выявить следующее:

Мотивация – побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои способности [7]. В ходе чего было выявлено, что для формирования у спортсменов положительной мотивации к спорту, тренировочный процесс должен предусматривать: индивидуальный подход, положительный психоэмоциональный климат, наличие новизны, практическую значимость нового материала, дух соперничества, учёт личного интереса при составлении программ.

Исходя из изложенного, можно сделать вывод, что основным методом вовлечения людей в физическую культуру и спорт, все-таки является пропаганда здорового образа жизни. Именно этой теме должно уделяться большее внимание на страницах журналов и газет, в теле- и радиопередачах. Массовые коммуникации, особенно газеты и журналы, интернет, телевидение играют в деле развития физической культуры и спорта разнообразные роли, связанные с их способностью накапливать, перерабатывать и передавать информацию широкой аудитории. Как тип управления, средства массовой информации воздействуют преимущественно на общественное мнение и через него на мировоззрение масс. Они способствуют специальной ориентации в окружающем мире вообще и в области физической культуры и спорта, в частности.

Необходимо учитывать и то, что все спортсмены индивидуальны и достижение нужного уровня мотивации у спортсменов — одна из труднейших задач. Поэтому тренер должен знать самые разные методы подхода как к отдельному спортсмену, так и к команде в целом.

Список литературы:

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. М.: Питер, 2006. 310 с.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебное пособие для студентов педагогических институтов. М.: Просвещение, 1987. 287 с.
3. Комарова Н. В. Мотивация труда и повышение эффективности работы. М.: Человек и труд, 2009. 90 с.
4. Кретти Б.С. Психология в современном спорте: учебник для специальностей с физкультурным уклоном. М.: Физкультура и спорт, 1978. 237 с.

5. Макаренко В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом. М.: Известия, 2008. 144 с.
6. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФиС, 1984.
7. Пуни А.Ц., Фаджарова, Т.Т. Психология физического воспитания и спорта. М.: ИНФРА, 2004.
8. Рудик П.А. Психология: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1964. 464 с.
9. Уэйнберг Р.С. Спортивная психология: учебник для вузов. М.: Физкультура и спорт, 2005. 338 с.

Кокорина Д.А., Колчина М.Н.
Россия, г. Красноярск
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени М. Ф. Решетнёва.
dasha.kokorina.2014@mail.ru
ama_zel@mail.ru

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ В ОБЛАСТИ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В данной статье рассматриваются актуальные проблемы социально-экономического характера в области молодежной политики с целью привлечения внимания к решению этих проблем, т.к. молодежь несильно заинтересована в занятиях спортом и физической культурой.

Ключевые слова: молодежная политика, физкультурно-оздоровительные комплексы (ФОК), здоровье, пропаганда спорта и занятий физической культурой.

Kokorina D. A., Kolchina M. N.
Russia, Krasnoyarsk
Siberian state University of science and technology named of M. F. Reshetnev

SOCIAL-ECONOMIC PROBLEMS OF YOUTH POLICY IN THE FIELD OF SPORT AND PHYSICAL CULTURE

Annotation. This article examines topical problems of a socio-economic nature in the field of youth policy in order to draw attention to the solution of these problems, since young people are not very interested in sports and physical education.

Keywords: youth policy, physical culture and recreation complexes (FOC), health, promotion of sports and physical education.

В последние годы можно заметить, что тенденция занятий спортом у молодежи идет на спад. Это, безусловно, можно связать с тем, что XXI век - столетие компьютерных технологий, которое поработило нас. Мы зависимы от телефона, компьютера и других гаджетов до такой степени, что можем сидеть за ними не только часами, но и сутками, сами того не замечая. Отсюда вытекают следующие проблемы: наличие лишнего веса, проблемы с осанкой, зрением, психикой и другие.

Для решения проблемы заинтересованности молодежи в занятиях спортом и физической культурой в каждом городе России стали функционировать или же находятся в стадии строительства физкультурно-оздоровительные комплексы (ФОК). Помимо этих комплексов в г. Красноярске множество бассейнов, стадионов, секций, фитнес клубов и т.п. Казалось бы, мест для занятий спортом много, а людей там недостаточно. Это связано в первую очередь с тем, что услуги, оказываемые данными организациями, платные. А молодежь, в большинстве случаев это студенты, которые не хотят платить деньги за занятия, т.к. большинство из них оторваны от родителей, живут в общежитиях либо на стипендию или же им как-то помогают финансово родители.

Экономя деньги на себе сейчас, они не думают о своем здоровье, не понимая, что здоровье – это бесценное богатство человека, которое нужно беречь с молодых лет. В связи с этим молодежная политика в каждом регионе нашей страны должна дать молодому поколению возможность улучшить свое здоровье, повысить уровень физической подготовки для бу-

дущего России, а не только ради собственного блага. Например, это могут быть льготные абонементы в бассейн, бесплатные билеты на каток, предоставление скидок студентам на абонементы в фитнес залы и т.д.

Если говорить о бесплатных объектах для занятий спортом и физической культурой, то можно выделить спортивные залы на территориях университетов, школ, а также различные специализированные спортивные школы. Да, конечно, заниматься там можно абсолютно бесплатно, но большинство организаций находятся в непригодном для занятий спортом виде: слишком мало места, отсутствие снаряжения и инвентаря и т.д. Смотря на эти факторы, желание заниматься физической нагрузкой исчезает на глазах, следовательно, еще одна миссия молодежной политики приложить усилия к тому, чтобы услуги, которые предоставляются бесплатно, были еще и хорошего качества.

Проанализировав состояние молодежной политики и выявив все слабые стороны, нужно разработать новую стратегию, следуя которой юноши и девушки, безусловно, захотят приобщиться к здоровому образу жизни и «сделать себя» лучше, тем самым здоровье молодого поколения улучшится: они станут более выносливыми не только к физическим, но и психологическим нагрузкам, избавиться от проблем, которые вызвал наш современный образ жизни. Помимо строительства спортивных объектов и предоставления различных льгот студентам можно проводить встречи с профессионалами в области спорта, тем самым осуществляя пропаганду здорового образа жизни. Например, встречи с фитнес тренерами, профессиональными спортсменами для того, чтобы они провели мастер-класс, семинары с диетологами, чтобы понять, как правильное питание влияет на работу нашего организма. Также можно провести опрос среди молодежи в образовательных учреждениях с целью выявления их потребностей, и, исходя из этого, выстраивать стратегию молодежной политики так, чтобы она была выигрышной.

Подводя итог всему вышесказанному, можно сказать, что физическая культура и спорт - неотъемлемая часть здорового образа жизни каждого человека, а забота о состоянии своего организма - неотъемлемый атрибут современного человека.

Комплексная реализация и функционирование стратегии в области молодежной политики спорта позволит повысить доступность и привлекательность спорта и здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Бакулина Я.С., Ведерников А.В., Гусев А.А. Социально-экономические проблемы в области спорта и физической культуры в системе вуза, пути решения и развития // НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА «КИБЕРЛЕНИНКА» URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-ekonomicheskie-problemy-v-oblasti-sporta-i-fizicheskoy-kultury-sistemy-vuza-puti-resheniya-i-razvitiya/viewer>

2. Акмен Г.П., Вольский В.В., Янченко С.В. Социально-экономические проблемы в области физической культуры и спорта и градостроительные меры по их устранению // Молодой ученый 2017 № 21 (155) URL: <https://moluch.ru/archive/155/43827/>

Коноплев В.В.
Россия, г. Владивосток
Дальневосточный федеральный университет
Харченко Е.В., Банку Т.А.
Россия, г. Уссурийск
Филиал ДВФУ в г. Уссурийске (Школа Педагогики)
kon_victor10@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ИСТОРИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ НА РАЗВИТИЕ МЕНЕДЖМЕНТА ЕДИНОБОРСТВ В РОССИИ

Аннотация. В настоящее время менеджмент в единоборствах является перспективным и необходимым направлением в нашей стране. Об этом нам говорит открытие спортивных клубов, специализирующихся на подготовке спортсменов-профессионалов международного уровня, новых промоутерских организаций, занимающихся проведением поединков по правилам бокса, смешанным единоборствам. Турниры среди профессионалов на территории нашей страны в настоящее время пользуются популярностью, показывая высокие рейтинги просмотров на телевидение и в сети интернет. Следует отметить, что ввиду необходимости

обеспечения этих процессов кадрами, ведущие ВУЗы страны занимаются подготовкой спортивных менеджеров. Но, несмотря на положительные тенденции, у спортивного менеджмента в единоборствах имеются свои недостатки, которые связаны с историческими особенностями развития спорта, идеологической и экономической системой на территории нашей страны. В данной научной работе будут раскрыты ключевые исторические аспекты, повлиявшие на современный облик спортивного менеджмента в контактных единоборствах. В ходе работы будут использованы метод анализа и обобщения научной и методической литературы. Данная работа будет полезна для преподавателей-исследователей, тренеров, спортивных менеджеров и других работников спортивной отрасли.

Ключевые слова: единоборства, спортивный менеджмент, промоутеры, турниры, профессиональный спорт.

Konoplev V.V.
Russia, Vladivostok
Far Eastern Federal University
Kharchenko E.V., Banku T.A.
Russia, Ussuriysk
FEFU branch in Ussuriysk (School of Pedagogy)
kon_victor10@mail.ru

INFLUENCE OF HISTORICAL ASPECTS ON THE DEVELOPMENT OF MARTIAL ARTS MANAGEMENT IN RUSSIA

Annotation. Currently, martial arts management is a promising and necessary direction in our country. This is evidenced by the opening of sports clubs specializing in the training of professional athletes of the international level, new promotional organizations dealing with boxing fights, mixed martial arts. Tournaments among professionals in our country are currently popular, showing high ratings of views on television and on the Internet. It should be noted that in view of the need to provide these processes with personnel, the country's leading universities are engaged in the training of sports managers. But, despite the positive tendencies, sports management in martial arts has its drawbacks, which are associated with the historical features of the development of sports, the ideological and economic system in our country. This scientific work will reveal the key historical aspects that influenced the modern appearance of sports management in contact martial arts. In the course of the work, the method of analysis and generalization of scientific and methodological literature will be used. This work will be useful for educators-researchers, coaches, sports managers and other workers in the sports industry.

Keywords: martial arts, sports management, promoters, tournaments, professional sports.

Менеджмент единоборств в настоящее время является быстроразвивающимся и перспективным направлением на территории нашей страны. Ведь профессиональный спорт нуждается в грамотном управлении с использованием инновационных методик и различных бизнес-стратегий. На его актуальное состояние сильно влияют исторические аспекты развития экономической системы и спортивной отрасли в нашей стране. В данной научной работе мы покажем ключевые моменты, повлиявшие на профессиональный спорт и менеджмент в единоборствах.

Целью данной работы является теоретический анализ развития менеджмента в единоборствах.

Задачи нашего исследования:

1. Выделить этапы развития профессионального спорта на территории нашей страны.
2. Выявить ключевые особенности развития менеджмента единоборств.

Появление спортивного менеджмента на территории нашей страны стало возможным несколько десятилетий назад после распада Советского союза. Но первые предпосылки к появлению профессионального спорта и спортивного менеджмента появились в конце восьмидесятых годов двадцатого века, с введением должности «спортсмен – инструктор». Также в данный временной период на территории нашей страны профессиональный бокс был легализован, и впервые прошли международные турниры по боксу среди профессионалов [1, 4].

В начале девяностых годов двадцатого века по всему миру стал набирать популярность новый вид спорта – смешанные единоборства. Отличительной особенностью которого является большой спектр разрешённых приемов и техник из различных видов единоборств, таких как: бокс, кикбоксинг, борьба, бразильское джиу-джитсу. Данный вид спорта привлекал атлетов благодаря возможности соревноваться независимо от имеющегося базового вида спорта и позволял выявлять наиболее эффективную боевую дисциплину [3].

Наша страна, как и многие другие страны по всему миру, начала активно проводить турниры и приглашать на них атлетов со всего мира. Отечественные спортсмены были очень успешны в поединках против представителей западной Европы и стран Америки, благодаря таким боевым системам как боевое самбо и рукопашный бой, имеющие сходство со смешанными боевыми единоборствами. В этот же период (90-е годы прошлого века) появилась популярная организация в настоящее время M-1 Global. Данная организация была лидером в СНГ и одним из лидеров на мировой арене. Множество известных спортсменов выступали в данной организации, но с течением времени предпочтительнее для спортсменов стали азиатские и американские промоушены. Всё сводилось к узнаваемости и гонорарам спортсменов. Ведь на территории США была введена система PPV (для платных просмотров турниров), и спортсмены со всего мира стремились попасть в данные организации, ведь гонорары сильно отличались.

Основной проблемой развития спортивных организаций являлся долгий переход к рыночной экономической системе. В стране не существовало системы PPV, которая в странах запада является основным источником заработка для промоутерских организаций. Все турниры на территории нашей страны показывались по бесплатному телевидению. Переход на систему платных трансляций был невозможен из-за низкой заинтересованности профессиональными единоборствами среди населения [1].

Низкий уровень заинтересованности населения был обусловлен отсутствием квалифицированных специалистов в области спортивного менеджмента и спортивной журналистики. Спортивные события не были освещены должным образом, не проводилась PR – компания турниров. Отечественные промоушены не были заинтересованы в создании своих собственных спортивных звезд. Не внедрялись новейшие, успешные методики маркетинга. Также была проблема подготовки профессиональных спортсменов. Несмотря на существующие смежные системы единоборств такие как: самбо и рукопашный бой, многие спортсмены осуществляли подготовку в других странах, из-за лучшей организации и наличия спарринг партнеров мирового уровня [6].

Ситуация стала меняться ближе к 2010 году. Стали разрабатываться проекты организаций профессиональных турниров по единоборствам, начали открываться образовательные программы и курсы для подготовки спортивных менеджеров. Данные решения помогли проводить профессиональные турниры и организовывать тренировочный процесс на качественно новом уровне. Ведь при организации данных турниров необходимо учитывать множество аспектов, связанных с гонорарами, размещением и поиском тренировочной базы для приезжих спортсменов. Стали открываться новые специализированные залы на территории нашей страны [2, 7].

Опираясь на опыт зарубежных стран, началось активное использование брендинга в единоборствах. Российские промоушены начали придерживаться собственной стилистики и идеологии. Появились собственные звёзды в каждом промоушене, приводящие большое количество новых спортивных болельщиков в единоборства. Огромным толчком развития стало признание смешанных единоборств видом спорта на территории России. Также одной из важных тенденций в настоящее время является проведение поединков по правилам ММА и бокса среди популярных личностей. Турниры одного из российских промоушенов «Битва за Хайп», являются одними из самых популярных в сфере развлечений на территории нашей страны и собирают миллионные просмотры. Важно отметить, что российские промоутерские компании постепенно начали вводить системы платных трансляций, которые способствуют развитию не только ММА, но и в целом единоборств. К тому же это привлечет высококлассных спортсменов из-за рубежа для выступлений в российских спортивных лигах, тем самым еще сильнее повысив уровень конкуренции, что в свою очередь также положительно повлияет на развитие единоборств [5].

В заключении стоит отметить, что на развитие спортивного менеджмента на территории нашей страны сильно повлияли исторические особенности развития спорта и политической

системы, которые замедляли развитие профессиональных спортивных организаций. Ведь не существовало системы подготовки специалистов в области спортивного управления и спортивной журналистики, а отсюда следовала низкая освещенность турниров. Благодаря успешному зарубежному опыту, заинтересованности наших спортсменов, тренеров, ученых в области физической культуры и спорта, а также промоутеров, стало возможным появление и развитие множества отечественных профессиональных спортивных организаций, которые в настоящее время занимают лидирующие позиции и являются узнаваемыми во всем мире.

Список литературы:

1. Брюсов Г.П. Модель деятельности спортивной федерации по развитию вида спорта в современных социально-экономических условиях: на примере федерации спортивной борьбы России: автореф. дис. ... к. пед. наук / Г.П. Брюсов. – Санкт-Петербург, 2012. – 25 с.
2. Ерегина С.В. Особенности организации дополнительного профессионального образования специалистов в области физической культуры и спорта Москвы / С.В. Ерегина, К.Н. Тарасенко // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 119-124.
3. Коноплев В.В. Исторические аспекты развития смешанных боевых единоборств на территории Российской Федерации / В.В. Коноплев, Г.В. Сафонова, Е.В. Харченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 227-231.
4. Мамаев А.Р. Основные этапы становления бокса как профессионального вида спорта / А.Р. Мамаев, М.А. Якунчев, В.Д. Михайлов, А.И. Власов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 5. – С. 11-13/
5. Починкин А.В. Брендирование спортивной организации / А.В. Починкин, И.Л. Димитров, С.В. Вишейко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). – С. 128-132.
6. Починкин А.В. Инновационные направления спортивного менеджмента / А.В. Починкин, И.Л. Димитров, С.В. Вишейко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 151-156.
7. Филиппов С.С. Результаты исследования содержания деятельности менеджера профессионального бокса / С.С. Филиппов, С.И. Микаэлян // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 120-124.

Кутепова О.Е.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

Kutepova-olga@mail.ru

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Аннотация. В статье раскрыты основные понятия спортивного туризма, выделены основные цели спортивно-оздоровительного туризма, обозначены проблемы развития и рассмотрены пути их решения.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, спортивный туризм, физическая подготовка, физическая культура и спорт.

Kutepova O.E.

Russia, Chelyabinsk

Ural State University of Physical Culture

kutepova-olga@mail.ru

PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF SPORTS AND HEALTH TOURISM AND WAYS OF THEIR SOLUTION

Annotation. The article reveals the basic concepts of sports tourism, highlights the main goals of sports and health tourism, identifies development problems and considers ways to solve them.

Key words: sports and health tourism, sports tourism, physical training, physical culture and sports.

В современном мире все более востребованным и развивающимся становится спортивно-оздоровительный туризм. Это обусловлено в ряде документов в Федеральном законе от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации», в

Стратегии развития туризма в Российской Федерации в период до 2035 года и другие. В последние годы физическая культура и спорта играет огромную роль в жизни, как всего общества, так и отдельного человека, поскольку характер воздействия, как физической культуры, так и спорта на современного человека выходит далеко за рамки функции развития физических качеств [2].

Спортивно-оздоровительный туризм это самостоятельная и социально-ориентированная сфера, образ жизни значительной прослойки общества, эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями. Спортивный туризм в России является национальным видом спорта, имеющим многолетние традиции. Он включает в себя не только спортивную составляющую, но и особую духовную сферу, и образ жизни самих любителей странствий. Центрами развития спортивного туризма по-прежнему остаются некоммерческие клубы туристов («турклубы»), хотя многие туристы занимаются им самостоятельно.

Спортивный туризм – это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категоризованных по трудности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, переправ, перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Вид спорта «Спортивный туризм» включен во Всероссийский реестр видов спорта [3]. Спортивный туризм вместе с другими видами спорта включен в единую всероссийскую спортивную квалификацию (ЕВСК) – имеет характерные признаки вида спорта – соревновательную деятельность, в итоге которой сопоставляются человеческие возможности, присваиваются спортивные звания и разряды. В настоящее время в спортивном туризме хорошо развита нормативно-правовая база, связанная с организацией и проведением спортивных походов, туристских соревнований и иных мероприятий. По уровню доступности он относится к социальному, по форме организации – к самодеятельному, по физической нагрузке – к активному, по составу участников – к групповому [1].

Таким образом, главным мотивом занятий спортивным туризмом является: развитие и повышение уровня знаний, умений, навыков преодоления естественных препятствий разных форм природного рельефа; главный итог занятий – спортивное совершенствование в самом широком смысле слова, включая физическое и духовное совершенствование. Понимание назначения самодеятельного и спортивного туризма с социальной точки зрения вырабатывалось десятилетиями и в настоящее время связывается: с эффективным средством жизнеобеспечения населения; с эстетическим и морально-волевым воспитанием; с познанием истории и современности, культур и обычаев местного населения; с бережным отношением к природе и уважением национальных традиций.

Основной целью спортивно-оздоровительного туризма является:

оздоровление, восстановление сил, улучшение медико-физиологических данных, приспособленность к рациональному питанию, снижение нервного расстройства, повышения адаптации к непривычным условиям;

расширение краеведческого кругозора, совершенствование учебно-методической подготовки, пополнение знаний по географии, биологии, истории;

совершенствование возможностей в преодолении квалифицированных маршрутов и повышение их спортивного мастерства и квалификации;

приобретения спортивного опыта для участия в походах и руководства походами разного уровня сложности, получение спортивных разрядов и знаний, повышения мастерства;

совершенствование общей и специальной физической подготовки, выработке ловкости, выносливости, силы, равновесия;

усвоение теоретических основ организации и проведения походов, разработки маршрутов, планирование работы туристских кружков;

совершенствования общей физической подготовки, ознакомления со специальной технической и методической подготовки, практическое статистическое применение знаний и навыков по тактике и техники туризма.

На сегодняшний день существует множество проблем в туристической сфере и сфере спортивно-оздоровительного туризма. Об этом свидетельствует стремление современного

человека вести здоровый образ жизни, желание участвовать в спортивных мероприятиях и активно проводить свой досуг.

Исходя из этого, можно определить ряд основных проблем и выявить пути решения, которые мешают этому направлению стремительно расти и развиваться, к ним можно отнести:

Обеспечение личной, коллективной, экологической безопасности.

Проблема безопасности возникла из-за: нарушения нравственных устоев, ухудшения моральных качеств, слабой инфраструктуры и организации туристических мероприятий, недостатка квалифицированных специалистов в области спортивно-оздоровительного туризма.

Пути решения данной проблемы: проведение занятий с молодежью по экологической безопасности. Взрослые люди обязаны своим примером показывать подрастающему поколению, как необходимо вести себя в окружающей природной среде, не нарушая хрупкий экологический баланс; реализация сети учебных заведений для подготовки кадров самодельного туризма в Государственных образовательных учреждениях; необходимо развивать инфраструктуру: наладить систему информационных центров, специализированных магазинов, медицинских центров.

Слабая правовая база и регулирование субъектов туризма (снижение управляемости спортивно – туристским движением со стороны государства).

Это следствие общей демократизации жизни в стране. В этом есть как плюсы – большая свобода действий, меньше отчетности, так и минусы – потеря управляемости, которая понизила уровень безопасности туристских мероприятий. Пути решения второй проблемы заключаются в сознании государством социальной значимости, степени государственной поддержки в разных областях человеческой деятельности; создание финансовой системы в сфере спортивно-оздоровительного туризма, которые базируются на механизмах взаимодействия государственной, общественной и частной инициатив.

Отсутствие пропаганды здорового образа жизни среди населения.

Падение уровня вовлечения граждан в занятие спортивным туризмом повлекло за собой снижение пропаганды здорового образа жизни в средствах массовой информации. Пути решения: поощрять социальную и коммерческую рекламу, в которых демонстрируются примеры активного отдыха; опираясь на опыт, необходимо создавать больше героически-приключенческих фильмов, тем самым стимулировать молодое поколение подражать героям.

Снижение количества сложных категорийных походов.

Причиной этого является то, что добраться до таких районов, как Алтай, Саяны, Кольский полуостров, достаточно трудно. В то же время появилась потребность туристов искать более сложные маршруты в уже известных районах страны, например в Карелии.

Слабое информационное обеспечение уже созданных или находящихся в развитии туристических ресурсов.

Доступная информация в области спортивно-оздоровительного туризма (СОТ), должна являться основой безопасности для потребителей туристического продукта, а также работать в качестве рекламы, привлекая больше граждан в занятие самостоятельным туризмом. Полноценность этого блока будет также обеспечиваться разработкой, изданием и доведением до каждого туриста учебно-методической и иной литературы по спортивно-оздоровительному туризму, журналов и газет. Пути решения проблемы: создать туристические фирмы, ориентированные на самостоятельный туризм, в районах пользующихся особым вниманием у туристов; создать информационные базы, которые будут способствовать развитию СОТ (интернет, пресса и другие).

Недостаточное количество квалифицированных кадров и свободных вакансий в области спортивно-оздоровительного туризма.

На современном этапе сфера спортивно-оздоровительного туризма остро нуждается в высококвалифицированных специалистах, которые будут осуществлять профилактическую работу по оздоровлению населения посредством туризма и физической рекреации в следующих двух направлениях: ежедневном и еженедельном компенсаторном восстановлении психофизических сил человека и расширенным – в период отпуска. Решение квалификационной проблемы полностью зависит от улучшения степени подготовки в вузах.

Подводя итоги, хотелось бы отметить, что сегодня, основными задачами в туризме при условиях развития рыночных отношений, являются внедрение эффективных методов регули-

рования отношений, устранение возможностей возникновения конфликтных ситуаций, проведение полезных социально-психологических диагностик, усовершенствование работы и повышение профессионального уровня персонала, обеспечение современной информационной и технологической базой, проведение маркетинговых исследований и другое.

В заключение хотелось бы подчеркнуть, что важность развития активных видов туризма, его социальное и экономическое значение очевидны, а это значит, что перспективой является его дальнейшее развитие, основанное на максимальной поддержке и создании нормативно-правовой базы, как со стороны органов власти, так и всех субъектов туристской отрасли.

Список литературы:

1. Даянова М.А., Коробейникова, Е.И., Лахина, О.В. Спортивный туризм на современном этапе // Наука-2020. 2018. №2-2 (18). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyy-turizm-na-sovremennom-etape>.
2. Завадская З.Л., Кузин, В.В., Зозуля, С.Н., Золотов, М.И., Кузьмичева, Е.В., Кутепов, М.Е. Экономика физической культуры и спорта. – М: СпортАкадемПресс, 2001.
3. Пивоваров М. История спортивного туризма // Маркетинг. 2000. № 2. С. 63-68.

Кутепова О.Е., Радионова Н.А.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

kutepova-olga@mail.ru, son-trava@yandex.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТОВ

Аннотация. В статье обосновывается необходимость рассмотрения психологической подготовки туристов, как на подготовительном этапе, так и на самом маршруте. Приведены приемы и методы психологического воздействия, помогающие преодолевать препятствия.

Ключевые слова: Психологическая подготовка, спортивный туризм, турист, туристский маршрут.

Kutepova O.E., Radionova N.A.

Russia, Chelyabinsk

Ural State University of Physical Culture

kutepova-olga@mail.ru, son-trava@yandex.ru

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF TOURISTS

Annotation. The article substantiates the need to consider the psychological preparation of tourists, both at the preparatory stage and on the route itself. The techniques and methods of psychological influence that help to overcome obstacles are given.

Key words: Psychological training, sports tourism, tourist, tourist route.

Туризм является одним из наиболее рациональных методов подготовки и организации досуга, все шире используется как средство физического воспитания, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спортивный туризм – это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин (в горном туризме), порогов (в водном туризме), каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе [5]. Походы зачастую связаны с большими физическими нагрузками, изменением привычного ритма жизни (ранние подъемы, определенный режим работы-отдыха, недостаточный отдых), с тяжелыми погодными условиями, высотными нагрузками, изменением привычного рациона, постоянным общением с одними и теми же людьми, и т.д. Все это требует от туристов не только хорошей физической, но и психологической подготовки.

Психологическая подготовка туриста – это педагогический процесс, направленный на формирование позитивных морально-волевых качеств и умения преодолевать трудности, возникающие в походе. Психологическая подготовка туристов включает в себя формирование знаний по основам психологии туриста и воспитанию личностных психических качеств (воспитание смелости, целеустремленности, решительности, терпения и выдержки, душевной

чуткости и коллективизма). Здесь используются методы общественно-политического, нравственного, трудового и эстетического воспитания, а также специальные методы, средства и приемы развития и совершенствования специальных психических качеств туриста. Психологическую подготовку туриста принято делить на две составляющие: общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых морально-волевых и психических качеств туриста. Специальная (подготовка к преодолению конкретных естественных препятствий) в каждом конкретном случае включает в себя: определенную установку на преодоление препятствий (безопасность, скорость и др.); мотивацию действий; осознание сложности препятствия и возможности его преодоления; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для решения поставленных задач; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими действиями; создание состояния психологической готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и к тесному взаимодействию с другими членами группы [2].

Влияния спортивного туризма на личность подростка, морально-психологическая подготовка, использующая специальные методы и приёмы, призвана целенаправленно, способствовать развитию положительных черт личности и преодолевать отрицательные.

Радость и удовольствие, полученное участниками туристского похода от путешествия, а в некоторых случаях и его благоприятный исход зависят от психологической подготовленности туристов. Психологическая подготовка обязана сформировать у каждого туриста и всей туристской группы в целом психологическую готовность оптимально взаимодействовать в самых сложных, непредвиденных ситуациях.

В условиях подготовки команды (группы) к соревнованиям особое значение придается психологической готовности участников. Туристская группа, длительное время, находясь на маршруте, решает все задачи жизнеобеспечения самостоятельно. Туристов важно заранее приучать к трудностям, которые могут встретиться в походе (сложные метеорологические условия, естественные препятствия, тяжесть рюкзака), воспитывать способность быстро принимать решения в сложной обстановке, создавать психологическую устойчивость коллектива при неблагоприятных условиях. Значительный эффект достигается при совместных тренировках участников группы, в походах выходного дня, при участии в соревнованиях по видам туризма. В создании хорошего психологического микроклимата в команде многое зависит от ее руководителя (тренера). На маршруте его решения становятся законом для участников, а их правильность и своевременность – залогом успешного и безаварийного прохождения маршрута [3].

Психологическая совместимость членов группы определяется сходством их интересов и стремлений, единством целей и мотивов, реализуемых в походе. Если один из туристов стремится просто отдохнуть, развлекаться, другой интересуется памятниками старины, третьего привлекает первозданная природа, а четвертого – выполнение спортивного разряда, то, естественно, каждому из них следует искать спутников с общими интересами.

Таким образом, психологическая подготовка к туристскому походу включает в себя целый ряд различных вопросов, связанных с формированием сплоченного коллектива туристов и подготовкой каждого туриста в отдельности. Недочеты в психологической подготовке к походу, иногда, довольно сложно обнаружить: к ней нельзя относиться поверхностно, как к чему-то не важному, второстепенному [1].

На туристском маршруте часто приходится сталкиваться с внезапными трудностями или ситуациями (сложные участки подъема или спуска, плохие метеорологические условия и т. п.). Каждую из этих ситуаций туристы должны преодолеть и гарантировать свою безопасность, для чего необходимо уметь регулировать психические состояния, то есть знать приемы снижения уровня возбуждения с целью успокоения. К таким приемам относятся:

- 1) словесные для снижения психического напряжения: переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоциональные реакции (упоминание эпизодов прошлых походов, кинофильмов, литературы; изменение направления мыслей, отвлечение); специальные приемы воздействия с помощью второй сигнальной системы (применение слов, которые могут действовать успокаивающе или возбуждающе: «молодец», «хорошо», «не бойся»);

2) словесные воздействия на группу шуткой или рассказом о подобных случаях с положительным завершением;

3) воздействие со стороны тренера или руководителя группы (уверенные действия тренера; словесная поддержка участников похода, поощрение во время прохождения сложных участков).

Мышление туриста развивается главным образом в процессе технической и тактической подготовки в условиях учебно-тренировочных занятий и походов.

Управление психическим состоянием туриста. В целях управления психическим состоянием спорт наряду с общими факторами педагогического воздействия (разъяснением, побуждением, одобрением словом или приказом и т.д.) используются специальные средства, методы и приемы:

– способы «настройки», мобилизации и снятия напряженности, основанные на выполнении специализированной разминки, упражнений на расслабление и других двигательных действий, способствующих достижению необходимого психического состояния;

– идеомоторные упражнения (мысленное воспроизведение двигательных действий с концентрацией внимания на решающих фазах), непосредственно предшествующие самим действиям, а также «самоприказы» и тому подобные приемы самопобуждения, используемые по ходу выполнения соревновательных и подготовительных упражнений;

– специфические методы и приемы «психорегулирующей тренировки», которая проводится в типичных для нее формах под руководством специалиста или самостоятельно.

Управление психическим состоянием туриста основано на знаниях структуры психики человека [4].

Психологическая подготовка туристов в спортивном ориентировании, альпинизме и туризме не является одномоментным процессом, а длится многие годы, охватывая все сферы жизни спортсмена. Она включает ряд компонентов, неразделимо связанных между собой (спортивный отбор и ориентация, спортивная тренировка, система соревнований, внутренировочные и внесоревновательные факторы). Только в совокупности они способствуют гармоничному развитию личности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Список литературы:

1. Байковский Ю.В. Психология туристических групп. – Элиста : Джангар, 1992. – 136 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной психической подготовки спортсмена. М.: ФиС, 1988. – 330 с.
3. Ветков Н.Е. Техническая и тактическая подготовка туриста // Наука-2020. 2017. №5 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnicheskaya-i-takticheskaya-podgotovka-turista>.
4. Волков И. П. Практикум по спортивной психологии. – СПб. : Питер, 2002. – 289 с.
5. Калошина Н. В. Спортивный туризм: учеб, пособие. М. : Советский спорт, 1998. – 144 с.

Лачинина Т.А.¹, Чирков М.А.², Чистяков М.С.³

Россия, г. Владимир

¹Российская инженерная академия

³Финансовый университет при Правительстве РФ, Владимирский филиал

Россия, г. Москва

²Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

t_lachinina@mail.ru; mospil@mail.ru; shreyamax@mail.ru

К ВОПРОСУ О ЦИФРОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЯХ ПЕРСОНАЛА ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА

Аннотация. Коллективная авторская работа рассматривает основные тенденции высокотехнологичного информационного развития индустрии туризма, гостеприимства и впечатлений, необходимость качественно иного формата компетенций отрасли. В экскурсе приводятся последние изменения в отрасли туризма – мобильности населения, его предпочтений (исходя из цифровых преобразований экономики), конвергенции цифровых технологий, изменении структуры занятости в отрасли в диапазон «знаниевой» конфигурации. Рассматри-

ваются цифровые сервисы в качестве инструментария доступности туристических услуг в общей концепции конструктивного взаимодействия бизнеса и потребителя в новых реалиях коронавирусной экономики пандемии COVID-19. Затрагивается платформенный цифровой подход, видоизменяющий облик предоставления туристических услуг и компетенций персонала с генерированием платформенного опыта в ракурсе концепции «Работа 4.0», что коррелирует с эволюционными преобразованиями общего направления «Индустрии 4.0». Упомянуты цифровые платформы и облачные сервисы в качестве инструментария цифровых персонифицированных туристических услуг.

Ключевые слова: платформенный подход, платформенный опыт, индустрия туризма и гостеприимства, цифровые технологии, «Индустрия 4.0», «Работа 4.0», цифровизация.

Lachinina T.A.¹, Chirkov M.A.², Chistyakov M.S.³
Russia, Vladimir

¹Russian Engineering Academy

³Financial University under the Government of the Russian Federation, Vladimir branch
Russia, Moscow

²Moscow State University named after M.V. Lomonosov
t_lachinina@mail.ru; mospil@mail.ru; shreyamax@mail.ru

TO THE QUESTION OF THE DIGITAL COMPETENCES OF THE STAFF IN THE TOURISM AND HOSPITALITY INDUSTRY

Annotation. The collective author's work examines the main trends in the high-tech information development of the tourism industry, hospitality and experiences, the need for a qualitatively different format of the industry's competencies. The excursion provides the latest changes in the tourism industry - the mobility of the population, its preferences (based on the digital transformation of the economy), the convergence of digital technologies, the change in the structure of employment in the industry into the range of a "knowledge" configuration. Digital services are considered as a toolkit for the availability of tourism services in the general concept of constructive interaction between business and consumers in the new realities of the coronavirus economy of the COVID-19 pandemic. It touches upon the platform digital approach, which is changing the appearance of the provision of tourism services and the competencies of personnel with the generation of platform experience from the perspective of the concept of "Work 4.0", which correlates with the evolutionary transformations of the general direction of "Industry 4.0". Digital platforms and cloud services are mentioned as tools for digital personalized travel services.

Keywords: platform approach, platform experience, tourism and hospitality industry, digital technologies, Industry 4.0, Job 4.0, digitalization.

Мировая эпоха «Индустрии 4.0» породила трансформационные инновационные изменения всех секторов экономики. Не стали исключением индустрия туризма, эмоций и впечатлений, гостиничный бизнес. Отметим, что, учитывая специфику международной транспарентности данной экономической активности, – от того, насколько быстро и продуктивно произойдет цифровизация туристической отрасли зависит престиж страны. Цифровые технологии в ближайшие годы станут критически важным для поддержания национальных интересов и укрепления технологического суверенитета России на мировом рынке наукоемкого производства [4; 7].

В целях реализации Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 годы, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 9 мая 2017 г. № 203 «О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 годы» предусмотрена государственная программа «Цифровая экономика Российской Федерации», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2017 г. № 1632-р. Данная программа направлена на создание всех условий для развития цифровой экономики Российской Федерации, оперирующей данными в цифровой среде, являющихся ключевыми факторами производства во всех сферах социально-экономической деятельности [8,25-26].

Учитывая всевозрастающую туристическую мобильность населения и роль туристических потоков в развитии национальных экономик, туризм переформатировался из дисциплины прикладного характера, находящейся в эпицентре исследований экономических и географических наук в самостоятельную область научных и прикладных исследований. Принимая во внимание данную тенденцию, туризм, в силу многомерности и вариативной многоаспектности исследуемых явлений и объектов сохранил тенденцию трансфера методологии из различных дисциплин теоретической и практической направленности. В связи с этим территориальные системы, деятельность которых подразумевает туристско-рекреационную активность, представляются в качестве территориально-пространственной модели, что является одним из методов построения стратегии туристической индустрии [2,133-134].

Тенденции ускорения проникновения информационных технологий во все сферы жизни, в т.ч. в сферу туризма и гостеприимства, предполагает выбор стратегии, направленной на повышенное внимание к конвергенции цифровой экономики в индустрию впечатлений. Цифровые технологии в прикладном аспекте задействованы не только самими резидентами, предоставляющими данные услуги, но и самими туристами, которые активно используют цифровые продукты «Индустрии 4.0» в синергии с глобальной сетью «Интернет». Путешественники практически всегда изучают информацию и медиа файлы на различных ресурсах о дестинации, которую собираются посетить, читают и делаются отзывами в социальных сетях.

Цифровые сервисы в период подготовки и во время путешествия стали практически обыденным (привычным) атрибутом в силу в силу расширения рынка смартфонов и приложений к ним – т.н. «карманный цифровой сервис», позволяющий за короткое время и без затруднений выбрать и получить необходимую услугу или информацию. В 2018 г. Эксперты IHS Marki прогнозировали к 2020 г. число активных смартфонов в диапазоне 6 млрд при их количестве в 2016 г. – 4 млрд. Отметим, что все население Земли на январь 2017 г. составляло примерно 7,3-7,4 млрд человек, а к 2020 г. данная цифра приблизится к 7,8-8 млрд. [3]. Данный показатель свидетельствует о значительной динамике цифровизации экономики (в т.ч. туризма и гостеприимства) с тенденцией роста цифровизации услуг и комфорта, получения и запоминания впечатлений.

В связи с расширением цифрового сегмента экономика трансформируется, и структура занятости модифицируется в формат знаниевого обслуживания и предоставления услуг. Под воздействием информационных технологий возрастают когерентные конкурентные отношения на рынке эмоций и впечатлений, связанные с выполнением многофункциональных аналитических задач, требующих креативного подхода, включая творческую составляющую и импровизацию.

В настоящее время доля работников категории «Знание» учитывается при оценке глобальной конкурентоспособности стран, в передовых странах эта доля достигает 25 %. В России к категории «Знания» можно отнести всего лишь 17 % рабочих мест [10]. Учитывая вышеизложенные тенденции – все большую актуальность и значимость будут приобретать компетенции цифрового порядка информационно-сервисного обслуживания, стремление на саморазвитие, адаптивность к стремительно изменяющимся условиям средового фона, умение критически мыслить и конструктивно воспринимать стороннее критическое мнение в позитивном русле, развитие способностей выбора новых подходов в решении нестандартных задач в условиях нарастания неопределенности и многофункциональности персонала, аналитический подход в работе с большими массивами данных и прочее.

Перечисленные качества и компетенции в ближайшем будущем станут критически необходимыми в народном хозяйстве цифровой эпохи, не исключением станет индустрия туризма и гостеприимства. Катализатором трансфера цифровых технологий в данную отрасль является возможность переноса привычных коммуникационных механизмов в информационную среду, что сформирует предпосылки к платформенному подходу оказания услуг на качественно ином уровне [9].

Цифровые технологии трансформационно меняют рынок труда, соответственно – для синхронного развития с цифровой экономикой индустрия туризма в качестве конкурентоспособного агента должна быть лабильна к новшествам информационной эпохи и высоким технологиям. Отметим принципиально иные качества категории труда и занятости «Индустрии 4.0», получившие идентификацию «Работа 4.0». Данная концепция подразумевает иной фор-

мат трудовой деятельности, т.н. «экономика по требованию» (on-demand economy). Все большее распространение получает краудсорсинг. Цифровизация изменяет степень мобильности персонала, особенно это актуально в условиях «коронавирусной» экономики пандемии COVID-19. Информационно-коммуникационные технологии сделают более транспарентным трансграничное взаимодействие и сотрудничество резидентов туристической деятельности.

Платформенный опыт – еще одно конкурентное качество, которое позволит занять лидирующие позиции отечественным компаниям. Цифровые платформы являются прорывным элементом в инновационном развитии, приводящие к изменению границ, правил конкурентных отношений и состава отраслевых рынков. Все чаще потребители услуг предпочитают цифровые впечатления персонализированного характера в не зависимости от хронологии и места действия. Данные предпочтения предполагают сложно структурированные информационные платформы, которые в совокупности с платформенным опытом персонала сформируют массив данных для понимания значимых изменений в контексте потребительских услуг.

Туристическая деятельность «Индустрии 4.0» предполагает качественно иное использование пространства, которое в совокупности с природно-климатическими особенностями было уникальным активом этой отрасли экономики. Современная действительность предполагает конвергенцию «цифрового мира» в это пространство, приводящее к иным форматам эмоций и впечатлений. Цифровые платформы и облачные сервисы делают в ближайшей перспективе исключительно возможным персонализированные предложения т услуг туризма и гостеприимства, что предполагает особые компетенции индивидуального подхода персонала индустрии к потребителю услуг. Внедрение гибких методов обработки информационных массивов (т.н. последующего предоставления информации от выполненных услуг) позволяет анализировать предпочтения и лояльность клиентов и адаптироваться к ним с наибольшей степенью эффективности, расширять охват потенциальной целевой аудитории.

В заключение краткого ознакомительного экскурса происходящих процессов в изменении компетенций персонала сферы туризма и гостеприимства отметим, что данные процессы необходимы и при благоприятном течении эволюционных преобразований в данном трудовом сегменте произойдут радикальные «сдвиги», что в целом скажется на отрасли и социальном благосостоянии, которое является ключевым приоритетом резидентов туризма не только в качестве получения прибыли, но и содействии экономического и иного благополучия местным общинам.

Список литературы:

1. Бурыкин А.Д., Юрченко А.В. Роль инновационного проекта в развитии экономики предприятия // Вестник Московского финансово-юридического университета. – 2015. – № 4. – С. 124-138.
2. Дмитриев Ю.А., Чистяков М.С. Кластерные технологии в контексте развития оздоровительной дестинации медицинского туризма // материалы I международной научно-практической конференции «Интеграция туризма в экономическую систему: перспективы и барьеры» (25-26 апреля 2019 г.) в 2 ч. Ч 2. – Орёл: Орловский государственный университет имени А.С. Тургенева, 2019. – С. 132-138.
3. Количество активных смартфонов в мире к 2020 году вырастет до 6 млрд единиц [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ixbt.com/news/2017/01/19/kolichestvo-aktivnyh-smartfonov-v-mire-k-2020-godu-vyrastet-do-6-mlrd-edinic.html> (01.10.20).
4. Куприяновский В.П., Синягов С.А., Липатов С.И., Намиот Д.Е., Воробьев А.О. «Цифровая экономика» - умный способ работать // International Journal of Open Information Technologies. 2016. Vol. 4. № 2 С. 26-33.
5. Пикалова Д.В., Карасев А.П. Роль инноваций в развитии цифровой экономики Российской Федерации // сборник трудов международной научно-практической конференции «Интеграция науки и практики как механизм развития цифровой экономики» / под общей ред. С.В. Шкиотова, В.А. Гордеева. – Ярославль: Ярославский государственный технический университет, 2018. – С. 238-242.
6. Пути повышения конкурентоспособности предприятия: монография / С.Б.Тюрин, А.Д. Бурыкин, В.А. Кваша, А.Ю. Мудревский, Р.В. Колесов, А.В. Юрченко; под общ. ред. С.Б. Тюрина. – Ярославль: Канцлер, 2018. – 242 с. ISBN 5-7253-0008-12.
7. Сагынбекова А.С. Цифровая экономика: понятия, перспективы, тенденции развития // Международный научно-технический журнал «Теория, практика, инновации» (электронный журнал). – Апрель 2016. – № 4(28).
8. Чистилина Е.В. Пути развития информационных технологий в сфере здравоохранения в ключевых цифровой экономики // Сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции «Моделирование и прогнозирование развития отраслей социально-

экономической сферы» (28-29 сентября 2017 г.), Курск: Изд-во КГМУ, 2017. [Электронный ресурс]. - 2,5 МБ. ISBN 978-5-7487- 2213-1.

9. Dzhandzhugarova E.A., Zaltseva N.A., Larionova A.A., Pervunin S.N. The Russian Hotel Market: Condition and Development Under the Crisis. Mediterranean Journal of Social Sciences. Vol 6. № 3(35), June 2015, P 289-296. DOI:10.5901/mjss.2015.v6n3s5p289.

10. The Boston Consulting Group Russia 2025: from cadres to talents. (2017). URL: <https://marketing-course.ru/wp-content/uploads/2017/11/Sberbank-BCG-issledovanie.pdf> (01.10.20).

Лигута А.В., Лигута В.Ф.
Россия, г. Хабаровск
Дальневосточный юридический институт МВД России
liguta01@mail.ru

МНОГОЛЕТНЯЯ ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЕРВОКЛАССНИЦ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СРЕДЫ ПРОЖИВАНИЯ

Аннотация. В статье представлена многолетняя динамика физической подготовленности первоклассниц, проживающих в разных средовых условиях Хабаровского края. На протяжении последних двадцати лет наблюдается различная направленность развития физических качеств школьниц в зависимости от среды проживания. Наиболее низкий уровень физической подготовленности отмечен у девочек северных сельских районов края по сравнению со сверстницами, проживающими в южных сельских районах и крупных городах края. Показатели общей выносливости не зависимо от региона проживания ниже нормативных стандартов. Обсуждается необходимость совершенствования процесса физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста с учетом их преемственности, а также разработки региональных стандартов физической подготовленности.

Ключевые слова: динамика, нормативы, первоклассницы, среда проживания, физические качества, физическая подготовленность.

Liguta A.V., Liguta V.F.
Russia, Khabarovsk
Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia
liguta01@mail.ru

LONG-TERM DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF FIRST-GRADERS DEPENDENT ON FROM THE LIVING ENVIRONMENT

Annotation. The article presents the long-term dynamics of physical fitness of first-graders living in different environmental conditions of the Khabarovsk Territory. Over the past twenty years, there has been a different focus on the development of the physical qualities of schoolgirls depending on the environment. The lowest level of physical fitness among girls in the northern rural areas of the region compared with peers in the southern rural areas and major cities of the region. The indicators of total endurance are not dependent on the region of residence below regulatory standards. The need to improve the physical education of children of preschool and school age, taking into account their continuity, as well as the development of regional standards of physical fitness, is being discussed.

Keywords: dynamics, standards, living environment, first-graders, physical qualities, physical fitness.

Одним из стратегических направлений государственной социальной политики нашей страны является разработка эффективных мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей. Важнейшим критерием здоровья, отражающим развитие функциональных систем организма ребенка, а также степень их зрелости, выступает уровень физической подготовленности. Это объективный показатель при комплексной оценке состояния здоровья и эффективности физического воспитания [1, 5].

Постановка физического воспитания, а также климатогеографические и экологические условия проживания оказывают на уровень физической подготовленности детей прямое, а иногда и выраженное действие [6]. Детская часть населения наиболее чувствительна к влиянию факторов окружающей среды в силу несовершенства механизмов адаптации и возрастных анатомо-физиологических особенностей [2, 3, 9].

Учитывая значительные изменения социально-экономических, экологических и сезонно-климатических условий в различных регионах страны в последние годы, актуальной является задача определения многолетней динамики физической подготовленности первоклассников в зависимости от различной среды проживания. Это связано с тем, что физическая подготовленность детей, поступающих в первый класс, объективно характеризует эффективность организации физкультурно-оздоровительной деятельности в процессе дошкольного физического воспитания, позволяет определить меры педагогического воздействия для устранения выявленных недостатков, а также разработать стандарты физической подготовленности школьников для каждого региона страны, особенно в неблагоприятных климатических условиях [4, 7, 8].

Целью нашего исследования было определение многолетней динамики уровня развития физических качеств первоклассниц, проживающих в разных социально-экономических и климатогеографических условиях сельской и городской местности Хабаровского края, в сравнении с нормативными показателями.

Проведено массовое обследование девочек, поступающих в первый класс в 1999, 2004, 2009, 2014, 2019 годах, проживающих в разных районах Хабаровского края. В географическом отношении Хабаровский край расположен на стыке крупнейших на планете материка и океана. Протяженность территории края с северо-востока на юго-запад составляет почти 1800 км. Суровые природно-климатические условия, с резкими перепадами температур на севере края до муссонного климата на юге, а также преобладание территорий с низкой комфортностью проживания, накладывают свой отпечаток на жизнь, здоровье и развитие детей. Характерной особенностью края является отдаленность территорий проживания, слабая развитость транспортного сообщения, преобладание поселков городского типа, рабочих поселков, сельских поселений, слабая развитость социальной инфраструктуры, низкая плотность населения, низкий уровень жизни населения.

Работа выполнена на основе мониторинга физической подготовленности школьников Хабаровского края в рамках Постановления губернатора Хабаровского края «Об утверждении положения о проведении ежегодных спортивно-оздоровительных соревнований школьников Хабаровского края «Губернаторские состязания», которые основываются на тестах «Президентских состязаний». Авторы на протяжении всего периода обследования являлись членами научно-исследовательской бригады по обработке и анализу данных результатов. Массивы осенних показателей физической подготовленности девочек (более 25 тысяч) обработаны статистически с помощью специальной компьютерной программы. Уровень физической подготовленности оценивался с помощью следующих тестов: прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств); бег на 1000 м (оценка выносливости); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (оценка силовой выносливости мышц рук); удержание тела в висе на перекладине на согнутых руках (оценка статической выносливости мышц рук); поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (оценка силовой выносливости мышц живота); наклон туловища вперед из положения сидя (оценка гибкости)

Анализ результатов осуществлялся в зависимости от региона проживания: малые населенные северные (приравненные к неблагоприятным климатическим местностям Крайнего Севера) и южные (имеющие более благоприятные климатические и экологические условия) сельские районы, а также города Хабаровск и Комсомольск-на-Амуре.

На рисунке 1 отражена многолетняя динамика показателей силовой выносливости девочек первоклассниц в сравнении со стандартами. Из представленных данных видно, что в динамике средний результат силовой выносливости мышц рук у девочек северных районов, городов Хабаровска и Комсомольска-на-Амуре в сравнении со стандартом снижается соответственно на 19,5%; 36,3% и 13,4%, что свидетельствует о недостаточном использовании физических упражнений, обеспечивающих развитие данного качества в процессе дошкольного физического воспитания. Исключение составляют школьницы, проживающие в наиболее

благоприятных южных районах края, у которых за весь двадцатилетний период наблюдения средний результат показателя силовой выносливости мышц рук превысил нормативный показатель и к 2019 году увеличился на 9,2%.

Средний показатель силовой выносливости мышц живота у девочек южных сельских районов края на протяжении всего периода обследования превышает норматив. Так, например, в 1999 году он составлял 12,5% в 2019 году 26,9%. У школьниц Хабаровска результаты в данном тестовом упражнении выше нормативных требований, однако многолетняя динамика свидетельствует о постепенном их снижении.

В неблагоприятных климатогеографических северных сельских регионах и Комсомольске-на-Амуре рассматриваемые показатели ниже нормативных требований в различные годы обследования. При этом в динамике средний показатель силовой выносливости мышц живота у городских школьниц улучшился на 11,5%, у сельских отмечена его гетерохронность.

Удержание тела в висе на перекладине на согнутых руках, характеризующее статическую выносливость мышц рук, у девочек сельских южных районов, Хабаровска, Комсомольска-на-Амуре в разные годы исследования превосходит нормативы стандарта. Для девочек, проживающих в суровых климатических сельских районах, характерна противоположная тенденция.

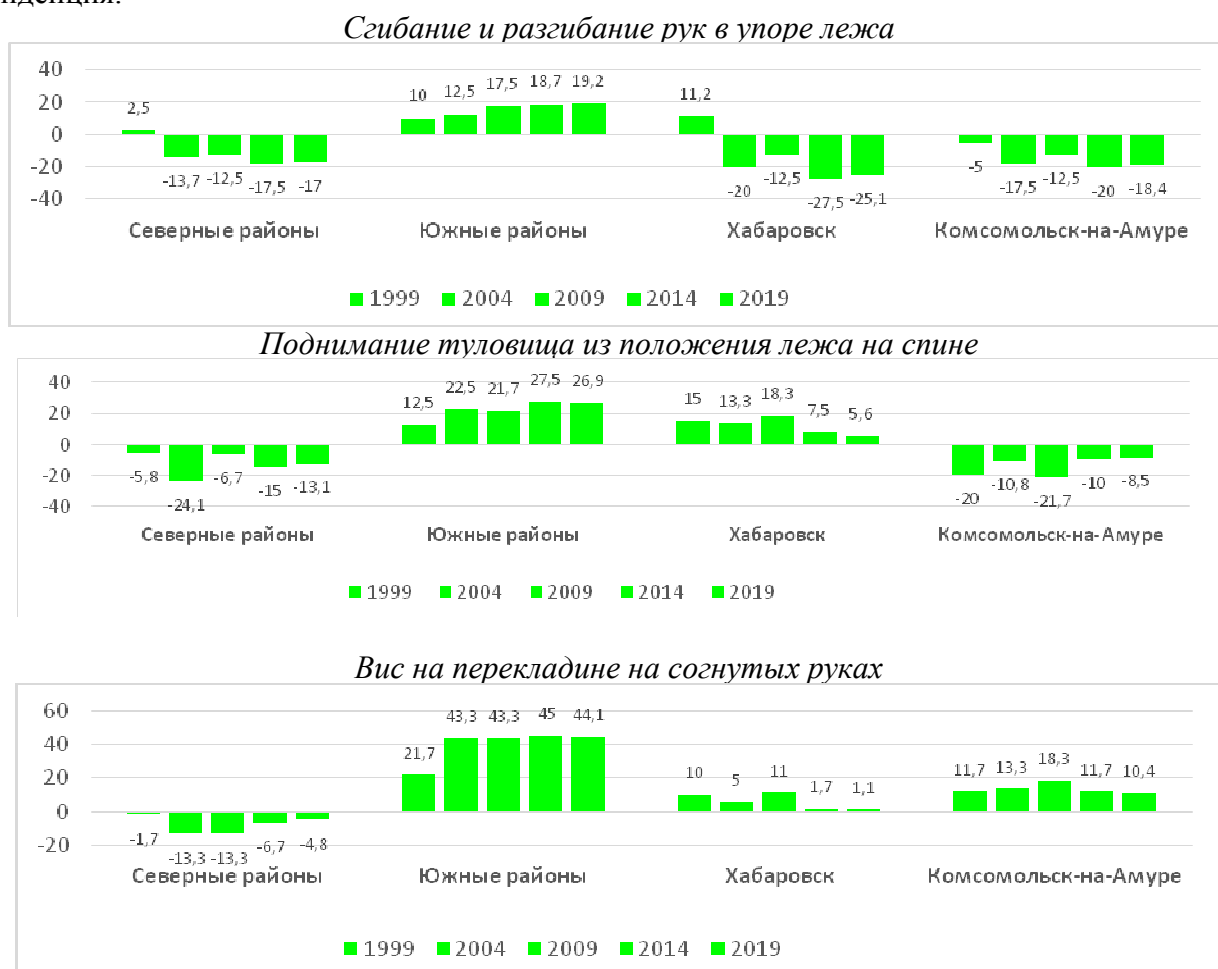


Рисунок 1 – Разница между нормативами и средними показателями силовой выносливости (%) у первоклассниц

В целом, средние показатели скоростно-силовых качеств первоклассниц южных и северных сельских районов, а также городов Хабаровска и Комсомольска-на-Амуре выше всероссийских стандартов с разной динамикой их развития в исследуемые годы (рисунок 2). Так, например, положительная динамика исследуемого показателя отмечается у школьниц северных сельских районов и Комсомольска-на-Амуре, отрицательная – у девочек южных сельских районов и Хабаровска.

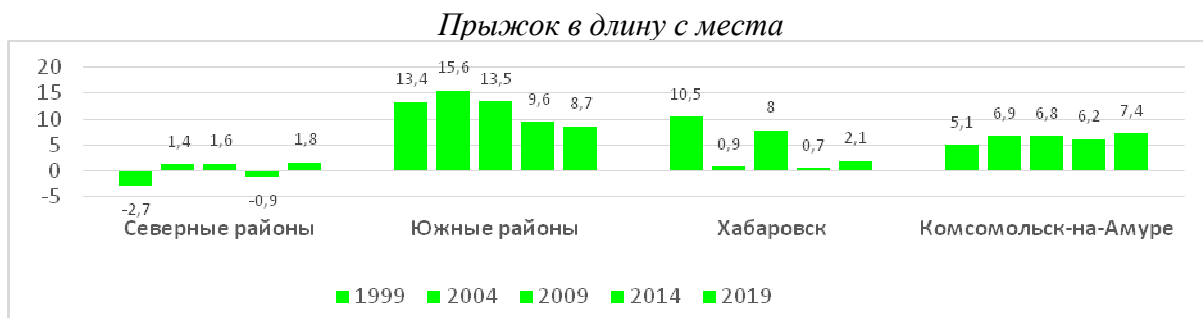


Рисунок 2 – Разница между нормативами и средними показателями скоростно-силовых способностей (%) у первоклассниц

Лучшие тестовые результаты отмечены у девочек южных сельских районов в сравнении со сверстницами из других мест проживания.

Разница между нормативами и средними показателями гибкости у девочек, поступающих в первый класс, свидетельствует о недостаточном уровне развития данного качества у школьниц северных сельских районов, Хабаровска и Комсомольска-на-Амуре (рисунок 3).

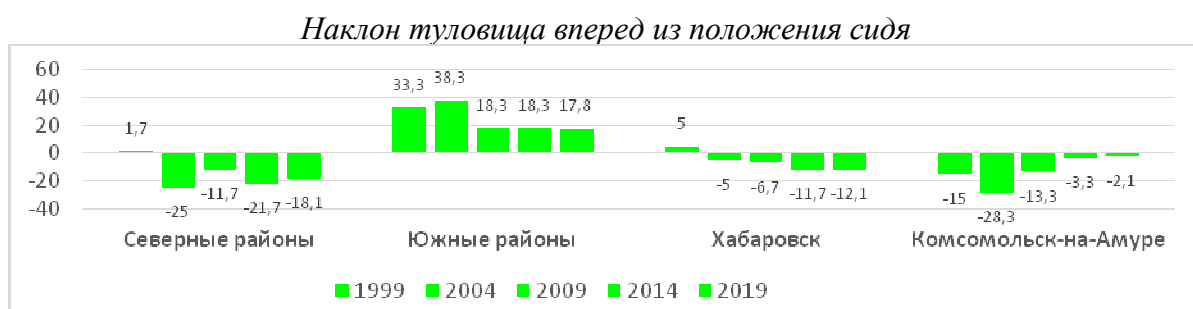


Рисунок 3 – Разница между нормативами и средними показателями гибкости (%) у первоклассниц

На протяжении всего периода обследования средние показатели гибкости ниже нормативных стандартов, исключение составляют результаты девочек южных сельских районов края. В динамике за последние двадцать лет наблюдается разная направленность этих показателей. Улучшение гибкости отмечено у школьниц северных сельских районов и Комсомольска-на-Амуре, ухудшение – первоклассниц южных сельских районов и Хабаровска. Средние показатели бега на 1000 м, характеризующих развитие общей выносливости, по отношению к нормативному стандарту у всех школьниц Хабаровского края, не зависимо от года и условий проживания, находятся на низком уровне (рисунок 4).

Наблюдается волнообразная многолетняя динамика данного показателя у первоклассниц с наибольшим снижением его к 2019 году.

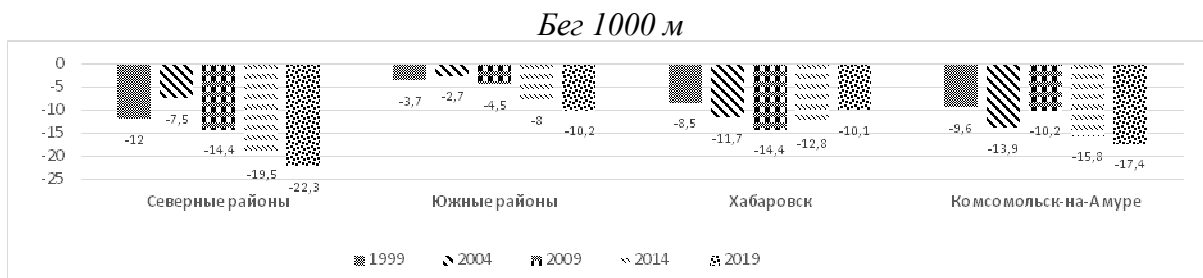


Рисунок 4 – Разница между нормативами и средними показателями общей выносливости (%) у первоклассниц

Таким образом, результаты исследования позволяют констатировать следующие особенности развития физических качеств у девочек, поступивших в первый класс:

- наиболее существенное влияние на физическую подготовленность девочек оказывают средовые факторы северных территорий. На протяжении двадцати лет их средние показатели

силовой выносливости мышц рук, силовой выносливости мышц живота, статической силовой выносливости мышц рук, гибкости и выносливости ниже нормативных стандартов, что связано с уменьшением объемов двигательной активности, особенно в экстремальное длительное зимнее время.

- социально-экономические и климатогеографические условия юга Хабаровского края наиболее благоприятно влияют на уровень развития физических качеств сельских девочек, что в большей степени связано с использованием природных факторов в процессе их физического воспитания (возможностью заниматься лыжной подготовкой при допустимых температурных режимах воздуха, купание в открытых водоемах и использование местных рекреационных ресурсов).

- низкий уровень развития общей выносливости отмечается у всех первоклассниц независимо от условий проживания. В большей степени данная тенденция отмечается у девочек, проживающих на севере края, а также в Комсомольске-на-Амуре, приравненном к территории Севера, где данный показатель в многолетней динамике продолжает снижаться.

В целом, проведенный анализ физической подготовленности первоклассниц свидетельствует о низком уровне развития их физических качеств. В первую очередь, это обусловлено неэффективным дошкольным физическим воспитанием, как в семье, так и в дошкольных образовательных учреждениях, а также влиянием природно-климатических и социально-экономических условий проживания населения Дальнего Востока, недостаточно развитой инфраструктурой для занятий физической культурой и спортом, особенно в удаленных сельских поселений края.

Полученные результаты доказывают, что оценка уровня физической подготовленности детей школьного возраста должна осуществляться на основе разработанных региональных стандартов, учитывающих специфические условия проживания. Они могут служить основой для дифференцированного и преемственного подхода к физкультурному образованию детей дошкольного и школьного возраста, подготовки региональных и авторских программ физического воспитания.

Список литературы:

1. Блинков С.Н. Исследование физической подготовленности сельских и городских школьников 7-17 лет Ульяновской области / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. – № 8 (126). С. 16-21.
2. Вишневский В.А. Приспособительные и компенсаторные реакции учащихся ХМАО-Югры на природно-климатические и социально-экономические факторы / В.А. Вишневский, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. 2011. – № 3. С. 83-86.
3. Гречкина Л.И. Динамика физического развития девочек в условиях северного климата за последние 25 лет / Л.И. Гречкина, А.Я. Соколова // Российский педагогический журнал. 2007. – № 1. С. 25-27.
4. Лигута В.Ф. Мониторинг многолетней динамики показателей физической подготовленности мальчиков, проживающих в разных средовых условиях, поступающих в первый класс / В.Ф. Лигута // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. – № 7 (161). С.151-155.
5. Мызан Г.И. Физкультурное образование: региональные проблемы: Монография. / Г.И. Мызан // Хабаровск: Изд-во ХГПУ. 1996. 76 с.
6. Нестеров В.А. Социально-биологические и педагогические проблемы физической культуры различных групп населения Дальнего Востока / В.А. Нестеров // Хабаровск : Изд-во Хабаровского ИФК. 1997. 141 с.
7. Семенов Л.А. Анализ состояния кондиционной физической подготовленности детей, поступающих в первый класс, в контексте реализации Федеральных государственных образовательных стандартов / Л.А. Семенов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. – № 1 (131). С. 208-2013.
8. Синявский Н.И. Повышение двигательной активности детей 6-7 лет, проживающих в природно-климатических условиях Среднего Приобья / Н.И. Синявский, М.Е. Снигур // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010 – № 5. С. 20-24.
9. Чернышенко Ю.К. Учет влияния основных климатических факторов окружающей среды на организм учащихся 7-10 лет в процессе физического воспитания в общеобразовательной школе / Ю.К. Чернышенко, И.О. Комлев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008 – № 2. С. 21-23.

Лопашова А.Ф.
Россия, г. Челябинск
Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет
lopashovaaf@cspu.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Одной из наиболее востребованных работодателями компетенций бакалавров по физической культуре является организационно-управленческая компетенция. В статье описана значимость данной компетенции и подчёркивается требованием федерального государственного образовательного стандарта, который указывает на необходимость подготовки бакалавров к осуществлению данного вида профессиональной деятельности.

Ключевые слова: организационно-управленческая компетенция, подготовка бакалавров по физической культуре, будущий учитель физической культуры.

Lopashova A.F.
Russia, Chelyabinsk
South Ural State Humanitarian Pedagogical University

FORMATION OF ORGANIZATIONAL AND MANAGERIAL COMPETENCE OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Abstract. One of the most sought-after employers' competencies in bachelors in physical education is organizational and managerial competence. The article describes the importance of this competence and is emphasized by the requirement of the federal state educational standard, which indicates the need to prepare bachelors for this type of professional activity.

Key words: organizational and managerial competence, preparation of bachelors in physical education, future teacher of physical education.

В контексте компетентностной парадигмы происходит изменение требований к современному студенту физкультурного вуза. Наряду с требованиями глубоких предметных знаний и владения инновационными педагогическими и информационными технологиями появились такие требования, как социально-профессиональная мобильность, способность к адаптации, потребность в непрерывном самосовершенствовании, психологическая устойчивость, высокий уровень общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций [2, 3, 4].

Будущий бакалавр по физической культуре как субъект учебной и тренировочной деятельности должен быть готов к осуществлению организационно-управленческой деятельности. Данное положение подтверждается результатами опросов представителей работодателей, научных исследований и результатами анализа требований Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки «Физическая культура». Научно-педагогический интерес к процессу формирования организационно-управленческих компетенций у студентов физкультурных вузов впервые проявился в работах М.В. Прохоровой в начале 90-х годов XX века. Позже вопросы формирования организационно-управленческих компетенций были рассмотрены в работах О.С. Августимовой, С.А. Виноградова, А.М. Имашева, С.И. Колодезниковой. Однако в данных работах процесс формирования организационно-управленческих компетенций рассматривался либо с позиций субъекта осуществления этой деятельности (спортивных менеджеров, руководителей спортивных организаций), либо с позиции функционального наполнения этих компетенций. В настоящее время проблема формирования организационно-управленческих компетенций становится вновь актуальной в связи с переходом системы высшего образования на ФГОС, обуславливающей поиск путей более эффективной подготовки будущих учителей по физической культуре.

В перечень видов профессиональной деятельности, к которым должен быть готов обучающийся по направлению Физическая культура, согласно требованиям, Федеральных государственных образовательных стандартов среднего и высшего образования, включена организационно-управленческая деятельность. Чаще всего в отечественных и зарубежных диссертационных исследованиях под организационно-управленческой деятельностью авторы понимают «непрерывную последовательность осуществляемых субъектом управления действий, в результате которых образ управляемого объекта формируется и изменяется, устанавливаются цели совместной деятельности, определяются варианты их достижения, распределяются функциональные роли между её участниками и направляются их усилия» [5, 6, 7, 8, 9, 11].

В данном определении отражены ключевые положения четырёх основных исторически сложившихся теорий управленческой мысли: теории научного управления; теории административного управления; теории управления как науке о поведении и человеческих отношениях и теории управления как науке о научной организации труда и менеджменте. В контексте наиболее интересными представляются положения о том, что:

- «управление» – непрерывная последовательность осуществляемых субъектом управления действий (теория административного управления);
- перед началом управления необходимо чётко сформулировать цели предстоящей совместной деятельности и определить варианты их достижения (теория научного управления);
- результатом управления (этих действий) являются изменения в управляемом объекте (теория управления как наука о поведении и человеческих отношениях);
- в процессе управления должно осуществляться распределение полномочий и коррекция управленческих воздействий.

Анализ научно-методической литературы позволил определить организационно-управленческие компетенции как «комплекс необходимых управленческих знаний, организаторских умений и трудовых действий, позволяющий эффективно осуществлять управление профессионально-педагогической и физкультурно-спортивной деятельностью». Выделены семь профессиональных компетенций, обеспечивающих готовность студента физкультурного вуза к осуществлению организационно-управленческой деятельности:

- способность организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия;
- способность разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в структурных подразделениях организаций;
- способность составлять индивидуальные финансовые документы учета и отчетности в сфере физической культуры, работать с финансово-хозяйственной документацией;
- способность вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов;
- способность организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала;
- способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;
- способность осуществлять маркетинговую деятельность по продвижению физкультурно-спортивных услуг и товаров.

Каждая из представленных компетенций состоит из когнитивного, коммуникативного, практикодеятельностного, мотивационного и рефлексивного компонентов.

Содержание процесса формирования организационно-управленческих компетенций у студентов физкультурного вуза должно предусматривать выполнение заданий: мотивационной направленности (формирование устойчивой и осознанной потребности в освоении организационно-управленческих компетенций), когнитивной направленности (формирование системы управленческих знаний, необходимых для эффективного управления образовательным и тренировочным процессами), практико-деятельностной направленности (формирование умений осуществлять планирование организационно-управленческой деятельности, проводить анализ среды, принимать управленческие решения, организовать и контролировать их выполнение, осуществлять необходимую коррекцию, в зависимости от полученных результатов), коммуникативной направленности (формирование умений устанавливать и поддерживать контакты с внешней средой, вести переговоры, регулировать и предупреждать кон-

фликтные ситуации и т.д.), рефлексивной направленности (формирование способности к самооценке, самоанализу, самоконтролю).

Анализ диссертационных работ по теме исследования позволил выделить основные содержательные характеристики организационно-управленческой деятельности выпускников физкультурного вуза:

- организационно-управленческая деятельность связана с реализацией организационно-деятельностной функции управления, что подтверждается её описанием в образовательном стандарте 49.03.01 Физическая культура и информационно-аналитической функции, реализующейся в процессах получения, осмысления, систематизации, хранения, переработки и выдачи информации;

- при её реализации всегда осуществляется процесс познания управляемых субъектов, объектов и ситуаций, анализа и оценки выбранного решения, альтернатив подчинения и исполнения, команд и контролирующих процедур, причем, по отношению к субъектам разного пола, возраста, статуса;

- итогом осуществления организационно-управленческой деятельности является выработка, принятие и практическое исполнение управленческих решений, направленных на изменение в желаемом направлении состояния и течения ситуации, сознания, поведения и деятельности обучающихся (функции планирования и мотивации);

- организационно-управленческая деятельность невозможна без проявления волевой доминанты;

- организационно-управленческая деятельность носит межсубъектный характер.

Под организационно-управленческими компетенциями у студентов физкультурного вуза следует понимать комплекс необходимых управленческих знаний, организаторских умений и трудовых действий позволяющий эффективно осуществлять управление профессионально-педагогической и физкультурно-спортивной деятельностью. На наш взгляд, включение организационно-управленческой деятельности в перечень видов профессиональной деятельности, к осуществлению которых должен быть готов студент физкультурного вуза (согласно требованиям образовательных стандартов), было вызвано объективными причинами. В первую очередь, это объясняется тем, что в содержание всех профессиональных стандартов, соответствующих профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, включены трудовые функции, трудовые действия, необходимые умения и знания, требующие проявления организационно-управленческих компетенций [5].

Таким образом, образовательная организация высшего образования, осуществляющая подготовку бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура, в процессе подготовки студентов к осуществлению организационно-управленческой деятельности должна сформулировать и обеспечить формирование ряда профессиональных компетенций, связанных с требованиями профессиональных стандартов, отражающих требования этой деятельности. Эта тенденция была законодательно закреплена требованиями образовательного стандарта по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, который вступил в силу с 30.12.2017 года (Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940). Более того, в тексте этого стандарта вообще отсутствуют профессиональные компетенции, формулировка и определение их содержания теперь становятся прерогативой самих образовательных организаций высшего образования.

Проблема формирования у студентов физкультурных вузов организационно-управленческих компетенций исследована в работах О.С. Августимовой, С.А. Виноградова, А.М. Имашева, С.И. Колодезниковой, М.В. Прохоровой и др. При этом указанные авторы рассматривали различные аспекты формирования организационно-управленческих компетенций, но не представлено ни одной работы, в которой идет речь непосредственно о педагогической системе формирования организационно-управленческих компетенций.

В частности, необходимо детализировать терминологическую основу процесса формирования организационно-управленческих компетенций у студентов физкультурного вуза; определить содержание и структуру организационноуправленческих компетенций у студентов физкультурного вуза; разработать педагогическую систему, позволяющую эффективно формировать организационно-управленческие компетенции у студентов физкультурного вуза;

выявить организационно-педагогические условия формирования организационно-управленческих компетенций у студентов физкультурного вуза; определить методы, формы, средства формирования организационно-управленческих компетенций у студентов физкультурного вуза, критерии и показатели для оценки сформированности на всех этапах образовательного процесса и др.

Будущий учитель по физической культуре, по нашему мнению, должен уметь вступать в коммуникацию и управлять людьми (обучающимися, занимающимися, родителями), принимать обоснованные и взвешенные педагогические решения (в том числе при выборе средств и методов учебного и тренировочного процессов), осуществлять целесообразные педагогические воздействия (использовать систему созидающих и тормозящих педагогических приёмов), предвидеть и определять тенденции развития физической культуры (знать и использовать инновационные методы и технологии педагогической и тренировочной деятельности). Успешность формирования организационно-управленческих компетенций обеспечивается механизмами комплексного воздействия на личность обучающегося в течение всего периода обучения, при обеспечении взаимосвязи теоретической и практической подготовки обучающегося и единства методических позиций [12].

В свете происходящих изменений и в контексте проводимого исследования актуальными становятся вопросы определения структуры и содержания тех организационно-управленческих компетенций, которые должны быть сформированы у студентов физкультурных вузов. Прежде чем приступить к поиску ответов на эти вопросы, необходимо рассмотреть существующие подходы к трактовке самого понятия «организационно-управленческая компетенция». Проведённый анализ научно-методической литературы по проблеме исследования позволил констатировать тот факт, что имеется несколько оснований для выделения обособленных групп организационно-управленческих компетенций у студентов физкультурных вузов:

- организационно-управленческие компетенции по организации и управлению учебно-познавательной деятельностью обучающихся;

- организационно-управленческие компетенции по организации и управлению собственной профессионально-педагогической деятельностью.

Выбор конкретного перечня формируемых организационно-управленческих компетенций у студентов физкультурного вуза обуславливается несколькими факторами:

- профилем подготовки;
- требованиями работодателей (отражающими специфику регионального рынка труда);
- возможностями образовательной организации высшего образования;
- выбором самих обучающихся (при реализации права на участие в построении собственной образовательной траектории).

По нашему мнению, для целенаправленного формирования организационно-управленческих компетенций у студентов физкультурного вуза необходимо определить их элементный / элементарный состав. Формирование подобной системы должно стать результатом целенаправленной работы преподавателей. Именно они должны способствовать осознанию студентами значимости организационно-управленческих компетенций для будущей профессиональной деятельности, в результате чего у студентов должна возникнуть устойчивая и осознанная потребность в их освоении. Следует согласиться с мнением ряда исследователей, которые отмечают, что организационно-управленческие компетенции у студентов физкультурного вуза (будущих учителей физической культуры и тренеров) имеют свои особенности и отличаются от аналогичных компетенций студентов, осуществляющих подготовку к профессионально-педагогической деятельности по другим направлениям [10].

На наш взгляд, эти особенности должны учитываться при выборе того или иного методологического подхода к решению проблемы формирования организационно-управленческих компетенций у студентов физкультурного вуза.

Список литературы:

1. Богач А. Лидерство и руководство. Развитие управленческих компетенций / А. Богач, Г. Новикова. СПб.: БХВПетербург. – 2015. – 224 с.
2. Богословский В.А. Переход российских вузов на уровневую систему подготовки кадров в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами: нормативно-

методические аспекты / А.В. Богословский, Е.В. Караваева, Е. Н. Ковтун и др. – М.: Университетская книга, 2010. – 249 с.

3. Бухарова Г.Д. Формирование профессиональной компетенции у будущих бакалавров по физической культуре / Г.Д. Бухарова, О.В. Ломовцева // Вестник ЧГПУ. – 2013. – №1. – С.37-48

4. Гребнев Л.С. Болонский процесс и «четвертое поколение» образовательных стандартов / Л.С. Гребнев // Высшее образование в России. – (На перекрестке мнений). – 2011. – № 11. – С. 29-41.

5. Григорьев И.И. Профессиональные стандарты. Сборник 3. «Специалист по антидопинговому обеспечению», «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних»: документы и методические материалы/ И.И. Григорьев., Д.Н. Черноног – М.: Спорт, 2017.— 94 с.

6. Зубарев Ю.А. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: теоретико-методические аспекты: учебное пособие Рекомендовано учебнометодическим объединением высших учебных заведений РФ по образованию в области физической культуры./ Ю.А. Зубарев, И.В. Перфильева. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2016. – 263с.

7. Кузин В.С. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / В.С. Кузин и др. - Москва: Академия, 2004. – 426 с.

8. Павлова Л.Н. Управленческая компетенция педагога / Л.Н. Павлова // Профессиональное образование. Столица. – 2013. – №2 – С. 30-31

9. Сарафанова И.Е. Оценка сформированности организационно-управленческой компетентности менеджера / И. Е. Сарафанова // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – Т. 2. – № 2. – С. 205–209

10. Хуббиев Ш.З. Концепция подготовки в СПбГУ бакалавров по направлению «Физическая культура» / Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина С.М., С.А. Хисматуллин и др. // Теория и практика физической культуры – 2017. - № 10 – С. 5-7

11. Шабайкин А.Ю. Социально-философский анализ организационно-управленческой деятельности и ее оптимизация в современных условиях: дис. ... кад. философ. наук: 09.00.11 / Шабайкин Александр Юрьевич. – Москва, 2014 – 179 с.

12. Шарыгина, И.Т. Оценка сформированности организационно-управленческой компетенции бакалавров физической культуры / И.Т. Шарыгина, Т.В. Фендель, Д.А. Зубков // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 4. - С. 30-32

Ляшко Ю. Е.
Россия, г. Красноярск
Сибирский федеральный университет науки и технологий
имени академика Михаила Федоровича Решетнева
reducent2018@gmail.com

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. Статья посвящена анализу проблем применения органами местного самоуправления действующего законодательства в целях осуществления ими полномочий по развитию физической культуры и спорта на территориях муниципальных образований, а также заинтересованности молодого поколения в занятиях физической культурой и спортом. Рассматриваются вопросы правового статуса спортивных сооружений, основы законодательного регулирования взаимодействия муниципальных образований и субъектов предпринимательской деятельности сфере физической культуры и спорта. Также необходимо найти пути решения, предлагаемые Правительством Российской Федерации и регионов для устранения сложившейся ситуации. Для решения проблем в сфере физической культуры и спорта на территории всей России, в каждом ее регионе, в каждом городе и областном центре стали функционировать или находятся на стадии строительства физкультурно-оздоровительные комплексы. На территории микрорайонов следует размещать спортивные площадки для самостоятельных занятий населения, игровые площадки для детей, площадки для активного развития детей. Любому цивилизованному государству необходимо уделять внимание этой проблеме.

Большое значение в развитии массового физкультурно-спортивного движения играет активная пропаганда престижа здорового образа жизни, создание условий не только для организованных форм занятий физической культурой и спортом, но и для желающих заниматься самостоятельно по месту жительства, а также укрепление материально-технической базы.

Ключевые слова: гражданское право, спортивное право, муниципальное право, муниципально-частное партнерство, концессионное соглашение, нетипичные объекты недвижимости, физкультурно-оздоровительный комплексы (ФОК), детские площадки, охрана собственного здоровья, пропаганды занятий физической культурой, «Готов к труду и обороне».

Lyashko Yu. E.
Russia, Krasnoyarsk

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

LEGAL AND SOCIO-ECONOMIC PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. The article analyzes the problems of application by local authorities of existing legislation to implement their authority on the development of physical culture and sports in the territories of municipalities. It is examined the legal status of sports facilities, the fundamentals of legal regulation of interaction of municipalities and business entities in the sphere of physical culture and sports. Educational institutions need a competently organized management and marketing of new solutions, of course, specific to this market. The formation of modern market of educational services began in the 90ies of the last century. With the country's transition to a market economy has established two major segments – public and private. But now this division does not reflect the diversity of the educational market. Therefore, experts distinguish three main modern segment. The white segment shows the paid departments of state universities, private paid schools and universities, various paid courses (driving, accounting, programming, foreign languages, professional development, etc.).

The «grey» segment comprises the services of state and non-state educational institutions, and individuals that do not issue the documents properly. This may be a misrepresentation of statistical data and tax statements, or the introduction of additional fees in cash or in kind («donations») without proper registration. The «black» segment is submitted by the educational institutions working without registration of necessary licenses, or distributing the activity far behind the frameworks established by the license, and also system of bribes and extortion for admission to universities, at delivery of sessional examinations etc., widely spread in the public higher education sector. Universities and other educational institutions later on other Russian structures have found their place in the system of market relations, moreover, the market of educational services is still at a formative stage. This explains the large amount of «black» and «grey» market segment. Educational institutions need a competently organized management and marketing of new solutions, of course, specific to this market. Specificity is heavily dependent on the state. The main contradiction of the management of most institutions of the education system is the mismatch between the internal control system and the necessity of conduct of the organization as a participant of market relations.

Key words: educational services, education system, market of educational services, state universities, private universities, challenges, perspectives, student, educational institutions, services, universities, civil law, sport law, municipal law, concession, public-private partnership, PPP, sports infrastructure, sports facilities, the property.

Крупнейшие международные спортивные соревнования за последние 10 лет продемонстрировали, что спорт сегодня – это не только сфера общественной жизни, но и важная часть мировой политики. Достижения и успехи профессиональных спортсменов на международных соревнованиях для любого государства – способ заявить о своем месте на международном политическом олимпе. На текущем этапе общественного развития спорт приобрел особенное значение, трансформировавшись из способа поддержания и укрепления здоровья в стиль и образ жизни современного человека, сферу государственной политики, существенную часть рынка. Согласно отчету Минэкономразвития России, несмотря на сложившуюся тенденцию снижения реально располагаемых населением денежных доходов с ноября 2014 г., на рынке платных услуг физической культуры и спорта в последние годы наблюдается стабильный рост. По итогам первого полугодия 2016 г. объем услуг физической культуры и спорта увеличился на 7,2 % по сравнению с первым полугодием 2015 г., причем значительная часть экспертов связывает рост потребительского интереса к спорту с развитием спортивной инфраструктуры. Согласно данным Минэкономразвития России от общего количества спортив-

ных сооружений в муниципальной собственности находится 80 %, в собственности субъектов РФ – 9,6 %, в федеральной собственности – 4,4 %, в частной собственности – только 6 %. В сельской местности расположено 40 % объектов спорта. Несмотря на огромное разнообразие спортивных объектов большинство из них предоставляют свои услуги на платной основе.

Что же касается бесплатных объектов для населения? Существуют физкультурно-оздоровительные услуги, оплаченные из государственного бюджета или за счет благотворительных пожертвований [2]. Подобные объекты действуют на базе муниципальных общеобразовательных учреждений (МОУ), высших учебных заведений (ВУЗ), к их числу можно отнести спортивно детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР), детско-юношеские школы (ДЮСШ), секции дополнительного образования, спортивные кружки в школах и ВУЗах.

На данный момент ИПТД перешагнул этап, когда просто не хватало спортивного инвентаря или даже его не было вообще. Но тем не менее на сегодняшний день осталась проблема внешнего вида спортивного зала.

Кроме оснащенности и технического состояния спортивных залов существует и другая проблема – детские площадки. Практически в каждом дворе есть детская площадка. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены. На территории микрорайонов следует размещать спортивные площадки для самостоятельных занятий населения, игровые площадки для детей, площадки для активного развития детей [4, с. 249]. Привлечение к активному и здоровому образу жизни с юных лет – это ключ к здоровью нации. Отсутствие свободного времени оберегает ребенка от дурной компании. Актуальность данной проблемы не стоит брать под сомнение. На данный момент существуют множество проблем в области физической культуры:

- несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры физической культуры;
- недостаточное количество профессиональных тренерских кадров;
- утрата традиций российского спорта высших достижений;
- отсутствие на государственном уровне активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни;
- отсутствие спортивной базы;
- у населения не сформирована потребность в физической культуре;
- физическая культура не рассматривается как ценность, социальное значимое, необходимое условие существования в обществе;
- физическая культура не является необходимой составной частью образа жизни и, следовательно, здорового образа жизни [7, с. 39].

Несомненно, строительство ФОКов благотворно сказывается на спортивных рейтингах региона. Так же хотелось отметить, что результаты Олимпийских, а также Паралимпийских игр, несомненно, являются доказательством развития спортивного движения в стране. Любому цивилизованному государству необходимо уделять внимание этой проблеме.

Рекомендации и выводы: Я считаю, что администрации школ и ВУЗов, а также других учебных заведений должны учитывать мнение учащихся при привлечении их в спорт, также должны сделать занятия физической культуры более привлекательными для обучающихся, чтобы поднять интерес к данной дисциплине. Кроме того, привлекать молодежь в спорт жизненно необходимо для будущего страны и нашей нации. Но кроме молодежи, также необходимо привлечь в спорт их родителей, чтобы сделать занятие спортом семейным занятием.

Список литературы:

1. Социология : учебно-методический комплекс. – М. : Изд. Центр ЕАОИ, 2009. – 164 с.
2. Физкультурноспортивные услуги, как продукт деятельности физкультурных и спортивных организаций [электронный ресурс]. URL: http://studopedia.ru/2_98782_fizkulturno-sportivnieuslugi-kak-produkt-deyatelnosti-fizkulturnih-i-sportivnihorganizatsiy.html.
3. Маргазина В.А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / В.А. Маргазина, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкасова / Под Г46. 2-е изд., доп. – СПб. : СпецЛит, 2013. – 256 с.
4. Воробьев А.В. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / А.В. Воробьев, Т.В. Михеева. – Омск : СибГАФК, 2002. – 91 с.

5. Зотин В.В. Проблемы развития медико-биологического обеспечения физической культуры и спорта // Сб. тр. междунар. науч.-практ. конф. "Актуальные проблемы физического воспитания студентов" / В.В. Зотин, А.А. Пастухова. – Чебоксары, 2019. – С. 221-224.

6. Зотин В.В. Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта // Сб. тр. всеросс. науч.-практ. конф. "Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования" / В.В. Зотин, А.А. Мельничук, Д.С. Приходов. – Красноярск, 2012. – С. 280-283.

7. Зотин В.В. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации у студентов к здоровому образу жизни // Сб.ст. всеросс. науч.-практ. конф. "Теория и практика физической культуры" / В.В. Зотин, Л.Н. Яцковская. – Казань, 2011. – С.125-127.

8. Мельничук А.А. Формирование основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания в вузе : дисс. канд. пед. наук / А.А. Мельничук. – Тула : Тульский государственный университет, 2013 – 176 с.

Максимов М. А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Insidious@rambler.ru

ФОРМЫ И СРЕДСТВА ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНЧЕСТВА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. Актуальность темы заложена в государственном социальном заказе на развитие сферы физической культуры и спорта в студенческой среде. На федеральном уровне принята «Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года». Эффективными формами и средствами привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом являются развитие структурных подразделений физкультурно-спортивной направленности в образовательных организациях, в том числе – спортивных клубов; расширение системы студенческих спортивных лиг; регулярная работа над усилением мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом; реализация спортивно-ориентированного физического воспитания в рамках занятий по предмету «Физическая культура»; активизация работы центров тестирования ВФСК «ГТО»; создание организационных условий, оказывающих положительное влияние на факторы численности населения, регулярно занимающегося физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, мотивация студентов, спортивно-ориентированное физическое воспитание.

Maksimov M. A.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
Insidious@rambler.ru

FORMS AND MEANS OF ATTRACTING STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Annotation. The relevance of the topic lies in the state social order for the development of the sphere of physical culture and sports in the student environment. At the federal level, the Concept for the Development of Student Sports in the Russian Federation for the Period until 2025 was adopted. The effective forms and means of attracting students to regular physical culture and sports are the development of structural subdivisions of physical culture and sports orientation in educational organizations, including sports clubs; expanding the system of student sports leagues; regular work on enhancing students' motivation to engage in physical culture and sports; implementation of sports-oriented physical education within the framework of classes on the subject «Physical culture»; activation of the work of the testing centers of the VFSK «GTO»; creation of organizational conditions that have a positive impact on the factors of the size of the population regularly involved in physical culture and sports.

Keywords: physical culture and sports, attracting students to regular physical education and sports, student motivation, sports-oriented physical education

Одним из важных направлений государственной социальной политики является привлечение населения, в том числе и студенчества, к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Миссия, цель и задачи сферы физической культуры и спорта в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования сформулированы в «Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года». Данный документ отражает государственный социальный заказ на рост числа регулярно занимающихся спортом студентов. В Концепции определены основные структурные подразделения образовательных организаций, деятельность которых напрямую направлена на исполнение данного заказа. К ним относятся институты, кафедры, факультеты физического воспитания; студенческие спортивные клубы; органы студенческого самоуправления физкультурной, спортивной, оздоровительной, туристической, волонтерской направленности; интегрированный в образовательные организации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [3]. Все перечисленные подразделения выступают официальными формами привлечения студенчества к активным занятиям физической культурой и спортом.

Анализируя представленные в Концепции данные, становится заметной разница между общим числом образовательных организаций и количеством спортивных клубов в них – в 3311 профессиональных образовательных организациях действуют 436 спортивных клубов; из 1186 образовательных организаций высшего образования спортивные клубы есть в 332 вузах [3]. Очевидно, что для дальнейшего развития сферы физической культуры и спорта и привлечения студентов к регулярным тренировочным занятиям необходимо расширить число спортивных клубов и довести его до максимума. С системой клубов напрямую связаны студенческие спортивные лиги. Создание новых лиг тоже поспособствует развитию студенческого спорта, – на данный момент их всего 16, ровно, как и задействованных видов дисциплин. Для развития системы студенческих спортивных лиг необходимо оптимизировать бюджетные ассигнования, а также привлекать внебюджетные инвестиции.

Трудно переоценить приносимую пользу таких спортивных организаций как Российский студенческий спортивный союз (РССС), Ассоциация студенческих спортивных клубов России (АССК), муниципальные, областные и общероссийские спортивные федерации. Они вносят огромный вклад в привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, и участию их в разнообразных массовых спортивных событиях. За 2019 годы в России было проведено 62 студенческих физкультурно-спортивных мероприятия, и это не считая всех турниров, чемпионатов и первенств по видам спорта, в которых участвовали студенты [5].

К сдаче нормативов комплекса ГТО в 2019 году привлекалось 2,6 млн. человек; создано 2,5 тысячи центров тестирования. 111436 работников и обучающихся образовательных организаций попробовали свои силы при сдаче нормативов [6]. Нормативы комплекса ГТО учитывают возрастные и гендерные особенности людей, устанавливают ту норму физического развития, которой должен в идеале соответствовать каждый россиянин. Выполнение нормативов и получение значка ГТО позиционируется как почетное достижение. Выполнившим норматив ГТО на бронзовый, серебряный или золотой значок студентам начисляют дополнительные баллы при оформлении документов на повышенную стипендию. Абитуриентам засчитываются баллы личных достижений при поступлении в вузы, что является одним из факторов поощрения, подталкивающим студентов и школьников регулярно заниматься физической культурой, готовясь к сдаче нормативов.

Далее, по нашему мнению, для привлечения студентов к занятиям физической культурой следует обратить серьезное внимание на проблему мотивации. Постановке и решению этой проблемы посвящено значительное количество современных исследований [2; 4; 9 и др.].

Биктуганов Ю. И., Яворская Е. Е. называют следующую причину низкой мотивации студентов – это отсутствие четкой, понятной системы привития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, и стремлению к здоровому образу жизни, особенно в образовательных организациях [9].

Исправить такое положение дел можно посредством активного использования современных информационных технологий. Об эффективности такого метода говорит исследова-

ние Ходотовой М. И. [7]. В ходе эксперимента студенты самостоятельно осваивали электронные лекции, и, используя электронные обучающие комплексы, решали тестовые задания. Данная методика показала себя эффективной: по итоговому анкетированию выяснилось, что у студентов усилились мотивы в отношении занятий физической культурой и спортом. Аналогичное исследование было проведено Власовой Ж. Н. и Жуковой Т. А., где авторы отметили преимущество самостоятельного освоения студентами дополнительного теоретического материала перед классическими лекционными внутриуниверситетскими занятиями [2].

Ещё одним средством повышения мотивации студентов является организация спортивно-ориентированных занятий по выбранному виду спорта. Рассмотрением данного вопроса занимались Челнокова Е. А. с соавторами [8]. Суть заключается в свободном выборе студентами спортивной университетской секции, в рамках которой и будут проходить их практические занятия по предмету «Физическая культура». Организованное таким образом спортивно-ориентированное физическое воспитание способствует положительной мотивации к укреплению здоровья, контролю своего веса и пр. Отмечается формирование потребности в регулярных занятиях избранным видом спорта. Также немаловажен тот факт, что мотивацией к самим занятиям являются регулярные встречи с друзьями, позитивное общение. Занимаясь в секции по игровым видам спорта, студенты могут проявить свои лидерские качества, став либо капитаном команды, либо ведущим игроком, или организатором игры.

Важным в аспекте рассматриваемой проблемы является также выявление факторов, влияющих на численность регулярно занимающихся физической культурой и спортом. Исследованием влияния таких факторов занимались Архипова С. А., Грязев М. В. Для оценки влияния исследуемых факторов использовались методы математической статистики. Выяснилось, что самым важным и значимым фактором является численность кадрового состава физкультурно-спортивных организаций, так как на одного представителя приходится 46 новых занимающихся. Далее по значимости идут уровень доходов населения и пропускная способность спортивных сооружений [1]. Естественно, что, оказывая положительное влияние на данные показатели, становится возможным повысить уровень вовлеченности населения, в том числе и студентов, в активные занятия физической культурой и спортом.

Резюмируя всё вышесказанное, мы можем подвести итог. Самыми эффективными формами и средствами привлечения студенчества к регулярным занятиям физической культурой и спортом являются:

- количественное и качественное развитие структурных подразделений физкультурно-спортивной направленности в образовательных организациях, в том числе – спортивных клубов;
- расширение системы студенческих спортивных лиг;
- регулярная работа над усилением мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом;
- реализация спортивно-ориентированного физического воспитания в рамках занятий по предмету «Физическая культура»;
- создание организационных условий, оказывающих положительное влияние на факторы численности населения, регулярно занимающегося физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Архипова, С. А. Исследование влияния факторов на динамику численности занимающихся физической культурой и спортом / С. А. Архипова, М. В. Грязев // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2014. – С. 11–16.
2. Власова, Ж. Н. Формирование здорового образа жизни студентов / Ж. Н. Власова, Т. А. Жукова // Вестник Бурятского государственного университета. – 2013. – С. 19–21.
3. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс]. – URL : https://minsport.gov.ru/2017/doc/order1017_211117KonceptStudentSport_2025.pdf (дата обращения 01.10.2020).
4. Ляшенко, А. А. Теоретические основы формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации: материалы научно-практической конференции (заочной) с международным участием / отв. редактор А. Ю. Нагорнова. – Ульяновск, 2014. – С. 424–426.
5. Межотраслевая программа развития студенческого спорта 2019 [Электронный ресурс]. – URL: <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Mejotr-prog-razvitiya-stud-sporta.pdf> (дата обращения 01.10.2020).
6. Сводный отчет 2-ГТО за 2019 г. [Электронный ресурс]. – URL : <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Svod-%20GTO-2019.xlsm> (дата обращения 01.10.2020).

7. Ходотова, М. И. Информационная компетентность в рамках реализации социального заказа на высококвалифицированных специалистов по физической культуре и спорту / М. И. Ходотова // Ученые записи университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4. – С. 175–179.

8. Челнокова, Е. А. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе / Е. А. Челнокова, Н. Ф. Агаев, З. И. Тюмасева // Вестник Мининского университета. – 2018. – № 1. – С. 1–16.

9. Яворская, Е. Е. Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в высшем учебном заведении / Е. Е. Яворская, Ю. А. Дьяченко, Ю. А. Кретов // Ученые записи университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2. – С. 292–297.

Максимова Т.В., Назайкина Т.В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
maximova.tv@mail.ru

КРИЗИС В ТУРИСТИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ: КТО ВЫЖИВЕТ?

Аннотация. Путешествие – это одно из удовольствий к которому человек будет стремиться всегда. Поэтому бизнес в области организации путешествий будет востребован всегда. Однако данная отрасль является весьма зависимой от глобальных вызовов (политические события, пандемии, различные санкции). Такой глобальный вызов случился в 2020 году.

Ключевые слова: туризм, глобальный вызов, государственная помощь, персонал, отель, туристский потенциал

Maksimova T.V., Nazaykina T.V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education
maximova.tv@mail.ru

CRISIS IN THE TOURISM INDUSTRY: WHO WILL SURVIVE?

Annotation. Travel is one of the pleasures for which a person will always strive. Therefore, the travel business will always be in demand. However, this industry is highly dependent on global challenges (political events, pandemics, various sanctions). Such a global challenge happened in 2020.

Keywords: tourism, global challenge, government aid, staff, hotel, tourism potential.

Путешествие – это одно из удовольствий к которому человек будет стремиться всегда. Поэтому бизнес в области организации путешествий будет востребован всегда. Однако данная отрасль является весьма зависимой от глобальных вызовов (политические события, пандемии, различные санкции). Такой глобальный вызов случился в 2020 году. Отрасль потеряла по различным оценкам, до 50% выручки. Причем потери нужно классифицировать по видам деятельности:

- деятельность туроператоров;
- деятельность посредников (турагентов);
- деятельность средств размещения;
- деятельность предприятий питания;
- деятельность культурных, музейных, развлекательных фитнес центров и др.

В разных видах деятельности потери из-за пандемии разные.

Некоторые предприятия вышеперечисленных видов деятельности получили государственную поддержку. Но, это в основном касается, малого бизнеса и государственную помощь получили только те кто, выполнили условия, вовремя сумели оформить соответствующие документы. Кроме того, государственная помощь была лимитирована и получили ее те кто оказался в первых рядах.

Представителям крупных отельных бизнесов приходится нелегко.

Многие предприятия в этих условиях вынуждены уходить с рынка. Уход с рынка того или иного предприятия связано со многими факторами, в том числе и не обусловленными пандемией. Однако, пандемия может подстегнуть эти процессы. Например, дополнительные расходы по обеспечению дополнительных санитарных условий. Малым предприятиям, с одной стороны, проще перенести кризисную ситуацию, можно законсервировать и оставить деятельность до наступления лучших времен, можно понадеяться на поддержку государства, либо развернуть бизнес в другом направлении. Сложнее с крупными предприятиями. Считается, что у них есть определенный финансовый запас. К сожалению, в туристской отрасли – это не так. Кем занять огромное здание отеля в центре города-миллионника, оборудованное соответствующим образом? Поэтому персоналу придется изрядно подумать, как разнообразить и дополнить свои услуги, чтобы как то заработать. Поэтому, крупным предприятиям придется сложнее в данной ситуации. Отели (особенно крупные) всегда были нацелены на то, что бы предложить какие-то дополнительные услуги, кроме услуг размещения. Предоставление конференц-залов, услуги ресторанов, услуги спа-салонов и т.д. В ближайшее время, при ослаблении ограничительных мер, крупным отелям придется рассчитывать на доход от этих дополнительных услуг и предлагать какие-то краткосрочные программы не только для туристов, но для жителей своего населенного пункта. Клиенты, которые не смогли отправиться в какое-то длительное путешествие могли бы воспользоваться такими услугами, например, для смены обстановки. Думаю, в большей степени это касается отелей, находящихся не в черте города, а за городом, на берегу водоема и т.п.

Что касается въездного туризма, то зарубежных туристов в ближайшее время ждать не приходится. Поскольку возобновление авиа перелетов идет очень постепенно.

В условиях настоящего вызова – на первый план выходит внутренний туризм. Однако, мы должны констатировать, что уровень сервиса пока что отстает от уровня тех стран, для которых туризм является традиционной отраслью. Таким образом, ни когда Сочи не заменит пляжную Турцию, а Питер, Москва и Калининград – европейские направления. В нормальных условиях функционирования экономики и стабильной политической ситуации должен быть всегда выбор, который необходимо предоставлять туристам. Сегодня замечательный Питер и великолепный Калининград, а завтра, не менее замечательный – Баку и манящий Париж.

Что касается Анапы и Сочи, то здесь все очень просто. Наша страна географически расположена так, что нашим жителям не так уж много достается солнца. Небольшой кусочек территории, который может предоставить такие природные возможности как наличие солнца и моря – это вышеназванные территории. Однако эти территории не располагают (природно) возможностью предоставлять услуги рекреации и оздоровления (солнце и возможность купаться в море) круглогодично. В сезон лета 2020 года для целей рекреации жители нашей страны постарались воспользоваться рекреационным потенциалом указанных территорий. Пандемия 2020 года продемонстрировала перераспределение туристских потоков. Если раньше был выбор поехать летом в Питер, а осенью в Турцию, ОАЭ и другие регионы, где можно было позагорать и искупаться, то сейчас такого выбора может и не случится, поскольку границы открываются неохотно и авиа перелеты, также возобновляются очень постепенно. Поэтому лето 2020 года продемонстрировало туристский бум в направлениях Сочи и Крыма.

Южный Урал – традиционно рассматривается как регион с большим туристским потенциалом. Но для этого необходимо многое сделать. Смена имиджа нашего региона как экологически неблагоприятного, популяризация наших природных ресурсов, развитие транспортной инфраструктуры (модернизация федеральной трассы М-5, расширение линейки авиа сообщения) и другие аспекты. Пандемия 2020 года осуществила реформирование рынка туристских услуг, но говорить о смене тенденций, считаем преждевременно.

Список литературы:

1. В Петербурге ждут туристического бума // https://www.rbc.ru/spb_sz/05/08/2020/5f2a86cb9a79473377b11e0c
2. Стратегические альтернативы развития туризма в Российской Федерации – Л.С. Морозова, Т.Б. Христова // <https://cyberleninka.ru/article/n/strategicheskie-alternativy-razvitiya-turizma-v-rossiyskoy-federatsii/viewer>

Мартырозова Т.А., Путинцева П.П.
Россия, г. Красноярск
Сибирский государственный университет науки и технологии
имени академика М.Ф. Решетнева;
tat.martirosova@yandex.ru; polinaputinseva00@yandex.ru

СОВРЕМЕННЫЙ РЫНОК ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫХ УСЛУГ: СОСТОЯНИЕ КАДРОВ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ

Аннотация. В статье описывается роль туристско-рекреационного комплекса в сфере услуг на современном этапе, раскрывается понятие формирования туристско-рекреационных услуг с учетом экономических особенностей рынка. Выявлены основные тенденции и проблемы функционирования и развития рынка туристско-рекреационных услуг.

Ключевые слова: туризм, туристско-рекреационный рынок.

Martirosova T. A., Putintseva P. P.
Russia, Krasnoyarsk
Siberian state University of science and technology
named after academician M. F. Reshetnev
tat.martirosova@yandex.ru; polinaputinseva00@yandex.ru

MODERN MARKET OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION AND TOURISM SERVICES: THE STATE OF PERSONNEL AND PROSPECTS FOR ITS DEVELOPMENT

Annotation. The article describes the role of the tourist and recreational complex in the service sector at the present stage, reveals the concept of formation of tourist and recreational services, taking into account the economic characteristics of the market. The main trends and problems of functioning and development of the market of tourist and recreational services are identified.

Keyword: tourism, tourist and recreational market.

В современной экономической литературе туризм рассматривается как сложная социально-экономическая система, которая должна анализировать экологические, экономические, политические, технологические, социальные факторы и их взаимодействия. Как показывает анализ подходов, присутствующих в работах отечественных и зарубежных ученых, попытки реализации системного метода исследования туризма практически реализуются в единстве трех основных подходов: экономического, экологического и культурного [2]. Экологический подход начал развиваться, когда массовый туризм стал одним из важнейших факторов, повлиявших на экологию зон отдыха, что фактически потребовало перехода к новому виду исследований. Перегрузка зон отдыха приводит к значительному ухудшению состояния и даже разрушению природных комплексов в них. В то же время низкое загрязнение окружающей среды считается одним из основных критериев привлекательности зоны отдыха для туристов.

Культурный подход оценивает туризм как фактор влияния на своеобразный образ жизни и культуру принимающих регионов, на менталитет местного населения. Помимо положительных качеств, туризм приносит и отрицательные результаты. К ним относятся, например, разрушение местных обычаев и традиций, развитие коммерциализации человеческих отношений и т.д.

Экономический подход изучает структуру спроса и предложения на туристическом рынке. Изучение особенностей функционирования туристических компаний с точки зрения экономики и менеджмента. Экономический подход оценивает вклад туризма в национальные экономические показатели путем расчета следующих показателей: объем туристских потоков, валютные доходы от туризма, вклад туризма в экспорт товаров и услуг, эффект распределения производительных сил в менее экономически развитых регионах, вклад в валовой внутренний продукт.

Системный подход к исследованиям туризма предполагает сочетание методов исследования, описанных выше. Это означает, что туризм следует рассматривать в контексте взаимодействия трех систем: общества, природы и экономики. В самом общем виде взаимодействие этих систем в туристическом секторе можно описать следующим образом. Туристы как совокупность лиц с различными потребностями и мотивами создают спрос на туристические ус-

луги. Представленный спрос приводит к взаимодействию в рыночных условиях с предложением, формируемым различными туристическими компаниями. Процесс потребления туристских услуг включает в себя экономические (налоговые поступления от туризма, поступления от туристического бизнеса, расходы туристов и т. д.), культурные (взаимодействие туристов с местным населением, знакомство с историческими и культурными ценностями и др.) и экологические (использование туристами природных и техногенных ресурсов) аспекты.

Цель исследования: изучить состояние, тенденции и проблемы функционирования и развития рынка туристско-рекреационных услуг в России.

Российская Федерация обладает высоким туристическим и рекреационным потенциалом, на ее территории сосредоточены уникальные природные и рекреационные ресурсы, объекты национального и мирового культурно-исторического наследия, проводятся важные экономические, спортивные и культурные мероприятия. Наличие множества туристических и рекреационных объектов государства позволяет развивать буквально все виды туризма и отдыха. На территории России сформировались как классические туристские центры, специализирующиеся на определенном виде туризма (Москва, Санкт-Петербург), так и признанные межрегиональные туристские продукты и маршруты ("Золотое кольцо России", круизы по Волге). Во многих регионах существует широкий спектр потенциально привлекательных туристических объектов, развитие которых невозможно без создания всевозможной базовой инфраструктуры [1; 2].

Однако, несмотря на огромный туристический потенциал, Россия остается страной с низким развитием внутреннего туризма. Важным критерием успешного развития внутреннего туризма в России, также является создание качественного туристического продукта, разработка стратегии продвижения внутреннего туризма на российском рынке, отработанные методы рекламной политики, создание системы обучения, привлечение инвестиций в развитие туристической и рекреационной инфраструктуры. В целом все факторы, обеспечивающие конкурентоспособность туристско-рекреационной отрасли России. Таким образом, формирование, потребление и воспроизводство туристических ресурсов напрямую связано с наличием развитой инфраструктуры и туристско-рекреационной промышленности. Стоит отметить, что сегодня туристско-рекреационный сектор недостаточно эффективен: инфраструктура изнашивается и восстанавливается медленно, в регионах слабо развиты условия для развития туристско-рекреационных услуг, преобладают монополии и устаревшие методы управления, что приводит к высоким ценам на услуги с низким обслуживанием [3].

В заключение следует отметить, что в настоящее время для современного российского общества необходим ряд мер, в частности рекреационные и медицинские услуги, так как эти услуги напрямую влияют на здоровье нации, а также на здоровье будущих поколений, от которых зависит все дальнейшее социально-экономическое развитие страны.

Список литературы:

1. Зюмалина А.М. Международный туризм: тенденции и перспективы / Теория и практика современной науки. 2018. № 3 (33). 208 с.
2. Симонян Г.А. Экономические особенности рынка туристско-рекреационных услуг // Вестник Российской академии естественных наук. - 2008. - № 3.
3. Сенин В.С. Организация международного туризма // Москва, 1999. 11 с.

Морозова А.С.
Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры
petrova-alina@list.ru

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ МОТИВАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ

Аннотация. Актуальность темы заключается в том, что эффективность управления персоналом в условиях рыночной экономики является важным фактором устойчивого функционирования и развития организации физической культуры и спорта, поэтому необходима правильная система мотивации для ее сотрудников. Каждый руководитель организации бездумно подходит к решению вопросов мотивации. Но для того чтобы добиться цели, мало просто стимулировать персонал. Нужно проанализировать данную проблему и найти рациональное решение. Поэтому необходимо изучить факторы, мотивирующие деятельность тренеров в организациях физической культуры. С помощью анкеты мы изучили факторы, а также иерар-

хию мотивов трудовой деятельности тренеров. Анализ проводился по следующим показателям: условия труда; чувство защищенности, уверенности в завтрашнем дне; средство личного роста; чувство причастности к общему делу; интерес к работе. Все тренеры мотивированы, но основываясь на полученные данные в ходе опроса, мы можем сказать о том, что существующая в организациях физической культуры система мотивации не направлена на развитие материального стимулирования труда тренеров и недостаточно эффективна.

Ключевые слова: персонал, мотивация, организация физической культуры, тренер, факторы.

Morozova A.S.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
petrova-alina@list.ru

ANALYSIS OF MOTIVATING FACTORS FOR COACHE'S ACTIVITIES

Annotation. The relevance of the topic is that the effectiveness of personnel management in a market economy is an important factor in the sustainable functioning and development of the organization of physical culture and sports, so you need the right motivation system for its employees. Every head of the organization thoughtlessly approaches issues of motivation. But in order to achieve the goal, it is not enough just to encourage the staff. We need to analyze this problem and find a rational solution. Therefore, it is necessary to study the factors that motivate the activity of coaches in physical culture organizations. Using the questionnaire, we studied the factors and hierarchy of motivations for the work of coaches. The analysis was carried out according to the following indicators: working conditions; a sense of security, confidence in the future; a means of personal growth; a sense of belonging to a common cause; interest in work. All coaches are motivated, but based on the data obtained during the survey, we can say that the existing system of motivation in physical culture organizations is not aimed at developing material incentives for the work of coaches and is not effective enough.

Keywords: personnel, motivation, organization of physical culture, coach, factors.

Эффективность управления персоналом в условиях рыночной экономики является важным фактором устойчивого функционирования и развития организации, особенно организации физической культуры и спорта. При этом решение вопросов в области найма персонала, развития кадрового потенциала, продвижения по карьерной лестнице и мотивации труда уходят на второй план [1, 2]. Именно поэтому, обеспечение эффективного управления персоналом в организации физической культуры и совершенствование данной системы в современных условиях становятся наиболее актуальными. И необходимо совершенствовать систему мотивации. Под мотивацией персонала в организации физической культуры мы считаем мероприятия, направленные на подсознание человека, когда персонал желает эффективно работать и качественно выполнять свои должностные обязанности [3].

Нами был произведен опрос сотрудников организации физической культуры города Челябинска, а именно тренеров, цель которого было узнать, устраивает ли их существующая система мотивации. В опросе принимали участие 98 респондентов. Данные диагностики были сведены в таблицу 1.

Таблица 1 – Результаты изучения факторов, мотивирующих деятельность тренеров

Факторы, мотивирующие работу тренеров	Резерв стимулирования, %	
	Отсутствует	Имеется резерв мотивирования
Условия труда	37,8%	62,2%
Вознаграждение (льготы)	87,7%	12,3%
Безопасность	50%	50%
Личное развитие	74,5%	25,5%
Чувство причастности	87,7%	12,3%
Интерес к работе, сопряженный с вызовом	62,2%	37,8%

Наличие интереса к работе и степени удовлетворенности ею, позволил нам говорить о следующем:

– так 37,8% тренеров удовлетворяют условия труда, 87,7% – существующая система оплаты труда и вознаграждений, 50% – стабильность положения в коллективе. Удовлетворенность по этим факторам позволяет нам говорить о том, что наличие необходимых для работы условий позволяет им работать с наибольшей отдачей;

– примерно 74,5% тренеров удовлетворяют возможности личностного развития и роста, 87,7% – чувство причастности к коллективу, 62,2% – интерес к работе. Удовлетворенность в работе по этим показателям приводит к тому, что тренеры не стремятся к улучшению и обновлению своей деятельности.

Резервами мотивирования деятельности для 62,2% тренеров следует считать создание более хороших условий труда, для 12,3% – изменение оплаты труда или введение дополнительных льгот, для 50% – создание атмосферы открытости и доверия, для 25,5% – создание условий для личностного развития, для 12,3% – привлечение к участию в делах коллектива, для 37,8% – подбор деятельности «сопряженный с вызовом».

В целом мы можем говорить о том, что:

– у 12,3% тренеров сильное влияние демотиваторов препятствует развитию профессионального мастерства, ответственности, улучшению результатов труда даже у творчески работающих. Отсутствие положительных результатов своей работы они объясняют отсутствием необходимых условий для работы. Для этой категории необходимо изменить условия труда или регуляторы мотивации;

– 50% тренеров не удовлетворены своими результатами и положением в коллективе, не стремятся к улучшению и обновлению своей деятельности. Стимулирование и мотивирование работы этой категории можно проводить при помощи мотиваторов, направленных на личностное развитие;

– 62,2% тренеров не удовлетворены условиями своего труда, его оплатой и стабильностью положения в коллективе, отсутствием признания со стороны более молодых коллег.

Изучение иерархии мотивов трудовой деятельности тренеров проводилось по следующим показателям: условия труда; чувство защищенности, уверенности в завтрашнем дне; средство личностного роста; чувство причастности к общему делу; интерес к работе. Работникам в отрасли физической культуры предложена вторая анкета, в которой предлагалось вначале оценить степень важности для них каждого из указанных факторов в баллах от 0 («совсем неважно») до 10 («критически важно»).

Анализ полученных в ходе изучения иерархии мотивов трудовой деятельности тренеров в организациях физической культуры позволяет нам говорить о том, что большинство членов коллектива на 1-2 место ставят такие мотивы своей деятельности как:

- работа – средство заработка (50%);
- защищенность, уверенность в завтрашнем дне (50%);
- интерес к работе (66,3%);
- причастность к общему делу (67,3%).

На последнем месте в иерархии мотивов трудовой деятельности для 46% тренеров стоят хорошие условия труда, 32,7% – средство заработка, средство личностного роста.

На основании проведенной диагностики коллектива, мы можем сделать следующие выводы:

– ведущими мотивами трудовой деятельности тренеров в организации физической культуры являются: причастность к общему делу, интерес к работе, защищенность, уверенность в завтрашнем дне, работа – средство заработка.

Большая часть тренеров в организации физической культуры не удовлетворены условиями своего труда, его оплатой и стабильностью своего положения в коллективе, отсутствием признания со стороны более молодых коллег.

– отсутствие в коллективе тренеров, имеющих остановившееся личностное и профессиональное развитие. Примерно 87,7% тренеров удовлетворены условиями труда, своими результатами и положением в коллективе.

– основной проблемой, как считают сами тренеры, является феномен «старения коллектива». Средний возраст тренеров составляет 47,6 лет.

Примерно 50% тренеров имеют стаж работы, превышающий 25 лет. Они болезненно воспринимают критику со стороны более молодых коллег, порой видя в ней желание, обнаружить профессиональные ошибки. Часто в этом возрасте возникает «синдром эмоционального сгорания», характеризующийся невосприимчивостью к новому. Для них является важ-

ным признание их заслуг, возможность поделиться уникальными возможностями профессиональной биографии.

Таким образом, для данной группы тренеров целесообразно развивать такие эмоциональные состояния по отношению к выполняемой работе, как ощущение важности работы, гордость за успешное завершение работы, усиливающуюся потребность в профессиональном росте. Однако данные психологического изучения педагогического коллектива позволяет нам говорить о том, что существующая в организации физической культуры система не направлена на развитие материального стимулирования труда тренеров недостаточно эффективна.

Второй проблемой, можно назвать отсутствие у персонала нематериального стимулирования труда. Итак, результатом действия системы стимулирования должно быть повышение эффективности деятельности организации, чего можно добиться, в свою очередь, за счет повышения эффективности и качества труда каждого работника. При этом нужно руководствоваться необходимостью привлечения и сохранения на длительный срок высококвалифицированных работников, повышения производительности труда и повышения качества услуг, увеличения отдачи от вложений в персонал, повышения заинтересованности работников не только в личных успехах, но и в успехах всего предприятия в целом и, наконец, повышения социального статуса работников.

Мы предлагаем разработать комплексную программу развития мотивации активности персонала в организациях физической культуры на 5 лет. Данные мероприятия, позволят удовлетворить потребности работников, а также повысит их социальный уровень. Удовлетворение этих потребностей частично ликвидирует неудовлетворенность тренеров, что будет достаточно значимо для осуществления процесса изменения ценностей и норм поведения работников в целом, и приведет в конечном итоге к улучшению системы мотивации организации.

Список литературы:

1. Веснин В.Р. Менеджмент персонала: учебное пособие / В.Р. Веснин. – М. : Элит-2018, 2018. – 304 с.
2. Кандаурова Н.В. Мотивация тренеров спортивных школ к профессиональной деятельности / Н.В. Кандаурова // Спортивный психолог. – 2013. – № 3. – С. 28–31.
3. Уткин Э.А. Основы мотивационного менеджмента: учебник / Э.А. Уткин. – М. : ЭКМОС, 2018. – 352 с.

Нохрина Н.Н.
Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры
nohrina_nn@mail.ru

ПОНЯТИЕ «РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» В КОНТЕКСТЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЕДАГОГИКА РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА»

Аннотация. Поднимается проблема неопределенности терминологии. Дано определение категории «педагогика рекреации и туризма». Сформулирована цель освоения дисциплины. Проанализировано понятие «рекреационная деятельность». Раскрыта сущность рекреационной деятельности в контексте дисциплины «педагогика рекреации и туризма».

Ключевые слова: рекреация, туризм, педагогика рекреации и туризма, рекреационная деятельность.

Nokhrina Natalia
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

THE CONCEPT OF «RECREATIONAL ACTIVITY» IN THE CONTEXT OF THE DISCIPLINE «PEDAGOGY OF RECREATION AND TOURISM»

The problem of uncertainty of terminology is rising. The definition of the category "pedagogy of recreation and tourism" is given. The goal of mastering the discipline is formulated. The concept of "recreational activity" is analyzed. The essence of recreational activity in the context of the discipline "pedagogy of recreation and tourism" is revealed.

Keywords: recreation, tourism, pedagogy of recreation and tourism, recreational activities.

В соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата) в рабочий учебный план кафедры «Туризм и сервис» УралГУФК было введено ряд новых учебных дисциплин, в том числе, Б1.В.04 «Педагогика рекреации и туризма». Стандартом определены виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие программу бакалавриата, в число последних входит и педагогическая. Важно отметить, что в целостном образовательном процессе данная дисциплина непосредственно направлена на формирование педагогической деятельности, которая является составной частью профессиональной деятельности. Успешное выполнение педагогической деятельности как одного из видов профессиональной деятельности требует сегодня от выпускников высокого профессионализма, активности, глубоких знаний, умений и навыков (ЗУН) как специфического, так и предметно-профессионального характера.

Как следствие, в структуре педагогики, которая традиционно определяется как наука о законах образования и воспитания детей и взрослых, выделилось такое направление, как педагогика рекреации и туризма. Необходимо подчеркнуть, что феномен «педагогика рекреации и туризма» на сегодняшний день мало изучен и требует дальнейшего рассмотрения. Как показали наши научные изыскания, четко не определены цель, объект и предмет, в полной мере не выявлены теоретические основы, убедительно не представлена методология науки и др. Крайне мало научных исследований и научных статей, отсутствуют учебники и учебные пособия, не разработано содержание образования и др.

В контексте настоящего исследования считаем, что теоретический план изучения проблем дисциплины «Педагогика рекреации и туризма», прежде всего, необходимо направить на разработку содержания обучения выше обозначенной дисциплины, включающего следующие направления: педагогика, рекреация, туризм. Каждое из указанных направлений, безусловно, имеет свое содержание и, соответственно, должно быть направлено на формирование педагогической, рекреационной, туристской видов деятельности.

Не претендуя на бесспорность, мы считаем, что **педагогика рекреации и туризма** - должна рассматриваться **как система междисциплинарных научных знаний об общих и специфических законах, закономерностях, принципах, правилах, условиях обучения, воспитания, формирования личности профессионала и целенаправленно организованной рекреационно-туристской деятельности** [3, с. 364].

Содержание обучения дисциплины «Педагогика рекреации и туризма» как открытая система складывается из ряда взаимосвязанных элементов и претерпевает изменения в зависимости от требований социального и научно-технического прогресса, предъявляемых к характеру и содержанию будущей профессиональной деятельности. Рост научно-технического прогресса приводит к непрерывному увеличению объёма ЗУН, которыми должны овладеть обучаемые. Вместе с этим, повышаются требования к качеству формирования компетенций. Наиболее существенным для нас представляется то, что содержание обучения означает определённую систему ЗУН, отобранных в соответствии с поставленной целью; структурированное и зафиксированное в виде компетенций.

В ходе разработки Рабочей программы дисциплины «Педагогика рекреации и туризма» нами была определена **цель освоения дисциплины – сформировать у студентов целостное представление о сущности, специфике, закономерностях педагогики в области рекреации и туризма; основ организации педагогической деятельности в рекреации и спортивно-оздоровительном туризме** [2, с. 115].

Далее считаем целесообразным остановиться на феномене «рекреация».

Не ставя цель раскрыть общенаучное значение понятия «рекреация», следует заметить, что в буквальном смысле - лат. *rescreatio* «восстановление» [6, с. 427] – отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда. Впервые в научной литературе термин появился в США в конце 1890-х гг. в связи с введением нормированного рабочего дня, второго выходного дня и летних отпусков. Появившись в СССР в 1960-е гг. в физиологической, медицинской, социально-экономической литературе по проблемам восстановления сил и здоровья рабочих, категория «рекреация» на сегодняшний день заняла достойное место в изданиях и разного рода публикациях, в том числе и по туризму. Рекреация изучается во многих научных отраслях, таких как физическая культура, экономика, география, туризм и др. Безусловно, «рекреация» – собирательное понятие и охватывает широкий круг проблем: это и ком-

плекс мер, которые способствуют восстановлению работоспособности человека в физическом аспекте; и мероприятия, направленные на профилактику заболеваний; и метод повышения работоспособности и производительных сил; и способ уменьшения уровня эмоционального и психического напряжения; и игра, направленная на восстановления физических и умственных сил; и активный отдых, связанный с занятиями физической культурой; и помещение, пространство для отдыха и восстановления физического, интеллектуального, эмоционального и духовного состояния; и сегмент индустрии досуга; и вид деятельности, направленный на удовлетворение рекреационных потребностей и т.п.

Сопоставление научных подходов к освещению сущности рекреационной деятельности приводит к необходимости раскрытия данного понятия. В целом ряде определений понятия «рекреационная деятельность» раскрываются разные значения: деятельность человека в свободное время, осуществляемая с целью восстановления физических сил человека и характеризующаяся разнообразием поведения людей и самооценностью её процесса; природная защитная функция человеческого организма и одновременно защитная реакция социума; процесс восстановления психофизического баланса человеческого организма; оздоровительная деятельность, направленная на разработку и реализацию развлекательных, игровых, оздоровительных, досуговых программ для различных групп населения с целью восстановления сил, затраченных в процессе труда, устранение производственного напряжения, а также в необходимом повышении образовательного и духовного потенциала и др.

О.Б. Парамонова [4, с. 1074], анализируя основополагающие научные точки зрения на выявления специфику рекреационной деятельности как социально-педагогической проблемы выделила основные признаки рекреационной деятельности, определяющие ее сущность: 1) добровольная, самостоятельная основа; 2) деятельный характер; 3) получение удовольствия, наслаждения от кардинальной смены привычного образа жизни, действий, деятельности; 4) удовлетворение потребностей в восстановлении и развитии физических и психических сил человека, в его физическом, интеллектуальном и духовном совершенствовании. Л. И. Самусенко [5, с. 939], поднимая проблему определения понятия «рекреационная деятельность», представляет последнее в двух аспектах: 1) рекреационная деятельность как отдых; 2) рекреационная деятельность как деятельность по организации отдыха. Сравнение разных точек зрения на суть понятия «рекреационная деятельность» показало, что данный феномен носит социально-оздоровительный и развлекательно-профилактический характер, не сводится к простому удовлетворению потребностей, а в значительной степени направлен на восстановление сил человека.

Исходя из логики настоящего исследования далее необходимо подчеркнуть, что «деятельность» [1], в традиционном понимании, - это процесс (процессы) сознательного активного взаимодействия субъекта (разумного существа) с объектом (окружающей действительностью), во время которого субъект целенаправленно воздействует на объект, удовлетворяя какие-либо свои потребности, достигая цели.

Содержание же понятия «рекреационная деятельность» в контексте дисциплины «Педагогика рекреации и туризма» двояко детерминировано.

Во-первых, с позиции потребителя рекреационных услуг (отдыхающего) и тогда рекреационная деятельность - это поведение человека, направленное на восстановление и развитие его физических, психических и духовных сил; или с позиции потребителя природных и других рекреационных ресурсов и тогда - это собственно рекреационная деятельность, направленная на удовлетворение собственно рекреационных потребностей. Существенными признаками такой деятельности является то, что она не связана с выполнением трудовых обязанностей и удовлетворением бытовых потребностей. Представляет собой любую добровольную на основе свободного выбора деятельность человека на территории постоянного проживания и за ее пределами; как в стационарных условиях (отели, базы, санатории, дачи и др.), так и в природных условиях (походы, прогулки по лесу, сбор трав, ягод, грибов, купание в водоемах, рыбалка, и др.); как на специально выделенных для этой цели природных территориях или с использованием специальных природных ресурсов, так и при использовании других компонентов природной среды и природных объектов; как самостоятельно, так и организовано; как бесплатно, так и за плату; включает комплекс многообразных видов (оздоровле-

ние, санаторно-курортное лечение, массовый спорт, физкультуру, туризм, экскурсии и др.) с рекреационными целями использования природных ресурсов.

Во-вторых, с позиции предоставляющих рекреационные услуги (организации отдыха) - и тогда рекреационная деятельность - это профессиональная деятельность организатора отдыха, целью которого является удовлетворение рекреационных потребностей потребителей услуг; или как отрасль непродовольственной сферы, а рекреационная деятельность - как развитие государством, общественными и другими организациями системы мероприятий. Существенными признаками такой деятельности является то, что организация отдыха представляет собой вид хозяйственной деятельности, направленной на формирование, реализацию и предоставление услуг, обеспечивающих удовлетворение потребности населения в восстановлении, сохранении и развитии жизненных сил человека, а также на обеспечение этого процесса необходимыми ресурсами.

Как отмечает Самусенко Л.И. [5, с. 940]: «В последнее время эта деятельность все более принимает предпринимательский характер, хотя может быть и социальной, например при организации походов в учебных заведениях ... предлагается понимать рекреацию в правовом смысле как отдых граждан, включающий санаторно-курортное лечение, оздоровление, массовый спорт, туризм, а также деятельность юридических лиц, индивидуальных предпринимателей, физических лиц по организации отдыха, а рекреационную деятельность - как предпринимательскую и иную деятельность юридических лиц, индивидуальных предпринимателей, физических лиц по организации отдыха».

Список литературы:

1. Деятельность. Материал из Википедии - свободной энциклопедии. - Режим доступа : ru.wikipedia.org.
2. Нохрина Н.Н. Содержание обучения дисциплины «педагогика рекреации и туризма» / Н. Н. Нохрина // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры: материалы XXX юбилейной региональной научно-методической конференции, посвященной 50-летию УралГУФК. – Челябинск: Урал ГУФК, 2020. – С. 114-115.
3. Нохрина Н.Н. Формирование понятия «педагогика рекреации и туризма» / Н. Н. Нохрина // Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации»: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С. 362-365.
4. Парамонова О.Б. Рекреационная деятельность как социально-педагогическая проблема / О.Б.Парамонова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. - Т. 17. - 2015. - №1(5). - С. 1072-1075.
5. Самусенко Л.А. Рекреация и рекреационная деятельность: проблемы определения/ Л. А. Самусенко // Роль женщины в развитии современной науки и образования : сборник материалов Международной научно-практической конференции. - Минск : БГУ. - 2016. - С. 938-940.
6. Словарь иностранных слов. - 15-е изд., испр. - М.: Рус. яз., 1988. - С. 427.

Озерова Т.В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
ozerowa-98@mail.ru

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «СПОРТ НОРМА ЖИЗНИ» НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ

Аннотация В статье рассматриваются основные положения регионального проекта «Спорт-норма жизни», проводится анализ увеличения динамики показателей по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом с 2020 по 2024 г. Помимо этого уделяется внимание мероприятиям, проводимым в ходе реализации проекта и полученным результатам. Особое внимание в рамках данной статьи уделяется грантовой поддержке проектов общественных некоммерческих организаций в сфере популяризации здорового образа жизни и привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом. Приведены примеры проектов-победителей конкурсов Фонда президентских грантов и Фонда поддержки гражданских инициатив Челябинской области в 2020 году.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, привлечение, проект, гранты.

IMPLEMENTATION OF THE «SPORT STANDARD OF LIFE» PROJECT AT THE REGIONAL LEVEL

Abstract. The article deals with the main provisions of the regional project «Sport Standard of Life», analyzes the increase in the dynamics of indicators for involving the population in physical training and sports from 2020 to 2024. In addition, attention is paid to the activities carried out in the course of the project and the results obtained. As part of this article, special attention is paid to grant support for projects of non-profit organisations in the area of promoting healthy lifestyles and involving the public in physical culture and sports. Examples of projects that won competitions of the Presidential Grant Fund and the Chelyabinsk Region Civil Initiatives Support Fund in 2020 are given.

Keywords: physical culture, sport, healthy lifestyle, attraction, project, grants.

В современном обществе немаловажную роль играет поддержание здоровья на высоком уровне, поэтому население стремится к ведению здорового образа жизни. Исходя из этого, существенный вклад в развитие физической культуры и спорта делает государство. В целях развития и привлечения людей к здоровому образу жизни на территории Российской Федерации реализуется национальный проект «Демография», который включает, в свою очередь, федеральный проект «Спорт норма жизни». Помимо реализации данного проекта на федеральном уровне, он также реализуется и на уровне регионов. В Челябинской области данный проект осуществляется с 2019 года. Далее рассмотрим основные характеристики регионального проекта.

Наименование проекта: Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва (Челябинская область).

Срок реализации: 01.01.2019 – 31.12.2024

Цель проекта: увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, к 2024 г. до 55% путём работы по следующим направлениям:

- 1) мотивация населения;
- 2) активизация спортивно-массовой работы на всех уровнях;
- 3) вовлечение в подготовку и выполнение нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- 4) подготовка спортивного резерва;
- 5) развитие спортивной инфраструктуры.

При этом планируется, что с каждым годом показатели привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом будут значительно увеличиваться. Ожидаемые результаты (в процентах) представлены в таблице 1.

Таблица 1 Целевые показатели привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом

№	Наименование показателя	Период, год				
		2020	2021	2022	2023	2024
1	Доля детей и молодежи (возраст 3-29 лет), систематически занимающихся физической культурой и спортом, %	81,5	82	83	84	85
2	Доля граждан среднего возраста, систематически занимающихся физической культурой и спортом, %	25	28	35	42	50
3	Доля граждан старшего возраста, систематически занимающихся физической культурой и спортом, %	14,9	18	23,3	27,8	30
4	Уровень обеспеченности граждан спортивными сооружениями, %	52,6	54	56,5	58	60
5	Доля занимающихся по программам спортивной подготовки в организациях ведомственной принадлежности физической культуры и спорта, %	65,8	74,3	82,8	91,4	100

Проанализировав динамику показателей, можно сказать, что к 2024 году первый показатель должен вырасти на 3,5%, второй на 25%, третий на 15,1%, четвертый на 7,4%,

пятый на 34,2%. Таким образом, наиболее активная работа должна осуществляться среди граждан среднего возраста и в ведомственных организациях, реализующих программы спортивной подготовки.

На сегодняшний день в паспорте программы «Спорт норма жизни» представлены следующие результаты:

- построены и введены в эксплуатацию объекты спорта в рамках реализации федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в 2016-2020 годы»;

- в Челябинской области проведены физкультурные и комплексные физкультурные мероприятия для всех категорий и групп населения;

- в Челябинской области проведены мероприятия всероссийского и регионального уровня, изготовлена медиапродукция по пропаганде физической культуры и спорта;

- подготовлены новые кадры и проведено повышение квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта Челябинской области;

- во всех муниципальных образованиях Челябинской области организовано тестирование населения на соответствие государственным требованиям к уровню физической подготовленности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- в Челябинской области некоммерческими организациями реализованы проекты в сфере физической культуры и спорта.

Подробнее хотелось бы остановиться на проектах по развитию физической культуры и спорта в регионе, разрабатываемых и реализуемых некоммерческими организациями.

В нашей стране с целью обеспечения государственной поддержки некоммерческих неправительственных организаций, участвующих в развитии институтов гражданского общества, реализующих социально значимые проекты и проекты в сфере защиты прав и свобод человека и гражданина действует указ «О грантах Президента Российской Федерации, предоставляемых на развитие гражданского общества» от 30 января 2019 года № 30 [4]. В рамках данного указа, ежегодно, Фондом Президентских грантов проводятся конкурсы среди некоммерческих организаций. Основной целью деятельности является содействие развитию и совершенствованию государственной поддержки некоммерческих организаций, популяризация их деятельности.

Некоммерческие организации Челябинской области принимают активное участие в конкурсах и выигрывают гранты на реализацию своих проектов, направленных на популяризацию здорового образа жизни и развитие физической культуры и спорта в регионе. В работе [1] представлены результаты участия некоммерческих организаций Челябинской области в конкурсах 2017-2019 гг. Можно сделать вывод, что грантовую поддержку в Челябинской области получают около четверти организаций, представляющих свои проекты на конкурс. В 2020 году Фондом было проведено три конкурса, где некоммерческие организации Челябинской области также становились победителями. Например, в специальном конкурсе 2020 автономная некоммерческая организация спортивный клуб «Лидер» из г. Снежинска выиграла грант в размере 293 975,77 рублей на реализацию проекта «Здравствуй движение, здравствуй общение». Целью проекта явилась пропаганда здорового и активного образа жизни через внедрение новых форм организации активного отдыха для лиц пенсионного возраста (55 лет и старше), с привлечением к обучающему (тренировочному) и соревновательному процессу не менее 800 человек данной возрастной категории и обеспечением в дальнейшем возможности для регулярных занятий не менее 200 человек. В первом конкурсе 2020 года победителем стала Челябинская региональная общественная организация «Молодежный центр» с проектом «Зарядка со звездой». Целью являлось вовлечение целевых групп в регулярные занятия массовым спортом 10 000 человек (молодежи, студентов, женщин и пенсионеров) с охватом информирования целевых групп в объеме 400 000 человек для поляризации массового спорта. Был выигран грант в размере 499 870 рублей.

Ежегодно гранты на реализацию своих проектов получает и Фонд содействия развитию детского спорта «Метрошка». Целью является привлечение детей и подростков к занятию спортом и футболом в частности. В 2019 году на реализацию проекта «Суперкубок фестиваля детского дворового футбола «МЕТРОШКА-2019» было выделено 956 648 рублей, а в 2020 году 1 291 290 рублей. Помимо Фонда Президентских грантов, существуют также регио-

нальные фонды. В Челябинской области ведет работу Фонд поддержки гражданских инициатив Челябинской области, иными словами Губернаторские гранты. В конкурсах принимает участие большое количество некоммерческих организаций Челябинской области. Победителями первого конкурса 2020 года стали 56 инициатив социально ориентированных некоммерческих организаций, они получили грантовую поддержку на сумму более 43 млн. рублей. Одним из таких проектов является «Лига любительского футбола по формату 8х8». Автономная некоммерческая организация по развитию футбола в Челябинской области «Футбол Челябинска» главной целью данного проекта называет вовлечение 320 жителей Челябинской области в систематическое занятие физической культурой путем организации лиги любительского футбола и проведения еженедельных открытых тренировок в течение 4 месяцев. Проект получил грант в размере 497 910,00 рублей [3].

Таким образом, в реализации проекта «Спорт норма жизни» участвуют не только бюджетные, но и общественные некоммерческие организации, получающие государственную поддержку. Таким образом, поэтапная реализация регионального проекта Челябинской области «Спорт-норма жизни» позволит обеспечить динамику показателей систематически занимающихся физической культурой и спортом в рамках региона.

Список литературы:

1. Ишимова И.Н. Проблемы финансирования общественных организаций в сфере физической культуры и спорта / И.Н. Ишимова // Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации» : Материалы Всерос. науч.-практ. конф. (г. Челябинск, 14-15 ноября 2019 г.) / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С. 40–42.
2. Официальный сайт Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.chelsport.ru/>
3. Фонд поддержки гражданских инициатив Южного Урала грантов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://грантыгубернатора74.рф>
4. Фонд президентских грантов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://президентскиегранты.рф>

Осеева Ю.В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
juloseeva@gmail.com

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ КАФЕДРЫ ТУРИЗМА И СЕРВИСА

Аннотация. В статье рассмотрена проблема педагогического общения в адаптации студентов младших курсов кафедры туризма и сервиса; показана значимость данной проблемы для студентов; обосновано положительное влияние педагогического общения на адаптацию студентов младших курсов кафедры туризма к образовательному процессу; определен стиль педагогического общения для эффективной адаптации студентов.

Ключевые слова: педагогическое общение, адаптация к образовательному процессу, студенты младших курсов, кафедра туризма и сервиса

Oseeva J.V.
Russia, Chelyabinsk
Ural state university of physical culture

PEDAGOGICAL COMMUNICATION IN THE PROCESS OF ADAPTATION OF STUDENTS OF THE CHIEF OF THE DEPARTMENT OF TOURISM AND SERVIS

Abstract. In this article reviewed the problem of the pedagogical communication of adaptation students of the chief of the department of tourism and servis; show the importance of this problem for students; substantiated the positive influence of pedagogical communication on the adaptation of junior students of the department of tourism to the educational process; defined the style of pedagogical communication for the effective adaptation of students.

Key words: pedagogical communication, adaptation to the educational process, junior students, department of tourism and service

Актуальность. Для студентов младших курсов адаптационные процессы являются ключевыми, приоритетными в условиях обучения в вузе. Иная социальная ситуация, в которой оказываются недавние абитуриенты, во многом требует перестроения прежней системы ценностей; создания обновленного круга общения; завоевания и поддержания высокого статуса, авторитета, имиджа компетентного и современного человека перед однокурсниками и преподавателями.

Адаптация нередко является стрессовой ситуацией для большинства студентов. В том случае, если психолого-педагогическое сопровождение данного процесса не организовано или организовано бессистемно, стрессовая ситуация становится затяжной и учебный процесс в данном случае не вызывает положительных эмоций. Поэтому кураторам академических групп, преподавателям кафедры и сотрудникам структурных подразделений вуза крайне важно выстраивать педагогическое общение со студентами младших курсов эффективно и последовательно.

Цель. Обосновать положительное влияние педагогического общения на адаптацию студентов младших курсов кафедры туризма и сервиса

Результаты и их обсуждение. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации студентов младших курсов к образовательному процессу в вузе – это комплексный, многомерный, многоплановый процесс, требующий тщательной предварительной проработки и соблюдения всех деталей и нюансов специфики образовательного учреждения. Одним из структурных компонентов результативной адаптации является, на наш взгляд, профессионально выстроенное педагогическое взаимодействие.

По мнению Б. М. Бим-Бада, педагогическое взаимодействие – это процесс, состоящий из множества компонентов (дидактических, воспитательных и социально-педагогических взаимодействий), происходящий между педагогом и воспитанником в ходе учебно-воспитательной работы и направленный на развитие личности обучающегося. Данное понятие является одним из ключевых понятий педагогики и научным принципом, лежащим в основе воспитания. Педагогическое взаимодействие обусловлено и опосредовано целями обучения и воспитания, и присутствует во всех видах деятельности – познавательной, трудовой, творческой. Основа педагогического взаимодействия – сотрудничество, которое является началом социальной жизни, играет важную роль в общении, деловых, партнерских отношениях, при соблюдении норм этики и морали [3, с. 192].

Помимо педагогического взаимодействия важной составляющей для успешной адаптации является смежное понятие – педагогическое общение. Как отмечают А. А. Волкова Л. В. Димитрова, согласно классификации В. А. Кан-Калика выделяются следующие стили педагогического общения: 1) общение на основе высоких профессиональных установок педагога, его отношения к педагогической деятельности в целом; 2) общение на основе дружеского расположения, предполагающее увлеченность общим делом; 3) общение-дистанция (относящееся к самым распространенным типам педагогического общения), основой которого является определенное психологическое расстояние, прослеживающееся во всех сферах взаимодействия; 4) общение-устрашение – негативная форма общения, антигуманная, вскрывающая педагогическую несостоятельность прибегающего к ней преподавателя; 5) общение-заигрывание, характерное для молодых преподавателей, стремящихся к популярности [1, с. 192].

На наш взгляд, общение на основе высоких профессиональных установок и дружеского расположения должны быть основой для педагогов, работающих со студентами младших курсов. В случае необходимости, в воспитательных целях целесообразно применять такой стиль как общение-дистанция, поскольку открытое, положительно отношение некоторыми студентами воспринимается как сведение расстояния между преподавателем и воспитанником к минимуму, при этом у студента может появиться нежелание соблюдать общепринятые нормы и правила поведения. В этой ситуации многое будет зависеть от коммуникативной компетентности педагога, с которым взаимодействуют студенты младших курсов. По мнению Е. Н. Каменской, коммуникативная компетентность – это способность устанавливать и

поддерживать необходимые контакты с другими людьми. При этом характерным для эффективной коммуникации является достижение взаимопонимания партнеров [2, с. 159].

Данная характеристика во многом определит конструктивность педагогического общения между субъектами образовательного процесса и при успешном применении позволит сократить длительность адаптации.

Выводы. На процесс адаптации студентов младших курсов кафедры туризма и сервиса оказывает влияние ряд негативных факторов. Сведения влияния данных факторов к минимуму во многом определяется профессионально выстроенным педагогическим общением и взаимодействием субъектов образовательного процесса.

Список литературы:

1. Волкова А.А. Психология и педагогика для студентов вузов / А.А. Волкова, Л.В. Димитрова. – Ростов н / Д : Феникс, 2004. – 256 с.
2. Каменская Е.Н. Социальная психология : учебное пособие / Е.Н. Каменская. – изд. 2-е . – Ростов н / Д : Феникс, 2006. – 192 с.
3. Педагогический энциклопедический словарь / под. ред. Б.М. Бим-Бад. – М. : Большая энциклопедия, 2002. – 459 с.

Подскребалин Н.И.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
podscreb60@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И РЕКРЕАЦИИ

Аннотация. Физическая культура, спорт и рекреация охватывают широкий круг проблем, связанных с поддержанием жизненных сил и оздоровлением человека. Предпринимательство в физической культуре, спорте и рекреации тесно связано с главными факторами рыночной экономики – формами собственности, системой свободного ценообразования, конкуренцией, правом свободного выбора как для производителя физкультурно-спортивных и оздоровительных услуг, так и для их потребителей, зависимостью доходов предпринимателя от результатов его труда и ситуации на рынке. Центральным субъектом рыночных отношений в сфере физической культуры, спорта и рекреации является личность. Особенности осуществления предпринимательской деятельности в сфере физической культуры, спорта и рекреации заключаются в субъектном составе и форме деятельности.

Ключевые слова: рынок физкультурно-спортивных и оздоровительных услуг, предпринимательство, поставщики и потребители услуг.

Podskrebalin N.I.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
podscreb60@yandex.ru

FEATURES OF ENTREPRENEURSHIP IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND RECREATION

Annotation. Physical culture, sports and recreation cover a wide range of issues related to the maintenance of human vitality and health. Entrepreneurship in physical culture, sports and recreation is closely linked to the main factors of the market economy – forms of ownership, free pricing, competition, the right of free choice for both the manufacturer of sports and recreation services and their consumers, the dependence of the entrepreneur's income on the results of his work and the market situation. The Central subject of market relations in the sphere of physical culture, sports and recreation is the individual. Features of entrepreneurial activity in the field of physical culture, sports and recreation are the subject composition and form of activity.

Keywords: market of physical culture, sports and health services, entrepreneurship, suppliers and consumers of services.

Современный мир невозможно представить без физической культуры, спорта и рекреации. Они оказывают интенсивное воздействие на экономическую сферу жизни государства и общества: на качество рабочей силы, структуру потребления и спроса, поведение потребителей, на внешнеэкономические связи, туризм и другие показатели экономической системы. Согласно Федеральному закону от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физкультурно-спортивная организация – это юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности [7].

Физическая культура, спорт и рекреация охватывают широкий круг проблем, связанных с поддержанием жизненных сил и оздоровлением человека. Они выступают как процесс использования физических упражнений, игр, развлечений, а также природных факторов для активного отдыха, изменения вида деятельности, отвлечения от процессов, вызывающих физическую, психическую и интеллектуальную усталость, получения удовольствия от занятий физическими упражнениями. Рассмотрим специфический рыночный продукт этой деятельности – физкультурно-спортивные и оздоровительные услуги. С точки зрения экономики, рынок – это система экономических отношений по поводу купли-продажи товаров и услуг, где формируются спрос, предложение и цены на них [3, с. 24–28]. Можно утверждать, что физкультурно-спортивные и оздоровительные услуги образовали свой специфический рынок.

Предпринимательство в физической культуре, спорте и рекреации тесно связано с главными факторами рыночной экономики – формами собственности, системой свободного ценообразования, конкуренцией, правом свободного выбора как для производителя физкультурно-спортивных и оздоровительных услуг, так и для их потребителей, зависимостью доходов предпринимателя от результатов его труда и ситуации на рынке [9]. Физкультурно-спортивные и оздоровительные услуги в условиях рыночной экономики становятся объектом купли-продажи. В связи с этим возникает рынок продавцов (производителей) и потребителей (покупателей) этих услуг. Поставщиками услуг являются тренеры, учителя, преподаватели, и инструкторы физической культуры и спорта, спортсмены, инструкторы-методисты физической культуры и спорта. Продукт деятельности – организованные формы занятий физическими упражнениями и спортом [6]. Потребителями услуг выступают люди, занимающиеся оздоровительной физической культурой; зрители, спортивные болельщики и спонсоры, а также тренеры, учителя, преподаватели, и инструкторы физической культуры и спорта и самостоятельно занимающиеся. Особенность рынка данной отрасли состоит в том, что физкультурно-спортивные и оздоровительные услуги являются объектом нематериального производства. Потребление физкультурно-спортивных и оздоровительных услуг способствует удовлетворению не столько материальных, сколько духовных, интеллектуальных потребностей индивида, содействует поддержанию его нормальной жизнедеятельности. Основными участниками рыночных отношений в данной сфере являются: потребители услуг физической культуры, спорта и рекреации; производители услуг физической культуры, спорта и рекреации; посреднические структуры; государство в лице органов государственного управления физической культурой и спортом.

Центральным субъектом рыночных отношений в сфере физической культуры, спорта и рекреации является личность. Специфика данной отрасли состоит в том, что услуги приобретаются индивидом для удовлетворения собственных потребностей, а не для получения материальной выгоды. Помимо этого, в сфере спортивно-оздоровительных услуг личность является персонифицированным материальным носителем услуг в данной области, обладающим определенным объемом специальных знаний, двигательных умений и навыков. Индивид самостоятельно выбирает спортивные дисциплины для своих будущих занятий, места, форм, объема и режима потребления услуг [3, с. 24–28].

В соответствии с российским законодательством, предпринимательство представляет собой инициативную самостоятельную деятельность граждан, направленную на систематическое получение прибыли, осуществляемую на свой риск и под свою имущественную ответственность и зарегистрированную в установленном государством порядке. Предпринимательство как одна из кон-

кретных форм проявления общественных отношений способствует не только повышению материального и духовного потенциала общества, не только создает благоприятную почву для практической реализации способностей и талантов каждого индивида, но и ведет к единению нации, сохранению ее национального духа и национальной гордости [3, с. 107].

К основным признакам предпринимательства относятся [10]:

- самостоятельность и независимость хозяйствующих субъектов. Означает предоставление хозяйствующему субъекту всей полноты полномочий по принятию решений по управлению производством;

- личная экономическая заинтересованности и ответственность. Предполагает ответственность экономического субъекта при принятии управленческих решений и интерес в результатах хозяйственной деятельности;

- новаторство и творческий поиск. Применение управленцем нестандартных решений и поиск интересных вариантов развития предприятия;

- хозяйственный риск. Прежде, чем начать собственное дело, предприниматель должен взвесить все риски, произвести расчеты, проанализировать рынок сбыта и рынок конкурентов, а также иметь некоторое чутье в деловых вопросах.

Для большей глубины определения сущности предпринимательства рассмотрим его как явление, и как процесс. Предпринимательство как явление представляет собой совокупность политически, экономических, социальных, личностных и других отношений, направленных на организацию предпринимательской деятельности, с целью производства товара, услуги и получения прибыли (дохода), а также удовлетворения потребностей потребителя и удовлетворения личностных ценностей и духовных потребностей самого предпринимателя [2, с. 6]. Если рассматривать предпринимательство как процесс, то оно состоит из непрерывных, целенаправленных действий предпринимателя от появления предпринимательской идеи и до ее практической реализации. В более широком смысле предпринимательство предполагает поиск новых новаторских идей, ориентируясь на потребности рынка и свою экономическую выгоду, формирование целей по реализации идей. Это приводит к тому, что предприниматель реализует идею в конкретном проекте для создания чего-либо нового, востребованного потребителем и приносящего предпринимателю доход. Основными видами коммерческих предприятий спортивно-оздоровительной направленности, получившими распространение в Российской Федерации, являются спортивные клубы профессионального спорта, физкультурно-оздоровительные центры и др. [4]. К некоммерческим организациям физкультурно-спортивного и оздоровительного профиля следует, в первую очередь, отнести спортивные клубы, секции, группы, созданные на базе образовательных организаций, предприятий различных форм собственности, общественные некоммерческие организации, оказывающие физкультурно-спортивные и оздоровительные услуги.

Типичные потребители услуг в сфере физической культуры, спорта и рекреации – дети, подростки, учащаяся молодежь. Чаще всего потребление услуг оплачивается за счет разных источников: родителей, государства (за счет бюджетных средств), благотворительных фондов, спонсоров и других лиц. В связи с этим, можно сказать, что рынок услуг физической культуры, спорта и рекреации представлен потребителями и донорами. При этом не всегда можно с уверенностью утверждать, какой из этих рынков первичен. В одних ситуациях определяется рынок потребителей и список работ, которые необходимы для них, а уже после происходит поиск доноров для финансовой поддержки данных работ. В иных случаях, потребители подбираются для обеспечения интересов доноров, изъявивших желание финансировать определенные виды работ с потребителями. Не следует забывать, что физическая культура, спорт и рекреация являются частью социальной сферы, которая активно поддерживается государством путем регулирования процесса производства и потребления соответствующих услуг [8].

Анализ практики показывает, что предпринимательская деятельность в области физической культуры, спорта и рекреации имеет некоторые особенности. Во-первых, это субъектный состав складывающихся здесь отношений. Он отличается от общепринятого в предпринимательской среде. Обычно в роли предпринимателя тут выступают следующие субъекты: физкультурно-спортивные и оздоровительные организации, экскурсионные и транспортные фирмы, лечебно-оздоровительные комплексы [9]. Еще одним субъектом, осуществляющим

предпринимательскую деятельность в области физической рекреации, являются профессиональные спортивные организации различного уровня – федерального, регионального и местного. Предпринимательский доход у данных организаций может образовываться за счет непосредственной реализации «конечного продукта» профессиональной спортивной деятельности; продажи товаров, выполнения работ и оказания услуг, тесно связанных с физкультурой и спортом. Помимо этого, возможно осуществление деятельности, напрямую не связанной с профессиональным спортом и приносящей доход. Возможно получение дохода посредством оказания дополнительных услуг (продажа здорового питания, услуги массажиста, рекламные услуги спортивно-оздоровительной организации и т.д.). Другой особенностью предпринимательской деятельности в сфере физической культуры, спорта и рекреации выступает форма деятельности, которая осуществляется в виде оказания услуг. Поставщиками таких услуг могут быть спортивно-оздоровительные организации, предприятия питания, транспортные фирмы, экскурсионные фирмы, гостиницы и т.д. [10].

Предпринимательская деятельность в сфере физической культуры, спорта и рекреации является субъектом малого предпринимательства, что дает возможность предприятию быстро реагировать на изменение экономической ситуации. На предприятиях малого бизнеса связь между персоналом более проста и доверительна, низки накладные расходы, ближе потребитель. Из-за небольших размеров организация должна оптимально использовать интеллектуальный, творческий, образовательный потенциал каждого специалиста-сотрудника. Поэтому важным элементом системы управления в такой организации является правильный отбор сотрудников компании, а также система их развития [11].

Таким образом, особенности осуществления предпринимательской деятельности в сфере физической культуры, спорта и рекреации заключаются в субъектном составе и форме деятельности.

Список литературы:

1. Ачеев А.О. Особенности осуществления предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта / А.О. Ачеев // Научный электронный журнал «Меридиан». – 2020. – № 7 (41). – С. 81–83.
2. Бгашев М.В. Стратегический менеджмент : учеб. пособие / М.В. Бгашев. – Саратов : Амирит, 2018. – 267 с.
3. Буров В.Ю. Основы предпринимательства: учебное пособие / В.Ю. Буров. – Чита, 2013. – 441 с.
4. Кандаурова Н.В. Предпринимательская деятельность и особенности маркетинга физической культуры и спорта / Н.В. Кандаурова, Н.А. Лобанов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11 (105). – С. 57–60.
5. Перфильева И.В. Факторы, влияющие на эффективность менеджмента в спортивной школе / И.В. Перфильева, Е.Ю. Чернявская // Менеджмент и маркетинг в олимпийском движении: актуальные проблемы и пути совершенствования: Труды Междунар. науч.-практ. конф. – Волгоград : Принт, 2015. – С. 164–169.
6. Плотникова С.П. Спорт как сфера предпринимательской деятельности / С.П. Плотникова, Т.В. Киян // Наука и образование: опыт, проблемы и перспективы развития: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Ч. 2. Наука опыт, проблемы и перспективы развития. – Красноярск, 2019. – С. 291–294.
7. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон : [принят Гос. Думой 16 ноября 2007 г.] [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.
8. Чельшев М.Ю. Предпринимательская деятельность в профессиональном спорте: некоторые спорные вопросы законодательства и практики / М.Ю. Чельшев // Бизнес, менеджмент и право [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://bmpravo.ru/show_stat.php?stat=202
9. Чернявская Е.Ю. Современное состояние предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта / Е.Ю. Чернявская // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 3(13). – С. 110–118.
10. Чеснова Е.Л. Предпринимательство в сфере физической культуры и спорта / Е.Л. Чеснова, В.И. Лебедев. – Томск : НИ «ТПУ», 2010. – 113 с.
11. Экономика предпринимательства: учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф. Симионова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2008. – С. 24–28.

Татур А.В.¹, Татур В.А.², Дергоусова Е.Н.³

Россия, г. Тюмень

¹Тюменский государственный университет

³Тюменский государственный медицинский университет

Россия, г. Ульяновск

²Ульяновский институт гражданской авиации

¹a.v.tatur@utmn.ru; ²viktor.tatur7@gmail.com; ³orex22.07@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЕННОЙ И ПАТРИОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация: в статье раскрыты основные аспекты воспитания и формирования личности молодых людей – патриотов и защитников своего Отечества. Рассмотрены проблемные вопросы в отношении военной службы в рядах Вооружённых Сил Российской Федерации и патриотической направленности на основе проведённого анкетирования среди студенческой молодёжи в одном из российских вузов. Были выявлены у респондентов разные отношения и понимания понятий, таких как: «Защитник», «Военная служба», «Патриот», «Патриотизм», «Родина» и многое другое, что с этим связано. По итогам обработки и исследований заполненных анкет студентов были получены интересные и неоднозначные результаты. Были рассмотрены пути решения мотивации военно-патриотического настроения и воспитания людей из молодёжной университетской среды. В статье была приведена работа со студенческой молодёжью в особенностях формирования военного и патриотического направления, воспитания и образования. Были сделаны попытки выяснить, кто и что способствует эффективному формированию тех качеств будущего защитника Отечества и тех патриотических качеств для людей, которые могут быть достойными и похожими на наших героических дедов и прадедов.

Ключевые слова: анкетирование, студенческая молодёжь, военная служба в армии, военная направленность, патриотизм, патриотическое воспитание, образование.

¹Tatur A.V., ²Tatur V.A., ³Dergousova E.N.

Russia, Tyumen, ¹Tyumen state University Tyumen, ³State Medical University

Russia, Ulyanovsk, ²Ulyanovsk Institute of Civil Aviation

FEATURES OF FORMATION OF MILITARY AND PATRIOTIC ORIENTATION OF STUDENT YOUTH

Annotation: the article reveals the main aspects of education and formation of the personality of young people – patriots and defenders of their Fatherland. The article deals with problematic issues related to military service in the Armed Forces of the Russian Federation and Patriotic orientation on the basis of a survey conducted among students in one of the Russian universities. The respondents revealed different attitudes and understandings of concepts such as: "Defender", "Military service", "Patriot", "Patriotism", "homeland" and many other things related to this. Based on the results of processing and research of completed student questionnaires, interesting and ambiguous results were obtained. The ways to solve the motivation of military-Patriotic mood and education of people from the youth University environment were considered. The article describes the work with student youth in the peculiarities of the formation of military and Patriotic trends, education and upbringing. Attempts were made to find out who and what contributes to the effective formation of those qualities of the future defender of the Fatherland and those Patriotic qualities for people who can be worthy and similar to our heroic grandfathers and great-grandfathers.

Key words: survey, student youth, military service in the army, military orientation, patriotism, Patriotic education, education.

«75-летию Великой Победы в ВОВ посвящается...»

Современные тенденции в области образования подрастающего поколения характеризуются не только овладением знаний, умений и навыков, получением учащейся молодёжи соответствующей квалификации той или иной специальности, но и повышением интереса к

патриотическому воспитанию, попытками вернуть доверие молодёжи к прохождению службы в армии или получению военных профессий. В связи с этим на настоящем и будущем этапах развития общества актуальное значение приобретают проблемы военно-патриотического воспитания личности и формирования военной или военно-профессиональной направленности молодёжи. Кроме того, актуальность военно-патриотического воспитания личности обусловлена объективной необходимостью с точки зрения современной политической и социально-экономической ситуации в нашей стране и во всём мире. Поскольку на данном этапе особую значимость приобретает готовность каждого человека защищать интересы своей страны, представлять себя в качестве гражданина и патриота, проявлять положительное отношение к службе в армии, чувства сопричастности к достижениям своего Отечества на международной арене и т.д.

Анализ психолого-педагогической и другой литературы показывает, что различные аспекты проблем военно-патриотического воспитания молодёжи, подготовки к службе в армии находились в центре научных интересов учёных, практических педагогов, социологов, психологов, руководителей образовательных учреждений, военкоматов и прочих организаций. В данном социологическом опросе на основе анкетирования, который проводился в 2019-2020 учебном году, приняли участие 270 студентов очного дневного отделения Тюменского государственного университета. Контингент респондентов: 133 юноши и 137 девушек в возрасте от 17 лет до 21 года, обучающиеся с 1-го по 3-й курс разных специальностей и направлений подготовки.

Во-первых, с помощью проведённого анкетирования мы постарались рассмотреть и выяснить особенности военной направленности студентов, которая характеризуется некоторыми основными показателями, а именно: отношение к военной службе; практическая подготовка к военной службе; личные интересы к военной службе и прочее.

1.1. Своё отношение к военной службе в Вооружённых Силах Российской Федерации студенты показали следующим образом (таблица 1).

Таблица 1 – Отношение к военной службе в рядах ВС РФ

Ответ	Количество (чел.)	%
1. Воинская служба представляется интересной и привлекательной, необходимая для всех	43	15,9
2. Служба в армии необходима обществу и выполняется как должное, но я не испытываю личного интереса к ней	111	41,1
3. Служба в армии трудна и неинтересна, в ней нет возможностей для раскрытия моих способностей	68	25,2
4. Отношусь отрицательно и постараюсь избежать её	19	7,0
5. Никому не пожелаю туда попасть	49	18,1

Большинство опрошенных считают службу в армии для общества необходимой, но в жизненные интересы и планы молодых людей она не вписывается (41,1%).

1.2. Своё личное отношение к прохождению военной службы в армии студенты показали следующим образом (допускалось несколько вариантов ответов) (таблица 2).

Таблица 2 – Личное отношение респондентов к военной службе

Ответ	Количество (чел.)	%
1. Желаю (собираюсь) отслужить срочную военную службу	26	9,6
2. Выбрал род войск для прохождения службы	22	8,1
3. Собираюсь служить по контракту	8	3,0
4. Думаю поступать в военное учебное заведение	8	3,0
5. Не желаю, но придётся отслужить	42	15,5
6. Не желаю, попытаюсь всячески уклониться от призыва	33	12,2
7. Выберу альтернативную службу	15	5,5
8. Другое	130	48,1

Результаты ответов показали невысокий уровень из числа респондентов, желающих пройти службу в Вооружённых Силах (9,6 %). Большая часть молодёжи не желает служить или попытаются уклониться от призыва. Либо желают выбрать что-то другое. Так отвечали, в основном, девушки, так как женщины не призываются в армию.

1.3. Свои действия по подготовке к военной службе в армии молодые люди показали следующим образом (допускалось несколько вариантов ответов) (таблица 3).

Результаты ответов показали низкий уровень самостоятельной активности по подготовке к военной службе (36,7 %), занятиям физической подготовкой уделяют внимание лишь 27,4 %. Начальную военную подготовку, интерес и потребность к военной тематике продемонстрировала лишь небольшая часть опрошенных студентов. А тяготение к иному показали 23,3 %.

Таблица 3 – Действия респондентов по подготовке к военной службе

Ответ	Количество (чел.)	%
1. Ничего не делаю	99	36,7
2. Занимаюсь физической подготовкой	74	27,4
3. Посещаю (посещал) занятия по ОБЖ, НВП	26	9,6
4. Получаю (получил) военно-учётную специальность	6	2,2
5. Люблю смотреть кино-, видеофильмы с военной тематикой	35	13,0
6. Нравится читать военно-мемуарную литературу	21	7,7
7. Прошёл подготовку в оборонно-спортивном лагере (ОСОЛ)	10	3,7
8. Занимаюсь (занимался) в профильном классе, группе по подготовке к военной службе	13	4,8
9. Другое	63	23,3

1.4. Многие факторы влияют на отношение молодёжи к службе в армии (таблица 4).

Таблица 4 – Влияния на отношение к военной службе в ВС РФ

Ответ	Количество (чел.)	%
1. СМИ	57	21,1
2. Учителя и преподаватели в образовательных учреждениях	32	11,8
3. События и характерные изменения в обществе, в сознании	87	32,2
4. Трудности, характерные для военной службы	34	12,6
5. Семья	57	21,1
6. Друзья, знакомые, отслужившие в армии	112	41,5

Значительное влияние на отношение к военной службе имеют друзья и знакомые, которые служили, служат или имеют отношение к армии (41,5%), а также события и характерные изменения в обществе (32,2%).

1.5. Рассматривались соотношения личных интересов молодёжи с общественными об отношении к службе в армии (таблица 5).

У большей половины респондентов (54,4 %) в системе их личных жизненных планов военная служба в армии не интересна и не рассматривается.

1.6. Многие предполагают и понимают, особенно юноши, что в случае возможной военной службы, придётся пройти все тяготы и невзгоды армейского быта. В таком случае, учащимися рассматривались и отдавались определённые предпочтения тому или иному виду или роду войск Вооружённых Сил Российской Федерации (таблица 6).

Таблица 5 – Соотношение личных интересов с общественными к службе в армии

Ответ	Количество (чел.)	%
1. Призыв в армию соответствует моим жизненным планам	27	10,0
2. Считаю службу в армии большой общественной значимостью	52	19,2
3. Считаю службу в армии важным делом общества, но хочется освобождения от неё	22	8,1
4. Военная служба не вписывается в мои жизненные планы	147	54,4

Таблица 6 – Предпочтение виду или роду войск при возможной службе в ВС РФ

Ответ	Количество (чел.)	%
1. Сухопутные войска	115	42,6
2. Военно-воздушные силы	92	34,1
3. Военно-морской флот	50	18,5

В данном случае при возможной службе в армии предпочтение отдаётся Сухопутным войскам с большим выбором рода войск (42,6 %).

1.7. В условиях службы в армии у каждого военнослужащего проявляются различные качества. Хотелось узнать, какие именно качества, на взгляд опрашиваемых, уже сформировались у большинства членов настоящего коллектива и будут проявляться на военной службе? (таблица 7).

Таблица 7 – Сформированные качества, которые будут проявляться в условиях военной службы

Ответ	Количество (чел.)	%
1. Поступать в соответствии с предъявляемыми требованиями, с высокими нравственными принципами	94	34,8
2. Проявлять ответственность в отношении к делу	101	37,4
3. Проявлять упорство в достижении целей, соизмеряя их с интересами общества, коллектива	78	28,9
4. Готовность прийти на помощь, защитить слабого	119	44,1
5. Укреплять лучшие традиции в коллективе, семье	48	17,8
6. Проявлять постоянный интерес к проблемам общества, коллектива, окружающих и участвовать в их решении	70	25,9
7. Трудиться добросовестно, с полной отдачей не только в своих интересах, но и в интересах других, всего общества	76	28,1

Респондентами отмечены такие общественно значимые качества личности, как готовность прийти к кому-то на помощь, защитить слабого (44,1 %), проявление ответственности в отношении к своему делу (37,4 %), а также поступать в соответствии с предъявляемыми требованиями, с высокими нравственными принципами (34,8 %).

Во-вторых, мы рассмотрели и выяснили особенности патриотической направленности студентов, которая также характеризуется некоторыми основными показателями.

2.1. В понятие «Патриотизм» каждый человек вкладывает свои значения и ценности, поэтому нам было очень интересно узнать мнения студентов, где допускалось до 5 ответов (таблица 8).

Таблица 8 – Понятие патриотизма включает в себя

Ответ	Количество (чел.)	%
1. Любовь к Родине и забота об её интересах	156	57,8
2. Уважительное и трепетное отношение к разговорному родному языку своего народа	66	24,4
3. Осознание гражданского долга перед своей Родиной, отстаивание её чести и достоинства, свободы и независимости	89	33,0
4. Любовь к народу своей страны	69	25,5
5. Любовь к своей семье, близким	100	37,0
6. Любовь к родному городу, деревне, дому	74	27,4
7. Гордость за социальные достижения своей страны и любовь к национальной культуре	67	24,8
8. Проявление гражданских чувств и сохранение верности своей Родине	48	17,8
9. Гордость за своё Отечество, за символы государства, за прославление побед Родины	60	22,2
10. Уважительное отношение к историческому прошлому Родины, его обычаям и традициям	109	40,4
11. Ответственность за судьбу страны и своего народа, их будущее, посвящать свой труд на благо укрепления могущества и расцвету Родины	73	27,0
12. Гуманизм, добродушие, милосердие, общечеловеческие ценности	65	24,1
13. Стремление к безопасному глобальному миру	69	25,5
14. Стремление к социальной справедливости	82	30,4
15. Патриотизм в условиях глобализации теряет своё значение	30	11,1
16. Другое	2	0,7

При широком выборе различных понятий «Патриотизма» большая часть выделила любовь к Родине (57,8 %). Стоит отметить внимание респондентов в отношении к историческому прошлому Родины (40,4 %) и в любви к своей семье и близким (37,0 %).

2.2. Каждый из нас по-разному понимает, что составляет основу патриотизма и студентам была предложена возможность высказать своё мнение, где допускалось до 3 ответов (таблица 9).

Таблица 9 – Что составляет основу Вашего понимания патриотизма?

Ответ	Количество (чел.)	%
1. Научные труды, публикации и т.д.	106	39,2
2. Знания, полученные от учителей	95	35,2
3. Сведения, полученные от родителей и близких	144	53,3
4. Сведения, полученные от друзей и товарищей, отслуживших в армии	35	13,0
5. Сведения, полученные по СМИ	77	28,5
6. Чтение художественной и другой литературы, мемуаров	158	58,5
7. Другое	13	4,8

Основные понятия о патриотизме, как мы видим, были получены от родных и близких (53,3 %), что и не мудрено. Молодёжь не перестала читать, не только литературу и мемуары (58,5 %), но и научные публикации и труды (39,2%).

2.3. По поводу истинного патриотизма молодых людей, где допускалось до 5 ответов, респондентам был предложен широкий ряд определений, с чем они справились следующим образом (допускалось до 5 ответов) (таблица 10).

Таблица 10 – Наиболее яркие проявления истинного патриотизма молодого человека

Ответ	Количество (чел.)	%
1. В успешной учёбе в учебном заведении	38	14,1
2. В разговорах и беседах со знакомыми на патриотические темы	47	17,4
3. В активном выполнении трудовых заданий на производстве и т.д.	46	17,0
4. В голосовании на выборах за патриотические партии	49	18,1
5. В выполнении воинского долга в рядах ВС	103	38,1
6. В участии в деятельности патриотических организаций	70	25,9
7. В активном участии в патриотических мероприятиях и акциях	88	32,6
8. В праздновании исторических событий и юбилеев	62	23,0
9. В конструктивной критике недостатков в стране	102	37,8
10. В работе с полной отдачей сил по своей специальности	71	26,3
11. В укреплении семьи и воспитании детей в духе патриотизма	100	37,0
12. В воспевании красоты и могущества Родины литературой, искусством, музыкой	96	35,5
13. В активном участии в коммерции, бизнесе и т.д.	18	6,7
14. Другое	12	4,4

Результаты оказались интересными и неоднозначными, так как на передовых позициях ярко выделены проявления: в выполнении воинского долга (38,1%), в конструктивной критике недостатков в стране (37,8%) и в укреплении семьи и воспитании детей в соответствующем духе (37,0%).

2.4. Мы рассмотрели моменты, которые, возможно, могут отрицательно влиять на качества, формирующие нравственность и патриотизм среди детей, подростков, молодёжи и всего населения в масштабах страны (таблица 11).

Таблица 11 – Причины, отрицательно влияющие на формирование нравственных и патриотических качеств

Ответ	Количество (чел.)	%
1. Ненормальная обстановка в семье	73	27,1
2. Отрицательное влияние друзей, товарищей	70	25,9
3. Отсутствие хорошего и дружного коллектива	46	17,0
4. Недостатки в воспитательной работе учителей	49	18,1
5. Отсутствие ясной патриотической идеи в обществе и её слабое проявление в сознании многих людей	135	50,0
6. Отсутствие возможности по-настоящему проявить себя в хорошем нужном деле	50	18,5
7. Сложная и трудная обстановка в стране	151	55,9

Больше половины респондентов указали отрицательное влияние на формирование нравственности и патриотизма сложную и трудную обстановку в стране (55,9%). Половина опрошенных отметили слабое проявление в сознании многих людей и отсутствие ясной патриотической идеи в обществе (50,0%). В меньшей степени было отмечено о недостатках работы учителей, преподавателей и иных педагогов образовательной среды (18,1%).

2.5. Мы постарались выяснить о необходимости в большей степени уделять внимание в патриотическом воспитании молодёжи, и студенты ответили положительно (43,3%). Но треть опрошенных, к сожалению, затруднились дать чёткий ответ (таблица 12).

Таблица 12 – Нужно ли больше уделять внимания патриотическому воспитанию молодёжи?

Ответ	Количество (чел.)	%
1. Нужно	117	43,3
2. Не нужно	66	24,4
3. Затрудняюсь ответить	87	32,2

2.6. На рассмотрение был поставлен вопрос о непосредственном участии самих молодых людей в акциях и мероприятиях, несущих военно-патриотический характер за последние годы (таблица 13).

Треть опрошиваемых (34,4%) очень редко проявляли свою гражданскую позицию. И лишь 13,0% активно участвовали в общественной деятельности военно-патриотического характера, а почти четверть опрошиваемой молодёжи вообще не имеют опыта участия в подобных мероприятиях.

Таблица 13 – Ваше участие в мероприятиях военно-патриотического характера за последние 2-3 года

Ответ	Количество (чел.)	%
1. Довольно часто и регулярно	35	13,0
2. Неоднократно	76	28,1
3. Очень редко	93	34,4
4. Не участвовал	66	24,4

2.7. Достаточно интересно было узнать у студенческой молодёжи их точку зрения и какую часть граждан нашей страны они считают истинными патриотами. Эти данные, наверняка видимые со стороны, отражают явные показатели обстановки гражданственности вокруг нас и патриотическое настроение каждого из нас (таблица 14).

Таблица 14 – Как Вы считаете, какую часть россиян можно назвать патриотами?

Ответ	Количество (чел.)	%
1. Большинство	42	15,5
2. Половина	98	36,3
3. Меньшинство	89	33,0
4. Никого	6	2,2
5. Затрудняюсь ответить	35	13,0

Такими получились результаты опроса, где массовость патриотизма среди населения нашей страны разделено на половину (36,3%) и меньшинство (33,0%), но радует и то, что почти отсутствует равнодушие (2,2%).

2.8. Мы задались вопросом о патриотизме среди молодёжи с определёнными жизненными познаниями, убеждениями и их отношением к окружающему миру (не более 3 ответов) (таблица 15).

Таблица 15 – Патриотом может быть человек, который...

Ответ	Количество (чел.)	%
1. Критикует власть своей страны	143	53,0
2. Старается избежать службы в армии	51	18,9
3. Не знает текста гимна своей страны	39	14,4
4. Равнодушен к родной природе	27	10,0
5. Не знает историю своей страны	33	12,2
6. Не ходит на выборы	77	28,5
7. Предпочитает иностранную литературу и искусство	99	36,7
8. Уезжает жить и работать за границу	61	22,6
9. Предпочитает проводить отпуск и отдыхать за границей	117	43,3

Больше половины респондентов считают, что патриотом может быть тот человек, который критикует власть своей страны (53,0%), и тот, кто отдыхает, проводя отпуск за границей (43,3%). Таковыми могут быть люди, предпочитающие иностранную литературу и искусство, а не отечественную (36,7%).

2.9. Рассматривая патриотическое настроение у окружающих нас людей и их отношение к гражданской позиции, мы не могли спросить самих студентов об их личном мнении о самом себе (таблица 16).

Таблица 16 – Считаете ли Вы себя патриотом?

Ответ	Количество (чел.)	%
1. Да	129	47,8
2. Нет	53	19,6
3. Затрудняюсь ответить	88	32,6

Почти половина молодых людей (47,8%) ответили о своём патриотизме положительно, а треть – затруднились в ответе.

2.10. Наверняка, для всех нас есть то, чем мы как граждане России могли бы гордиться. И это мы выясняли со студентами, где были возможны несколько вариантов ответов (таблица 17).

Таблица 17 – То, чем Вы гордитесь как гражданин России ...

Ответ	Количество (чел.)	%
1. Победа в Великой Отечественной войне	150	55,5
2. История страны	146	54,1
3. Культурное наследие	147	54,4
4. Принадлежность к своей национальности	53	19,6
5. Природные богатства страны	96	35,5
6. Положение России в мировом сообществе	46	17,0
7. Гордиться нечем	11	4,1
8. Другое	3	1,1

Больше половины опрошенных отметили победные (55,5%), культурные (54,4%) и исторические (54,1%) ценности нашей страны. Чуть больше трети студентов выделили гордость за природные богатства нашей страны (35,5%).

2.11. У некоторых людей есть мнения, что лучше было бы им родиться или жить не здесь. Мы решили задать вопрос нашей молодёжи (таблица 18).

Таблица 18 – Согласны ли с утверждением: «Я хотел бы родиться и жить не в России»?

Ответ	Количество (чел.)	%
1. Да, согласен	71	26,3
2. Нет, не согласен	94	34,8
3. Затрудняюсь ответить	105	38,9

Одна треть опрошенных молодых людей (34,8%) не согласна с позицией рождения и проживания не в России. И ещё больше студентов (38,9%) столкнулись с затруднительным решением в конкретном ответе. Однако четверть опрашиваемых молодых людей всё-таки согласны с подобным утверждением (26,3%).

2.12. В данном анкетировании мы встретились с неоднозначными ответами на серьёзные вопросы. Поэтому мы подошли с некоторыми предложениями по возможным изменениям или возрождениям патриотического отношения ко всему в нашем обществе, где можно было указать не более 3 вариантов ответов (таблица 19).

Таблица 19 – Что необходимо для возрождения патриотизма в нашем обществе?

Ответ	Количество (чел.)	%
1. Повернуть лицом к этой работе деятельность учебных заведений	46	17,0
2. Активизировать работу на местах, в регионах	52	19,2
3. Оказывать помощь объединениям, клубам, организациям патриотической направленности	87	32,2
4. Усилить патриотическую работу с молодёжью со стороны ВС, МВД, Пограничных войск и т.д.	90	33,3
5. Добиться коренного изменения в отношении к патриотизму и патриотическому воспитанию в СМИ	107	39,6
6. Коренным образом изменить отношение к проблеме патриотизма и патриотического воспитания со стороны руководства государства	128	47,4
7. Предоставить больше возможностей различным узаконненным религиозным организациям (конфессиям) для религиозно-патриотического влияния на общество	14	5,1
8. Другое	27	10,0

Респонденты отметили желаемые изменения отношений к проблеме патриотизма и патриотического воспитания со стороны руководства государства (47,4%). А также почти в равной степени отметили: изменения отношений к патриотизму в средствах массовой информации (39,6%); усиление патриотической работы с молодёжью со стороны Вооружённых Сил, Министерства Внутренних Дел, Пограничных войск и т.д. (33,3%); оказание помощи объединениям, организациям, клубам и центрам патриотической направленности (32,2%).

В настоящее время проблема отношения молодёжи к армейской службе является по существу делом только отдельных структур, таких как военные комиссариаты или военно-патриотические клубы и центры. Молодым людям и их родителям отводится не самая пере-

довая и ведущая роль. Возведение в роль священной обязанности и самого главного гражданского долга – служба в армии не оставляет альтернатив юношам – будущим защитникам Родины. Отсутствие желания проходить службу в армии, показатели низкого уровня самостоятельной активности по подготовке к военной службе и тяготы её основных трудностей – всё это способствует психоэмоциональной неустойчивости и отсутствию проявления интересов, что отрицательно сказывается на военной направленности молодёжи. Содержательной сущностью примера в данном опросе является акцент в работе с молодёжью с жёсткого требования выполнения своего священного долга, положительного отношения к армии и обязательной службы в ней, на формирование в их сознании понимания службы в армии как одной из возможностей получения дополнительного профессионального образования; решение проблем, связанных со своей будущей профессиональной карьерой; завершение этапа социального взросления личности в обществе и готовности к всевозможным трудностям социально-экономических, политических и прочих условий современной жизни.

«Патриотизм – одна из главных опор общества и государства. От того, как сегодня воспитывается молодёжь, зависит будущее России как современного, эффективного государства. Патриотическое воспитание должно стать органичной частью жизни нашего общества. Следует формировать системы ценностей у молодёжи, нравственного и патриотического фундамента, необходимого для воспитания достойных, любящих свою Родину граждан. В современном мире дети и молодёжь учатся не только в школе, но и у телевизора, и в Интернете, и от средств массовой информации» (Президент РФ – В.В. Путин).

Военно-патриотическое воспитание заключается в том, что государство будет поддерживать гражданские инициативы, направленные на воинскую подготовку молодёжи, повышение престижа воинской службы, в том числе, и развитие системы патриотических центров, военно-спортивных клубов, кадетских корпусов, суворовских училищ и т.д.

Необходимо совершенствование образовательной политики. Настоящий патриот – человек образованный, тот, кто знает, как и чем помочь своей стране, что ей необходимо. В школах, ссузах и вузах важен воспитательный компонент, ведь именно там воспитывают новых граждан, а значит, определяют, каким будет российское общество через пять, десять, двадцать и более лет. Систему образования необходимо очистить от всего, что мешает формировать достойных членов российского общества.

Список литературы:

1. Агапова И.А. Патриотическое воспитание в школе / И.А. Агапова. – М. : Айрис-пресс, 2003. – С. 168.
2. Буторина Т.С. Воспитание патриотизма средствами образования / Т.С. Буторина, Н.П. Овчинников. – СПб, 2004. – 126 с.
3. Буторина Т.С. Воспитание патриотизма средствами образования / Т.С. Буторина, Н.П. Овчинникова. – СПб : Каро, 2004. – 224 с.
4. Военно-патриотическое воспитание молодёжи: проблемы и опыт. – М. : Патриоты, 1991. – 148 с.
5. Вырщиков А.Н. Патриотическое воспитание: методологический аспект / А.Н. Вырщиков. – Волгоград, 2001. – 168 с.
6. Глазунов И.Н. Патриотическое воспитание старшеклассников в учебно-воспитательной деятельности : автореф. дисс. канд. пед. наук / И.Н. Глазунов. – Липецк, 2002. – С. 19.
7. Кожевников С.И. Патриотическое воспитание студентов вузов (на примере изучения гуманитарных и социально-экономических дисциплин) : автореф. дисс. канд. пед. наук / С. И. Кожевников. – М., 2005. – 25 с.
8. Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации. – М. : Росвоен-центр, 2003. – 25 с.
9. Левашов В.К. Патриотизм в контексте современных социально-политических реалий / В. К. Левашов // Социс. - № 8. – 2006. – С. 68.
10. Патриотически-ориентированное образование: методология, теория и практика / Под ред. А.К. Быкова, А.Н. Вырщикова. – М. : Волгоград, 2005. – 128 с.
11. Руденко В.И. Патриотизм как ценность у молодёжи в современном обществе / В.И. Руденко. – Тюмень : ТГУ, 2001. – С. 67.
12. Суколенов И.В. Теория и методика патриотического воспитания учащихся в современных условиях / И.В. Суколенов. – Курган : КГ, 2006. – 177 с.
13. Шевцов В.В. Формирование пригодности учащейся молодёжи к военной службе: теоретические и прикладные проблемы / В.В. Шевцов; Акад. военных наук, Тюменский юридический ин-т МВД России. – Тюмень : Тюменский юридический ин-т МВД России: Уфа : БРО АВН, 2010. – 267 с.
14. Шульженко М.Э. Патриотическое воспитание современной молодёжи / М.Э. Шульженко. – Текст: непосредственный // Молодой учёный. – 2017. - № 47 (181). – С. 240-243.

МОДЕЛЬ ПРОДВИЖЕНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И РЕКРЕАЦИОННЫХ УСЛУГ В РАМКАХ СТУДЕНЧЕСКОЙ ВЫСТАВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье представлена модель продвижения спортивно-оздоровительных и рекреационных услуг в рамках студенческой выставки. Данная модель выставки включает в себя пять блоков: целевой, нормативно-правовой, организационно-содержательный, процессуальный и результативный. Рассмотрен алгоритм проведения выставок, который может быть использован для проведения студенческих выставок по спортивно-оздоровительному и рекреационным направлениям.

Ключевые слова: выставка, модель, спортивно-оздоровительные услуги, рекреация.

Fomicheva A.V.
Russia, Chelyabinsk
Ural state university of physical culture

MODEL OF PROMOTION OF SPORTS AND RECREATION SERVICES IN THE FRAMEWORK OF STUDENT EXHIBITION ACTIVITIES

Annotation. The article presents a model for promoting sports and recreation services within the framework of a student exhibition. This model of the exhibition includes five blocks: target, regulatory, organizational and content, procedural and effective. The algorithm of exhibitions that can be used for student exhibitions in sports and recreation areas is considered.

Keywords: exhibition, model, sports and recreation services.

Выставка, как особое явление имеет региональное, государственное, межгосударственное и мировое значение. Многогранность этого явления определяется её научно-технической, социально-экономической и социально-культурной значимостью. Это одно из наиболее эффективных средств представления и продвижения новых достижений в различных сферах деятельности стран, регионов, предприятий, образовательных учреждений.

Проектирование и проведение студенческих выставок – это сложный процесс, который требует ответственного отношения и со стороны организаторов, и со стороны участников. Участие в таких выставках помогает оценить и возможно улучшить организаторские навыки, поработать творчески с оформлением различных видов рекламной информации, закрепить навыки общения с людьми, аргументации, опроса и достижения своих целей. Так же это может стать стартом для будущей профессии в сфере спортивно-оздоровительного туризма и рекреации, т.к. подобные выставки становятся местом деловых соглашений.

Далее представлена разработанная нами структурная модель студенческой выставки представлена на рисунке 1.

В данной модели несколько блоков с определенными компонентами.

В нашем исследовании (апробированы) основные содержательные блоки:

1) Целевой блок: в него входят цели и задачи выставки.
2) Нормативно-правовой блок: включает в себя основные документы, которые легли в основу проектирования и проведения выставки.

3) Организационно-содержательный блок: здесь представлены технологии и методы, которые были использованы участниками для представления своих проектов и организационные формы, которые применялись для организации данного мероприятия. А также средства продвижения:

1) Презентация. Целью презентации является эффективное продвижение турпродукта, а также формирования положительного образа – имиджа туристской фирмы в целом.

2) Интерес к выставке повышается благодаря активному участию в ней средств массовой информации (сайт вуза).

3) Наличие информационного материала, его знание персоналом туристского предприятия и свободное представление по запросу туриста является безусловным требованием создания туристского продукта и его успешной реализации на рынке.

Тесное взаимодействие образовательных организаций высшего образования, осуществляющих подготовку специалистов в сфере рекреации и туризма и туристских бюро, фирм и агентств, позволили вышеуказанным показателям в полной мере найти отражение в студенческих проектах и найти достойное применение на рынке турпродуктов и услуг.

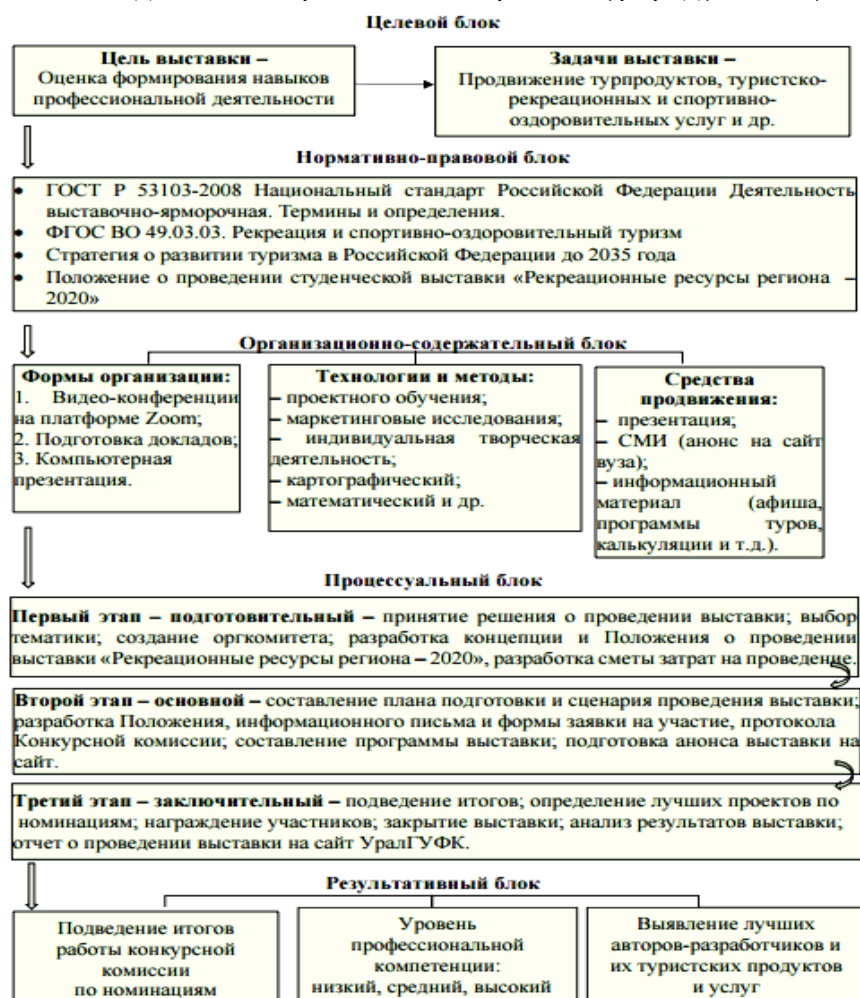


Рисунок 1 – Структурная модель студенческой выставки

4) Процессуальный блок: включает в себя этапы проектирования и проведения студенческой выставки с технологическими операциями, воспроизведёнными на конкретном этапе.

Подготовительный этап

Подготовительный этап студенческой выставки начинается с разработки официального названия выставки. Название выставки должно отражать ее содержание и область специализации (чтобы приглашаемые участники могли определиться, подходит она им или нет) и указывать на статус – международная, региональная, межрегиональная, муниципальная, городская, вузовская, студенческая и т.д.

Далее создается оргкомитет выставки, который уточняет тематическую направленность выставки, сроки ее подготовки и открытия, а также утверждает основные разделы выставки, комплексный план работ по подготовке выставки и сопутствующих мероприятий в период ее работы.

Разработка концепции выставки включает в себя обоснование состоятельности проекта для рынка, определяет зону охвата, значение, время и место проведения выставки. Сюда же входят уникальные стороны проекта, разработка тематико-экспозиционного плана выставки,

целевые группы экспонентов, мероприятия деловой программы (протокольные мероприятия, конференции, семинары, «круглые столы»), культурная программа и сопутствующие мероприятия, конкурсные и презентационные программы, инфраструктурное обеспечение.

Основной этап

Для организации выставки разрабатывается Положение, которое в дальнейшем подписывается ответственным лицом. Внутри положения заложен протокол, по которому члены жюри будут определять победителя в номинациях выставки. Далее разрабатывается афиша и дальнейшее графическое оформление наградных и иных рекламных материалов.

Заранее необходимо провести информирование потенциальных участников о выставочных программах, обзванивая их по телефону или рассылая им информационные письма по электронной почте. До открытия выставки, проявившим интерес к выставке экспонентам высылается по электронной почте комплект информационно-рекламных материалов в составе: бланк заявки на участие в выставке; условия участия в выставке в виде положения.

Во время основного этапа проводится работа с экспонентами, которая включает в себя прием и регистрацию заявок, контроль правильности оформления документов, ознакомление с инструктажем по технике безопасности и учет дополнительных пожеланий. Проводится разработка тематического плана выставки, который дает ответ на вопрос «Что будет показано?». План выставки задает условия, необходимые для показа экспонатов (техническую составляющую, время и порядок выступлений, требования по пожарной и другим видам безопасности).

Далее комплектуется список участников и деление их на группы по определенным направлениям. Работа организатора выставки с участниками начинается еще до открытия выставки, а фактически – с момента их регистрации. В плане мероприятий должен быть предусмотрен инструктаж стендистов. Они должны знать все о режиме работы выставки, правилах поведения и порядке обращения к организатору выставки, в случае необходимости. В это же время выясняются дополнительные потребности и нужды стендистов, решаются вопросы их удовлетворения. Вполне возможно, что могут потребоваться технические средства демонстрации информации. Их нужно проинструктировать о правилах пользования аппаратурой, подсказать последовательность действий и показать, как сопровождать их комментариями.

Обычно большая часть работы на выставке возлагается на координатора. Работа во многом зависит от него самого, его опыта и заинтересованности в успешном проведении выставки. Рассчитывается экономическая составляющая, которая необходимо для проведения выставки и изготовления наградной продукции. Для проведения выставки заранее составляется план или сценарий, который определяет ход мероприятия и основные моменты. Перед выставкой проводится регистрация и техническая пробная видеоконференция на платформе zoom. К назначенному времени в день выставки все участники заходят в видеоконференцию на платформе zoom. Открытие выставки происходит в торжественной обстановке. В последующем организатор дает пояснения по каждому разделу и отдельной презентации. Члены жюри вникают в интересующие их детали, задают вопросы, обсуждают увиденные экспонаты и представленную на стендах информацию. По важным для них темам они просят подробные пояснения, советуются со своим сопровождением по техническим и экономическим вопросам. Это одно из важнейших достоинств посещения выставки ответственными представителями и руководителями ведомств, когда на выставке в течение часа находят свое разрешение вопросы и проблемы, которые не решались в рабочей обстановке месяца, а иногда и годы.

В целях выявления наивысших научно-технических достижений, лучших турпродуктов, а также для поощрения экспонентов в соответствии с утвержденной программой выставки определяются различные номинации с обязательным награждением наиболее отличившихся участников или лучших образцов товаров и услуг.

Жюри на своем заседании рассматривают поступившие предложения и обоснования в пользу выявленных высших научно-технических достижений, новых технологий и ноу-хау, обсуждают различные точки зрения и аргументацию, и голосованием устанавливают победителя номинации и тип награды участнику. Номинации и виды наград устанавливаются условиями конкурса. По давней традиции в качестве наград выставки организациям вручаются дипломы и грамоты, а персонально участникам выставки и разработчикам экспонатов – медали, почетные грамоты, денежные премии и поощрительные подарки.

Решение жюри конкурса по наградам передается в оргкомитет выставки на утверждение. После утверждения списков, награжденных оргкомитет оформляет наградную документацию. По оформлении наградной документации жюри организует вручение наград на выставке. Обычно это делается в торжественной обстановке в специально предусмотренный день. Сегодня, в силу краткости сроков работы выставок, вручение наград все чаще совмещается с церемонией официального закрытия выставки. Обычно вручает награды по поручению жюри конкурса председатель оргкомитета или координатор выставки. Перед вручением он делает сообщение о проведенном конкурсе, условиях его проведения и категориях установленных наград. Обязательно благодарит организации, принявшие участие в смотре-конкурсе, и только после этого переходит к персональному (поименному) вручению медалей, дипломов, грамот и наград.

Завершение работы выставки констатируется церемонией ее официального закрытия. Программа церемонии закрытия выставки обычно состоит из:

- выступление председателя оргкомитета с объявлением предварительных результатов выставки и приглашением участников принять участие в следующей выставке;
- награждение участников выставки.

Заключительный этап

Тщательный анализ результатов проведенных выставок – залог успешного развития выставочной организации и база для улучшения организации последующих выставок. Для проведения качественного анализа результатов очень важно организовать сбор и обобщение материалов по результатам работы всех служб выставки.

Каждый отчет должен иметь статистические данные, аналитический раздел, оценку результатов, предложения по совершенствованию работ на данном участке.

Организация работ в период после выставки включает:

- систематизацию документации и анализ расходов и доходов;
- подведение окончательных итогов выставки;
- оценку эффективности мероприятия в целом.

5) Результативный блок: состоит из профессиональной компетенции и подведения итогов выставки.

Подводя итоги необходимо отметить, что это оптимальный алгоритм проведения студенческих выставок, каждый элемент которого взаимосвязан с другими, целесообразен, и может быть реализован без особых трудностей на базе УралГУФК или любого другого высшего образовательного учреждения.

Холодов О.М.¹, Свиридов А.С.²

Россия, г. Воронеж

¹Воронежский государственный институт физической культуры,

²Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова (Воронежский филиал)

hom-62@mail.ru

МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ СПОРТА

Аннотация: В статье затрагиваются проблемы спортивного менеджмента и маркетинга отличающиеся некоторой сложностью, в решении которых применяется общий интегрированный подход. Изучается цель менеджмента коммерческой физкультурно-спортивной организации, в основе которой – обеспечение прибыльности или доходности ее деятельности посредством структурированной организации трудовой деятельности.

Ключевые слова: менеджмент, маркетинг, физическая культура, спорт, экономические отношения.

SPORTS MANAGEMENT AND MARKETING

Abstract: the article deals with the problems of sports management and marketing, which differ in some complexity, and which are solved using a General integrated approach. The purpose of management of a commercial physical culture and sports organization, which is based on ensuring the profitability or profitability of its activities through a structured organization of labor activity, is studied.

Keywords: management, marketing, physical culture, sport, economic relations.

Объектом спортивного менеджмента как относительно независимой области научной деятельности являются физкультурно-спортивные организации, которые оказывают и производят продукт, именуемый в области спортивной индустрии спортивно-массовыми услугами. Предметом спортивного менеджмента признано считать общественные отношения в сфере управленческой деятельности, которые протекают в процессе контакта субъекта и объекта управления внутри организаций физкультурно-спортивного характера и взаимодействия этих организаций с окружающей средой в процессе воспроизводства и распространения физкультурно-спортивных услуг [1].

Менеджмент имеет значение – управление производством; перечень основополагающих положений, способов, методов и форму правления производством, применяемых в целях улучшения качества производства и увеличения прибыли. В результате принято считать, что основная цель менеджмента – это обеспечение систематического поступления дохода организации посредством применения продуктивной и адекватной схемы производственного процесса. Спортивный менеджмент – это область теоретического и прикладного качественного управления фирмами физкультурно-спортивного характера в условиях развивающейся рыночной экономики. Спортивный менеджмент является важной отраслью специального менеджмента. Если рассматривать физкультуру и спорт с точки зрения менеджмента, то ими является перечень специальных методик и способов акцентированного развития физической активности граждан.

Стремительное развитие физической культуры и спорта в качестве сферы не материального производства считается самым важным явлением социально-экономического развития нашего времени. В научных трудах различных исследователей, публикациях в сфере массовой информации, газетах, передачах, часто встречаются положения, в которых отмечается, что в настоящее время происходит стремительный скачок повышения числа физкультурно-спортивных фирм, клубов, секций, спортивной инфраструктуры, ведется качественная работа в области популяризации здорового образа жизни, профессионального и любительского спорта. С течением развития общества физическая активность и спорт все больше входят в распорядок жизни людей, эта культура становится важным органическим элементом в правосознании и менталитете людей. Стоит отметить стремительное развитие спорта высших достижений, который поэтапно становится полноценной областью спортивной индустрии [2].

Спортивный менеджмент взаимосвязан с основными основами рыночной экономики – видами собственности, структурой свободного ценообразования, конкуренцией, правом свободного выбора как для спортивного предпринимателя, так и для потребителей услуг, зависимостью доходов предпринимателя от результатов его труда и ситуации на рынке физкультурно-спортивных услуг. Вхождение физической культуры и спорта в область рыночных отношений порождают специфические характерные черты управления этой сфере в области данных спортивных услуг. Механизмы рыночной экономики помогают развитию коммерческой деятельности в области физической культуры и спорта, повышению численности собственников физкультурных и спортивных организаций, повышению перечня, объема и улучшению качества реализуемых физкультурно-спортивных услуг. Отметить наиболее популярные формы физкультурно-спортивных услуг, которыми признано считать: занятие различными

физическими упражнениями в форме урочных занятий, физкультурно-оздоровительные секционные занятия, спортивные объединения, команды, группы, физкультурно-массовые зрелищные мероприятия; проекты методических рекомендаций, различных комплексов спортивно-оздоровительных занятий, наборы методик физического воспитания и программы развития комплексных спортивных навыков спортсменов профессионалов или любителей [3].

Существует перечень специфических черт существования физической культуры и спорта в условиях рыночной экономики. Таковыми признаются, трансформация физической культуры и спорта в область услуг как специальный перечень социально-педагогических видов деятельности, осуществляемых для физического воспитания людей; процесс разграничения управления сферой физической культуры и спорта; рост числа организационно-правовых форм физкультурных и спортивных объединений и фирм; закрепление четкой законодательной базы в целях правовой регламентации официального статуса спорта высших достижений и его развитие в Российской Федерации; развивающееся экономическое значение физической культуры и спорта, на основании коммерческого хозяйственного расчета; повышение уровня конкурентоспособности физкультурных и спортивных организаций и свободное ценообразование на качественные услуги физической культуры и спорта.

Спортивная организация в рамках своей деятельности преследует несколько целей, которыми преимущественно являются процесс ведения массовой физкультурно-оздоровительной деятельности, реализации спортивных услуг в области спорта высших достижений. Заключительной целью менеджмента коммерческой физкультурно-спортивной организации является обеспечение прибыльности или доходности ее деятельности посредством структурированной организации трудовой деятельности. Экономическими способами воздействия признаются следующие [6]:

- ☐ Способы экономического воздействия.
- ☐ Централизованный поэтапный способ.
- ☐ Способ кредитования.
- ☐ Способ хозяйственного расчета.

Способы экономического воздействия прежде всего ориентированы на реализацию общих экономических интересов. Материальное воздействие в этом случае отражается в индивидуальной, коллективной, общественной формах [4].

К общественной форме прежде всего необходимо отнести моральные стимулы. Способы экономического влияния на коллективные и индивидуальные интересы могут носить положительную оценку (материальное стимулирование), наряду с отрицательным воздействием (материальные ограничения). Материальное стимулирование проявляется в выделении различных материальных и имущественных поощрений, денежных премий, подарков, заработной платы, иных положительных выплат. Материальными ограничениями же в свою очередь признаются противоположные методы такие как штрафы, лишения премирования, прекращения финансирования и многие другие. Способы экономического воздействия отражаются в большей степени преимущественно в области контрактной деятельности. Централизованный плановый способ помогает определить пути и цели развития видов спорта по субъектам РФ; планомерно распределить различные экономические ресурсы; использовать современные достижения науки и техники; осуществлять контроль и обеспечивать надлежащее выполнение упражнений и заданий.

Способ кредитования. Кредит – важнейший источник поступления денежных средств. Реализация способа кредитования в роли экономического метода управления означает централизованное установление причин в заёмных денежных средствах

Хозяйственный расчет (самый качественный) – это экономический способ управления, который помогает образовать соответствующую хозяйственную независимость спортивных фирм в условиях выполнения плана. Он определяет обязательную рентабельность, определяет зависимость результатов деятельности с материальным поощрением, подчеркивает самокупаемость [5].

Маркетинг – это процесс, который обуславливает прогнозирование потребностей номинальных покупателей в удовлетворении своих потребностей посредством предложения определенного продукта в виде оказания услуг, приобретения товаров и др. Спортивный маркетинг образует специальный раздел общего маркетинга, имеющего отличительные параметры. К этой области принадлежат спортивные управленцы, инфраструктура, процесс подписания или расторжения контрактов с субъектами спортивно-массовой индустрии, физкультурно-массовые спор-

тивные мероприятия, реализация спортивного инвентаря, снарядов и др. Спортивный маркетинг подразумевает, в своей основе, технологию управления процессом внедрения продукта на рынок спортивных товаров. Рост уровня конкурентоспособности в условиях современной рыночной экономики побуждает видоизменять маркетинговую тактику и методы функционирования спортивной организации, изменять процесс ценообразования и организации спроса на производимые товары и услуги. Маркетинговая политика современности внедряет в корне свежие методы и механизмы, которые помогают физкультурно-спортивным фирмам качественно функционировать в условиях не определенности окружающей экономико-политической обстановки, результативно и продуктивно решать перспективные маркетинговые задачи, внедрять свежие товарные рынки и оказывать новые услуги на данном рынке, активно и быстро адаптироваться к условиям рыночной экономики в нестабильной обстановке.

Маркетинг в полном объеме по праву может являться фактором контроля и гарантом ответственности и эффективности физкультурно-спортивных товаров и услуг. Уникальность области физической культуры и спорта порождает существенную важность осуществления комплексного подхода к общему маркетингу, так и к маркетингу в конкретной области и виде спорта. Комплексный характер маркетинга вида спорта имеет несколько основных проявлений.

В заключении стоит отметить, что физкультура и спорт интенсивно воздействуют на экономическую сферу жизни государства и общества: на качество рабочей силы, на структуру потребления и спроса, на поведение потребителей, внешнеэкономические связи, туризм и другие показатели экономической системы. Всё возрастающее влияние физической культуры и спорта на экономику страны, появление и развитие индустрии спорта – это наиболее яркие и очевидные признаки того, что спорт нуждается не только в профессиональных спортсменах и тренерах, но и в профессиональных менеджерах и экономистах.

Список литературы:

1. Барчуков И.С. Социально-культурная деятельность: учебное пособие. – СПб.: Парус, 2012. – С. 34-36
2. Гуськов С.И. Менеджмент и маркетинг спортивных и физкультурно- оздоровительных услуг: практические рекомендации. – М.: ВНИИФиС, 1994. – С. 56-61.
3. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебник для вузов. – М.: Академия, 2010. – С. 56.
4. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2005. – С. 88
5. Сираковская Я.В. Реализация цели в менеджменте, в физической культуре и спорте как путь к самоорганизации и самоуправлению личности студента / Я.В. Сираковская, А.В. Ежова // Современные аспекты подготовки и профессиональной деятельности спортивного менеджера: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 25-26 апреля 2018 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры; под ред. А.В. Починкина, И.Л. Димитров. – Малаховка, 2018. – С. 96-98.
6. Холодов О.М. Необходимость совершенствования образовательной технологии подготовки менеджеров / О.М. Холодов, А.С. Свиридов, В.Н. Хламов, Э.Н. Валагура // VI Всероссийская научно-практическая конференция «Проблемы инновационного развития российской экономики». – Воронеж: Воронежский филиал ФГБОУ ВО «Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова», 2019. – С. 202-206.

Шакиров В.Р., Попов А.Н.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

popova.niios@yandex.ru

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ МЕНЕДЖЕРОВ ПО ТУРИЗМУ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Рост туристских потоков предполагает активизацию деятельности по профессиональной подготовке менеджеров для данной сферы национальной экономики. Особую значимость имеет знание языка, рынка оздоровительных и иных услуг, институциональной культуры, технологических стандартов гостиничного хозяйства, норм лицензирования и сертификации. Вместе с тем современные технологии профессионального образования менеджеров по туризму в вузе физической культуры не получили еще систематического и аргументированного освещения, что порождает **противоречие** между: теорией и потребностями туристской практики; востребованностью педагогических технологий обучения менеджеров по

туризму и фактической подготовленностью к этому многих учебных заведений (их ППС). Говоря иначе, объективно существующее противоречие между потребностью в новом характере и содержании подготовки данных менеджеров для сферы туризма и отсутствием эффективной системы такой подготовки обуславливает **актуальность** предпринятого исследования.

Главная идея исследования заключается в следующем. Ранее вузы физической культуры были стабильными – государственными – монополистами. Однако теперь, спустя более двадцати перестроечных лет, они не менее своих клиентов (работодателей своих выпускников) озабочены поиском источников финансирования и борьбой с конкурентами. В этих условиях их успех зависит от того, насколько эффективно перенимается передовой практический опыт менеджмента по туризму с точки зрения доверительности внутриорганизационных отношений и формирования культурных основ организации туристского бизнеса.

Ключевые слова: менеджмент, туристский бизнес, моделирование, образование, вуз физической культуры.

Shakirov V. R., Popov A. N.
Russia, Chelyabinsk
Ural State university of Physical Culture
popova.niios@yandex.ru

TOURISM MANAGERS' PROFESSIONAL TRAINING MODELING AT THE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE

Annotation. The growth of tourist flows implies professional training activation for managers in this area of the national economy. Of particular importance is the language knowledge, health and other services market, institutional culture, technological standards of the hotel industry, licensing and certification standards. At the same time, modern technologies of professional education for tourism managers at the University of physical culture have not yet received systematic and reasoned coverage, which creates a **contradiction** between: the tourist practice theory and its needs; the demand for pedagogical technologies for training tourism managers and the actual readiness of many educational institutions (their teaching staff) for this purpose. In other words, the objectively existing contradiction between the need for a new character and content for these managers in the tourism sector training and the lack of an effective system for such training determines the study **relevance**.

The main idea of the study is as follows. Previously, universities of physical culture were stable – state-monopolists. However, now, after more than twenty years of «perestroika», they are no less concerned with finding sources of funding and fighting competitors than their clients (their graduates' employers). In these conditions, their success depends on how effectively the best practical experience of tourism management is adopted in terms of confidence in internal organizational relations and the cultural foundations formation in tourism business organization.

Key words: management, tourism business, modeling, education, University of physical culture.

Введение. Настоящая работа посвящена моделированию профессиональной подготовки менеджеров по туризму в вузе физической культуры. Актуальность данной направленности исследования связана с ростом туристских потоков на глобальном уровне и, соответственно, ростом требований к менеджменту в сфере туристского бизнеса.

Цель исследования – разработать, теоретически обосновать и внедрить в практику обучения студентов вуза физической культуры **модель** подготовки менеджеров по туризму.

Гипотеза исследования: профессиональная подготовка менеджеров по туризму в вузе физической культуры будет эффективной, если:

- на основе изучения состояния профессиональной подготовки и анализа научно-педагогической литературы будут определены требования в области профессиональных знаний и умений к менеджерам, работающим в туристской сфере национальной экономики;
- основные направления развития обучения в области профессиональной подготовки студентов вуза физической культуры будут обеспечиваться такими управленческими компетенциями, как исследовательская, прогностическая, проектная, коммуникационная, информационно-перцептивная;

- разработать профессионально-личностную модель, определяющую приоритетные личностные и профессиональные качества и знания, необходимые будущим менеджерам по туризму для эффективного решения задач, определяющих деловой успех;

- будут определены педагогические условия повышения эффективности изучения основ организации и использования современных технологий туристской деятельности;

- концепция обучения менеджеров будет основываться на перенесении практических занятий в условия реальной среды туристской деятельности.

Результаты исследования. Они определяются разработкой модели профессиональной подготовки будущих менеджеров по туризму в вузе физической культуры. Блоки данной модели следующие:

- нормативно-целевой блок (социальный заказ, целевая установка, модельное представление туристской деятельности фирмы, национальная здоровьесориентированная доктрина и массового оздоровительного туризма);

- теоретико-методологический блок (принципы синергизма и когнитариата, системный подход в осмыслении профессиональной подготовки, теория индивидуальности и ее развитие в деятельности, теория профессионального становления менеджера по туризму на вузовском этапе образования, научные идеи оптимизации обучения и адекватности педагогических воздействий);

- процессно-содержательный блок (этапы педагогического управления профессиональной подготовкой – коррекционный, аналитико-результативный, контрольно-оценочный, процессуально-методический, организационно-подготовительный; содержательно-методическая составляющая; комплекс педагогических условий; туристско-развивающий и опытно-прикладной аспект исследования);

- организационно-методический блок (моделирование профессиональной подготовки менеджеров по туризму, использование в практике профессиональной подготовки менеджеров по туризму спецкурса, методический аппарат управления профессиональным образованием менеджеров по туризму, представление результатов опытно-экспериментальной работы);

- оценочно-результативный блок (критерии оценки – когнитивно-смысловой, мотивационно-деятельностный, рефлексивно-оценочный; уровни профессиональной подготовки; прогнозируемый результат; идеальная модель менеджера по туризму).

Кроме прямых связей в модели представлены также и обратные (в рамках рассмотренных в блоках вопросов корреляционного плана).

В ходе исследования автором был проведен эксперимент по апробации эффективности программы управленческой подготовки студентов в виде спецкурса «Основы массового оздоровительного туризма». Было установлено, что личностно-ориентированное обучение по программам спецкурсов способствует формированию управленческого мышления, развивает качества, необходимые менеджеру по туризму в его профессиональной работе и увеличивает шансы выпускников вуза физической культуры на трудоустройство, особенно в сфере предпринимательства и туристского бизнеса.

Заключение. Результаты собственных исследований и изучение опыта отечественных и зарубежных вузов физической культуры позволили разработать инновационную модель процесса подготовки менеджеров по туризму. В ее основе лежит активизация саморазвития студентов и переход от усвоения теоретических знаний к их практической направленности, а также углубление личностно ориентированного подхода и профессионально-прикладной практики, способствующей более активной социализации будущих менеджеров по туризму и их уверенности в себе с позиций развития управленческих компетенций. Направленность практических рекомендаций связана с деятельностью ППС вуза физической культуры, многоуровневых программ и методов обучения менеджеров по туризму с использованием новых нетрадиционных технологий. Особую значимость имеет активизация самостоятельности студентов и развитие их творческих способностей.

Список литературы:

1. Основы массового оздоровительного туризма : учебное пособие / В. Р. Шакиров. – Челябинск : УралГАФК, 1998. – 54 с.

2. Формирование и развитие регионального рынка туристских услуг : учебное пособие / В.Р. Шакиров, Д.Н. Пересыпкин. – Челябинск : УралГУФК, 2011. – 67 с.

3. Формирование профессиональной культуры спортивного менеджера : монография / А. Н. Попов, В. Р. Шакиров. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – 176 с.

«РАЗВИТИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ (ПАМЯТИ ПРОФЕССОРА Л. М. КУЛИКОВА)»

Винокуров А.С.
Вице-президент Федерации компьютерного спорта России
Россия, г. Москва

КИБЕРСПОРТ КАК ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ И ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

Аннотация. Интеллектуальные игры имеют длинную историю. Однако в качестве видов спорта их стали рассматривать лишь в конце XIX – первой половине XX столетия. При этом долгое время круг интеллектуальных спортивных игр ограничивался лишь шахматами и шашками. Лишь в конце XX века список начал расширяться. В статье рассматриваются критерии, по которым киберспорт можно причислить к спортизированным интеллектуальным играм. Киберспорт требует от спортсменов стрессоустойчивости, физической выносливости и молниеносной реакции. Доказательством того, что киберспорт — полноценная спортивная дисциплина, является проверка спортсменов на допинг на крупных соревнованиях Всемирным антидопинговым агентством. Также был создан арбитражный суд для решения споров между игроками и организациями. Основное внимание в работе автор акцентирует на теме включения киберспорта в программу Олимпийских игр, рассматриваются различные мнения по этому вопросу. В результате определено, что включение киберспорта в программу Олимпийских игр послужит стимулом для серьёзных позитивных изменений не только в киберспортивной сфере, но и во всей спортивной индустрии.

Ключевые слова: киберспорт, спортивное движение, спорт в XXI веке.

Vinokurov A.
Vice president of the Russian Esports Federation
Moscow, Russia

ESPORTS AS INTELLECTUAL AND OLYMPIC SPORTS

Annotation. Intellectual games have had a long history. However, it started to be considered as sports only at the end of the XIX — first half of the XX century. And for a long time the range of intellectual sports games was limited to chess and checkers. Only at the end of the XX century the list began to expand. The article discusses the criteria by which esports can be classified as sportized intellectual games. Esports requires athletes to be stress-resistant, physically resilient and have lightning-fast reaction. The proof that esports is a full-fledged sports discipline is the World Anti-Doping Agency testing of athletes at major competitions. Besides an Arbitration Court for Esports has been created to resolve disputes between players and organizations. The author focuses on the topic of including esports in the Olympic Games program, and discusses various opinions on this issue. As a result, it was determined that the inclusion of esports in the Olympic Games program will serve as an incentive for serious positive changes not only in the esports sphere, but also in the entire sports industry.

Keywords: esports, sports movement, sports in the XXI century.

Интеллектуальные игры известны ещё с древности. Но долгое время они не считались видами спорта. Лишь в конце XIX — первой половине XX столетия отношение к ним изменилось. Правда, несмотря на это, долгое время перечень интеллектуальных спортивных игр ограничивался лишь шахматами и шашками.

На сегодняшний день интеллектуальными видами спорта признаны те виды, в которых для решения поставленных задач необходимо активное включение интеллекта. Ещё одной отличительной особенностью спортизированных интеллектуальных игр является возможность проведения турниров дистанционно.

По ряду признаков киберспорт можно причислить к спортизированным интеллектуальным играм, поскольку он отвечает его основным критериям:

- имеет единые правила и конкретную конечную цель;
- имеет соревновательную составляющую и предполагает противостояние отдельных противников или команд;
- способствует интеллектуальному развитию способностей человека;
- общедоступен.

Важно отметить то, что выделяет киберспорт среди других интеллектуальных видов спорта – это его физическая составляющая: компонент физической активности и совершенствования физических возможностей. Компьютерный спорт, подобно го, шашкам и шахматам, не требует физической силы, но требует стрессоустойчивости и физической выносливости. Кроме того – и этим киберспорт отличается от других всех остальных интеллектуальных игр – этот вид развивает реакцию человека.

Развитие реакции киберспортсмена действительно впечатляет: 130 миллисекунд по сравнению 200 миллисекунд обычного человека. Это даёт спортсмену возможность сделать 300 осознанных нажатий на клавиатуру в течение одной минуты! По сути, тренированный киберспортсмен может отреагировать на поставленный удар профессионального боксёра или на подачу Серены Уильямс.

Так же, как и другие виды спорта, киберспорт может быть профессиональным и непрофессиональным (любительским). Профессиональный киберспорт является деятельностью, направленной на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение.

Косвенным показателем того, что компьютерный спорт уже воспринимается в мире как полноценная спортивная дисциплина, являются проверки киберспортсменов на допинг на многих крупных турнирах. Проверку осуществляет WADA (Всемирное антидопинговое агентство).

2 ноября 2016 года Всемирная киберспортивная ассоциация (WESA) объявила о создании арбитражного суда для разрешения споров, возникающих между профессиональными игроками и организациями. Арбитраж под эгидой World Esports Association может стать инструментом цивилизованного подхода к регулированию взаимоотношений на профессиональной сцене и показателем сближения компьютерного спорта с традиционными видами спорта, что и провозглашается главной миссией WESA [1]. В настоящее время киберспорт не является олимпийским видом спорта. Однако он уже признан олимпийской дисциплиной второго уровня, т.е. является видом, который находится на рассмотрении на включение в олимпийскую программу в отличие от непризнанных видов спорта [2].

Решение о присвоении киберспорту данной категории было принято Корейским Олимпийским Комитетом. В данном контексте важно отметить, что интеллектуальные виды спорта в настоящее время в принципе не входят в программу Олимпийских игр. Комплексные соревнования по этим видам проходят на Всемирных интеллектуальных играх или Интеллиадах (World Mind Sports Games, WMSG). Организатором турниров является Международная ассоциация интеллектуального спорта (IMSA).

Аналогично Олимпийским играм Интеллиады проводятся каждые 4 года. Первые Всемирные интеллектуальные игры были организованы в Пекине (Китай) в период с 3 по 18 октября 2008 года. Следующие состоялись в Лилле (Франция) с 9 по 23 августа 2012 года. Третьи игры проводились с 8 по 15 декабря 2017 года в Хуайане (Китай). В дальнейшем предполагается проводить Интеллиады в столицах Олимпийских игр (летних или зимних) непосредственно после окончания Олимпиад.

Шахматы, шашки, го и бридж считаются основными видами интеллектуальных игр, представленных на Интеллиадах. Но также в программу включаются дополнительные виды. Так, на I Интеллиаде в Пекине к четырем основным видам были добавлены соревнования по сянци (китайским шахматам). Шла речь о том, чтобы в программу II Интеллиады вошёл покер. В программу третьих игр был включён маджонг [3].

На текущий момент вопрос о внесении компьютерного спорта в программу Всемирных интеллектуальных игр не поднимался. Что касается включения киберспорта в программу Олимпийских игр, президент Международного олимпийского комитета (МОК) Томас Бах выступает против этого решения, обосновывая свою точку зрения агрессивностью компьютерных игр: «Мы не можем включить в программу Олимпиад то, что пропагандирует насилие и дискриминацию. Я говорю о так называемых стрелялках. С нашей точки зрения, они не соответствуют олимпийским ценностям. Конечно, любой вид единоборств произошел от реальных драк между людьми. Но спорт – это цивилизованное понимание драк. Если в киберспорте нужно кого-то убивать, его не может быть в Олимпийских играх» [4].

Между тем, некоторые специалисты высказывают мнение, что киберспорт, напротив, снижает агрессию молодежи в интернете. Так, ведущий научный сотрудник кафедры психо-

логии личности факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, руководитель отдела медицинской психологии научного Центра психического здоровья РАМН, кандидат психологических наук С.Н. Ениколопов утверждает, что агрессия из реальности как раз сегодня переместилась в интернет, поскольку он предоставляет пользователям возможность безнаказанно реализовать различные виды агрессивного поведения. В качестве одного из возможных вариантов снижения уровня агрессии во всемирной паутине С.Н. Ениколопов как раз и видит развитие киберспорта [5].

Сегодня киберспортивные турниры организуются по всему миру. Особую активность в этом плане проявляют спортсмены стран Азии, Европы и США, где проводятся самые крупные соревнования с внушительными призовыми фондами. Важно подчеркнуть, что Россия не отстает от остального мира. В последние годы количество киберспортивных турниров разного уровня в нашей стране значительно увеличилось. По объёму выручки по итогам 2017 года Россия стала лидером на рынке компьютерного спорта. Безусловно, сфера компьютерного спорта требует серьёзного изучения специалистами в области физической культуры и спорта, психологии, медицины, права, компьютерных технологий. Но без всякого сомнения, включение киберспорта в Олимпийские игры будет импульсом для серьёзных позитивных изменений как в этом виде спорта, так и во всей спортивной индустрии.

Список литературы:

1. Ращупкин А. Спортсменом можешь ты не быть, но гражданином быть обязан / А. Ращупкин // Информационный портал championat.com [Электронный ресурс]. — Дата публикации: 04.11.2016, 13:45. — Режим доступа: <https://www.championat.com/cybersport/article-3296707-kontrakty-v-kibersporte-mezhdu-igrokami-i-organizacijami.html>.
2. Фомин В. Киберспорт признали олимпийской дисциплиной второго уровня / В. Фомин // Советский спорт [Электронная версия]. — Дата публикации: 28.01.2015, 18:08. — Режим доступа: <https://www.sovsport.ru/cybersport/news/774734-kibersport-priznali-olimpijskoj-disciplinoj-vtorogo-urovnja>.
3. Всемирные интеллектуальные игры // Википедия [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Всемирные_интеллектуальные_игры.
4. Томас Бах: «Киберспорта не будет в программе Олимпийских игр, пока там есть насилие и дискриминация» / Eurosport.ru [Электронный ресурс]. — Дата публикации: 02.09.2018, 09:17. — Режим доступа: https://www.eurosport.ru/e-sports/story_sto6914129.shtml.
5. Межрегиональная научно-практическая конференция «Поколение Z: цифровая культура поведения и безопасность» // Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова. Факультет психологии [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.psy.msu.ru/science/conference/generation-z/2018/photo/index.html>.
6. Кыласов А.В., Гараль, Я.А. Спортсизация интеллектуальных игр: концепции и технологии. — М. : Советский спорт, 2013.
7. Пащев Ш. Б. Киберспорт как средство развития личности / Ш. Б. Пащев // Материалы международных научно-практических конференций Общества науки и творчества за май 2016 года. Science Time. — № 5 (29). — 2016. — С. 512-515.

Логинов В.В., Шакирова М.В.

Россия, Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры,

Олимпийская академия Урала

Shakirova_Maria@bk.ru

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОЛИМПИЙСКОЙ АКАДЕМИИ УРАЛА ПО РАЗВИТИЮ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕГИОНЕ

Аннотация. В статье описывается опыт работы Олимпийской академии Урала, как организации, развивающей олимпийские ценности и олимпийское движение в Уральском регионе. Выделено три направления в работе академии. Первое – научное, включает в себя ряд мероприятий, центральным из которых является Всеуральская олимпийская сессия, проводимая более тридцати лет. Согласно традиции Олимпийских игр, олимпийская сессия проходит в разных городах Урала, тем самым развивая олимпийское образование на местах. Второе направление – поддержание олимпийских ценностей в рамках спортивных мероприятий региона. Академия всесторонне поддерживает движение «Fair Play», так выдвинутая Олимпийской академией Урала на номинирование спортсменка стала, обладателем международной

награды. Третье направление – мероприятия олимпийского образования в регионе. Проводимая с поддержкой академии работа в этом направлении охватывает различные слои населения и имеет разнообразные формы.

Ключевые слова: Олимпийская академия Урала, Олимпийское образование, олимпийское образование, олимпийские ценности, олимпизм, олимпийское движение.

Loginov V.V., Shakirova M.V.

Russia, Chelyabinsk

Urals state University of physical culture, Urals Olympic Academy

ACTIVITIES OF THE URAL OLYMPIC ACADEMY FOR THE DEVELOPMENT OF OLYMPIC EDUCATION IN THE REGION

Annotation. The article describes the experience of the Urals Olympic Academy as an organization that develops Olympic values and the Olympic movement in the Ural region. There are three directions in the work of the Academy. The first one is scientific and includes a number of events, the Central one of which is the all-Urals Olympic session, which has been held for more than thirty years. According to the tradition of the Olympic Games, the Olympic session is held in different cities of the Urals, thereby developing Olympic education in the field. The second direction is the maintenance of Olympic values in the framework of sports events in the region. The Academy fully supports the movement "Fair Play", so the athlete nominated by the Urals Olympic Academy for nomination became the owner of an international award. The third area is Olympic education events in the region. The work carried out with the support of the Academy in this direction covers various segments of the population and has various forms.

Keywords: Urals Olympic Academy, Olympic education, Olympic education, Olympic values, Olympism, Olympic movement.

Уральская олимпийская академия (ныне Олимпийская академия Урала) вошла в число первых семи академий, организованных в нашей стране в 1989 году. С первых дней работы она развивает олимпийское движение, пропагандирует ценности олимпизма и способствует реализации олимпийского образования в Уральском регионе и за её пределами.

Президентом академии стал ректор Челябинского государственного института физической культуры Леонид Михайлович Куликов. Леониду Михайловичу удалось собрать для участия в работе академии истинных энтузиастов олимпийского движения, приверженцев духа олимпизма на Урале. Очагами развития олимпийского движения стали такие города, как Челябинск, Екатеринбург, Стерлитамак, Ижевск, Уфа, Оренбург, Сургут, Шадринск, Курган, Оренбург.

В работе академии можно выделить несколько направлений.

Одно из приоритетных – научное направление. Уральская олимпийская академия поддерживает издание литературы на олимпийскую тематику. В регионе неоднократно проводились всероссийские, всеуральские и областные конференции по олимпийской тематике. Опыт проведения таких конференций был одобрен в постановлении бюро Исполкома Олимпийского комитета России № 13би/18а от 20 июля 1994 года «Об опыте Уральской олимпийской академии».

Уральские учёные Л.М.Куликов и Д.А.Дятлов лауреаты смотра-конкурса «Спортивная элита», проводившихся Олимпийским комитетом России.

Ведущее место в развитии олимпийских ценностей в среде студенчества занимает Уральская олимпийская сессия.

Подобно традиции Олимпийских игр (и данный опыт для России уникален), каждый год один из городов Урала становится устроителем сессии. Привлечение общественности к организации этого крупного мероприятия, способствует развитию идей олимпизма по всему региону.

Для вовлечения в сессию большего числа участников в ней существуют различные направления:

- Первое – традиционное – научное направление включает в себя две конференции, участниками которых могут стать не только студенты и молодые учёные, но и школьники.
- Второе направление, интеллектуальное, с 2002 года осуществляется в проведении конкурса команд знатоков олимпизма.

- И третье, творческое направление, является новаторством сессий Уральской академии с 2006 года и представляет собой конкурс команд КВН на олимпийскую тематику. Опыт показал, что данное направление позволяет активно приобщать к сессии новые учебные заведения.

Нужно отметить, что сессия сегодня стала настолько популярной, что в ней принимают участие представители не только Уральского федерального округа. Кроме того, часто участвуют учебные заведения, не имеющие профильные специальности в сфере физической культуры. Ежегодно в событии принимают участие в разных номинациях до 200 человек.

Достоинство представляют олимпийскую науку студенчества Урала и на Всероссийском уровне. Ежегодно десять человек от Уральской олимпийской академии участвуют во Всероссийской олимпийской сессии. Практически ежегодно уральские представители попадают в число победителей и лауреатов сессии. Восемь человек (Шакирова М.В., Кайгородова А.С., Попов Д.В., Асякина Н.В., Шарипов М.Ф., Тимирбулатова А., Селютина Н.А., Улямаева Ф.Т.) из Уральского региона по рекомендации Олимпийского комитета России, в разные годы приняли участие в молодежной сессии Международной олимпийской академии (Греция, Олимпия).

В 2009 года в Уральском государственном университете физической культуры и спорта была открыта магистерская программа «Международное спортивное и олимпийское движение». Обучающиеся по программе магистранты активно принимали участие в проведении мероприятий олимпийского образования школьников и дошкольников, выступали с докладами на научных конференциях разного уровня, разрабатывали программы антидопингового воспитания и воспитания в духе Фэйр Плэй.

Следующие направление в работе Уральской олимпийской академии – развитие олимпийских традиций в спорте. Здесь академия стала зачинателем значимых для развития олимпизма в регионе инициатив. Так в 1996 году впервые была проведена Уралада – Спартакиада студентов Урала, эти комплексные состязания оказали влияние на становление студенческого спорта в постсоветской России в уральском регионе. Интересной традицией стали проводимые в регионе «Балы олимпийцев Урала», мероприятие пропагандировало олимпийские ценности, прославляло достижение атлетов, поддерживало связь поколений в олимпийском спорте.

Уральская олимпийская академия соучредитель крупных традиционных спортивных мероприятий региона, таких как: легкоатлетический мемориал В.И.Петрова и М.Х.Газиева, открытый Всероссийский турнир памяти Х.М.Юсупова, Всероссийский турнир по дзюдо памяти бронзового призёра Игр Олимпиады, Чемпиона мира Григория Веричева, Всероссийский день зимних видов спорта.

Уральская олимпийская академия поддерживает движение «Fair Play» в спорте. Многим достойным спортсменам, тренерам, педагогам и организациям в регионе были присуждены всероссийские награды Фэйр Плэй. Выдвинутая на номинацию Уральской олимпийской академией спортсменка из Свердловской области Светлана Швецова была удостоена международной награды за благородный поступок в спорте.

Третье направление в работе Уральской олимпийской академии – мероприятия олимпийского образования для различных групп населения.

Подобные мероприятия проводятся на возрастных группах дошкольников, школьников всех классов, студентов, работающего населения.

В профильных физкультурных учебных заведениях региона ведется работа по формированию готовности будущих специалистов физической культуры к реализации олимпийского образования с различными возрастными и социальными категориями населения. Работа по олимпийскому образованию дошкольников, школьников и воспитанников спортивных школ, выполняемая студентами, интегрирована в программы практик. В тоже время активно разрабатываются спецкурсы и дисциплины по выбору на олимпийскую тематику для студентов не профильных направлений подготовки (например, дисциплины «История олимпийского движения», «История спортивной символики и атрибутики», «История паралимпийского движения»).

Широкие слои населения охватывает проводимый Академией, совместно с Олимпийским советом Челябинской области, Всероссийский олимпийский день. Согласно новым вызовам в 2020 году мероприятие прошло в дистанционном формате собрав большое количество участников, чем в традиционном формате праздника.

В последние годы одним из приоритетных направлений в пропаганде олимпийских знаний и ценностей является работа на базе музея истории УралГУФК и олимпийской славы. В музее ведется не только экскурсионная работа с различными слоями населения от старших дошкольников до ветеранов спорта, но и исследовательская деятельность студентов по изучению олимпийского движения, ведёт работу дискуссионный клуб «Школа олимпизма», многие воспитательные мероприятия вуза связаны с олимпийским образованием через деятельность музея.

Достижения в области олимпийского образования молодёжи Уральской олимпийской академии заслужили признание коллег со всей России. Работа академии, представленная в конкурсе, проводимом по инициативе Олимпийского комитета России, «Олимпийские идеалы и спортивные традиции в системе занятий спортом – действенная альтернатива вредным привычкам» получила II место в открытом голосовании на XV Всероссийский фестиваль студентов вузов физической культуры (май 2012 года, Московская область). А год спустя на XVI фестивале (сентябрь 2013, город Смоленск) конкурсная работа Уральской олимпийской академии и УралГУФК стала победителем.

Таким образом, Уральская олимпийская академия со дня своего основания находится в авангарде развития олимпизма и олимпийского образования в Уральском регионе. Многие её инициативы стали знаковыми и традиционными для физкультурно-спортивного и научного сообщества Урала.

Мартиросова Т.А., Бондаренко О.В.
Россия, г. Красноярск
Сибирский государственный университет
науки и технологий имени М.Ф. Решетнева,
tat.martirosova@yandex. ru , Lesya11-91@mail.ru

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СТАНОВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ

Аннотация. Статья посвящена обзору истории развития олимпийского образования в России. Особое внимание уделяется современному состоянию отечественного олимпийского образования в контексте общемировых тенденций. Отмечается высокий уровень теоретико-методологического обоснования подходу к олимпийскому образованию в средних школах-училищах олимпийского резерва. Приводятся примеры организации олимпийского образования в зарубежных странах в качестве того опыта, который может быть полезен для выстраивания перспектив дальнейшего развития олимпийского образования в России.

Ключевые слова: олимпийское образование, олимпизм, спорт высоких достижений, олимпийское движение, школьники, студенты, общественность, тренеры, учителя, преподаватели, пропаганда.

Martirosova T.A., Bondarenko O.V.
Russia, g. Krasnoyarsk
Siberian state University science
and technology named after M.F. Reshetneva
tat.martirosova@yandex. ru , Lesya11-91@mail.ru

HISTORY OF DEVELOPMENT AND FORMATION OF MODERN OLYMPIC EDUCATION IN RUSSIA

Annotation. The article is devoted to a review of the history of the development of Olympic education in Russia. Particular attention is paid to the current state of national Olympic education in the context of global trends. A high level of theoretical and methodological substantiation of the approach to Olympic education in secondary schools-schools of the Olympic reserve is noted. Examples of the organization of Olympic education in foreign countries are given as an experience that may be useful for building prospects for the further development of Olympic education in Russia.

Keywords: Olympic education, Olympism, high achievement sport, Olympic movement, schoolchildren, students, the public, coaches, teachers, teachers, propaganda.

Первый принцип Олимпийской хартии гласит: олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, «стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, воспитательной ценности хорошего примера, социальной ответственности, а также на уважении к всеобщим основным этическим принципам» [1, с. 222]. Этот принцип обуславливает необходимость олимпийского образования для развития олимпийского движения и гуманистического прогресса всего общества, которая, в свою очередь, является причиной того, что во всём мире и в нашей стране, в частности, на государственном уровне ведётся работа по внедрению и поддержке олимпийского образования. Это – работа Министерств спорта, образования и науки, а также Олимпийского Комитета России и специально созданного при нём управления по олимпийскому образованию. Особую актуальность популяризация истории олимпийского движения приобрела накануне XXII Олимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи, впервые проводившихся в России. Эта олимпиада аккумулировала все достижения и уроки формирования и развития олимпийского движения как в стране в целом, так и в отдельных её регионах [1].

Уровень развития спортивного движения, спортивного резерва и спорта высших достижений в современном мире – это в значительной мере визитная карточка любого государства, в связи с чем для современных исследователей вопросы становления и развития олимпийского образования представляют значительный интерес. Так, например, в научной публикации А. Томенко представлен ретроспективный анализ развития отечественного олимпийского образования, который показал, что значительное влияние на теперешнее состояние олимпийского образования в мире оказала деятельность в этом направлении в период существования СССР, где был накоплен богатый опыт разработки и использования его форм, средств и методов [6]. Автором показано, что в послереволюционное время (1917-1941 гг.) в СССР отношение к идеям олимпизма, их воспитательному потенциалу было весьма неоднозначным. Само понятие «Олимпиада», смысловое пространство которого образуют не только подготовка к состязаниям, но и концептуальные вопросы, касающиеся гармоничного развития телесных и умственных способностей молодёжи, позиционировалось как пережиток буржуазных идей, в результате чего было заменено на понятие «Спартакиада». Его суть была идентичной содержанию термина «Олимпиада», но, с идеологической точки зрения, термин «Спартакиада» был гораздо более приемлемым в качестве обозначения истинно советской формы воспитания, подрастающего поколения [6].

В 1930-40-е годы в СССР были достигнуты большие успехи в развитии этих идеалов, как у детей, так и у взрослых. Реализуемая партийными, комсомольскими, спортивными и общественными органами программа «Готов к труду и обороне» (ГТО) и её подпрограмма «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) способствовали вовлечению в спортивные занятия широких масс людей разных возрастов, и особенно молодежи. Общий замысел программы, её девизы и символика, награды в виде значков отвечали общей атмосфере энтузиазма и патриотизма, характерной для общества того периода. При этом А. Томенко отмечает, что при ближайшем рассмотрении всей атрибутики программы ГТО можно обнаружить «определённое сходство и заимствование из античных и возрожденных традиций олимпизма и высказать предположение об их существовании как латентных форм олимпийского образования» [6, с. 135].

Успешное участие советских спортсменов в Олимпийских играх на протяжении 1960-80-х годов привело к тому, что сходство с античными традициями олимпизма усилилось. Так же, как в античной Греции олимпионики были объектом воспевания поэтами и философами, образцами для подражания, советские спортсмены – обладатели олимпийских наград становились кумирами молодёжи, а наиболее успешные виды спорта материализовались в реальные проекты, средства и формы образования и физического воспитания детей и подростков, студенческой молодёжи по всей стране.

Постоянно действующая система олимпийского образования детей и молодёжи была создана в 1992 году Олимпийским комитетом России, однако лишь через два года был издан совместный приказ Минобразования России и Олимпийского комитета России от 05.03.1994 г. № 51/84а «Об организации изучения вопросов олимпийского движения и Олимпийских игр», в котором нашёл отражение широкий комплекс мер методического, кадрового и информационного обеспечения работы по введению олимпийского образования в школах. Разработан программный материал «Основы олимпийских знаний», который включен в Программу физического воспитания учащихся 8-го класса общеобразовательных школ [6].

С этого момента, как справедливо замечают Л. А. Овсянникова и О.А. Иванова, в развитии отечественного олимпийского образования наступил качественно новый этап, вызванный процессом регионализации и связанный с тем, что административно-территориальные единицы страны стали всё более активно реализовывать свою роль субъектов социально-экономического и общественно-политического действия [5].

Помимо появления региональных ассоциаций и объединений, призванных решать задачи олимпийского образования и воспитания на местах, ещё одной особенностью современного, качественно нового этапа в развитии олимпийского образования стало включение его в учебные планы профильных (физкультурных) образовательных учреждений. Это стало возможно, благодаря научно-методическим разработкам специалистов российских высших учебных заведений. Так, Российская государственная академия физической культуры разрабатывает теоретические, методические и организационные основы олимпийского образования. Сибирская государственная академия физической культуры разработала программу спецкурса «Олимпийское движение и методика преподавания олимпийского образования», который внедряется через Сибирскую ассоциацию физкультурного образования. В Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта используются учебная дисциплина «Олимпийское образование» (5 курс); в Сибирском государственном университете физической культуры разработан учебно-методический комплекс «Основы олимпийского образования», который включает в себя базовый курс 50 часов, а также выполнение заданий по педагогической практике, и проводится Олимпийская сессия студентов и молодых ученых Сибирского Федерального округа; в Уральском государственном университете физической культуры используется учебная дисциплина «Олимпийское образование» и проводится Всеуральский этап Олимпийской научной сессии молодых ученых и студентов; в Волгоградской государственной академии физической культуры создана кафедра Олимпийского образования; в Российском государственном университете физической культуры используется спецкурс «Олимпийское образование» и проводится Всероссийский этап Олимпийской научной сессии студентов и молодых ученых [5].

В настоящее время олимпийское образование активно используется и в системе учебных заведений не физкультурного профиля, в учебных планах которых вводятся экспериментальные программы. Так, например, в Челябинском государственном агроинженерном университете на факультете общественных профессий преподаётся курс «Олимпийское движение молодежи», а Челябинским государственным педагогическим институтом традиционно проводится «Олимпийское десятиборье» [5].

В Оренбургском педагогическом институте читаются курсы «Ценности олимпизма и здоровый образ жизни», «Методика олимпийского образования». В процессе педагогической практики студенты проводят различные мероприятия, посвященные теме олимпизма: Спартакиады, «Путешествия в Спортландию», школьные олимпийские игры, с акцентом на здоровый образ жизни, приобщения к «Спорту для всех» [5].

На кафедре физической культуры Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева разработана система олимпийского образования и воспитания в детских садах и школах Красноярского края [5].

Важнейшим звеном в подготовке профессиональных кадров в сфере физической культуры и спорта являются средние школы-училища олимпийского резерва, которые стали неотъемлемой частью системы национального олимпийского образования.

Средние школы-училища олимпийского резерва осуществляют подготовку специалистов в сфере физической культуры и спорта – тренеров по виду спорта, спортсменов высокого класса и спортивного резерва национальных команд страны. Анализируя содержание и целевые ориентиры образовательной деятельности в таких учреждениях, И. И. Гуслистова отмечает следующее: «Усвоение учащимися содержания олимпийского образования создаст потребности и мотивацию на формирование профессионально важных качеств и мировоззрения, включающих олимпийские ценности, соответствующие целям олимпийского образования. Сформированное ценностное отношение выпускников впоследствии будет транслироваться на новое поколение детей и молодежи. И таким образом сложится преемственность, которая будет способствовать воспитанию гармонично развитой личности с мировоззрением социально активного и ответственного индивида, с установками на здоровый образ жизни» [2, с. 82].

Содержание олимпийского образования в средних школах-училищах олимпийского резерва включает: знания о цели и ценностях олимпизма, истории и сущности олимпийского движения и образования, социальной сущности спорта; умения и навыки применения на практике полученных знаний в результате учебного, тренировочного, воспитательного процессов; усвоение ценностей и принципов олимпизма и включение их в структуру мировоззрения личности; развитие разных сторон личности в единстве физического, интеллектуального, нравственного, социального и культурного развития [2].

В методологическом плане олимпийское образование в средних школах-училищах олимпийского резерва основывается на принципах системного и структурно-функционального подходов. Данные подходы позволяют рассмотреть олимпийское образование в училищах олимпийского резерва как часть национальной системы олимпийского образования, связанную с другими системами образования (мировой и национальной, системой физкультурного образования) и общества (социальной, духовной, экономической, политической). Структура олимпийского образования в них представлена в виде: методологического, целевого, содержательного и результативного блоков [2].

Таким образом, следует признать, что деятельность научного и педагогического сообществ, государственных органов управления по развитию олимпийского образования в России ведётся довольно активно. Вместе с тем, не следует отрицать тот факт, что распространение идей олимпизма в нашей стране ещё не достигло таких масштабов, как во многих зарубежных странах. В этой связи представляется целесообразным обратиться к зарубежному опыту организации олимпийского образования.

В таблице 1 представлены сведения о том, каков состав целевой аудитории, охваченной олимпийским образованием странах ближнего и дальнего зарубежья.

Таблица 1 – Состав целевой аудитории, охваченной олимпийским образованием, за рубежом [1, 3]

Страны	Дошкольники	Младшие школьники	Подростки	Старшеклассники	Студенты	Учителя/преподаватели, тренеры	Родители	Руководители спортивных и культурных организаций	Профессионально-трудовые коллективы
Словения				+	+	+			
Польша			+	+					
Великобритания		+	+	+					
Франция			+						
Австралия						+			
Кипр		+	+	+	+				+
Канада		+	+	+		+			
Сейшельские острова		+	+	+					
Гватемала			+	+					
Республика Доминикана			+						
Турция			+						
Таджикистан		+	+	+	+	+	+	+	
Эстония		+	+	+		+			

Как видно из таблицы 1, среди стран ближнего зарубежья широтой охвата целевой аудитории выделяется Таджикистан, среди стран дальнего зарубежья – Кипр. Обозначим основные характеристики олимпийского образования в этих странах.

В Таджикистане программа олимпийского образования была запущена в 2008 году, и направлена она на распространение принципов и концепций Олимпийской хартии среди педагогов, школьников, студентов 2902 образовательных учреждений в 85-ти городах республики, а также спортсменов и тренеров 53-х спортивных федераций. На сегодняшний день обучение по программе прошли уже более 123 тысяч детей и взрослых [7].

На Кипре олимпийское образование реализуется в формате интерактивных выставок для школьников, студентов, широкой общественности [4]. Выставки посвящены самым разным аспектам олимпизма, в том числе – тем видам спорта, которые входят в число олимпийских состязаний.

Цель таких выставок, со слов их организаторов, заключается в том, чтобы сформировать у различных слоев общества представление о аспектах олимпизма, его идеалах и принципах [4].

Выставка разделена на 12 разделов, в которых последовательно рассматриваются, все аспекты олимпизма:

- Олимпийские кольца, представляющие пять континентов, - это введение в символ олимпизма.

- Двенадцать произведений искусства, каждый из них представляет аспекты спорта, вводя посетителей в курс олимпийских ценностей через искусство.

- Подробное представление спортивных федераций и различных видов спорта, осуществляемые на Кипре с целью приобщения молодых людей к регулярной спортивной деятельности

- «Родина олимпизма» - позволяет посетителю ознакомиться с ритуалами проводимые во время древних игр

- Возрождение Олимпийских игр и обстоятельства, которые привели к созданию современных Олимпийских игр позволяют посетителю понять историческую эволюцию.

- Через фотографии и памятные вещи на выставках и презентациях, посетители знакомятся с функционированием современных игр и их философией.

Интерактивная выставка рассчитана на группы численностью от 20 до 60 человек, и с момента начала реализации этого проекта (2006 г.) выставку посетило более 10000 человек [4].

Особое значение такой формат реализации олимпийского образования приобретает в современном информационном обществе, когда интерактивные формы и методы обучения и массового просвещения выходят на первый план, позволяя преодолевать те барьеры, которые существуют при традиционном подходе.

Подводя итог всему вышесказанному, можно сформулировать вывод о том, что олимпийское образование играет важную роль не только в развитии национальной системы образования и воспитания достойных кадров для области спорта высоких достижений, но и в формировании особого продуктивного идеологического фона для современного социокультурного пространства, способствующего воспитанию патриотизма.

Список литературы:

1. Аксёнова А.В. Олимпийское и паралимпийское образование как способ социального ориентирования младших школьников / А.В. Аксёнова // Вестник ТГПУ. – 2013. – № 12 (140). – С. 222-226.
2. Гуслистова И.И. Содержание олимпийского образования в средних школах-училищах олимпийского резерва / И.И. Гуслистова // Мир спорта. – 2019. – № 1 (74). – С. 79-83.
3. Зуев В.Н. Олимпийское образование и олимпийцы Тюменской области: учебное пособие / В.Н. Зуев. – М.: Изд-во «Физическая культура», 2013. – 231 с.
4. Кипр. Экскурсия по олимпийскому дому с гидом // The international Olympic Committee. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.olympic.org/cyprus-olympic-house-guided-tour>
5. Овсянникова Л.А. Развитие олимпийского образования в регионах / Л.А. Овсянникова, О.А. Иванова // Олимпизм: история, традиции и современность: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции (г. Воронеж, 23 ноября 2017 г.). – Воронеж: ИПЦ «Научная книга». 2017. – С. 104-111.
6. Томенко А. Особенности становления и развития олимпийского образования в современной практике / А. Томенко // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 2. – С. 133-137.
7. National Olympic Committee of the Republic of Tajikistan. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.tj/>

Медведев А.В.
Россия, г. Екатеринбург
Институт физической культуры г. Екатеринбург (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»
medvedev10@yandex.ru

ИСКУССТВО И СПОРТ: ФУТБОЛ В ЗЕРКАЛЕ ИСКУССТВА (МЫСЛИ ПО ПОВОДУ СТИХОТВОРЕНИЯ К. ВАНШЕНКИНА)

Аннотация: в статье рассматривается процесс взаимодействия таких феноменов культуры как искусство и спорт; спорт с эпохи древних цивилизаций становится предметом искусства, с течением времени спорт все более использует черты искусства в той своей ипоста-

си, когда он выступает как зрелище. Отмечается историческая динамика взаимоотношений искусства и спорта.

Ключевые слова: искусство, спорт, взаимодействие, игра, зрелище.

Medvedev A.V.
Russia, Yekaterinburg
Yekaterinburg Institute of Physical Culture, Russia, Yekaterinburg
FGBOU VO UralGUFK,
medvedev10@yandex.ru

ART AND SPORT: FOOTBALL IN THE MIRROR OF ART (THOUGHTS ABOUT THE POEM OF K. VANSHEKIN)

Summary: the article examines the process of interaction of such cultural phenomena as art and sports; sport since the era of ancient civilizations has become an art object, over time, sport is increasingly using the features of art in that hypostasis when it acts as a spectacle. The historical dynamics of the relationship between art and sport is noted.

Keywords: art, sport, interaction, play, spectacle.

Искусство и спорт, казалось бы, весьма далекие друг от друга феномены культуры. Но, однако, как бы на первый взгляд они не отличались, у них много сходного. И искусство, и спорт представляют собою конкретные формы игры, что есть следствие игровой сущности культуры (7. 219-420). И искусство, и спорт, в силу этого являются зрелищами, что приводило исследователей к изучению эстетики спорта, его красоты (1). История культуры свидетельствует, что уже издавна между искусством и спортом складывались различные формы контактов. Прежде всего, следует отметить, что спорт – предмет искусства. Он стал интересен уже искусству античного мира, который, согласно словам К. Маркса, представляет собою «золотое детство» человечества. Скульптура Древней Греции, барельефы и рельефы саркофагов и гробниц, росписи ваз, скифосов, фронтонов храмов предоставляют нам не только образы богов и богинь, которым поклонялись в те времена, но и спортсменов - победителей Олимпийских игр, участников спортивных занятий эллинов.

Исследователи античного искусства отмечают, что «выдвижение в качестве героя наряду с богами также и человека – атлета и воина – показывало, что архаическое греческое искусство путем возвеличивания лучших, самых сильных и самых мужественных граждан... ставило задачи общественного воспитания людей, утверждая этические идеалы своего времени» (1, 175). Прекрасные слова, свидетельствующие о том, что искусство обращается к спорту не просто как к одной из многих сфер жизни, а представляет героев, образцов для подражания, ибо они в спортивных баталиях, в победах и поражениях, демонстрируют те моральные ценности, что являются предметом воспитания. В этом гносеологическая и воспитательная миссия искусства, и достижения спорта, и спортсмены как герои художественных произведений - благодатный материал для решения подобной задачи. Искусство не только отражает реальность как данность, но и моделирует ситуации, способные выявить лучшие качества человека. Спорт, который по природе своей, наполнен стихией борьбы, проявлением напряжения сил, восторгом победы, отчаянием поражения дарит сюжеты, привлекающие внимание художников всех времен. Это - прогностическая функция искусства, усиливающая его познавательный потенциал (4, 482-489). Спортом №1 в XX веке по праву считают футбол. Он стал чрезвычайно интересен отечественному искусству после войны, страшной, дикой, потребовавшей миллионы жизней, хотя стал известен с начала века.

Юрий Олеся. Книга прощания: «Мне повезло: я родился в те годы, когда исполнялись фантастические мечты человечества... Подобно тому, как и кинематограф нашел первую поддержку в нас – мальчиках, которые, теперь выросши, помнят, что авиация, биоскоп – что все это, что ныне стало духом эпохи – кино, спорт... все это относилось семей к области преступлений и наказаний детства...» (6, 10). Валентин Катаев. Алмазный мой венец: «Мы незаметно передвигались в среде, которая еще не может считаться небом, но уже и не земля, а нечто среднее, легкое, почти отвлеченное, где незаметно возникают изображения самого отдаленного прошлого, например футбольная площадка, лишенная травяного покрова, где в клубах пыли центрофорвард подал мяч на край, умело подхваченный крайним левым. Край-

ний левый перекинул мяч с одной ноги на другую и ринулся вперед... С поворота он бьет старым, плохо зашнурованным ботинком. Мяч влетает мимо падающего голкипера в ворота. Ворота – два столба с верхней перекладиной, без сетки» (3, 109-110).

Два друга, одессита, вспоминают, не могут не вспомнить, что среди радостей детства были не только поражающие достижения науки и техники тех дней - автомобили, авиация, паровозы, но и спорт, футбол, прежде всего. Их младший брат по писательскому цеху Ю. Нагибин в рассказе «Почему я не стал футболистом» со свойственным ему талантом поведал о тех чувствах, которые переживали мальчишки, гонявшие на доморощенных полях футбольный мяч. «И вот я у мяча... все давящее, угнетающее развеивалось дымом, я становился пустым, легким, чистым и, словно получив прощение на Страшном суде, готов был погрузиться в блаженство вечное... шла игра, и в ней было все: и упоение, и полет, безумный и бездумный полет, и мгновения трезвого расчета, рождение плана атаки... я играл по вдохновению...» (5, 281).

Все виды искусства – живопись, кинематограф, скульптура, литература – не оделяли своим вниманием футбол, поэзия в том числе. Нерв поэзии – лирика, внутренний мир души, нюансы интимных переживаний, искренность эмоций. Есть немало сходных черт у поэзии и футболом, можно сказать, что футбол – поэзия спорта, но он же и спектакль, разыгрываемый здесь и сейчас, на глазах зрителей-болельщиков. Ритм поэтических строк способен передать ритм бега спортсмена: «Ликует форвард на бегу.//Теперь ему какое дело!//Недаром согнуто в дугу//Его стремительное тело» (Н Заболоцкий). Поэзия, как и искусство вообще, - тончайший камертон, улавливающий тончайшие изменения и в самой игре, и в психологии игроков, и в поведении болельщиков. Вот превосходное стихотворение К. Ваншенкина:

ФУТБОЛ СОРОК ВОСЬМОГО ГОДА

«Динамо», как священная гора,
Уже курилось. Приближалось дело.
Милиция едва ли не с утра
В скрипучих седлах намертво сидела.
Я плыл внутри качавшихся лавин,
В их центре, величавом и суровом.
Звучали, как К а ч а л о в и М о с к в и н*,
Здесь имена Федотова с Бобровым*.
Вминаясь на трибунную скамью,
Держал печаль и радость наготове,
Открыто продолжая жизнь свою
Лишь на такой естественной основе.
...Как замерли динамовцы тогда! –
Когда Иван забил в свои ворота*.
(Теперь бы целовались без стыда.
Теперь другая выросла порода.)
Среди недоуменной тишины,
Которая и впрямь была немая,
Как отошли они, поражены,
Случившегося ужас понимая!
Не только гол всесильного Бобра*
И с ним столь справедливое спасенье,
Но хмурый свет тогдашнего добра
Окрашивает это потрясенье.

В качестве лирического отступления напомним об именах, особенно для молодого поколения: «Качалов, Москвин» – Качалов Василий Иванович (1875-1948), русский советский актер, с 1900 года служил в МХАТе, снимался в кино, выступал на радио со стихами и прозой. Москвин Иван Михайлович (1874-1946), русский советский актер МХАТ (с 1898). «Федотов, Бобров» – Бобров Всеволод Михайлович (1922-1979) советский спортсмен и тренер по хоккею с шайбой и футболу. Многократный чемпион СССР по хоккею и футболу, единственный в истории спорта олимпиец, который был капитаном сборных и по футболу, и по хоккею; «когда Иван забил в свои ворота...» - армеец Иван Кочетков в матче ЦДКА – «Динамо» забил гол в свои ворота.

Сам факт упоминания в одном ряду имен великих, чрезвычайно популярных после войны артистов, с именами столь же популярных футболистов показателен. Для послевоенных лет, которые еще памятливы, спорт встал в ряд с искусством, даря людям радость бытия, выражая их гордость, объединяя людей единым чувством восторга или горя, как это было в дни войны.

Весьма показательны слова, которые автор заключил в скобки: *«Теперь бы целовались без стыда//Теперь другая выросла порода».*

Другость породы, которая выросла в настоящее время, выражается и в том, как футболисты переживают беды, что случаются в игре, поскольку футбол довольно травмоопасная игра, удачу – забитый противнику гол. Сейчас это настоящая театральная мизансцена: и куча мала с объятиями и поцелуями, и кульбиты, и обращение к публике; каждый придумывает свой способ празднования. Это не связано с сутью игры, это та ее часть, что относится к зрелищу. Футбол все больше превращается в театр, а потому – «Скорей на стадион, ура!» (И. Гаврилова). Стадион... «народ идет на стадионы, //Где для души раздолье есть» (Ю. Ширяев).

Стадион, как храм... «единственный действующий храм, //тогда заменивший религию нам». Есть одна черта, породившая и воспроизводящая религию, несмотря на все достижения наук и чудеса техники, результатами которых все пользуются осознанно и без чего не мыслят современной жизни. Есть глубинная потребность в единении чувств, переживаний мгновения, эта потребность и есть сердцевина религиозности. Массовое искусство сегодня выполняет и те функции, что в прошлые века выполняла религия, да и сама религия приобретает черты массового искусства. Футбол, особенно в первые годы после страшной войны удовлетворял ту сторону религиозности, которая связана с жаждой единения, переживания

А сегодня стадион – театр под открытым небом, игра – спектакль... роли расписаны, режиссеры на местах, правила известны... и начинается действие... Мы ходим на известные спектакли, чтобы увидеть игру иных актеров, идем на стадион, чтобы увидеть спортсменов-виртуозов мяча. Футбол – зрелище, футбол – спектакль. Важно, чтобы зрелищность не затмила существо спорта, его игровую суть.

Список литературы:

1. Бенджамин Лоу. Красота спорта. М., 2000; К. Колесникова. Театр большой гимнастики. М., 1992; М.Я. Сафар, В.И. Столяров. Введение в эстетику спорта. М., 1984; В.М. Шубов. Красота силы. М., 2000.
2. Всеобщая история искусств: в 6 томах. Т.1. М., 1956
3. Катаев В. Уже написан Вертер. М., 1992.
4. Медведев А.В. Искусство как форма социального эксперимента // Уральская философская школа. 50 лет – 50 имен. Екатеринбург. 2016.
5. Нагибин Ю. Почему я не стал футболистом//Ю.М. Нагибин. Остров любви. Рассказы и повести. М., 1977.
6. Олеша Ю. Книга прощания. М., 1999.
7. Хейзинга Й. Homo ludens. В тени завтрашнего дня. М., 1992.

Чернов С.В., Мищук Д.Е
Россия, г. Москва
kafsi@rambler.ru

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ

Аннотация. Проведен анализ выступления сборной команды отечественных баскетболистов в международных соревнованиях. Во второй половине XX в. выход советского баскетбола на международную арену оказался периодом наибольших успехов команд нашей страны. Выяснение причины снижения результативности отечественных команд в международных соревнованиях, становится одной из злободневных задач. В настоящем исследовании раскрываются проблемы снижения эффективности выступления сборной команды, начиная с 2002 года по настоящее время

Ключевые слова: сборная команда, баскетбол, резервные сборные, отбор, комплектование команд.

ANALYSIS OF THE PERFORMANCE OF DOMESTIC BASKETBALLERS IN THE INTERNATIONAL ARENA

Annotation. The analysis of the performance of the national team of national basketball players in international competitions is carried out. In the second half of the XX century. the entry of Soviet basketball into the international arena turned out to be a period of greatest success for the teams of our country. Finding out the reasons for the decline in the effectiveness of domestic teams in international competitions is becoming one of the urgent tasks. This study reveals the problems of reducing the effectiveness of the performance of the national team, from 2002 to the present.

Key words: national team, basketball, reserve teams, selection, recruitment of teams.

Введение. Баскетбол в нашей стране имеет долгую историю развития, являясь одним из первых игровых видов спорта, который стали развивать на базе спортивных обществ и клубов. В настоящее время мужская национальная сборная показывает неудовлетворительные результаты, часто не входя в тройку лидеров на крупных международных турнирах, иногда даже не проходя квалификацию. С учетом богатого опыта развития баскетбола в нашей стране, а также его популярность у населения, анализ результатов выступлений наших спортсменов и выявление причин неудач сборной представляет особый интерес. Для анализа были выбраны наиболее престижные соревнования мирового баскетбола: Игры Олимпиад и Чемпионаты мира ФИБА и сделана попытка установить причины неудач.

Задачи исследования:

1. Исследовать эффективность выступления мужских сборных и развитие баскетбола в СССР, Российской Федерации.

2. Провести анализ проблем, возникших в процессе подготовки сборной команды и определить основные направления в коррекции сложившегося состояния

Ретроспективный анализ выступления сборной команды СССР и России на международной арене показал, что команда СССР всегда входит в тройку медалистов, кроме 1984 г., когда страна не принимала участия в Олимпийских играх, но американцев обыгрывать не получалось. Только в 1988 году она единожды обыграла США и заняла 1 место, но трижды не выходит в финал.

Выступления в Чемпионатах мира. Как видно из данных диаграммы вплоть до 2002 года команда стабильно выступала и попадала в призеры (рисунок 1).



Рисунок 1 – Выступления сборной страны на Чемпионатах мира

XXI век начался для команды Российской Федерации с неудач. На прошедшем в 2002 г. в США Чемпионате мира российская сборная заняла лишь пятое место в группе второго этапа, а значит, бороться могла в лучшем случае за девятое место. Однако проигрыш команде Турции (86:91) оставил Россию на десятом месте. Первое место заняла Югославия, второе – Аргентина, третье – Германия. Квалификацию на Чемпионат мира 2006 г. в Японии российская команда не прошла. Первые три места на турнире заняли Испания, Греция и США соответственно. На Чемпионат мира 2010 г. в Турции команда России попала, получив от ФИБА уайлд-кард (приглашение команде, не прошедшей формальный отбор на соревнование), но все равно оказалась лишь на седьмом месте. Чемпионат мира 2014 г. в Испании снова прошел без россиян.

После изменений графика проведения своих Чемпионатов проводились соревнования через год. В 2019 г. в Китае сборная России не прошла в четвертьфинал. В итоговом зачете команда России заняла 12 строчку, что свидетельствует о значительном снижении рейтинга страны на международной арене. Поэтому стало необходимым определить проблемы в подготовке команд внутри страны [3,4].

Уход от государственного регулирования в спорте высших достижений положил начало череде проблем в подготовке баскетболистов высокой квалификации, что отразилось на результатах выступления сборной национальной команды страны. Такое положение дел потребовало изменений в работе Федерации баскетбола, модернизации структурных подразделений заинтересованных организаций.

Как показал анализ литературных источников, документов планирования, отчетов, протоколов соревнований одной из ведущих проблем является сформированная на протяжении многих лет нездоровая обстановка внутри сборной команды, в результате чего ведущие игроки страны отказывались выступать за сборную команду. Тренеры клубных команд с неохотой делегируют своих игроков в сборную. Причинами является боязнь за получение травмы, а долгое отсутствие и другой стиль игры на неопределенный период приводят к снижению сыгранности игроков. Кроме того, пребывание в сборной команде не подкрепляется материальными стимулами, что также не привлекает ведущих игроков в сборную команду.

Можно предположить, что решение проблемы нужно искать в подготовке резервных сборных, а также эффективной системы подготовки в спортивных школах олимпийского резерва, студенческих сборных команд. Однако после окончания спортивных школ лишь единицы попадают в сборные команды. А отсутствие опыта участия в международных соревнованиях приводят к ошеломительным результатам: резервная сборная команды России занимает 20 место.

Значительное снижение результатов национальной сборной страны. Которое началось с 2012 года: провальный Чемпионат Европы 2013 года (23 место). Неподпадание на Чемпионат Мира 2014, невыход из группы на Чемпионате Европы в 2015 года (17 место) и неподпадание на Олимпийские игры 2016 года в Рио-де-Жанейро привели к изменению системы управления и модернизации структуры Федерации и всего Российского баскетбола, а также системы подготовки сборных команд.

В первую очередь это коснулось системы подготовки в спортивных школах. Количество спортивных школ, перешедших на программы спортивной подготовки, а также количество детей занимающихся баскетболом и спортсменов, достигших этапа спортивного мастерства, значительно снизилось. Переход на систему спортивной подготовки уже на начальном этапе приводит к более ранним срокам акцентирования внимания на технической подготовке, необходимой для успешного выступления в соревнованиях и недостаточному вниманию физической подготовки, что не способствует гармоничному развитию и является причиной появления различных травм и раннего ухода из спорта, осложняет практику спортивного отбора. Его по сути, не станет [1,2]. А разделение детей по степени участие в тренировочной и соревновательной деятельности с целевыми ориентирами на оздоровительные и спортивные задачи приведет к недостатку детей уже на начальном этапе подготовки. Сама система отбора при комплектовании сборных команд свидетельствует о том, что из состава сборных команд предыдущего набора в сборную в следующем году остаются лишь единицы.

Если обратиться к студенческому спорту, как наиболее вероятному поставщику игроков в сборные команды, то недостаток опыта участия в международных соревнованиях привел к итоговому месту – 17, т.к. комплектование ведущих студенческих и молодежных сборных команд России осуществляется силами небольшой группы вузов.

А какую роль играют профессиональные клубы в пополнении сборных команд, видно из количественных данных легионеров, которые не дают возможности находить и развивать баскетбольные таланты из числа отечественных баскетболистов.

Кроме того, выбор игроков в сборные команды базируется на учете индивидуальных действий отдельно взятых игроков, что приводит к упрощению задач для противника. Непрозрачная система отбора игроков при комплектовании резервных сборных по вертикали и горизонтали приводит к нестабильному составу сборных и по игровым амплуа, наблюдаются недостатки в подборе высокорослых игроков, в том числе центровых.

Работа со сборной командой и резервными сборными командами характеризуется отсутствием комплексной научной группы, поэтому не ведется текущего и этапного обследования, не обеспечивается глубокое и тщательное изучение эффективности соревновательной деятельности команд, а значит, нет должного анализа и корректировки стратегии и тактики для повышения эффективности выступления в официальных соревнованиях.

Принятые меры по модернизации подходов в подготовке команд к участию в соревнованиях международного уровня будут видны в ближайшем будущем.

Выводы. Стабильно высокий уровень результатов сборной СССР ушел в прошлое. Переход от государственного регулирования к другим формам развития спорта высших достижений выявил неготовность руководства РФБ к решению возникших проблем, что отразилось на результатах выступления сборной национальной команды страны.

Необходимы новые подходы к комплектованию команд для сборной страны, и основное внимание и стимулы следует искать для лидеров профессиональных клубных команд, лиги ВТБ и АСБ студенческого баскетбола.

Формирование групп занимающихся на начальном этапе подготовки, целевым ориентиром которых является спорт высших достижений, приведет к еще более тяжелым последствиям, т.к. с каждым годом их будет все меньше и меньше, а значит, будет снята проблема отбора.

Список литературы:

1. Лосева И.В., Мамедова А.Э. Специфика набора в спортивные школы в современных условиях для реализации программ спортивной подготовки // В сборнике: Современное состояние и перспективы развития баскетбола: Сборник научно-методических материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Под ред. С.В. Чернова, Л.Б. Андрющенко, И.В. Лосевой. 2017. С. 86-91.
2. Лосева И.В., Духовный М.И., Коробова О.В. Анализ динамики количественных показателей эффективности подготовки спортивного резерва по баскетболу в России // Теория и практика физической культуры. 2017. № 5. С. 96.
3. Чернов С.В., Андрющенко О.Н., Мостовая Н.В. Анализ подготовленности членов мужской сборной команды по баскетболу к международным соревнованиям // Актуальные проблемы спортивной науки в аспекте социально-гуманитарного знания: Научный симпозиум, посвященный памяти В.К. Бальсевича. 2019. С. 370-375
4. Чернов С.В., Костикова Л.В., Никонов Д.А., Серов Н.Д. Особенности комплектования российских и зарубежных женских баскетбольных команд высокой квалификации // Олимпийское движение: Образование, гендер, менеджмент, маркетинг, спорт материалы международной научно-практической конференции. 2017. С. 105-113.

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ. СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ РАБОТА»

Абраменко А.В., Коломиец О. И.
Россия, Челябинск
УралГУФК
Kolomiec_o@mail.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОЧЕТАНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ И ТРЕНАЖЕРА «БОСУ» В СИСТЕМЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СО СПАСТИЧЕСКИМИ ФОРМАМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА

Аннотация. В статье представлены результаты комплексной реабилитации детей со спастической формой церебрального паралича с использованием тренажера BOSU, который был использован в дополнении к традиционным методам коррекции, для развития координационных способностей. Полученный результат показал улучшение координационных способностей, расширились возможности пространственной ориентации, улучшилось психоэмоциональное состояние.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, спастическая форма, координационные способности, тренажер BOSU.

Abramenko A.V., Kolomiets O. I.,
Russia, Chelyabinsk
Uralgufk
Kolomiec_o@mail.ru

EFFECTIVENESS OF THE COMBINATION OF THERAPEUTIC GYMNASTICS AND THE «BOSU» SIMULATOR IN THE SYSTEM OF DEVELOPMENT OF CHILDREN'S COORDINATION ABILITIES WITH SPASTIC FORMS OF CEREBRAL PALSY

Abstract. The article presents the results of comprehensive rehabilitation of children with spastic cerebral palsy using the BOSU simulator, which was used in addition to traditional methods of correction for the development of coordination abilities. The result showed an improvement in coordination abilities, expanded the possibilities of spatial orientation, improved psychoemotional state.

Keywords: cerebral palsy, spastic form, coordination abilities, BOSU simulator.

Введение. Церебральный паралич у детей представляет собой хроническое, непрогрессирующее, полиэтиологическое поражение мозга, которое со временем, вследствие развития и роста, может привести к ухудшению состояния здоровья ребёнка. Основная характеристика заболевания – значительные нарушения осанки и двигательных функций, которые развиваются с младенчества или раннего детства. Актуальность детского церебрального паралича (ДЦП) поддерживается из-за большого количества диагностируемых случаев – это порядка 2 детей из 1000 новорождённых в развитых странах [6]. На остроту проблемы влияет высокая инвалидизация детей с данным диагнозом, небольшая эффективность и большая трудоёмкость реабилитационных мероприятий, низкая скорость внедрения научных разработок в реабилитацию детей на местах, отсутствие специалистов должного уровня в необходимом объёме [1].

Клиническая картина при церебральном параличе осложнена двигательными нарушениями разной тяжести, судорожным синдромом, нарушением осанки, зрения, слуха и довольно часто нарушениями речи. Для положительного эффекта от реабилитационных мероприятий, они должны быть представлены комплексным воздействием на все основные патологии данной нозологической группы с учётом индивидуальных особенностей диагноза пациента. Основной патологией является нарушение двигательной функции, которая глобально влияет на развивающийся организм и является причиной отставаний в физическом и интеллектуальном развитии. Неотъемлемой частью двигательного развития является развитие координационных способно-

стей ребёнка. При формировании координационных способностей основная задача стоит в обеспечении ребёнка вертикальным положением и возможностью выполнять двигательные функции [7]. С целью достичь эффекта в развитии координационных способностей был предложен комплекс физических упражнений с использованием тренажера BOSU. Возникновению тренажера мы обязаны Дэвиду Вэску, который с 2000 года использовал данный тренажер в фитнес индустрии для улучшения координационных способностей у спортсменов. Тренажер представляет собой выпуклую полусферу диаметром 63 сантиметра и высотой выпуклой части 30 сантиметров, изготовлен из резины и накачан воздухом. В зависимости от подготовки, тренажер можно использовать как выпуклой частью вверх, так и плоской.

Цель исследования – оценить эффективность комплекса физических упражнений с использованием тренажера BOSU на развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста со спастической формой церебрального паралича.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе ООО «Триумф» ОП санаторий «Нижние Серги» (г. Нижние Серги Свердловская область). В исследовании принимали участие 28 детей (21 мальчик и 7 девочек), средний возраст $5,5 \text{ лет} \pm 1 \text{ год}$, с диагнозом спастическая диплегия, церебральный паралич. Дети случайным образом были разделены на две группы: основная группа 14 человек (3 девочки и 11 мальчиков) и контрольная группа 14 человек (4 девочки и 10 мальчиков). Подбор детей для исследования проводился с добровольного письменного согласия родителей [2; 3].

Методы исследования. Для оценки координационных способностей применялась упрощённый тест Ромберга и педиатрическая шкала баланса (Pediatric Balance Scale), это модифицированный, под детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, тест равновесия Берга. Главное отличие от Шкалы Баланса Берга (Berg Balance Scale) – это расположение заданий по мере возрастания сложности, меньший интервал для статических упражнений, четко определен процесс выполнения динамических заданий. В педиатрической шкале баланса присутствует 14 заданий, которые можно оценить по бальной системе от 0 до 4, ключ оценки предоставлен к каждому заданию отдельно. Максимум можно набрать 56 баллов [5]. Для исследования спастичности мышц ребёнка, применялась модифицированная шкала спастичности Ашфорта [8]. Для фиксации психоэмоционального состояния применялся тест САН (Самочувствие, Активность, Настроение) [4]. Тесты были подобраны таким образом, что бы их могли выполнять дети, которые ещё самостоятельно не передвигаются, имеют задержку психоречевого развития, с диагнозом спастическая диплегия. Результаты тестов сравнивались с нормативными значениями, заносились в таблицы и анализировались. Тестирование проводилось 2 раза: перед началом исследования и по окончании реабилитационного курса.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе исследования функциональных возможностей пациентов и для оценки эффективности комплекса упражнений для развития координации применялись тесты, результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение функциональных показаний основной и контрольной группы до и после реабилитации

Название теста		Группа	Значение нормы теста	До	После	t	p
				M±m	M±m		
Шкала спастичности Ашфорта		ОГ	≤ 16	8.21 ± 0.33	7.29 ± 0.49	1.705	> 0.05
		КГ	≤ 16	8.43 ± 0.33	8.29 ± 0.33		
Педиатрическая шкала баланса		ОГ	≤ 56	17.29 ± 0.49	18.00 ± 0.41	1.366	> 0.05
		КГ		17.14 ± 0.41	17.21 ± 0.41		
Упрощённый тест Ромберга		ОГ	$\geq 15 \text{ сек}$	5.43 ± 0.24	7.21 ± 0.24	3.654	< 0.05
		КГ		5.50 ± 0.24	6.14 ± 0.16		
Сан	Самочувствие	ОГ	≤ 7	2.86 ± 0.16	4.36 ± 0.16	0.974	> 0.05
		КГ		2.57 ± 0.16	4.07 ± 0.24		
	Активность	ОГ	≤ 7	2.36 ± 0.24	5.14 ± 0.16	1.552	> 0.05
		КГ		2.43 ± 0.16	4.79 ± 0.16		
	Настроение	ОГ	≤ 7	2.57 ± 0.24	5.21 ± 0.16	0.621	> 0.05
		КГ		2.50 ± 0.16	5.36 ± 0.16		

Примечание: достоверные различия при $t > 2.06$, ОГ – 14 человек, КГ – 14 человек.

Для оценки спастичности мышц ребёнка применялась модифицированная шкала спастичности Ашфорта. Проверку на спастичность проводили на верхних и нижних конечностях. Спастичность каждой конечности оценивалась отдельно по 4-х бальной системе. Результат 0 баллов – тонус в мышцах конечности отсутствует. Результат 1 балл – легкое повышение тонуса, которое ощущается в конечной фазе движения. При результате 2 балла – небольшое увеличение тонуса, которое возникает во второй половине движения конечностью, 3 балла – достаточное увеличение тонуса, которое влияет на весь процесс движения конечностью, но не затрудняет его, 4 балла – тонус в данной конечности сильный, мешает выполнению движения. Все баллы по каждой конечности суммировались и заносились в таблицу 1.

В данном исследовании, результат спастичности мышц по шкале Ашфорта в основной группе до его начала составил $8,21 \pm 0,33$, в конце исследования результат в основной группе стал ниже $7,29 \pm 0,49$, среднее падение тонуса в мышцах у основной группы составило 0,92 балла. Это означает, что в результате комплекса упражнений, суммарный показатель средней спазмированности мышц конечностей у основной группы снизился на 11%. Результат средней спазмированности мышц конечностей контрольной группы перед началом исследования составил $8,43 \pm 0,33$, а по окончании исследования результат был $8,29 \pm 0,33$. Разница составила 0,14 балла, что значительно меньше, чем у основной группы и составляет 1,5%. Вместе с тем, полученные данные при тестировании спастичности конечностей по модифицированной шкале Ашфорта, не дают возможности считать их статистически достоверными ($p > 0,05$).

На следующем этапе исследования проводилось тестирование с использованием педиатрической шкалы баланса (ПШБ). Детям удавалось набрать от 14 до 20 баллов, при максимальном количестве 56. Среднее значение в основной группе до начала исследования составило $17,29 \pm 0,49$, в контрольной группе на начало исследования средний результат составил $17,14 \pm 0,41$. В конце исследования основная группа показала результат $18,00 \pm 0,41$, разница с первоначальным результатом составила 0,71 бал, прирост показателей 4%. В контрольной группе в конце исследования результат по ПШБ был $17,21 \pm 0,41$, прирост составил 0,07 балла, что в процентном соотношении составляет 0,5%. Хотя прирост в результатах основной группы значительный, однако результат, для данного размера выборочной совокупности, статистически достоверным не является ($p > 0,05$).

Дальнейшая проверка координационных способностей проводилась с помощью упрощённого теста Ромберга. Тест Ромберга применяется для определения координационных кондиций у взрослых и детей, однако с больными детьми применяется его упрощённый вариант. Упрощённый вариант отличается меньшим временем статичного положения и небольшим снисхождением к позе больного ребёнка. Перед началом исследования в основной группе был получен средний результат 5,43 секунды $\pm 0,24$, в контрольной группе результат был похожим и составил 5,50 секунды $\pm 0,24$. В конце исследования в основной группе показатели выросли на 32 %, что составило 7,21 секунда $\pm 0,24$. Статическая поза стала даваться легче, ярко виден прирост координационных способностей. В контрольной группе по окончании исследования был зарегистрирован результат 6,14 секунды $\pm 0,16$, прирост составил 11%. В данном тесте результаты оказались статистически верными ($p < 0,05$).

Тестирование психоэмоционального состояния ребёнка проводилось с помощью интервьюирования родителей, которым было предложено ответить на 30 вопросов о самочувствии, активности и настроения ребёнка. Применялся тест САН. Результаты у основной и контрольной групп различались незначительно. Среднее значение по категории Самочувствие в основной группе после исследования изменилось с 2,86 до 4,36 баллов, в контрольной группе с 2,57 до 4,07 баллов. Среднее значение по тестированию активности у основной группы на конец исследования выросло с 2,36 до 5,14 баллов, у контрольной группы с 2,43 до 4,79 баллов. Средние баллы при тестировании настроения в основной группе увеличивались с 2,57 до 5,21 баллов, в контрольной группе с 2,5 до 5,36 баллов. Мы видим прирост значений по самочувствию, активности и настроению в обеих группах, однако статистически достоверными признать их не можем ($p > 0,05$). Улучшение психоэмоционального состояния на конец исследования произошло в обеих группах.

Закключение. Полученные результаты в данном исследовании говорят о том, что предложенный комплекс упражнений, с использованием тренажера BOSU, привел к улучшению

координационных способностей, пространственной ориентации и психоэмоционального состояния у детей дошкольного возраста со спастической формой церебрального паралича.

Список литературы:

1. Быков Е. В. Эффективность адаптивного плавания в коррекции двигательных навыков детей с церебральным параличом / Е. В. Быков, О. И. Коломиец, М. В. Егоров, Ф. Г. Лебедев // Адаптивная физическая культура. – 2020. – №1 (81). – С.45-47.
2. Быков Е. В. Методологические подходы при организации научных исследований в сфере физической культуры и спорта / Е. В. Быков, О. И. Коломиец, Н.П. Петрушкина, Н.А. Симонова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019; 14(1): 176-184. DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-1- 176-184
3. Быков Е. В. Особенности организации научного исследования в сфере физической культуры и спорта (работа этического комитета УралГУФК) / Е. В. Быков, О. И. Коломиец, А. Н. Коваленко, А. В. Чипышев, О. А. Макунина // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2019. – № 1. – Т. 21. – С. 63–69.
4. Даниленко Т. А. Оздоровительная гимнастика и методы самоконтроля : учеб.- метод. пособие для студ. направления 49.03.01 «Физическая культура» / Т.А. Даниленко. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – 68 с.
5. Зверев Ю. П. Применение русской версии педиатрической шкалы баланса для оценки равновесия и мобильности у детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья / Ю. П. Зверев, М. В. Курникова // Помогающие профессии: научное обоснование и инновационные технологии. : материалы сообщ. регион. конф. / НИНГУ им. Н.И. Лобачевского. – Нижний Новгород, 2016 – С.696-699.
6. Кафидов И.Н. Адаптивная физическая культура в реабилитации детей с церебральным параличом : учебное пособие / И. Н. Кафидов, С. И. Алексеева. – М. : ГАОУ ВО МГПУ, 2017. – 88 с.
7. Максимов А. Е. Применение тренажера BOSU в комплексной физической реабилитации детей с детским церебральным параличом / А. Е. Максимов // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 6. – С. 65-66.
8. Шкалы и тесты для оценки эффективности лечебно-реабилитационных мероприятий у пациентов со спастичностью нижней конечности / А. П. Коваленко, О.В. Камаева, В.К. Мисиков и др. // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2018. – № 5. –Т.118. – С. 120-128.

Антоненко М.Н., Казаченко Е.А.

Россия, г. Красноярск

Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М.Ф. Решетнева

katyusha.kazachenko.00@mail.ru

ЗАНЯТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Аннотация. Для освещения темы занятий адаптивной физической культурой в вузах для лиц с ограниченными возможностями была освещена роль физического воспитания в развитии человека, обозначена проблема отсутствия специальных адаптированных программ в вузах, дана информация об актуальности обозначенной проблемы. Раскрытие проблемы в статье сопровождается предложениями по организации мероприятий для людей с ограниченными возможностями. Из тезисов сделаны выводы о пользе для людей с ограниченными возможностями, так и о пользе адаптивной физической культуры в вузах, в целом.

Ключевые слова: физическая культура, адаптивная, люди с ограниченными возможностями, проблема, аутизм, организация мероприятий, рекомендации

Antonenko M.N., Kazachenko E.A.

Russia, Krasnoyarsk

Siberian State University of Science and Technology named after academician M.F. Reshetneva

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE LESSONS IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION FOR PERSONS WITH DISABILITIES

Abstract. To cover the topic of adaptive physical education classes in universities for persons with disabilities, the role of physical education in human development was highlighted, the problem of the lack of special adapted programs in universities was identified, information about the rele-

vance of the indicated problem was given. The disclosure of the problem in the article is accompanied by proposals for organizing events for people with disabilities. From the abstracts, conclusions are drawn about the benefits for people with disabilities, and about the benefits of adaptive physical culture in universities, in general.

Keywords: physical culture, adaptive, people with disabilities, problem, autism, organization of events, recommendations

Роль физического воспитания в развитии человека долгие годы недооценивалась. Аргументы в пользу того, что интеллектуальные навыки будут более полезны во взрослой жизни, чем физические навыки, привели к пренебрежению программами физического воспитания в некоторых учебных заведениях, особенно для учащихся с ограниченными возможностями. Но недавние достижения в науке доказали то, что уже знали многие преподаватели физического воспитания: физическое воспитание действительно важно для здорового развития мозга. Недавние исследования также показывают, что адекватное физическое воспитание может улучшить избавление от проблем со здоровьем, которые могут возникнуть из-за недостаточного мышечного развития.

На сегодняшний день в вузах нет специальных адаптивных программ для людей с ограниченными возможностями, так как занятия физической культурой в институтах проводятся в среднем два раза в неделю, этого слишком мало для студента с ограничениями здоровья, ведь адаптивная физическая культура – это непрерывный процесс восстановления и поддержания здоровья человека. Адаптивная физическая культура имеет общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический эффект.

Актуальность проблемы организации занятий адаптивной физической культурой подкрепляется статистикой расстройств аутистического спектра (РАС) представленной Центром по контролю и профилактике заболеваний США. Согласно последним исследованиям в 2020 году РАС встречаются у одного из 54 детей [1]. Этот показатель на 10% больше по сравнению с предыдущим исследованием центра (рисунок 1). Специфика болезни определяет условия жизни, в частности, условия физического развития людей с аутизмом.

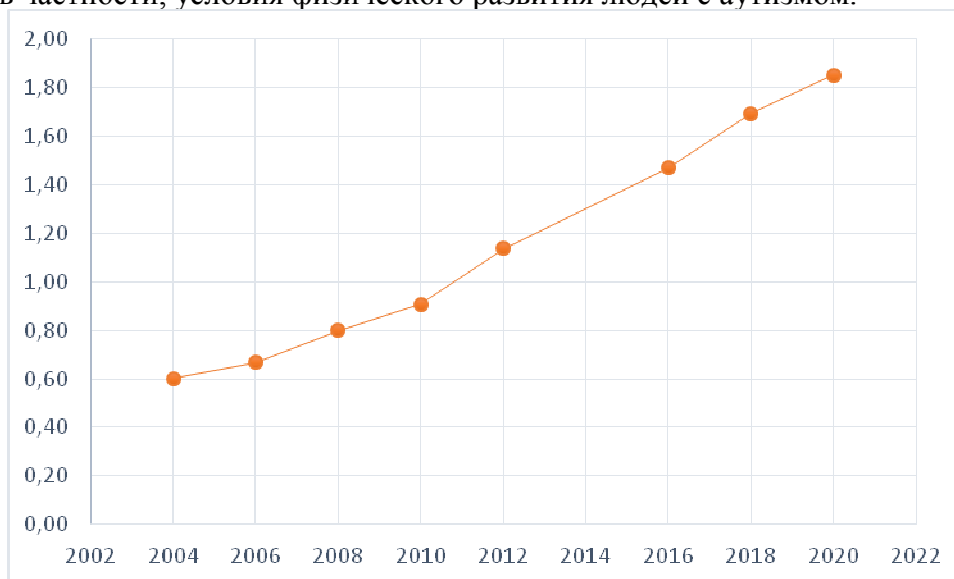


Рисунок 1 – Динамика выявления аутизма

Вместе с тем, барьеры, с которыми сталкиваются люди с ограниченными возможностями при занятиях спортом выходят за рамки основных мотивационных факторов. Как показывает ряд проведенных социальных опросов, значительно меньше людей с ограниченными возможностями регулярно занимаются спортом и физкультурой по сравнению с людьми без инвалидности. Проблемы, с которыми они сталкиваются ежедневно, значат, что они видят спортивные мероприятия как нечто недоступное для них [2].

В первую очередь должна быть создана и поддерживаться первичная среда для занятий спортом людям с ограниченными возможностями [3]. Вероятно, что не столь важно, будут ли

этосекционные занятия или отдельные мероприятия, связанные с общественно-значимыми событиями. Более значимым будет получение обратной связи после проведенного спортивного мероприятия: преподаватель должен уточнить, как занимающиеся узнали о мероприятии, чтобы иметь возможность улучшить этот канал связи и устранить барьеры для повторного участия. Организаторы спортивных мероприятий для людей с ограниченными возможностями должны получать заниматься исследованием мотивации занятий спортом.

При этом не стоит создавать мероприятия специально для людей с ограниченными возможностями, это может привести к тому, что люди будут чувствовать себя изолированными. Однако будучи рядом с другими людьми, которые находятся в тех же условиях и не имеют ограничений, может положительно сказаться на восприятии таких занятий. Адаптация существующих спортивных мероприятий станет важной задачей в будущем для создания благоприятной среды занятий спортом людям с ограничениями.

Существует очевидная необходимость предоставить организациям, организующим спортивные мероприятия, практические рекомендации, которые могут помочь привлечь аудиторию людей с ограниченными возможностями. Для того, чтобы разработать такие рекомендации, нужно понять:

1 Какие каналы связи использовать, к которым люди с ограниченными возможностями имеют доступ и доверие, чтобы установить наиболее эффективные для коммуникации и мотивации занятий физической культурой;

2 Какая информация потребуется для того, чтобы создать понимание возможности занятий спортом людям с ограниченными возможностями;

3 Наиболее подходящий стиль коммуникации, образы, которые находят отклик у людей с ограниченными возможностями для побуждения интереса к физической культуре.

Особые преимущества физического воспитания, которые могут быть особенно важны для студентов с ограничением возможностей, включают:

1 Укрепление костей для защиты от травм на протяжении всей жизни;

2 Создание сильных мышц для безопасной поддержки костей и суставов;

3 Улучшение здоровья и силы сердца, легких и кровеносных сосудов;

4 Предотвращение или уменьшение проблем со здоровьем, вытекающих из ожирения, заболеваний опорно-двигательного и проблемы емкости легких;

5 Повышение настроения и самооценки;

6 Повышение концентрации внимания, способности решать проблемы и мотивации;

7 Обеспечение чувства выполненного долга и уверенности;

8 Уменьшение симптомов тревоги, депрессии и СДВГ;

9 Обучение командной работе и важным социальным навыкам;

10 Улучшение нервно-мышечного развития, что может иметь далеко идущие последствия, как для умственных, так и для физических способностей.

Важно не только постоянно заниматься адаптивной физической культурой, но и готовить преподавателя института для работы с такими студентами, то есть повысить его компетентности и квалификацию. Так можно выделить следующие важные качества преподавателя адаптивной физической культуры:

1 Развивающие методы обучения физической и двигательной подготовке, основным двигательным навыкам и навыкам в индивидуальных видах спорта и других видах деятельности, а также в групповых видах спорта и играх;

2 Знание управления моторикой для обучения физическому воспитанию людей с ограниченными возможностями;

3 Знание последовательностей развития и двигательных характеристик, связанных с рядом нарушений;

4 Навыки ряда методов и процедур физического воспитания для разработки индивидуальных образовательных программ по физкультуре.

Адаптированные занятия физической культурой имеют решающее значение для благополучия людей с ограниченными возможностями. Физическое воспитание имеет решающее значение для всех людей, и способность адаптировать физическое воспитание к тому, чтобы оно было безопасным и оптимально полезным для людей с ограниченными возможностями, является ключом к равному обращению и оптимальным результатам для детей с физическими недостатками или ограниченными возможностями обучения. Если у вас есть желание ра-

ботать с детьми и помогать людям с ограниченными возможностями, вам может подойти карьера в области адаптивного физического воспитания.

Список литературы:

1. Аутизм встречается у каждого 54-го ребенка: сайт фонда «Обнажённые сердца»– Нижний Новгород. – URL:<https://nakedheart.online/articles/autizm-vstrechaetsya-u-kazhdogo-54-go-rebyonka> (дата обращения: 08.10.2020). – Текст: электронный;
2. Кабакович Г.А. Влияние социальных и правовых барьеров на роль и место инвалидов в обществе / Г.А. Кабакович, К.В. Полежаева // Вестник Башкирского университета. – Уфа :Башкирский государственный университет, 2015. – с. 635-644.
3. Манжелей И.В. Физкультурно-спортивная среда образовательного учреждения / И.В.Манжелей // Образование и наука. – Екатеринбург : ФГАУВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2005. – С. 58-70.

Галюков И.А., Галюкова Н.И.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры
ГБУЗ «Челябинская областная детская туберкулезная больница»

РОЛЬ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ В СОЦИАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Социальная работа наиболее сложный и многоплановый вид профессиональной деятельности призванный способствовать взаимодействию человека с обществом. Для понимания этой взаимосвязи необходимы качественные и достоверные методы объективизации, таким методом является метод экспертных оценок.

Ключевые слова: социальная работа, социальная экспертиза, степень достоверности экспертизы, экспертная оценка.

Galyukov I.A., Galyukova N.I.

Russia, Chelyabinsk

Ural State University of Physical Culture
Chelyabinsk regional children's tuberculosis hospital

THE ROLE OF EXPERT ASSESSMENT IN THE EXAMINATION OF SOCIAL ACTIVITIES

Annotation. Social work is the most complex and multi-faceted type of professional activity designed to promote human interaction with society. To understand this relationship, qualitative and reliable methods of objectification are necessary this method is the method of expert assessments.

Keywords: social work, social expertise, degree of reliability of expertise, expert assessment.

Социальная работа - это наиболее сложный и многоплановый профессиональный вид деятельности, имеющий своей целью содействовать людям и социальным группам в преодолении личностных и социальных трудностей посредством поддержки, защиты, коррекции и реабилитации. В самом общем виде социальная работа представляет собой сложное общественное явление, самостоятельную область научно-практического знания, профессию и учебную дисциплину.

Согласно решениям, принятым на Международной ассоциации школ социальной работы и Международной федерацией социальных работников - «профессиональная деятельность социальных работников способствует общественным изменениям, решению проблем человеческих взаимоотношений, содействует укреплению способностей к функциональному существованию в обществе, повышению их уровня благополучия» [2].

Социальная работа призвана способствовать взаимодействию человека и общественных систем на основе принципов прав человека и социальной справедливости [4].

Каждая общественная наука имеет свой объект, предмет и методы исследования, принципы, закономерности, теоретические модели, не исключением является и социальная работа. Как считает Б. В. Куприянов, социальная работа - это область научного знания о закономерностях управления процессом использования внутренних и внешних ресурсов индивида, се-

мы или общности в ситуациях нарушения социального функционирования [2]. Социальная работа как область действительности, совокупность тех или иных явлений, процессов сама по себе многофакторна и подразумевает взаимосвязь социальных отношений с субъектами, группами и слоями общества. По структуре социальная работа также включает целый ряд направлений и социальных связей – это социальная поддержка, социальная помощь, социальная реабилитация и т.д.

Учитывая вышесказанное, в ряде случаев бывает очень сложно провести анализ и дать экспертную оценку планированию работы, подвести итоги проделанной работе, оценить деятельности специалиста.

По нашему мнению, наиболее эффективным средством решения этих проблем должен явиться метод экспертной оценки. Экспертная оценка, это процедура получения оценки проблемы на основе группового мнения специалистов. Данный метод рекомендован для получения качественных оценок ранжирования.

Сама экспертная оценка позволяет оценить параметры процессов или предметов, которые невозможно непосредственно измерить, либо применить точные науки, поэтому оценка проводится на основании профессионального опыта специалиста. В этом случае экспертная оценка будет индивидуальной, при участии нескольких специалистов коллективной [1].

Экспертная оценка может быть описательная, качественная, приближительная, количественная и т.д. Помимо констатирования существующих фактов экспертная оценка может содержать прогноз дальнейшего развития или изменения ситуации, процесса, предмета. Многообразие применяемых методик позволяет пластично оценивать явление, процессы и события. Существенным достоинством метода экспертных оценок является то, что на разных этапах исследования можно вводить новые методики, в частности дополнять результаты статистическими исследованиями, а в случае необходимости результаты обрабатывать методами математической статистики [4].

Вместе с тем, экспертное оценивание предполагает создание коллективного логического поиска решения и обладает большим преимуществом по сравнению с возможностями одного человека. Экспертный подход дает преимущество в решении задач неподдающихся решению обычным аналитическим методом.

Огромное значение в данном методе имеет фактор - это четко сформулированная цель, а также вопросы (задачи) на которые должны ответить эксперты. Кроме того, должны быть оговорены внутренние и внешние ограничения проблемы, предоставленная и всеобъемлющая информация. На основании этого выбирается способ обработки мнения экспертов: аналитический или непосредственный. На практике наиболее часто применяются: метод дельфы, интеллектуального штурма, анализа иерархий, а также методы ассоциаций, бинарных сравнений, векторов, фокальных объектов, средней точки.

Очень большие требования предъявляются и подбору экспертов. Эксперт должен обладать соответствующим профессиональной компетентностью и опытом, развитой на его основе интуицией. Необходимо исключить давление авторитетов. Эксперт, как правило, часто боится противоречить мнению большинства или, например, наиболее уважаемого специалиста. Важно помнить, что прогнозные экспертные оценки – они отражают индивидуальность суждения каждого из специалистов относительно эффективности, безопасности, расхода ресурсов, а также перспектив развития объекта и т.д.

Степень достоверности экспертизы устанавливается по абсолютной частоте, с которой оценка эксперта в конечном итоге подтверждается последующими событиями. Индивидуальные мнения экспертов состоят в том, что каждый из них дает оценку независимо от других, а затем с помощью общепринятых приемов эти оценки объединяются в одну общую оценку. Отдельно следует сказать и об экспертных ошибках. Экспертные ошибки — это результат добросовестного заблуждения эксперта. Причины экспертных ошибок могут быть объективными, то есть не зависящими от эксперта так и субъективными, то есть коренящимися в образе мышления и (или) действиях самого эксперта.

Для коррекции систематических ошибок необходимо применять поправочные коэффициенты или же использовать специально разработанные программы «случайные ошибки». В отдельных случаях следует провести повторную экспертизу [4].

Особые требования предъявляются к критериям достоверности заключения эксперта. Наиболее сложным этапом является анализ содержания экспертизы. Необходимо придерживаться следующих требований: полноты выполненного эксперимента; достоверность исход-

ных данных; достоверность выявленных признаков, которые послужили основанием для вывода; правильность экспертной интерпретации и их достаточность для вывода; общего научного положения, на котором основывается эксперт.

Само заключение должно отвечать требованиям: научной обоснованности; мотивированности; всесторонности; убедительности; полноте; объективности; достаточности; соответствие цели и задачам проводимого исследования.

Резюме: Социальная работа как профессиональная деятельность по своей структуре много многопрофильна, при этом предметом социальной работы являются социальные отношения. Данный вид деятельности имеет свою структуру, где каждый элемент органически связан и взаимодействует с другими общественными процессами, структурами и явлениями. Основой профессиональной деятельности социальной работы является, с одной стороны, удовлетворение интересов пациента, а с другой стороны — заботой общества о лицах, нуждающихся в поддержке. Оптимальным решением для данной проблемы, является нахождение «взаимопонимания» между этими двумя составляющими. Для решения этой задачи наиболее оптимальным является метод экспертных оценок.

Список литературы:

1. Герасимов А.Н. Медицинская статистика – М. : Медицинское информационное агентство, 2007. – 480 с.
2. Гуцыкова С.В. Метод экспертных оценок. Теория и практика / С.В. Гуцыкова. – М. : Когито-Центр, 2017. – 509 с.
3. Зайцев В.М., Лифляндский В.Г., Маринкин В.И. Прикладная медицинская статистика / В.М. Зайцев, В.Г. Лифляндский. – М. : Фолиант, 2006. – 432 с. - 148 с.
4. Экспертиза в медицинской практике : учебно-методическое пособие / В. И. Орел. – СПб. : СпецЛит, 2017. – 535 с

Галюков И.А., Галюкова Н.И.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

ГБУЗ «Челябинская областная детская туберкулезная больница»

МНОГОФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ АСПЕКТОВ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. Социокультурные аспекты в адаптивной физической культуре многогранны, многовекторны и многополярны. Очень часто бывает невозможно проанализировать и дать объективную оценку факторам, определяющим тот или иной процесс, выявить объективно достоверность взаимосвязей.

Ключевые слова: социокультурные аспекты, адаптивная физическая культура, микро-социум, дисперсионный многофакторный анализ.

Galyukov I.A., Galyukova N.I.

Russia, Chelyabinsk

Ural state University of physical culture

Chelyabinsk regional children's tuberculosis hospital

MULTI-FACTOR ANALYSIS OF SOCIO-CULTURAL ASPECTS IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Annotation. sociocultural aspects in adaptive physical culture are multi-faceted, multi-vector, and multipolar. It is often impossible to analyze and give an objective assessment of the factors that determine a particular process, to identify objectively the reliability of relationships.

Key words: sociocultural aspects, adaptive physical culture, microsociety, multivariate analysis of variance.

Понимание социокультурных аспектов, как в целом, так и в адаптивной физической культуре в частности, требует многофакторной оценки и специфических методологических подходов, суть которых заключается в рассмотрении общества как единства культуры и со-

циальности, образуемых и преобразуемых деятельностью человека. Личность при этом рассматривается едино: как связанная с обществом системой отношений и культурой, так и как совокупностью ценностей и норм. По своей сущности адаптивная физическая культура есть часть общей культуры и подсистема физической культуры. Она является одной из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество [2].

Сама адаптивная физическая культура включает в себя важные составляющие: такие как адаптивное физическое воспитание, предназначенное для формирования базовых основ физкультурного образования; адаптивно-двигательную реабилитацию, призванную восстанавливать у инвалидов, временно утраченных или нарушенных функций, (кроме тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок, в связи с основным заболеванием); адаптивную двигательную рекреацию, предназначенную для организации здорового досуга, активного отдыха, игр, общения; адаптивный спорт, направленный на совершенствование и реализацию физических, психических, эмоционально - волевых способностей.

По своей сути, все кроме основных своих задач они решают и задачи социокультурного плана. Неслучайно, функции адаптивной физической культуры включают: образовательную, развивающую, воспитательную, творческую, гуманистическую, социализирующую, коммуникативную, зрелищную, эстетическую [2]. Вместе с тем, социокультурная направленность реализуется и в принципах адаптивной физической культуры. Принцип социализации относительно к лицам с ограниченными возможностями это, прежде всего процесс освоения социально-культурного опыта, что в конечном итоге должно сформировать навыки самостоятельной жизни в обществе. В адаптивной физической культуре социализация реализуется через взаимосвязь с принципом непрерывности физкультурного образования.

Другим аспектом социализации, является тесная взаимосвязь с интеграцией лиц имеющим отклонения в состоянии здоровья через социально-экономические, медицинские, культурные, политические, этнические, эстетические и другие составляющие. Сама интеграция для инвалидов по своей структуре многогранна и предполагает активное участие лиц с ограниченными возможностями в жизни общества. Общепринято читать: «Если люди в процессе трудовой, культурной или иной деятельности не замечают инвалидности и инвалид успешно справляется с этой деятельностью, не испытывая чувства неполноценности, этот человек интегрирован в общество».

Безусловно, такую задачу можно решить только через обще-методические и специально-методические принципы адаптивной физической культуры. Особое место в процессе социализации и интеграции занимает адаптивный спорт. Данный вид деятельности основан на честной борьбе, проявление духовных возможностей и физических качеств, взаимоуважения к сопернику и объединяет спортсменов-инвалидов. В соревновательном процессе, интеграция реализуется как ни в каком другом виде адаптивной физической культуры. Большую роль в этом играют тренеры, родственники, зрители, врачи, психологи, журналисты, волонтеры.

В реализации адаптивно-физического воспитания большую роль играет взаимопомощь. Содействие друг другу воспитывает нравственность, заботу, чувство доверия и благодарности, доброту, эмпатию. В таком виде адаптивной физической культуре как рекреация реализуется эмоционально-зрелищное единение людей, укрепляет неформальные отношения.

Отдельно следует сказать и о микросоциуме как социокультурном факторе. Жизнь семьи, где воспитывается ребенок-инвалид, остро испытывает проблемы, прежде всего материального, этического, психологического, нравственного характера, что влияет на образ жизни практически всех членов семьи. «Микроклимат микросоциума» - это важная составляющая воспитания и социализации ребенка. Именно в семье ребенок получает первичные навыки поведения, общения, происходит формирование ценностей.

Как мы видим, социокультурные аспекты в адаптивной физической культуре многогранны, многовекторны и многополярны. Очень часто бывает невозможно проанализировать и дать объективную оценку факторам, определяющим тот или иной процесс, выявить объективно достоверность взаимосвязей. Наш личный опыт работы позволяет рекомендовать для решения подобных задач метод дисперсионного многофакторного анализа. Данный метод

представляет собой совокупность различных статистических методов, которые предназначены для проверки гипотез и связи между исследуемыми факторами и определенными признаками, не имеющими количественного описания. Он позволяет определить степень взаимодействия факторов и их влияние на определенные процессы.

Метод дисперсионного многофакторного анализа чаще всего используется для поиска связи между непрерывной количественной переменной и номинальными качественными признаками. По сути, данный метод представляет собой тестирование различных гипотез о равенстве различных арифметических выборок [2]. Метод позволяет рассматривать и в качестве критерия для сравнения нескольких выборок. Следует признать, что результаты будут идентичными, если для сравнения используются, лишь два элемента

Исследование t-критерия показывает, что подобная методика позволяет изучить проблему гипотез более детально, чем любой другой известный способ.

Также нельзя не отметить и тот факт, что некоторые виды дисперсионного анализа базируются на определенном законе: сумма квадратов межгрупповых отклонений и сумма квадратов внутригрупповых отклонений абсолютно равны. В качестве исследования используется критерий Фишера, использующийся для детального анализа внутригрупповых дисперсий. Хотя для этого необходимы предпосылки нормальности распределения, а также гомоскедастичности выборок – равенство дисперсий.

Что касается видов дисперсионного анализа, то различают следующие: многомерный или многофакторный анализ; однофакторный или одномерный анализ. [3]

Первый – базируется на анализе сразу нескольких признаков, тогда как второй рассматривает зависимость одного признака и исследуемой величины.

Для более глубокого понимания происходящих процессов применяются поэтапно оба этих метода. На начальном этапе выполняется изучение зависимости одного признака, а для оценки события или процесса в целом, анализе нескольких признаков.

Резюме. Для оценки социокультурных связей в адаптивной физической культуре наиболее предпочтительным является дисперсионный многофакторный анализ. Данный метод позволяет точно охарактеризовать совокупность различных статистических методов, которые предназначены для проверки гипотез и связи между исследуемыми факторами и определенными признаками, не имеющими количественного описания.

Список литературы:

1. Герасимов А.Н. Медицинская статистика / А.Н. Герасимов. – М. : Медицинское информационное агентство, 2007. – 480 с.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2014. – 990 с.
3. Жижин К.С. Медицинская статистика / К.С. Жижин. – М. : Феникс, 2007. – 160 с.

Димура И.Н., Рябова А.В.
Россия, г. Санкт-Петербург

ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
dimooraa@mail.ru
riabova95@icloud.com

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ АГРЕССИИ У ДЕТЕЙ С ПСИХИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ (АУТИЗМ)

Аннотация. Работа посвящена проблеме коррекции агрессивного поведения у детей ранним детским аутизмом. На сегодняшний день арт-терапевтические технологии, а именно развитие двигательного воображения (в рамках танцевальной терапии) имеет достаточно средств для широкого внедрения в практику коррекции агрессивного поведения детей с РДА. Рассматривается потенциал креативных телесно-ориентированных практик адаптивной физической культуры в работе с детьми с РДА.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, арт-терапия, двигательное воображение, психические нарушения, ранний детский аутизм.

ART-THERAPEUTIC TECHNOLOGIES AS A MEANS OF CORRECTING AGGRESSION IN CHILDREN WITH MENTAL DISORDERS (AUTISM)

Annotation. The work is devoted to the problem of correction of aggressive behavior in children with early childhood autism. This article States that today art-therapeutic technologies, namely the development of motor imagination (dance therapy), have enough resources for widespread implementation in the practice of correcting aggressive behavior of children with RDA. The potential of creative body-oriented practices as a type of adaptive physical culture in working with children with RDA is considered.

Keywords. adaptive physical culture, art therapy, motor imagination, mental disorders, early childhood autism.

Ранний детский аутизм (РДА) – отклонение в психическом развитии ребенка, главным проявлением которого является нарушение общения ребенка с окружающим миром [9]. У детей с ранним детским аутизмом фиксируется разнообразная и яркая картина аффективных проблем и вторичных защитных установок: уход от контакта, стереотипность движений, страхи. Проявления агрессии и самоагрессии часто скрывают за собой наличие трудностей в освоении этими детьми адекватных форм социального поведения [2]. Агрессивное поведение представляет собой серьезную не только психолого-педагогическую, но и общественную проблему, именно поэтому вызывая беспокойство родителей, педагогов, и общества в целом.

Показателями к внедрению арт-терапии на занятиях у детей с ранним детским аутизмом являются не столько проблемы в развитии, сколько отклоняющееся от нормы поведение [7]. Если ребенок упрям, агрессивен, возбудим, апатичен, гиперактивен, навязчив, а также испытывает страхи, создавая частые кризисные ситуации в общении и процессе образования, у него диагностируются проблемы с адаптацией, задержки в развитии речи, то занятия с использованием арт-терапии показаны.

Инкорпорирование в обучающий процесс методик арт-терапии, позволит способствовать установлению контакта участников, более доверительным отношениям ребенка с РДА с другими детьми, улучшит, дисциплинирует поведение, расширит и укрепит диапазон способов взаимодействия и интеракций. Одной из методик, помогающих контролировать агрессивное поведение, является танцевальная терапия.

В данном исследовании под танцевальной терапией понимается метод развития, изменения и выражение человеком сознательных и бессознательных сторон своей психики посредством творчества в разных формах и видах искусства [8].

Танцевальная терапия может стать эффективным средством коррекции агрессивного поведения детей с РДА, поскольку танцевальные движения способствуют созданию ритмических рефлексов, приспособливают организм детей к определенным раздражителям (слуховым, зрительным), а также оказывают влияние, как на их общий тонус, так и на психоэмоциональное состояние, тренируют подвижность процессов центральной нервной системы. Кроме того, эстетическая деятельность сама по себе выступает основанием эмоционального отношения к миру [4], становясь не только источником эмоциональных переживаний, но и «носителем смыслов». Любую деятельность можно понимать, как эстетическую, потому что в основе психического уже лежит довербальная эстетическая оценка, позволяющая организму удовлетворять свои потребности. Эстетическое создает первичное поле опыта [10].

Двигательное воображение понимается нами как динамическое состояние, в течение которого «воображающий» осознанно имитирует определенное движение, прочувствуя его фазы и компоненты. Спортивные психологи называют его «внутренним воображением». «Ментальная практика движения» ранее применялась для восстановления двигательной активности при неврологических расстройствах, улучшения содержания равновесия у пожилых людей и людей с рассеянным склерозом, реабилитации двигательного дефицита у людей, пере-

живших инсульт. Двигательное воображение широко используется в качестве приема улучшения запоминания движений, а также для улучшения неврологической реабилитации [6].

Целью статьи является теоретическое обоснование средств коррекции агрессии детей с психическими нарушениями (аутизм), включающие арт-терапевтические технологии, а именно, предполагающие развитие двигательного воображения (в рамках танцевальной терапии) [6]. Известный психиатр и психолог В.М. Бехтерев доказал, что с помощью установления механизма влияния музыки на организм можно вызывать или ослаблять возбуждение процессов головного мозга человека [1]. Тело и движения могут стать для детей предметом взаимодействия, преобразования, познания и оценки. Способствуют развитию двигательного творчества ребенка и физические упражнения, подвижные игры, двигательные инсценировки, проблемные ситуации. Но основная методика моторных эталонов (модификации, трансформации, инверсии) – их проблематизация, понимаемая как процесс внесения в «готовый» двигательный эталон толики незаконченности и неоднозначности. Компонентом проблематизации выступает – опрокидывание эталона [6]. Например, движения детей могут иметь противоположный характер по отношению к демонстрируемым педагогом. Все это становится частью танцевальных занятий в рамках арт-терапии.

Для того чтобы установить влияние танцевальной терапии на регуляцию агрессивного поведения детей с РДА, проведено исследование на базе школы VIII вида Кировского района, Санкт-Петербурга. Уроки с детьми по 30 минут проходят три раза в неделю на протяжении двух месяцев. Количество детей в классе 12 человек, что позволяет разделить их на контрольную и экспериментальную группы. Дети обеих групп прошли через этап диагностики агрессивности.

В первой группе уроки проводятся по стандартной школьной программе, а для детей экспериментальной группы помимо нее включен десятиминутный, разработанный нами комплекс диадных и индивидуальных танцевальных упражнений. После констатирующего эксперимента и проведения эмпирического исследования, дети прошли повторное тестирование, позволяющее отследить динамику агрессивного поведения под влиянием разработанного комплекса танцевальных упражнений. В работе используются: Тест на диагностику направленности и интенсивности выраженности агрессивности. Графическая методика «Кактус», составитель Панфилова М.А. Тест на выявление позитивного и негативного состояния ребенка (Методика «Паровозик», составитель Велиева С.В.).

Тест «Кактус» выявил, что у половины детей присутствуют те или иные признаки агрессии. Та же половина детей в рисунках демонстрируют почти все имеющиеся в тесте показатели агрессивности (острые, длинные, частые иголки, расположенные по всему рисунку, рисунок крупный, занимающий 2/3 листа по высоте, промахивающиеся линии, не попадающие в одну точку). У 60 % детей выявлена высокая степень агрессивного поведения, у трети – слабая.

При проведении разработанного комплекса АФК, направленного на коррекцию агрессивного состояния, отмечаем, что дети со слабой степенью проявления агрессии в поведении очень увлеченно выполняли танцевальные упражнения, включающие элементы развития двигательного воображения. Они открыты и контактны с преподавателем и с другими детьми. Дети с высокой степенью выраженности агрессии в поведении иногда испытывали чувство отверженности и вины. У них имелись тенденции к отчуждению и оппозиции, трудности при стремлении раскрыться перед другими; они были иногда агрессивны и тревожны.

Предварительно полученные данные эмпирического исследования требуют соответствующей математико-статистической обработки. Но уже имеющиеся результаты позволяют предполагать, что разработанный комплекс диадных и индивидуальных танцевальных упражнений, направленный на коррекцию агрессии, оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние детей, способствуя избавлению от стресса, снятию напряжения по данным наблюдения педагогов и психологов. Так же зарегистрированы физиологические параметры, демонстрирующие положительное влияние танцевальной терапии на разные функции организма: дыхательную, двигательную, сердечно-сосудистую. Эти параметры, путем ассоциативной связи, активно воздействует на появление положительных изменений психических состояний детей с РДА.

У детей экспериментальной группы после серии проведения занятий улучшались навыки произвольной саморегуляции, контроля и внимания. Использование различных типов музыки оказывают активное воздействие на разные функции организма детей с РДА. Кроме того, как свидетельствуют педагоги и психолог, работающие с группой, в процессе выполнения танцевальных упражнений развиваются психические процессы, повышается устойчивость к стрессу, нарабатываются формы психического реагирования. Все это способствует успешной социальной адаптации детей с РДА в школьную среду. Так же физическая активность в диадных группах позволяет наладить взаимоотношения, способствуя коммуникации.

Специфика разработанного комплекса АФК, направленного на коррекцию агрессивного поведения детей с ранним детским аутизмом, состояла в том, что дети самостоятельно создавали варианты предлагаемых танцевальных движений, паттерны элементов этих движений, вводя их в новые сочетания и контекст. Они экспериментировали со способами выполнения движений. У всех детей стихийно складывается опыт «двигательного креатива», но он осознанно не закрепляется в стабильные двигательные, психомоторные характеристики, лежащие в основе их общей «двигательной умелости». Развитию двигательного воображения способствовало использование известных способов выполнения движений в разных ситуациях и поиск детьми новых способов двигательных действий, что и представлено в предлагаемом нами комплексе АФК (игровые упражнения с имитациями тех или иных ситуаций или героев, переносом значений с одного предмета на другой и действия и пр.) [3].

Заключение.

В современном обществе танцевальная терапия выступает как один из видов арт-терапии, оказывающие психокоррекционные воздействия на детей в следующих направлениях: в психосоматическом - происходит лечебное воздействие музыки и танца на организм; в психотерапевтическом - исправляются нарушения в психоэмоциональном состоянии ребенка. Разработанный нами комплекс диадных и индивидуальных танцевальных упражнений, это доказывает. У детей экспериментальной группы отмечается снижение тревоги, улучшение концентрации внимания, усиление эмоционального самовыражения и пространственного воображения.

Таким образом, танцевальная терапия с элементами методик развития двигательного воображения как средство коррекции агрессивного поведения у детей с РДА способствует гармонизации личности ребенка, восстановлению и коррекции его психоэмоционального состояния и психофизиологических процессов.

Список литературы:

1. Бехтерев В. М. Вопросы, связанные с лечебным и гигиеническим значением музыки / В. М. Бехтерев // Обзор психиатрии, неврологии и экспериментальной психологии. – 926 с.
2. Гилберт К., Питерс, Т. Аутизм. Медицинское и педагогическое воздействие / К. Гилберт, Т. Питерс. – М. : Владос, 2003. – 144 с.
3. Димура И. Н. Импровизация в создании инклюзивного танца / И. Н. Димура // Адаптивная физическая культура. 2020. Т. 83. № 3. – С. 52-57.
4. Димура И. Н. Эстетические аспекты психологии / И. Н. Димура // Вестник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой. – СПб. : Академия русского балета им. А. Я. Вагановой, 2014. - № 4 (33). – С. 58-64.
5. Козлов В. В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. – СПб. : Речь, 2006. – 286 с.
6. Кудрявцев В. Феномен детской креативности / В. Кудрявцев // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 3.
7. Медведева А. В. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном и инклюзивном образовании: учебник для академического бакалавриата / А. В. Медведева // Под редакцией Е. А. Медведевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 274 с.
8. Чурашов А. Г. Танцевально-двигательная терапия : практикум / А. Г. Чурашов. – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2018. – 60 с.
9. Шипицина Л. М. Детский аутизм. Хрестоматия : учебное пособие / Л. М. Шипицина // Ин-т спец. педагогики и психологии. Междунар. ун-т семьи и ребенка им. Р. Валленберга; [Сост. Л. М. Шипицына]. – 2. изд. – СПб. : Дидактика Плюс, 2001. – 365 с.
10. Эстетика эмоций. Педагогика искусства [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.art-education.ru/AE-magazine>.

РАЗВИТИЕ СЛЕДЖ-ХОККЕЯ КАК ПАРАЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА

Аннотация. Статья знакомит с развитием сledge-хоккея, одного из самых зрелищных видов спорта на зимних Паралимпийских играх. Описывает то, как развивался и продолжает свое развитие детский сledge-хоккей в России. Рассказывает о возникновении первых команд. Поясняет правила и принцип игры. Так же она показывает на сколько этот вид спорта важен для людей с ограниченными возможностями здоровья, как в физическом плане, так и в психологическом.

Ключевые слова: сledge-хоккей, паралимпийский вид спорта, адаптивный спорт, люди с ограниченными возможностями здоровья.

Ershov N.O., Kruchenko A.A.
Institute of Natural Science and Sports Technologies,
SAEI HE Moscow State Pedagogical University
Moscow, Russia

DEVELOPMENT OF SLEDGE HOCKEY AS A PARALYMPIC SPORT

Annotation. The article introduces the development of sledge hockey, one of the most spectacular sports at the Winter Paralympics. She talks about how children's sledge hockey has developed and continues its development in Russia. Tells about the emergence of the first teams. Explains the rules and principle of the game. It also shows how important this sport is for people with disabilities, both physically and psychologically.

Keywords: sledge hockey, Paralympic sport, adaptive sports, people with disabilities.

Отечественный и зарубежный опыт работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья показал, что в реабилитации физическая культура и спорт хорошо влияют, как на физическое, так и на социальное состояние. Людям с ограниченными возможностями здоровья необходимо заниматься физическими упражнениями для решения задач социальных физических и медицинских. Определенное развитие среди инвалидов получил и спорт.

Главным для людей с инвалидностью являются не спортивные результаты, а непримиримость с болезнью. Спорт является психологическим мостом для восстановления связи с обществом. Адаптивный спорт помогает максимально отвлечься от своих болезней и проблем в процессе соревновательной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы здоровой жизни [2,3].

Спортивная деятельность помогает с социализацией личности человека с ограниченными возможностями здоровья, спорт помогает включению его в общество. Во Всемирной программе действий в отношении инвалидов отмечено: "все большее признание получает важность спорта для инвалидов. Поэтому государства должны поощрять все виды спортивной деятельности инвалидов, в частности, путем предоставления надлежащих средств и правильной организации этой деятельности" [4].

Огромными темпами развивающийся в наших реалиях паралимпийский спорт, есть ни что иное, как спортивно-педагогико-психологический вид реабилитации людей с инвалидностью. Так же паралимпийский спорт в виде массового спортивного движения, берет на себя важную роль в создании инклюзивного общества [1].

Большой толчок в развитии адаптивный спорт получил в России, в тот момент, когда результаты спортсменов с ОВЗ начали оценивать на уровне со здоровыми людьми. Все большее количество стран, принимающих участие в Паралимпийских играх, наглядно демонстрирует то, что адаптивный спорт получает огромное признание всего мира.

В 1994 году на Зимних Паралимпийских играх в Лиллехаммере сledge-хоккей был впервые включен в программу, и с этого момента быстро стал одним из наиболее эффективных и

зрелищных зимних видов паралимпийского спорта. Игра проходит по правилам Международной федерации по хоккею с шайбой с небольшими изменениями. Следж-хоккеисты играют так же, как в обычном хоккее на поле находятся по шесть игроков из каждой команды, и они должны наибольшее количество раз забросить шайбу при помощи клюшек в ворота противоположной команды и не пропустить шайбу в свои ворота. В Российской Федерации следж-хоккей начал зарождаться в начале XXI века. Город Ижевск стал первым городом России, в котором появилась следж-хоккейная команда, это произошло в 2008 году. Проект получил хороший отклик результатом которого стало развитие следж-хоккея в Москве, Московской области, Оренбурге и Ханты-Мансийске. 6 декабря 2009 года в Подольске стартовал первый чемпионат страны, победу в котором одержала команда «Феникс». Эта команда и стала основной базой сборной России, которая в 2012 году заняла первое место на Чемпионате мира в лиге В. Далее сборная России продолжала показывать высокие результаты на чемпионатах мира (в 2013 и 2015 годах, сборная России – бронзовые призеры Чемпионата мира). На знаковых для нашей страны Паралимпийских зимних играх в Сочи в 2014 году сборная команда России завоевала серебряные медали, а уже в 2016 году победила на чемпионате Европы. В настоящее время в Российской Федерации существует шесть клубов и одна команда по следж-хоккею. Активно в России развивается и детская следж-хоккейная лига, целью которой является создание условий для развития и популяризации следж-хоккея и повышения его роли в социальной реабилитации детей и молодежи с различными нарушениями здоровья, но её работа ведётся больше в реабилитационно-рекреационной направленности. Благодаря международной классификации спортсменов-инвалидов с церебральным параличом, в соответствии с требованиями CP-ISRA, построенной на основе медицинской классификации двигательных нарушений и предполагающей анализ сохраненных двигательных возможностей, создается объективная исходная точка соревнований.

Так, в 2016-2017 годах в городах России стартовал ряд спортивных проектов, в качестве реабилитационных программ для детей и подростков с различными нарушениями здоровья:

- детско-юношеская следж-хоккейная команда «Открытые сердца» (структурное подразделение детской следж-хоккейной лиги). Осенью 2016 года Красноярская региональная общественная организация родителей по защите прав детей с ограниченными возможностями «Открытые сердца» запустила спортивный проект по развитию следж-хоккея, в котором дети в возрасте от пяти лет с различными нарушениями в развитии занимаются следж-хоккеем. Лучшие дети-спортсмены в декабре побывали в Московской области на финальном турнире Кубка «Добрый лёд – от Мурманска до Сахалина», а спустя всего полтора месяца стали участниками спортивного события международного уровня;

- детская следж-хоккейная команда «Снегири» (структурное подразделение детской следж-хоккейной лиги). В команде тренируются дети в возрасте от 5 до 12 лет с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, аутизмом, детским церебральным параличом и другими;

- секция по детско-юношескому следж-хоккею «Умка» (структурное подразделение детской следж-хоккейной лиги). Открылась на базе хоккейного клуба «Одинцово». Осуществляет учебно-тренировочную деятельность, а также реабилитационные занятия для детей с различными нарушениями в развитии;

- отделение по детско-юношескому следж-хоккею «Крылья Советов» (структурное подразделение Детской следж-хоккейной лиги). Открылось на базе хоккейного клуба «Крылья Советов». Осуществляет учебно-тренировочную деятельность и проводит реабилитационные занятия для детей с различными нарушениями в развитии;

- детско-юношеская команда по следж-хоккею «Аврора» открылась в октябре 2017 года в Санкт-Петербурге;

- отделение детского следж-хоккея открылось в апреле 2018 года в Бердске (Новосибирская обл.);

- проект развития детского следж-хоккея стартовал в мае 2018 года в Чебоксарах.

Особым проектом детской следж-хоккейной лиги РФ стал проект «Детская сборная», целью которого является формирование спортивного резерва для сборной команды, повышение профессионального уровня игроков и передача полученного опыта командам. «Сборная ждет тебя!», так называется первый развивающий лагерь по следж-хоккею, он был организован в середине 2017 года и его посетило 18 юных спортсменов.

Десять дней следж-хоккеисты оттачивали и улучшали свое мастерство по новейшим технологиям отечественным и зарубежным методикам. Сборы проходили на базе «Юг-Спорт» Минспорта РФ, которую полностью адаптировали для людей с ОВЗ.

Список литературы:

1. Банаян А.А. Психофизиологические факторы успешности спортивной деятельности паралимпийцев высокой квалификации (на примере хоккея-следж): автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / А.А. Банаян: Санкт-Петербург-2020
2. Быков Е.В. Влияние тренировочного процесса на функциональное состояние организма спортсменов-ампутантов, занимающихся следж-хоккеем / Е.В. Быков, Я.В. Кириллова, И.Ш. Кокшарова // Адаптивная физическая культура. – 2020. – Т. 82. – № 2. – С. 51-53.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.
4. Организация Объединенных Наций [Электронный ресурс] // Официальный сайт Организации Объединенных наций, раздел конвенции и соглашения. – URL: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/prog3.shtml. – Дата обращения 15.09.2020.

Земледельцева А.Ю., Бегидова Т.П.
Россия, г. Воронеж
Воронежский государственный институт физической культуры
begidova@yandex.ru

ТЮТОР – СВЯЗУЮЩЕЕ ЗВЕНО НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Аннотация: статья посвящена проведенному авторами научному исследованию, раскрывающему понятие «тьютор», его роли в обосновании и использовании адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования в отдельных учебных курсах для детей с расстройством аутистического спектра, в частности, на занятиях по адаптивной физической культуре.

В настоящее время тьюторство стало актуальным в связи с изменяющимся отношением к лицам с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) в современном мире.

Ключевые слова: история тьюторства, начальное общее образование, адаптивная физическая культура, адаптивное физическое воспитание.

Zemledeltseva A.Yu., Begidova T.P.
Russia, Voronezh
Voronezh State Institute of Physical Culture
begidova@yandex.ru

TUTOR – CONNECTING LINK IN THE CLASS ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS

Annotation: the article is devoted to the scientific research conducted by the authors that reveals the concept of "tutor", its role in substantiating and using the adapted basic general education program of primary general education in individual training courses for children with autism spectrum disorder, in particular, in adaptive physical culture classes.

Currently, tutoring has become relevant in connection with the changing attitude towards persons with disabilities (including disabled people) in the modern world.

Key words: history of tutoring, primary general education, adaptive physical culture, adaptive physical education.

История тьюторства в мировой практике официально отсчитывается с XII-XIV века (по разным источникам), когда в Оксфордском университете студенты начали получать сопровождение (наставничество) в выборе пути, которым они достигнут знаний, необходимых для

получения степени. Тьюторство применялось (и применяется) и в домашнем образовании, когда необходимо обучить ребенка или взрослого по индивидуальной программе, часто – для того, чтобы подготовить его к поступлению в университет. В современной России тьюторство развивается уже более 25 лет. Впервые появилась тьюторская практика в рамках международной программы Открытого университета «Эврика», где в основу были положены идеи индивидуализации образования. Новое понимание функций тьютора было введено в 2012 году в связи с необходимостью интегрировать детей с ограниченными возможностями здоровья в массовое общее образование. Однако можно говорить о том, что сама идея наставничества, помощи и взаимопомощи в обучении и воспитании существовала уже давно (вспомним, например, педагогическую систему А.С. Макаренко, которая развивалась в начале XX века, или традиции духовного наставничества в христианской культуре, разработанные как педагогическая концепция в трудах П.Д. Юркевича в XIX веке).

Таким образом, в развитии мировой практики тьюторства можно определить четыре вектора:

1. тьютор как посредник (между тем, кто обучается, и тем, кто обучает);
2. тьютор как ассистент (помощник тому, кто обучает класс, группу, в создании особых условий для отдельных учеников);
3. тьютор как консультант (индивидуальный преподаватель или куратор, который подбирает и помогает реализовать индивидуальную образовательную программу);
4. тьютор как любой участник системы образования, реализующий социальный механизм помощи и взаимопомощи в воспитании, обучении и развитии [3].

На сегодня одним из актуальных вопросов в России является нормативное закрепление тьюторства. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года [7] описательно ввел этот вид деятельности как «услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь» - имеются в виду обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ст. 79 п. 3). В дополнение к Федеральному закону 9 ноября 2015 года приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1309 был утвержден Порядок обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи, где предусмотрено выделение штатной должности тьютора для детей, которые по заключению психолого-медико-педагогической комиссии имеют особые образовательные потребности и могут обучаться только с соответствующим сопровождением [5].

В соответствии со ст. 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в образовательных организациях создаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) [7].

Министерство просвещения России направило в регионы письмо от 20 февраля 2019 года за № ТС-551-07 «О сопровождении образования обучающихся с ограниченными возможностями и инвалидностью» (далее –Разъяснения), в приложении к которому даны соответствующие разъяснения [4].

Как сказано в Разъяснениях, под специальными условиями для получения образования обучающимися с ОВЗ «понимается, в том числе предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и (или) тьютора из расчета по одной штатной единице на каждые 1 - 6 учащихся с ОВЗ с учетом особенностей учащихся» [4].

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с расстройством аутистического спектра (РАС). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Адаптивное физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников с РАС в общество.

Адаптивное физическое воспитание и развитие обучающихся с РАС представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка наличествуют нару-

шения речи, как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать; а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные отношения с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры, повышения уровня физического развития и физической подготовленности учащихся. Также у детей встречается: своеобразие движений - произвольные движения неловкие, недостаточно координированы; наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. В процессе занятий наблюдается боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки [1].

Для всестороннего развития личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к адаптивной физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей и социальной адаптации в учебный план для учащихся данной категории на I этапе обучения (дополнительный первый класс, 1 – 4 классы) вводится предмет «Адаптивная физическая культура» [2].

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач адаптивного физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по адаптивной физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Для решения поставленных задач у обучающихся данной категории необходим дифференцированный подход к построению адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (АООП), который предполагает учет их особых образовательных потребностей, проявляющихся в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана [6].

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях [6].

Адаптированная основная образовательная программа (АООП) начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) - это образовательная программа, адаптированная для обучения этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. АООП начального общего образования обучающихся с РАС самостоятельно разрабатывается и утверждается организацией, осуществляющей образовательную деятельность в соответствии с ФГОС НОО для обучающихся с расстройствами аутистического спектра и с учетом примерной адаптированной основной образовательной программы. АООП начального общего образования обучающихся с РАС определяет содержание образования, ожидаемые результаты и условия ее реализации.

В основу разработки АООП НОО обучающихся с РАС заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Дифференцированный подход к построению АООП ОО для обучающихся с РАС предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана. Варианты АООП (8.1, 8.2, 8.3 или 8.4) создаются в соответствии с дифференцированно сформулированными требованиями в ФГОС НОО обучающихся с РАС к: — структуре образовательной программы; — условиям реализации образовательной программы; — результатам образования. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает вариативность содержания образования, предоставляя обучающимся с РАС возможность реализовать индивидуальный потенциал развития [6].

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья,работку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Применяются в практике работы с детьми с РАС предметные результаты:

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);

- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Базовые учебные действия:

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- принимать цели деятельности;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения [2].

Таким образом, можно заключить, что для достижения предметных результатов по курсу адаптивной физической культуры детям с РАС необходима помощь тьютора и инструктора по АФК, только при совместном взаимодействии занятия будут приносить пользу и эффективны, как и для ребёнка, так и для инструктора.

Список литературы:

1. Карашук Л.Н. Проблема аутизма в современном мире [Электронный ресурс] / Л.Н. Карашук, М.И. Разживина // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие: сетевой журн. 2014. № 1 (4). Режим доступа: <http://humjournal.rzgm.ru/art&id=65> (дата обращения: 07.10.2020).
2. Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для 1 дополнительного класса и 1 класса, адресованный обучающимся с расстройствами аутистического спектра [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://cdnc.kngcit.ru/images/my_files/doc/deyatelnost/metod_rekomend/com_ras.pdf (дата обращения: 07.10.2020).
3. Курепина Т.Г. Становление тьюторства в России на рубеже XX и XXI в. в. / Т.Г. Курепина. - Вестник Тамбовского университета. - 2013. - 8 (124). С. 85 – 90.
4. Письмо Министерства просвещения РФ от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 “О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью” [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72084878/> (дата обращения: 07.10.2020).
5. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2015 N 1309 (ред. от 18.08.2016) Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minobrnauki-rossii-ot-09112015-n-1309/> (дата обращения: 07.10.2020).
6. Приложение N 8. Требования к АООП НОО обучающихся с расстройствами аутистического спектра [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://base.garant.ru/70862366/47c0c676c4eea47d6f8dd080df4a487f/> (дата обращения 07.10.2020)
7. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 07.10.2020)

ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СТУДЕНТАМИ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Аннотация: Приоритетным направлением работы с инвалидами и людьми с ограниченными возможностями здоровья является их социальная интеграция и реабилитация. В данных материалах рассмотрено влияние восстановительных мероприятий на оценку динамики развития двигательных качеств студентов с нарушением зрения при подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Ключевые слова: нарушение зрения, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», физические качества.

Kondakova O. N.
Russia, Chelyabinsk,
The Ural state University of physical culture

PREPARATION FOR THE IMPLEMENTATION OF THE STANDARDS OF THE ALL-RUSSIAN COMPLEX «READY TO WORK AND DEFENSE» BY STUDENTS WITH VISUAL IMPAIRMENT

Abstract: the priority area of work with disabled people and people with disabilities is their social integration and rehabilitation. In these materials, the influence of rehabilitation measures on the assessment of the dynamics of the development of motor qualities of students with visual impairment in preparation for the implementation of the standards of the TRP complex is considered.

Keywords: visual impairment, all-Russian sports complex "Ready for work and defense", physical qualities.

Актуальность темы исследования определяется тем, что внедрение в практику ВФСК ГТО для инвалидов является одним из средств привлечения лиц с отклонениями в состоянии здоровья к добровольным занятиям адаптивной физической культурой. И в настоящее время осуществляется разработка и апробация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для инвалидов. В то же время методика подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО, динамики и оценка развития качеств студентов с нарушением зрения в процессе их подготовки исследована недостаточна.

Поэтому проведенное нами исследование было направлено на оценку динамики развития двигательных качеств студентов с нарушением зрения при подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО.

В работе были использованы следующие **методы:** тесты для оценки скоростных возможностей (бег 60 м); тест для оценки скоростно-силовых возможностей (прыжок в длину с разбега); тест для оценки силовых возможностей (подтягивание из виса на высокой перекладине (для юношей) и на низкой перекладине (для девушек); тест для оценки выносливости (бег на 1 км); тест для оценки координационных возможностей (метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м); тест для оценки гибкости (наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами).

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 2 по легкой атлетике имени Л.Н. Мосеева» г.Челябинска. В исследовании принимали участие 16 студентов с нарушением зрения. Участники эксперимента имеют инвалидность по зрению второй группы (6 человек) и третьей группы (10 человек); из них с патологией сетчатки – 8 человек, миопией – 4 человека, патологией зрительного нерва – 4 человека.

На диагностическом этапе было проведено тестирование, направленное на определение готовности студентов-спортсменов с нарушением зрения и студентов с нарушением зрения, не занимающихся спортом, к выполнению нормативов комплекса ГТО. Результаты тестирования показали, что готовность к выполнению нормативов ГТО у студентов-спортсменов с

нарушением зрения высокая по основополагающим физическим качествам выбранного вида спорта. При этом уровень развития их координационных возможностей и гибкости не соответствуют требованиям к выполнению нормативов по данным качествам. Готовность к выполнению нормативов студентов с нарушением зрения, не занимающихся спортом, на низком уровне по всем физическим качествам, оцениваемым в ВФСК ГТО, что определяет необходимость их специальной подготовки.

На тренировочном этапе была реализована программа комплексной подготовки студентов с нарушением зрения к выполнению норм ГТО. При этом в группе студентов, не занимающихся спортом, программа была направлена на развитие всех шести физических качеств, заданных в ВФСК ГТО. В группе студентов-спортсменов с нарушением зрения тренировочные занятия проводились по развитию координационных возможностей и гибкости.

Система подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО включала три уровня, проводились три раза в неделю и имели разную направленность. Тренировочный недельный цикл начинался с занятия, направленного на развитие силы и скорости. В процессе тренировки на первых двух этапах использовался в основном стандартно-интервальный метод. На третьем уровне применялся переменный-интервальный метод. А также на каждом занятии включался блок упражнений общей физической подготовки. При развитии скорости и силы у студентов с нарушением зрения применялся преимущественно алактатный механизм энергообеспечения.

Второе занятие тренировочного недельного цикла было направлено на развитие общей выносливости. Методический подход был различным и подбирался индивидуально в соответствии с физической подготовленностью занимающихся. На первой неделе использовался стандартно-интервальный и стандартно-непрерывный метод, а на последующих двух уровнях – только стандартно-непрерывный метод. Также на каждом занятии включался блок упражнений общей физической подготовки. При развитии общей выносливости у студентов с нарушением зрения применялся аэробный механизм энергообеспечения.

Каждое третье занятие недельного цикла было направлено на развитие координации и гибкости. В ходе тренировочных занятий активно применялись игровой метод, метод стандартно-интервальных упражнений и стретчинг. Для развития координационных способностей использовались различные исходные положения, работа с предметами, работа в парах.

В процессе перехода от блока к блоку нагрузка увеличивалась от 50% на первом этапе к 60% на втором этапе и до 70% на третьем этапе от максимального теста. Нагрузка регулировалась количеством подходов, повторов, интервалами отдыха, видами отдыха и включением в тренировочную деятельность различных предметов.

На оценочно-рефлексивном этапе было проведено повторное тестирование для оценки динамики развития двигательных качеств студентов с нарушением зрения при подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО. Сравнение предварительных и итоговых результатов тестирования физических возможностей студентов с нарушением зрения с применением критерия Т-Вилкоксона показала, что после реализации комплексной подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО произошли статистически достоверные положительные сдвиги в развитии всех тренируемых физических качеств. С позиции критериально-ориентированного подхода оценки динамики результатов тестирования прирост результатов скоростных возможностей, скоростно-силовых возможностей, выносливости произошел в интервале от 5% до 14%, что соответствует бронзовому знаку. Наиболее высокий прирост результатов наблюдался в развитии гибкости, силовых и координационных возможностей (не менее 20%), что соответствует золотому знаку.

Выводы. 1 Готовность к выполнению нормативов ГТО у студентов-спортсменов с нарушением зрения высокая по основополагающим физическим качествам выбранного вида спорта. При этом уровень развития их координационных возможностей и гибкости не соответствуют требованиям к выполнению нормативов по данным качествам.

Готовность к выполнению нормативов студентов с нарушением зрения, не занимающихся спортом, на низком уровне по всем физическим качествам, оцениваемым в ВФСК ГТО, что определяет необходимость их специальной подготовки.

2 Комплексная подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО статистически достоверно улучшает развитие скорости, силы, общей выносливости, гибкости и координации у студентов с нарушением зрения.

3 Для оценки выполнения нормативов ВФСК ГТО студентами-спортсменами с нарушением зрения целесообразно использовать нормативно-ориентированный подход, а для оценки результатов студентов с нарушением зрения, не занимающихся спортом – критериально-ориентированный.

Заключение. Таким образом, результаты исследования подтверждают эффективность разработанной нами комплексной подготовки студентов с нарушением зрения к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Также анализ полученных результатов показывает, что для оценки выполнения нормативов ГТО студентами-спортсменами с нарушением зрения целесообразно использовать нормативно-ориентированный подход, а для оценки результатов студентов с нарушением зрения – критериально-ориентированный.

Список литературы:

1. Воробьев С.А. Анализ Федеральных стандартов спортивной подготовки адаптивного спорта в спортивных дисциплинах, представленных в нормативах Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / С. А. Воробьев, А. А. Баряев, И. Н. Ворошин // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 1 (65), 2016. – С. 32–33.

2. Евсеев С.П. Определение и оценка выносливости инвалидов / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 1 (65). – С. 25–28.

3. Научно-методический центр по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lesgaft.spb.ru/ru/lovz/nauchnometodicheskogo-centra-po-realizacii>

4. Functional Features of the Neuro-Muscular System in 35-39 Years-Old Women in Sports Training Regime / T. V. Borisova, Ya.V. Latyushin, O. N. Kondakova, O. A. Klestova, S V Gertner // «Advances in Social Science, Education and Humanities Research», International Scientific and Practical Conference on Education, Health and Human Wellbeing (ICEDER 2019). Volume 396. – P. 178-182

Малыгина О.А.

Россия, г. Ярославль

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания

Ярославской области «Центр социального обслуживания

граждан пожилого возраста и инвалидов»

trenety2020@mail.ru

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации оздоровительной физкультурно-рекреационной деятельности людей пожилого возраста. Изучены задачи физкультурно-рекреационной деятельности людей в пожилом возрасте, выделены три основных направления работы в организации рекреации: диагностическое, просветительское, организационно-деятельностное. Представлен анализ анкетирования пожилых людей-получателей социальных услуг центра социального обслуживания по вопросам физической активности.

Ключевые слова: физкультурно-рекреационная деятельность, оздоровительная физическая культура, двигательная активность, люди пожилого возраста, состояние здоровья, мотивация, интерес.

Malygina O.A.

Yaroslavl city, Russia

State budgetary institution of social services of the Yaroslavl region

"Center for social services for elderly citizens and disabled people»

trenety2020@mail.ru

HEALTHY PHYSICAL AND RECREATIONAL ACTIVITIES OF THE ELDERLY AGE

Annotation. The article deals with the organization of health-improving physical culture and recreational activities of elderly people. The tasks of physical culture and recreational activity of people of the old age were studied, three main directions of work in the organization of recreation were identified: diagnostic, educational, organizational and activity. The analysis of the question-

naire survey of elderly people - recipients of social services of the center of social services on physical activity is presented.

Key-words: physical culture and recreational activity, health-improving physical culture, physical activity, elderly people, health status, motivation, interest.

В связи с увеличением продолжительности жизни в нашей стране особое значение приобретает проблема поддержания физической активности и социальной полезности людей старших поколений. В изложенном контексте становится очевидной актуальность развития системы мероприятий, способствующих как эффективному использованию свободного времени, так и развитию социально полезного потенциала граждан пожилого возраста. Главная социальная функция физкультурно-рекреационной деятельности людей в пожилом возрасте – оздоровление.

Исходя из этого, можно сформулировать основные ее задачи в пожилом возрасте:

1) дополнить и углубить знания, необходимые для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой;

2) остановить ухудшение жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые;

3) способствовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья, снижая возрастные изменения, содействуя расширению функций организма и сохранению его работоспособности [6].

Вышесказанное актуализировало необходимость выявления физкультурно-рекреационных потребностей и интересов людей пожилого возраста, на территории города Ярославля нами было проведено пилотное исследование. Опрос методом случайной выборки проводился в 2020 году. В исследовании приняли участие 21 человек в возрасте от 65 до 72 лет. Соотношение участников 19 (женщины) к 2 (мужчины).

В состав респондентов вошли люди пожилого возраста- получатели социальных услуг отделения социальной реабилитации государственного бюджетного учреждения социального обслуживания Ярославской области «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов», пожелавшие стать участниками опроса.

Экспертиза осуществлялась методом анкетирования. Первый блок анкеты включал два утверждения: «физкультурно-рекреационная деятельность мне необходима»; «физкультурно-рекреационная деятельность должна быть организована в соответствии с моими интересами». Эти утверждения респонденты оценивали в соответствии со следующими вариантами: «да»; «скорее да, чем нет»; «скорее нет, чем да»; «нет». Ответы имели некоторые особенности. Так, среди людей пожилого возраста оказалось меньше тех, кто абсолютно уверен в необходимости участия в оздоровительной физкультурно-рекреационной деятельности (52,9%), однако и несогласия с соответствующим утверждением никто не выразил. Аналогичная картина наблюдается и по второму утверждению, все респонденты (99%) абсолютно убеждены в необходимости преимущественного учета интересов занимающихся при выборе форм оздоровительной физкультурно-рекреационной деятельности.

Второй блок анкеты касался непосредственно выбора форм оздоровительной физкультурно-рекреационной деятельности для людей пожилого возраста. Вопрос звучал следующим образом: «Какие формы двигательной активности привлекательны для вас?». Далее следовал перечень видов предполагаемой физической активности (утренняя зарядка, фитнес, гимнастика, бег, скандинавская ходьба, спортивные игры, йога и др.), всего 12 наименований, каждое из которых следовало оценить одним из вариантов ответов: «да», «сомневаюсь», «нет». Для респондентов наиболее интересными формами физической активности оказались: фитнес (65,4%), гимнастика (52,9%), скандинавская ходьба (выбор сделан преимущественно женщинами- 46,3%) и подвижные /спортивные игры (выбор сделан преимущественно мужчинами- 35,7%). Также пожилым людям давался свободный выбор ответа, в результате чего пешие прогулки отметили 71,2% респондентов, поездки на дачу, за город - 81,3%, затруднились с ответом- 3%.

Итак, большая часть опрошенных (65,4%) изъявили желание заниматься фитнесом, причем дополнительно 28% отметили, что они предпочитают групповые занятия. 52,9% опрошенных выразили желание заниматься гимнастикой. Остальные отмеченные респондента-

ми рекреационные физические потребности находились в диапазоне менее 50%, поэтому на данном этапе исследования как существенные не рассматривались. Становится очевидным, что приоритетным направлением рекреационной физической деятельности для людей пожилого возраста является фитнес.

Вопросы третьего блока анкеты были направлены на выяснение степени осведомленности людей пожилого возраста о значении двигательной активности для поддержания здоровья (как физического, так и психосоциального), о влиянии разных форм двигательной активности на здоровье, самочувствие, о способах ее организации и т.д. В мотивационном контексте выявлялись причины, которые побуждают или могли бы побудить респондентов к включению в оздоровительную физкультурно-рекреационную деятельность.

Полученные результаты диагностики свидетельствуют о том, что люди пожилого возраста, в большинстве своем (74, 5%), обладают только наиболее общими представлениями о значении физической культуры для поддержания здоровья на бытовом уровне. Отдельные респонденты давали более развернутые ответы, например «нужно больше гулять», «нужно делать гимнастику», «важно поддерживать вес в норме» и т.п.

Относительно мотивационной части ответов следует отметить, что желание улучшить состояние здоровья, как показателя двигательной активности, назвали 90% опрошенных. 45 % участников опроса продемонстрировали наличие желания заниматься физическими упражнениями, однако указали на ряд факторов, не позволяющих им приступить к занятиям. В первую очередь, проблема касается особенностей здоровья. Пожилые люди не знают, какие упражнения могут быть им противопоказаны или, напротив, показаны при наличии определенных медицинских диагнозов [2]. Однако, преимущественно, данный момент понимается респондентами исключительно в контексте физического здоровья: только 20,3% из них в той или иной мере связали положительное воздействие двигательной активности с составляющими социально-психологического здоровья (положительные эмоции, общение с близкими и друзьями, культурный досуг и т.п.).

Все вышесказанное свидетельствует о необходимости и целесообразности выделения трех взаимосвязанных направлений работы в рамках организации оздоровительной физкультурно-рекреационной деятельности людей пожилого возраста.

Диагностическое направление работы – поскольку содержание оздоровительной физкультурно-рекреационной деятельности, режим занятий и объемы нагрузок должны определяться исходя из особенностей людей пожилого возраста. Следует проводить систематический мониторинг состояния здоровья, уровня физической подготовленности, интересов, потребностей и запросов пожилых людей относительно содержания и организации занятий [1]. На этой основе оздоровительно-рекреационные программы должны постоянно корректироваться.

Просветительское направление работы - выявленные у пожилых людей существенные пробелы в теоретических и практических знаниях, касающихся физической культуры, физкультурно-рекреационной деятельности, здоровья и здорового образа жизни, требуют организации соответствующего просвещения граждан. Представляется, что наиболее эффективной формой организации просвещения пожилых людей является тематическая беседа и встречи со специалистами. Это связано с несколькими аспектами: во-первых, классические лекции не вполне соответствуют психологическим особенностям данной категории обучающихся; во-вторых, характер педагогического взаимодействия в режиме беседы и встречи со специалистами позволяет добиться большего мотивационного эффекта [3].

Кроме того, для стимулирования реального включения пожилых людей в оздоровительную физкультурно-рекреационную деятельность важное значение имеет обеспечение эмоциональной насыщенности занятий, создание для занимающихся возможностей проявлять инициативу, выполнять организаторские функции – это также соответствует возрастным характеристикам данной социальной группы [5].

Организационно-деятельностное направление работы предполагает разработку и реализацию (с мониторингом и коррекцией) оздоровительных физкультурно-рекреационных программ, входящих в их содержание мероприятий. В данном аспекте следует учитывать значимость для пожилых людей таких условий, как доступность занятий, преимущественно групповые формы занятий, возможность свободного общения в процессе занятий. Основное содержание оздоровительной физкультурно-рекреационной деятельности должно строиться на основе их интересов [4].

На наш взгляд, такая организация оздоровительной физкультурно-рекреационной деятельности позволит не только поддерживать и укреплять здоровье людей пожилого возраста, но и эффективно организовать другие направления геронтообразования.

Список литературы:

1. Курбатова И.В. Культурно-досуговая деятельность граждан пожилого возраста как составляющая социальной культуры (на примере комплексного центра социального обслуживания населения) // *Работник социальной службы* / И.В. Курбатова. – 2016. – № 10. – С. 43-47.
2. Курилович Н.В. Организация физической рекреации для лиц пожилого возраста как педагогическая проблема // *Современные проблемы науки и образования* / Н.В. Курилович, А.Х. Мамадиев. – 2019. – № 2. – С. 13-17.
3. Мерзон Е.Е. Институт активного возраста как форма организации образовательной и социально-педагогической работы с пожилыми людьми // *Современные проблемы науки и образования* / Е.Е. Мерзон, С.Ф. Тазиев. – 2013. – № 4. – С. 243-246.
4. Раимова Л.А. Инновационные технологии в работе с людьми пожилого возраста: реабилитационный досуг / Л.А. Раимова. – Казань : Изд-во Веда, 2013. – 130 с.
5. Соломина Т.А. Организация досуга женщин пожилого возраста в рамках социального клуба по программе «Не старея душой» // *Работник социальной службы* / Т.А. Соломина, О.О. Глыздова. – 2016. – № 6. – С. 31-45.
6. Юдахаева Л.В. Лечебная физическая культура в пожилом и старческом возрасте при состояниях ремиссий // *Практика медицины* / Л.В. Юдахаева. – 2013. – № 2. – С. 34-36.

Марчук Н.Ю.
Россия, г.Екатеринбург
Уральский государственный университет физической культуры
Natalia.marchuk@urfu.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация. Инклюзивная образовательная среда в вузе является необходимым условием для реализации прав всех граждан на получение профессионального образования. Обучение в вузе должно быть организовано с учетом медицинских и социальных проблем студентов с ограниченными возможностями здоровья. В статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на изучение проблем студентов с различными нарушениями развития, потребностей таких студентов в помощи при получении профессионального образования. Анализ зарубежного опыта по поддержке данной группы учащихся и отечественных исследований о возможностях организации инклюзивного обучения в вузе позволили автору разработать модель системы наставничества, которая объединяет комплекс мер, направленных на сопровождение студентов с ограниченными возможностями здоровья в обучении и адаптации к образовательной среде профессионального образовательного учреждения. Данная модель включает в себя структуру, особенности формирования и функционирования системы наставничества как объединения людей, нацеленных на обеспечение комфортной образовательной среды для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: инклюзивное образование, лица с ограниченными возможностями здоровья, социализация, система наставничества.

Marchuk N.Yu.
Russia, Yekaterinburg
Ural State University of Physical Education

ORGANIZATION OF INCLUSIVE EDUCATION AT THE UNIVERSITY

Annotation. An inclusive educational environment at a university is a prerequisite for realizing the rights of all citizens to receive vocational education. Education at the university should be organized taking into account the medical and social problems of students with disabilities. The article presents the results of an empirical study aimed at studying the problems of students with various developmental disorders, the needs of such students for help in obtaining vocational education. Analysis of foreign experience in supporting this group of students and domestic research on the possibilities of organizing inclusive education at a university allowed the author to develop a model

of a mentoring system that combines a set of measures aimed at accompanying students with disabilities in learning and adaptation to the educational environment of a professional educational institution. This model includes the structure, features of the formation and functioning of the mentoring system as an association of people aimed at providing a comfortable educational environment for students with disabilities.

Key words: inclusive education, persons with disabilities, socialization, mentoring system.

Инклюзивное образование – это интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) в образовательный процесс, которая обеспечивает возможность каждому человеку реализовать свои потребности в развитии и предоставляет широкий перечень выбора профессии в соответствии с индивидуальными способностями и потребностями личности, независимо от социального положения, конфессиональной или национальной принадлежности, а также играет ключевую роль в интеграции и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья (Д. З. Ахметова, З. Г. Нигматов, Э. В. Патраков, Л. В. Токарская, Т. А. Челнокова, Г. В. Юсупова) [16, 17].

В настоящее время в России реализуется целый ряд федеральных целевых программ, посредством которых профессиональные учреждения получили целевое финансирование на укрепление материально-технической базы для обучения лиц с ОВЗ. Такая стратегия позволяет увеличить прием лиц с ОВЗ в вузы, расширить количество и вариативность образовательных программ. Однако, по данным Федеральной службы государственной статистики, профессиональные учебные заведения России не зачисляют более 50% поступающих студентов-инвалидов. Данный факт свидетельствует о том, что студенты с ОВЗ испытывают сложности, которые препятствуют завершению образования. К проблемам инклюзивного образования относят недостаточность безбарьерной образовательной среды, слабую информационную поддержку студентов с нарушениями развития, узкий выбор специальностей для студентов с ОВЗ, а также проблема во взаимоотношениях между студентом с ОВЗ и преподавателями, другими студентами [1]. Таким образом, сложилась необходимость анализа организации инклюзивного обучения в профессиональном образовании.

Для изучения данной проблемы была выдвинута гипотеза о том, что возможности получения профессионального образования студентами с ОВЗ существенно повысятся при формировании системы наставничества в рамках образовательного учреждения.

Инклюзивная образовательная среда в учреждении должна отвечать таким характеристикам: архитектурная доступность учебных корпусов, общежитий, а также культурных и спортивных сооружений. Студенты с ОВЗ должны иметь возможность пользоваться специальными приспособлениями в соответствии с их индивидуальными особенностями, учебно-методическими пособиями. Студенты с ОВЗ, должны получать возможность получать психологическую, медицинскую и социальную поддержку [4, 14].

С точки зрения Э. Ф. Шакировой, реабилитация и адаптация в профессиональном образовательном учреждении является процессом, направленным на раскрытие и реализацию творческого потенциала студентов с ОВЗ, формирование их как личности, способной адаптироваться в условиях изменяющейся социальной среды [3]. Применение социально реабилитационных мероприятий предполагают восстановление социального статуса инвалида, компенсацию социальных функций, ролей и отношений человека с ОВЗ. Применение социально-адаптационных мероприятий заключается в устранении ограничений жизнедеятельности или приспособлении к ним.

Развитие человека с ОВЗ определяется многими факторами, в первую очередь, необходимо различать первичные и вторичные дефекты (Л.С. Выготский). Первичные дефекты, которые определяются органическим повреждением или недоразвитием какой-либо биологической системы, становятся барьером в адаптации и социализации индивида. Вторичные дефекты появляются вследствие дезадаптации личности при несвоевременной и неадекватной коррекции первичного дефекта [2]. Различные нарушения развития вносят определенные трудности в процесс обучения студента.

Наличие врожденных или приобретенных нарушений опорно-двигательного аппарата обуславливают затруднение свободного передвижения по учреждению, аудитории и другим помещениям образовательного учреждения, препятствуют проведению совместных активных действий, написанию лекционных материалов, передаче устной информации, что выступает в качестве барьера в учебной деятельности и социализации.

Большое значение в процессе образования сенсорные каналы, в первую очередь зрение и слух, так как большую часть учебной информации студент усваивает в визуальной и аудиальной форме.

Тяжелое нарушение зрения существенно затрудняет получение и передачу учебного материала, выполнение работ по правилам оформления, свободное передвижение по образовательному учреждению, переход от одного вида деятельности к другой. Кроме того, повышенная утомляемость данной группы студентов определяет необходимость дозировать учебную нагрузку и регулировать темп подачи материала.

Нарушения слуха затрудняет не только восприятие лекционного материала, традиционно предъявляемого в аудиальном формате, но и становится существенным барьером в коммуникации между студентами, препятствует построению диалога с преподавателем, требует большого напряжения и времени при выполнении домашних заданий и практических работ.

Нарушения речи определяют проблемы в возможности свободно выстраивать коммуникацию, передавать устную информацию, а также лингвистически правильно оформлять лекционный и самостоятельно изученный материал.

Общие заболевания различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мочеполовой системы и др.) вызывают трудности в учебной деятельности и социализации студента, которые связаны со снижением работоспособности, стрессоустойчивости, эмоциональной и поведенческой саморегуляции [7, 10, 12, 15].

При организации обучения в вузе необходимо учитывать, что студенты, пришедшие в профессиональное учреждение, могут иметь разный характер и степень выраженности нарушения в развитии, что требует дифференцированного подхода к оказанию помощи. Также важно учитывать индивидуальную активность компенсаторных механизмов, позволяющих данной группе студентов осваивать учебную программу [13, 15].

В настоящее время изучены различные способы и меры, которые позволяют помочь студенту с ОВЗ успешно адаптироваться и социализироваться. Одной из мер социальной помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья является сопровождение как целостная системно-организованная деятельность, которая включает создание условий, направленных на усвоение студентом с ОВЗ социальных норм и ценностей, устранение психологических барьеров, культуры, знаний, навыков, позволяющих ему успешно функционировать в обществе. Изучением наставничества занимались С. Я. Батышев, И. С. Гичан, Л. В. Лебедева, Н. М. Таланчук и другие.

Организация инклюзивного обучения в вузе предполагает совместную деятельность педагога-психолога, преподавателей и администрации вуза, кураторов студенческих групп, наставников, тьюторов и др., в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения, профессионального и личностного развития студентов с ОВЗ и их творческую самореализацию. Однако в плане взаимодействия с различными субъектами образования студент с ОВЗ зачастую может нуждаться в индивидуальном сопровождении, которые не предусмотрены функциями штатных сотрудников вуза. Такую помощь может оказать ему волонтер-наставник или тьютер [5].

Рассматривая опыт зарубежных стран по вопросам обучения инвалидов, можно отметить, что в настоящее время во многих странах мира используют инклюзивную модель образования. В таких странах, как Германия, Норвегия, Франция, Испания, США, Канада и ряд других стран, наставничество используется не только как инструмент социальной адвокации студентов с ОВЗ, но и как элемент психологической адаптации и социализации данной группы студентов в широкой студенческой среде [6].

По мнению Л. М. Васильевой, наставник – это человек, осуществляющий воспитательную деятельность в профессиональном учебном заведении, который является духовным посредником между обществом, профессией и студентом в освоении общей и профессиональной культуры [11]. Деятельность наставника в профессиональных учреждениях предполагает сопровождение и помощь в преодолении различных трудностей, с которыми сталкиваются студенты с ОВЗ. К таким трудностям относят помощь в работе с научной литературой, конспектированием лекций (особенно актуально для студентов с нарушениями слуха и зрения), подготовке к семинарским занятиям, зачетам и экзаменам.

Таким образом, работа наставника объединяет такие функции, как: информационная, организационная, профилактическая, научно-методическая, консультативная, диагностическая, коррекционно-развивающая, просветительская. Такое разнообразие функций предпола-

гает у наставника сочетание многих личностных качеств, теоретических знаний основ психологии и педагогики, которые помогут сопровождающему выполнять поставленные цели и задачи [8, 9].

Эффективная реализация наставничества возможна лишь при организованной, слаженной, системной работе такой помощи студентам с ОВЗ. Поскольку такого опыта в российском образовании еще недостаточно, то возникла необходимость не только в обобщении теоретических исследований в данной сфере, но и в эмпирическом изучении проблем и возможностей организации системы наставничества в вузе. Эмпирическое исследование, проведенное автором данной статьи совместно с А. Аввакумовой, было направлено на изучение потребностей студентов и абитуриентов с ОВЗ в поддержке для получения профессионального образования. Для опроса данной группы респондентов была разработана анкета, включающая вопросы, которые позволили раскрыть социальный статус, потребность в получении профессионального образования, опыт проблем в процессе образования, потребность в поддержке и сопровождении, а также предпочитаемые характеристики наставника и оптимальные варианты взаимодействия с ним. В анкетировании приняли участие 100 жителей Свердловской области с инвалидностью в возрасте от 14 до 35 лет, которые имеют опыт обучения или планируют обучаться в вузе.

Методом сбора информации выбран анкетный опрос в Google Form (Электронный доступ: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfHUBrjbuzU_SKu8tt1je3uFlHkrkNO3srKbzh7CZLvZTLjQ/viewform]). Полученные в анкетировании данные обработаны посредством частотных распределений и факторного анализа.

Анкетирование показало, что большинство респондентов наиболее желательным для себя видят очное обучение в вузе (54 % респондентов), имеют опыт проблем в получении образования (81 % респондентов) и хотели бы получать помощь и поддержку наставника (83 % респондентов).

Наибольшее количество опрошенных назвали в качестве главных препятствий для получения профессионального образования: проблемы во взаимодействии с педагогами и ровесниками, негативное отношение к инвалидам и социальную изоляцию, проблемы в разностороннем развитии и самореализации.

Изучение предпочтений респондентов в отношении личностных характеристик и специальных компетенций, которыми должен обладать наставник, позволило выделить посредством факторного анализа пять основных факторов, необходимых человеку для сопровождения студента с ОВЗ в процессе образования: управленческие качества (18 %), активная жизненная позиция (13 %), позитивное восприятие мира (11 %), коммуникативная компетентность (9 %), дружелюбие (7 %).

Наиболее важными сферами, в которых необходима помощь наставника, респонденты называют профориентацию, досуговую и учебную деятельность. Меньше респонденты нуждаются в поддержке в социально-бытовой и социально-психологической сфере. Все респонденты предпочли бы видеть в качестве наставника одноклассника или другого студента ровесника.

Анализ особенностей инклюзивного образования и возможностей организации системы наставничества был проведен в исследовании на основании экспертного интервью. В качестве респондентов выступали педагоги, психологи и руководители, работающие в коррекционном и инклюзивном образовании. Для обработки экспертного интервью использован контент-анализ, который показал, что эффективность инклюзивного образования можно существенно повысить при помощи системы наставничества. Для успешной организации такой системы важна предварительная подготовка наставников к выполнению их функций и грамотное сопровождение их деятельности. Также, по мнению экспертов, совершенствованию системы наставничества способствует проведение совместных мероприятий, развитие проектной деятельности, а также повышение социальной значимости взаимодействия с людьми с ОВЗ.

Опираясь на результаты изучения наставничества, изложенные в работах С. Я. Батышева, И. С. Гичан, Л. В. Лебедевой, Н. М. Таланчук, Э. Ф. Шакировой, А. Г. Литвак и др., а также на данные нашего эмпирического исследования, была разработана модель Объединения наставников, включающая в себя описание ее структуры, формирования и функционирования наставничества в вузе.

Для создания Объединения наставников необходимо соблюдать принципы создания организации:

- информационный (создание информационных ресурсов для привлечения кандидатов в наставники, распространения информации о деятельности, а также для повышения уровня доверия к институту наставничества).
- структурно-организационный (создать организационную структуру объединения наставников для достижения эффективной работы).
- избирательности (проведение предварительного и заключительного отбора наставников).
- добровольности (наставники осуществляют деятельность на добровольной и безвозмездной основе).
- обеспечения поддержки и стимулирования наставников.
- сотрудничества со специалистами (психологи, социальные педагоги, социальные работники, дефектологи и т.д.).

Формирование системы наставничества предполагает:

- ☐ привлечение наставников;
- ☐ отбор наставников;
- ☐ обучение наставников;
- ☐ ориентирование наставников в их дальнейшей работе и особенностях взаимодействия внутри объединения наставников.

Дальнейшее функционирование Системы наставничества включает в себя:

- ☐ оценку эффективности деятельности наставника (с дальнейшей коррекцией при необходимости);
- ☐ сопровождение наставников в форме супервизии специалистами (педагогами, психологами и др.);
- ☐ мотивация наставников (материальная или нематериальная).

Согласованная и комплексная работа системы наставничества позволит студенту с ОВЗ не только успешно адаптироваться к образовательной среде вуза, получать удовлетворение от занятий и полноценно освоить программу профессиональной подготовки, но и эффективно интегрироваться в социум и в дальнейшем трудоустроиться после окончания вуза.

Список литературы:

1. Аввакумова А.Е., Марчук Н.Ю. Особенности организации образования лиц с нарушениями зрения [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.google.com/document/d/134Q2sGADKdXscGT4MNpvZ4MlsOf3hZKw1XGhtjkegA/edit> (дата обращения 31.05.2017).
2. Выготский Л.С. Основы дефектологии. СПб., 2003.
3. Инклюзивное образование: методология, практика, технологии: Материалы международной научно-практической конференции (20 – 22 июня 2011, Москва) / Моск. гор. психол. пед. ун-т; Редкол.: С. В. Алехина и др. – М.: МГППУ, 2011. – 244 с.
4. Козырева О.А. Методические рекомендации по обучению студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ / учеб. пособие для преподавателей КГПУ им. В.П.Астафьева, работающих со студентами-инвалидами и студентами с ОВЗ. - КГПУ, 2015. – 93 с.
5. Крам К. Э. Фазы наставничества [Электронный ресурс]. URL: <https://dx.doi.org/10.2307/255910/> (дата обращения: 25.03.2018).
6. Криводонова Ю.Е. Особенности межличностного взаимодействия слепых и слабовидящих людей в процессе их профессионального роста [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/inklyuzivnoe-obrazovanie-zarubezhnyy-opyt/> (дата обращения 12.05.2017).
7. Курмышева Л.К. Инклюзивное образование: зарубежный опыт [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/14633718> (дата обращения 12.05.2017).
8. Макарова Л.В. Особенности социализации в условиях инвалидности [Электронный ресурс]. URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=17778460> (дата обращения: 01.05.2020).
9. Медведева Е.Е., Шапошникова Ю.С. Социальное кураторство как элемент системы инклюзивного образования/ Е.Е. Медведева, Ю.С. Шапошникова// Физика. Технологии. Инновации: сборник научных трудов / под ред. В.Н. Рычкова, УрФУ. – Екатеринбург, 2015. – 358 с.
10. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] : учебник для студ. вузов / В. С. Мухина – 7-е изд., стереотип. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 456 с.
11. Нижегородский областной центр реабилитации инвалидов по зрению. Электронный ресурс [http://www.kamerata.org/]. (дата обращения: 15.01.2020 г.).
12. Патраков, Э. В. Доступная образовательная среда как фактор социальной ответственности вуза: монография / Э. В. Патраков, Л. В. Токарская, О. В. Гущин. — Екатеринбург : УрФУ, 2015 – 184 с.

13. Педагогика и психология инклюзивного образования: учебное пособие / Ахметова Д.З., Нигматов З.Г., Челнокова Т.А., Юсупова Г.В. и др. – Казань: Издательство «Познание» Института экономики, управления и права, 2013. – 204 с.

14. Романенкова Д.Ф. Комплексное сопровождение образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях профессионального образования / Д.Ф. Романенкова, Н.А. Романович [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/kompleksnoe-soprovozhdenie-obrazovatel'nogo-protsesta-invalidov-i-lits-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-v-usloviyah/> (дата обращения 16.04.2019).

15. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] – / С. Л. Рубинштейн – Санкт-Петербург : изд-во Питер, 2002. – 720 с.

16. Шевалева Д.Е. Теория, состояние и практика инклюзивного образования в России и за рубежом: общее и различное [Электронный ресурс]. URL :<https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-sostoyaniya-i-praktika-inklyuzivnogo-obrazovaniya-v-rossii-i-za-rubezhom-obshee-i-razlichnoe/viewer> (дата обращения: 01.05.2020).

17. Шокурова Н. Ю. Развитие тактильных ощущений у детей [Электронный ресурс]. URL : <https://moluch.ru/conf/ped/archive/183/8776/> (дата обращения: 31.05.2018).

Певцов А.М.
Россия, г. Курган
Курганский государственный университет
Pevtsov.93@mail.ru

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Цель исследования – обосновать значение личностно-ориентированного подхода на уроках физической культуры для детей с отклонением в состоянии здоровья. Отмечено, что индивидуальная траектория обучения повышает значимость уроков по физической культуре и интерес, мотивирует учащихся к осознанному и старательному выполнению всех упражнений. Научная новизна работы заключается в использовании специально разработанных критериев для оценивания динамики уровня физической подготовленности учеников с ограниченными возможностями здоровья. В результате исследования сделан вывод, что личностно-ориентированный подход является важной частью в решении оздоровительных и тренировочных задач в адаптивном физическом воспитании. Методом исследования послужили тестирование, анализ и наблюдение.

Ключевые слова: личностно-ориентированный подход, индивидуальная траектория обучения, динамика физической подготовленности, адаптивная физическая культура.

Pevtsov.A.M.
Russia, Kurgan
Kurgan State University

PERSONALLY-ORIENTED APPROACH IN THE PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN WITH DISABLED HEALTH

Annotation. The aim of the research is to substantiate the importance of a personality-oriented approach at physical culture lessons for children with disabilities in health. It is noted that the individual trajectory of learning increases the importance of physical culture lessons and interest, motivates students to consciously and diligently perform all exercises. The scientific novelty of the work lies in the use of specially developed criteria for assessing the dynamics of the level of physical fitness of students with disabilities. As a result of the study, it was concluded that a personality-oriented approach is an important part in solving health-improving and training problems in adaptive physical education. The research method was testing, analysis and observation.

Keywords: personality-oriented approach, individual trajectory of training, dynamics of physical fitness, adaptive physical culture.

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [1] в общеобразовательных школах организовывается обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В условиях инклюзивного образования в одном классе обучаются дети, имеющие одно или несколько нарушений:

- нарушение зрения;
- нарушение слуха;
- задержка психического развития;
- нарушение интеллектуального развития;
- тяжелые нарушения речи;
- нарушения опорно-двигательного аппарата;
- расстройство поведения и общения;
- комплексное нарушение развития.

Каждое нарушение имеет обособленный характер влияния на восприятие, мышление, речь, память, внимание, движение, поведение. Нарушения физического развития и физической подготовленности являются закономерными для всех нозологических групп [2], следовательно, оценивание по физической культуре детей с ОВЗ не может быть привязано к оцениванию учащихся, не имеющих таких ограничений.

При оценке физической подготовленности детей с ограничением в здоровье приоритетным показателем должен являться темп прироста результатов. Задания для оценки физической подготовленности должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки. Перед педагогом встает необходимость построения индивидуальной траектории обучения для каждого ученика и применение личностно-ориентированного подхода.

Одним из способов решения проблемы повышения тренировочного объёма времени и распределения нагрузки, повышения качества усвоения учебного материала на уроках физического воспитания является дифференциация учащихся на группы по уровню физической подготовленности (сильные и средние со слабыми) для выполнения своих задач и усложненных (упрощенных) заданий. При этом состав группы может динамично меняться в зависимости от учебного материала [4].

По мнению Микеровой Г.Ж.: «При составлении индивидуальной образовательной траектории учитель дает учащемуся возможность выбора, выступая в роли консультанта, учитывает его индивидуальные интересы, особенности учебной деятельности, способы работы с учебным материалом, особенности усвоения учебного материала, виды учебной деятельности. При этом в процессе составления индивидуальной траектории самое важное для учащегося – оценить свои возможности, способности, перспективы, интересы, усилия, которые он предполагает приложить для изучения того или иного материала с целью достичь запланированного результата» [3].

Нами было проведено тестирование физической подготовленности учеников с ограниченными возможностями здоровья четвертого класса. В тестировании приняли участие 10 человек. Оценивались быстрота, гибкость, скоростно-силовые качества. Результаты уровня физической подготовленности на начало и конец первой четверти учебного года представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – уровень физической подготовленности учащихся на начало первой четверти учебного года

Бег 30 м			Прыжок в длину с места			Гибкость		
высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
10 %	40 %	50 %	10 %	30 %	60 %	0 %	40 %	60 %

Таблица 2 - уровень физической подготовленности учащихся на конец первой четверти учебного года

Бег 30 м			Прыжок в длину с места			Гибкость		
высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
10 %	50 %	40 %	10 %	40 %	50 %	0 %	60 %	40 %

Из таблиц видно, что высокий уровень физической подготовленности имеет один человек в беге на 30 метров и один человек в прыжке в длину с места. А в тестировании гибкости ни один из учащихся не продемонстрировал высокий уровень физической подготовленности,

при этом 40% имеют низкий уровень физической подготовленности. Половина учащихся в беге на 30 метров демонстрирует средний уровень физической подготовленности, а в прыжке в длину с места половина учащихся демонстрирует низкий уровень. Тем не менее, у учащихся наблюдалась положительная динамика прироста физических показателей.

Для отслеживания динамики физической подготовленности и стимулирования учащихся на уроках физической культуры были разработаны соответствующие критерии успеваемости:

оценка «5» выставляется за высокий уровень физической подготовленности в соответствии с программой образовательного стандарта или высокий уровень прироста физических способностей;

оценка «4» выставляется за средний уровень физической подготовленности в соответствии с программой образовательного стандарта или за достаточный темп прироста физических способностей на данный момент в соответствии с возможностями ученика;

оценка «3» выставляется, если исходный показатель соответствует низкому уровню физической подготовленности или незначительному приросту;

оценка «2» выставляется, если учащийся не выполняет государственный стандарт, или нет темпов прироста показателей физических способностей.

В таблице 3 представлены критерии оценивания за прирост показателей физической подготовленности.

Таблица 3 – Критерии оценивания прироста показателей физической подготовленности

Контрольное испытание	бег 30 м				прыжок в длину				гибкость			
Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
Прирост	-1	-0,5	-0,3	0	+2	+1	+0,5	0	+1	+0,5	+0,2	0

Данные критерии позволяют повысить интерес к занятиям физической культуры, получить высокие оценки за старания, повысить осознанность при выполнении физических упражнений, сформировать потребность в физической активности, способствует лучшему осознанию целей и задач физического воспитания, отражают уровень работы на занятиях физической культуры, а также создают видимую траекторию для работы над собой. У обучающихся стало больше положительных оценок.

Таким образом, личностно-ориентированный подход является важной частью в решении оздоровительных и тренировочных задач в адаптивном физическом воспитании.

Список литературы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // СПС КонсультантПлюс;
2. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие. Тюмень: Изд-во Тюмгу, 2013. - 264 с.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с.;
4. Микерова Г.Ж. Алгоритм построения индивидуальной образовательной траектории обучения / Микерова Г.Ж., Жук А.С. // Современные наукоемкие технологии. – 2016. - № 11 – С. 138-142.

Перик Д.В., Радченко Д.Г.

Россия, г. Красноярск

Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М.Ф. Решетнева

denperik@ya.ru

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА

Аннотация. В настоящее время проблема обучения детей с нарушением интеллекта обретает все большую актуальность. Особенности интеллектуального развития оказывают влияние на обучаемость, физическое становление, двигательные возможности. В данной статье приведен анализ теоретического материала по вопросу включения физической культуры в развитие детей с нарушениями интеллекта.

Ключевые слова: дети, нарушение интеллекта, физическое развитие, интеллект.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH INTELLECT DISTURBANCES

Currently, the problem of teaching children with intellectual disabilities is becoming increasingly important. Features of intellectual development have an impact on learning, physical formation, motor capabilities. This article provides an analysis of theoretical material on the inclusion of physical education in the development of children with intellectual disabilities.

Key words: children, impaired intelligence, physical development, intelligence.

Введение. Можно заметить, что с каждым годом возрастает количество детей с нарушениями в интеллектуальном развитии. Из этого следует, что очень важно выявлять и устранять подобные нарушения как можно раньше, чтобы при взрослении ребенок не испытывал проблем как в обучении, так и в общении со сверстниками.

В чем же может проявиться недостаток в развитии интеллекта ребенка? Такое недоразвитие детей проявляется в более медленном в сравнении темпе движений, двигательной несосредоточенности и суетливости. Движения у ребенка с нарушениями интеллекта бедны, резки, недостаточно плавны. Особенно это проявляется в плохой сформированности точности движений рук, предметной манипуляции, жестикуляции и мимики. Но если мы говорим об умеренной умственной отсталости, то, в этом случае, моторная недостаточность встречается достаточно часто, страдает точность и темп движений. Они выглядят неуклюже, замедленно, что препятствует сформированности механизмов прыжков и бега.

Как известно, занятия спортом и физической культурой положительно влияют на развитие ребенка в любом возрасте. Физическая культура укрепляет детский организм, улучшает рост и развитие. Ребенок также становится более выносливым, целеустремленным и здоровым.

Среди всех нарушений двигательной активности детей с умственной отсталостью можно выделить следующие основные:

1. Развитие способностей к движению:

Речь идет о нарушении координационных способностей (точность пространственных движений, координация движений, ритм, равновесие), отставании в развитии физических качеств (сила основных групп мышц ног, рук, живота, спины; скорость реакции; выносливость и др).

2. Нарушения основных движений:

Имеется ввиду недостаточная ловкость, плавность и точность движений, чрезмерная напряженность и скованность, желание ограничить движения.

Говоря о физическом развитии детей с интеллектуальными нарушениями, нужно прежде всего определить характер их способностей и направление предполагаемого развития, также следует выявить факторы, которые могут способствовать или препятствовать этому процессу.

По мнению С.Я. Рубинштейна [1], направленное обучение для ребенка с нарушениями интеллекта более значимо, чем для его сверстника, не обладающим ими. Это объясняется тем, что дети с нарушениями умственного развития обладают меньшими возможностями самостоятельного обучения: им тяжелее понимать, сохранять и использовать полученную информацию. То есть личностная активность таких детей ограничена.

Однако, для обучения умственно отсталого ребенка, для адаптации к окружающей среде необходимо говорить о специально организованном обучении. Такая необходимость вызвана особенностью личности ребенка с нарушениями интеллекта и его познавательной деятельности, которая сильно отличается от проявления у сверстников без интеллектуальных нарушений. Такое обучение представляет ученикам ряд знаний, практических умений и навыков, позволяет гораздо успешнее находить свою нишу в окружающем их социуме. Специальное обучение направлено на развитие детей в общем русле, а также на формирование у них новых способностей, коррекцию недостатков, индивидуальный подход к каждому ребенку, то есть, такое обучение создает условия, которые необходимы для максимально продуктивного развития детей.

Физическая культура является неотъемлемой частью процесса воспитания и развития учащихся с интеллектуальными нарушениями. Прежде всего, она решает вопросы образовательного, коррекционно-развивающего характера и оздоровительные задачи. Физическое воспитание должно реализовываться комплексно и находится в неразрывной связи с умственным обучением. Основная цель включения физической культуры в воспитательный процесс детей с нарушениями интеллекта – это всестороннее развитие личности и коррекция недостатков психофизического здоровья.

Задачи занятиями физической культурой направлены на обеспечение полного физического развития, повышение двигательной активности, профилактику второстепенных отклонений здоровья. Физическая культура для детей с интеллектуальными нарушениями одна из эффективных форм деятельности, которая может социализировать личность и развить способности и интересы таких детей, а также может способствовать коррекции нарушений в интеллекте.

Также, продолжая разговор о нарушениях физического развития у учеников с нарушением интеллекта, можно говорить о недостатке развития мелкой моторики рук, недостаточной координированности и целенаправленности движений. Опираясь на наблюдения Г.И. Жаренкова [2], можно сказать, что у учащихся затруднено удержание шаблона в процессе обучения.

Изучая работы другого выдающегося психолога, Л.В. Занкова [3], можно заметить, что, начиная работу над новым заданием, ребенку сложно сосредоточиться на алгоритме операций. Движения ребенка будут неловкими, суетливыми, хаотичными. Как говорил Б.И. Пинский [4]: «Отставание в физическом развитии проявляется при выполнении действий и заданий, требующих точности, силы, быстроты, меткости и пластичности движений».

Б.И. Пинский отмечал, что ученикам с интеллектуальными нарушениями сложно выбрать оптимальный темп движений при работе. Одни дети стараются начать работу в ускоренном темпе, что, конечно, приводит к уменьшению её качества, а другие работают достаточно медленно даже после длительных тренировок. В исследованиях педагогов и психологов было отмечено, что многие ученики не могут выполнять движения, которые сочетают в себе пространственные представления и ориентацию.

Также нарушения физического развития наблюдаются физиологически: это отставание в массе и длине тела, отставание в показателях объема жизненной емкости легких, деформация черепа, нарушение осанки и др.

В цифрах различие в показателях физического развития показывает серьезные отличия детей с нарушением интеллекта от здоровых сверстников: силы основных групп мышц ног, рук, живота, спины ниже на 15-30%, скорость реакции ниже на 10-15%, выносливость ниже на 20-40%, гибкость и подвижность ниже на 10-20%. Безусловно, отсутствие физической активности тормозит развитие ребенка, что вызывает негативную реакцию организма.

Интеллектуальные нарушения – это необратимое и неисправимое явление, но это не значит, что нельзя предотвратить их развитие. Постепенность и стабильность при физических занятиях создают предпосылки для развития у детей различных умений, игровых действий, безусловно, развиваются физические качества и способности, необходимые в жизнедеятельности ребенка. По данным ученых, не более 80% подростков с легкой умственной отсталостью к окончанию обучения в школе по физическим и психометрическим показателям достаточно незначительно отличаются от сверстников.

Программы для умственно отсталых детей создаются с учетом всех особенностей ребенка и направлены на оказание избирательного действия на различные нарушения в движениях детей. Чаще всего программы физической культуры для детей с нарушениями интеллекта включают в себя такие разделы как «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». Подобными программами всегда предусмотрены:

- выполнение физических упражнений под пристальным контролем тренера двух видов: на основе показа тренера и на основе словесных инструкций;
- самостоятельное выполнение упражнений (под присмотром тренера);
- воспитательные беседы;
- занятия с применением игровых форм.

Стоит отметить, что занятия физической культуры для детей с нарушениями интеллекта необходимо начинать с раннего возраста, а также занятия должны быть регулярными, непрерывными, неизнуряющими и увеличивающими нагрузку по степени развития физических способностей ребенка.

Идеальная система занятий физической культурой строится из ежедневной утренней гимнастики, физкультминуток на уроках, занятий с элементами ритмики, игровых физкультурных мероприятий, предусмотренных режимом ребенка.

Для детей с интеллектуальными нарушениями созданы многочисленные виды адаптивного спорта: плавание, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, велоспорт, конный спорт, футбол, теннис и др. Для людей с нарушениями интеллекта проводится Специальная олимпиада.

Анализ литературы по теме физического развития детей с нарушениями интеллекта показал, что данная проблема является актуальной. Изучая данные психолого-педагогической литературы по проблеме физического развития детей с интеллектуальными нарушениями, можно прийти к выводу, что в последнее время интерес к данной теме повышается, следовательно, предлагается больше решений данной проблемы.

Список литературы:

1. Рубинштейн С.Я. Психология умственно отсталого школьника [Текст] / С.Я. Рубинштейн – М.: 2006. – 190 с.
2. Жаренков Г.И. Коррекционная работа на уроках трудового обучения. [Текст] / Г. И. Жаренков. – М.: 2005. – С. 115–148.
3. Занков Л.В. Психология умственно отсталого ребенка [Текст] / Л.В. Занков. – М.: 2008. – 174 с.
4. Пинский Б.И. Формирование двигательных навыков учащихся вспомогательной школы [Текст] / Б. И. Пинский. – Минск.: 2009. – 355 с.

Плющева Н.С.
Россия, г. Екатеринбург
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«Уральский государственный университет физической культуры»
E-mail: metodafk-ural@mail.ru

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С СИНДРОМОМ ДАУНА НА ЗАНЯТИЯХ ПО АДАПТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Аннотация. Ежегодно по г. Екатеринбург и Свердловской области рождаются 40-50 детей в год с данной генетической аномалией. Актуальной остается проблема развития и коррекции нарушений двигательной сферы детей с синдромом Дауна. Разработанная методика адаптивного физического воспитания, основанная на игровом методе ТЕАССН, поможет детям с синдромом Дауна улучшить двигательные навыки, эмоционально-волевую сферу, что в будущем будет способствовать успешной социализации в общество. Ребёнок может осваивать одновременно 2-3 не связанных между собой навыка, однако тренером выстраивается чёткая система усложнения и поэтапного освоения новых двигательных навыков. Эффективность решения названной проблемы определяется многими условиями, в том числе и дальнейшим изучением специфики структуры дефекта у различных категорий детей, коррекция двигательного развития через адаптивное физическое воспитание. Для каждого ребёнка составляется индивидуальный план поэтапного развития. Из результатов исследования видно, что навыки, связанные с координацией и равновесием, являются сложностью для детей с синдромом Дауна. Поэтому при построении плана занятий нужно включать больше упражнений на развитие координации и равновесия.

Ключевые слова: дети с синдромом Дауна, двигательные навыки, адаптивное физическое воспитание, двигательное развитие.

DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS OF YOUNG PRESCHOOL CHILDREN WITH THE DAWN SYNDROME AT THE ACTIVITIES OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Annotation. Every year in the city of Yekaterinburg and the Sverdlovsk region, 40-50 children are born a year with this genetic anomaly. The problem of the development and correction of disorders of the motor sphere of children with Down syndrome remains relevant. The developed method of adaptive physical education, based on the TEACCH play method. It will help children with Down syndrome improve motor skills, the emotional-volitional sphere, which in the future will contribute to successful socialization into society. A child can simultaneously master 2-3 unrelated skills, however, the trainer builds a clear system of complication and gradual mastering of new motor skills.

The effectiveness of the solution to the named problem is determined by many conditions, including further study of the specifics of the structure of the defect in various categories of children, the correction of motor development through adaptive physical education. An individual plan of phased development is drawn up for each child. The results of the study show that skills related to coordination and balance are difficult for children with Down syndrome. Therefore, during the building the plan of the lesson, you need to include more exercises to develop coordination and balance.

Key words: children with Down's syndrome, motor skills, adaptive physical education, motor development.

В мире отмечена тенденция к росту количества детей с ограничением жизнедеятельности. Одним из важнейших социальных и медицинских показателей, актуальность которого возрастает на современном этапе развития общества инвалидизация детского населения. По статистике Свердловской региональной общественной организации инвалидов «Солнечные дети», которая учреждена в 2008 году, в городе Екатеринбурге в Свердловской области насчитывается более 350 семей, имеющих детей с данным синдромом. Ежегодно по г. Екатеринбург и Свердловской области рождаются 40-50 детей в год с данной генетической аномалией.

Известно, что синдром Дауна является дифференцированной формой психического недоразвития, отличающейся существенным полиморфизмом как в клинической картине, так и в проявлениях физических, психических, интеллектуальных и эмоциональных качеств. В настоящее время достаточно актуальной остается проблема развития и коррекции нарушений двигательной сферы детей с синдромом Дауна. Многие авторы отмечают у детей с синдромом Дауна диспластичность фигуры, общую мышечную гипотонию, повышенную истощаемость. У многих детей с синдромом Дауна в большей степени нарушена общая моторика. Эффективность решения названной проблемы определяется многими условиями, в том числе и дальнейшим изучением специфики структуры дефекта у различных категорий детей, коррекция двигательного развития через адаптивное физическое воспитание [1].

Обзор исследований особенностей двигательного развития детей с синдромом Дауна показал, что эти дети имеют явное отставание в двигательном развитии, которое обусловлено как общей гипотонией, так и сниженной мотивацией детей с синдромом Дауна. Качественное отличие и темповая задержка характеризует освоение каждой вехи двигательного развития, включая сидение, ползание, ходьбу, координацию тела, навыки тонкой моторики. Все авторы выделяют тенденцию к увеличению отставания двигательного развития с возрастом ребенка. Наряду с этим отмечается, что двигательная терапия и программа раннего вмешательства, включающая направленность на развитие мышечного контроля и реакций равновесия способны значительно ускорить двигательное развитие ребенка и приобретение им основных двигательных возможностей [2]. Специфических методов коррекции пока не существует. Однако, комплексная медикаментозная терапия в сочетании с адаптивным физическим воспитанием, массажем, педагогическим воздействием, занятиями с логопедом и дефектологом, способствуют гармоничному развитию детей с синдромом Дауна [3].

Исследование проводилось на базе Свердловской общественной организации «Солнечные дети» г. Екатеринбург. Экспериментальной площадкой была выбрана Свердловская региональная общественная организация инвалидов «Солнечные дети».

В эксперименте участвовали 8 детей в возрасте 3 лет, имеющие диагноз синдром Дауна, как основной, и сопутствующие заболевания, такие как, легкие пороки сердца, нарушение зрения и слуха. Контроль и анализ физических возможностей детей с синдромом Дауна осуществлялись методом тестирования навыка ходьбы, бега, прыжка, остановки и ловли мяча, бросания мяча, удара по мячу предметами, удара мяча ногой.

Рассмотрим методику коррекции двигательных нарушений у детей с синдромом Дауна [4]. Суть предлагаемой методики коррекции основных двигательных нарушений у детей заключается в разработке комплексов упражнений, направленных на формирование основных двигательных навыков с использованием игрового метода ТЕАССН (Teaching children with Autism to Mind-Read). Данная методика подразумевает групповые занятия. Занятия по данной методике целесообразно проводить 2 раза в неделю (вторник и пятница). Важно, чтобы интервал между занятиями был примерно одинаковый. По продолжительности занятие должно быть 30 - 40 минут. Количество детей - 6 - 8 человек, каждого ребенка сопровождает взрослый. Каждое занятие соответствует постоянной структуре, внутри которой происходят изменения. Начало и конец занятий, а также смена видов деятельности, четко определены, очевидны для ребенка и образует своеобразную рамку, внутри которой ребенок чувствует себя безопасно и уверенно. В помещении, где проводятся занятия, имеются постоянные зоны, что облегчает детям ориентировку в пространстве. Занятие должно состоять из трех частей: вводная, основная и заключительная.

Вводная часть состоит из приветствия, самомассажа под музыкальное сопровождение и прохождение «полосы препятствий» с использованием различного инвентаря (массажных ковриков и мячей, скамеек, обручей, фишек, туннелей и т.д.).

В основной части занятия упражнения подбираются таким образом, чтобы при формировании или развитии определенного навыка, также предъявлялись требования к способностям ребенка из других сфер. Каждое действие разучивается с ребенком отдельно, затем действия соединяются в цепь, образуя сложное действие. Взрослый не пытается давить на ребенка, а достаточно спокойно и уверенно управляет его деятельностью. Правильные действия закрепляются до автоматизма, неправильные – стараются корректировать. Для каждого ребенка составляется индивидуальный план поэтапного развития. Ребенок может осваивать одновременно 2-3 не связанных между собой навыка, однако тренером выстраивается четкая система усложнения и поэтапного освоения новых двигательных навыков [4].

В условиях группового занятия важно подать материал так, чтобы каждый ребенок, с одной стороны, был частью коллектива, а с другой стороны - имел возможность для индивидуального развития. Поскольку дети с синдромом Дауна лучше всего усваивают материал визуально, важно, чтобы каждый ребенок хорошо видел тренера и остальных детей. В данной методике учтены особенности речевого развития, характерные данному возрастному этапу, и особенности развития памяти у 3-летних детей с синдромом Дауна.

Результаты исследования.

По результатам первичного исследования выяснилось, что базовые навыки прыжки, остановка и ловля мяча, а так же бросание мяча, вызывают сложности в овладении. Таким образом, при построении плана занятия, нужно делать акцент на упражнения, которые будут формировать данные навыки.

Ниже представлены результаты, после использования методики, графики, сравнения средних значений степени формирования двигательных навыков.

Таблица 1 – Результаты исследования после эксперимента

п\п №	И.Ф.	Степень формирования базового навыка						
		Ходьба	Бег	Прыжки	Остановка и ловля мяча	Бросание мяча	Удары по мячу предметами	Удары по мячу ногой
1.	К. П.	2	2	1	1	2	2	2
2.	С. Б.	2	1	2	1	1	2	2
3.	К. П.	2	2	1	1	1	1	2
4.	В. Р.	1	2	2	2	2	2	2
5.	А. К.	2	2	1	2	2	2	2
6.	С. Б.	2	2	1	2	2	2	2
7.	Я. Б.	2	2	2	1	1	2	2
8.	Т. А.	2	1	1	0	1	1	1
Среднее значение		1,87	1,75	1,37	1,25	1,5	1,75	1,87

Из приведенной выше таблицы, мы видим, что средние показатели улучшились, но такие навыки, как прыжки, остановка и ловля мяча, и бросание мяча, нуждаются в особом внимании. Эти навыки связаны с координацией и равновесием, что является сложностью для детей с синдромом Дауна. Поэтому при построении плана занятий нужно включать больше упражнений на развитие координации и равновесия.

Список литературы:

1. Лаутеслагер Петер Е.М. Двигательное развитие детей раннего возраста с синдромом Дауна. Проблемы и решения / Петер Е.М. Лаутеслагер. – пер. с англ. О.Н. Ертановой при участии Е.В. Ключковой. – М.: «Монолит», 2003. – 344 с.
2. Поле Е.В. Синдром Дауна. Факты / Сост. Е.В. Поле. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2012. – 40 с.: ил.
3. Поле Е.В. Формирование основных двигательных навыков у детей с синдромом Дауна. Практические рекомендации для родителей / Е.В. Поле, П.Л. Жиянова, Т.Н. Нечаева – М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2013. – 68 с.
4. Уиндерс Патриция С. Формирование навыков крупной моторики у детей с синдромом Дауна: Руководство для родителей и специалистов / Патриция С. Уиндерс. – пер. с англ. Н.С. Грозной. – 2-е изд. – М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2011. – 294 с.

Понкратенко А.М., Сазонова Е.А.
Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры
sashok-kusa@mail.ru

АППАРАТ S.W.A.S.H. ПРИ НЕСТАБИЛЬНОСТИ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

Аннотация: Спастические формы детского церебрального паралича (ДЦП) составляют не менее 80 % от всех форм заболевания и характеризуются ранним появлением вторичных ортопедических осложнений, для профилактики которых в рамках комплексного восстановительного лечения широко применяются технические средства реабилитации (ТСР) и, в первую очередь – индивидуальные и типовые ортезы. Одним из таких является S.W.A.S.H. (Sitting Walking And Standing Hip orthosis – тазобедренный ортез для сидения, стояния и ходьбы). S.W.A.S.H. может быть использован в лечении пациентов, страдающих спастическим или паралитическим подвывихом бедра или имеющих патологическую аддукторную или аддукторно-пронационную установку бедра, обусловленную спастичностью или дистонией аддукторов бедра при патологии центральной нервной системы, прежде всего, при ДЦП.

Ключевые слова: S.W.A.S.H., ДЦП, вывих, ортез, спастичность, контрактуры, реабилитация.

APPARATUS S. W.A.S.H. IF INSTABILITY OF THE HIP JOINTS

Annotation: Spastic forms of infantile cerebral palsy (CP) account for at least 80% of all forms of the disease and are characterized by the early appearance of secondary orthopedic complications, for the prevention of which technical means of rehabilitation (TSR) are widely used in the framework of complex rehabilitation treatment, and, first of all, individual and standard orthoses. One of these is S. W. A. S. H. (Sitting Walking And Standing Hip orthosis – hip orthosis for sitting, standing and walking). S. W. A. S. H. can be used for the treatment of patients suffering from spastic or paralytic hip subluxation or having a pathological adductor or adductor-pronation hip installation due to spasticity or dystonia of the hip abductors in Central nervous system pathology, primarily in CP.

Keywords: S. W. A. S. H., cerebral palsy, dislocation, orthosis, spasticity, contractures, rehabilitation.

Как известно, при ряде заболеваний центральной нервной системы у детей, прежде всего, при ДЦП, формируется дисбаланс сил мышц, обслуживающих тазобедренный сустав. Мышечный дисбаланс характеризуется преимущественным выпадением функции абдукторов (грушевидная, средняя и малая ягодичные мышцы), супинаторов (грушевидная, запирающие мышцы, квадратная мышца бедра, задние пучки средней ягодичной, портняжная и др.) и разгибателей бедра (большая ягодичная, мышцы хамстринг-группы). В условиях патологического напряжения их антагонистов (приводящие мышцы, передние пучки средней ягодичной, большая ягодичная и др.) абдукторы, супинаторы и разгибатели бедра практически полностью утрачивают роль рычага, что сопровождается смещением головки бедра в вертлужной впадине кнаружи, кверху и кзади, приводя к неполному покрытию головки бедра крышей вертлужной впадины и развитию подвывиха.

Шарниры аппарата повторяют движения в тазобедренном суставе в сагиттальной плоскости. Амплитуда движения бедра регулируется при настройке аппарата на больном. Основное действие S.W.A.S.H. заключается в том, что аппарат устраняет гипертонус приводящих мышц бедра, благодаря чему становится возможным отведение бедер, выпрямление туловища, разгибание в коленных суставах. Аппарат S.W.A.S.H. обеспечивает стабильность тазобедренных суставов, нормализует распределение давления между головкой бедра и ацетабулярной впадиной и уменьшает вероятность дислокации бедра в 2 раза [1]. В положении сидя S.W.A.S.H. увеличивает площадь опоры благодаря отведению бедер. В аппарате у ребенка распрямляется спина в положении стоя и сидя, освобождаются руки от опоры, уменьшается расход энергии, что приводит к уменьшению усталости. S.W.A.S.H. улучшает центрацию головки бедра в вертлужной впадине и увеличивает двигательные возможности больных церебральным параличом.

Главная функция S.W.A.S.H. заключается в том, что добивается поэтапная ненасильственная коррекция патологической аддукторной или аддукторно-пронационной установки каждого бедра, практически без взаимовлияния, с помощью одного из шарниров устройств и сохраняет скорректированную позицию бедра в течение длительного времени, необходимого для уменьшения патологического гипертонуса приводящих мышц и внутренних ротаторов бедра, с сохранением возможности активных движений в тазобедренном суставе в трех плоскостях, в пределах установленных объемов движения; при этом на каждом этапе коррекции выполняют специально разработанный комплекс упражнений в зависимости от исходных двигательных возможностей [2]. При расширении двигательных возможностей пациента в процессе какого-либо этапа коррекции в комплекс упражнений следующего этапа включают следующий комплекс, разработанный для более высокого статуса произвольной моторики пациента.

Насильственное отведение бедра недопустимо, так как это может способствовать усилению аддукторного спазма и увеличению давления на головку бедра края вертлужной впа-

дины, что чревато развитием асептического некроза головки. Если оптимальная коррекция приводящей установки бедра невозможна из-за выраженной контракции аддукторов и болевой реакции пациента, то необходимой степени отведения бедра добиваются постепенно, на последующих этапах коррекции, по мере уменьшения выраженности патологического гипертонуса приводящей мускулатуры в результате сохранения длительного корригированного положения бедра и уменьшения выраженности влияния миотонического рефлекса [3].

При одностороннем патологическом процессе (например, спастический подвывих только правого или только левого бедра) осуществляют преимущественное отведение бедра со стороны патологического процесса. Обязательным условием возможности коррекции приводящей или приводяще-пронационной установки бедра описываемым способом является отсутствие фиксированных деформаций бедер и мышечно-суставных контрактур тазобедренных суставов. Визуальный контроль коррекции патологической установки бедра описываемым способом осуществляют при выполнении пациентом различных статических поз (сидя, стоя, в 4-опорной стойке) и при локомоциях, а именно при выполнении шаговых движений.

При первом использовании S.W.A.S.H. нужно убедиться в выборе оптимального сочетания угла отведения бедра и достаточной степени коррекции патологической пронационной установки бедра. При этом S.W.A.S.H. настраивают таким образом, чтобы его конструктивные элементы не препятствовали выполнению позы - стоя и 4-опорной стойки, а также локомоторному акту.

В последующем визуальный контроль эффективности и оптимальности коррекции патологической установки бедра осуществляют не реже 1-го раза в 3 месяца с целью возможного своевременного увеличения угла отведения бедра при снижении патологического гипертонуса приводящей мускулатуры и коррекции настройки устройства по мере дальнейшего роста ребенка.

Рентгенологический контроль кооптации головки бедра и вертлужной впадины производят регулярно, 1-2 раза в год, с целью оценки динамики патологического процесса и своевременной коррекции степени отведения и наружной ротации бедра.

S.W.A.S.H. является относительно новым ортезом, так как от хирургических способов коррекции аддукторного спазма принципиально отличается неинвазивностью, а от способов консервативной терапии отличается сохранением возможности выполнения активных движений в трех суставах нижних конечностей в позе стоя, сидя и при локомоциях, не ограничивает жизнедеятельность пациента и не препятствует его активному участию в процессе реабилитации и восстановительного лечения [4].

У S.W.A.S.H. имеются ограничения применения. Аппарат не употребляют при нарушении равновесия у ребенка. При отсутствии способности самостоятельно передвигаться аппарат не оказывает лечебного эффекта. Спастика и укорочение приводящих мышц и задней группы мышц бедра затрудняют длительное пребывание ребенка в аппарате. На фоне ношения возможно прогрессирование деформации дистального отдела нижних конечностей. Ношение аппарата дает возможность расширить методику лечения ребенка и сочетать S.W.A.S.H. с другими методами воздействия [5].

Показаниями для назначения аппарата S.W.A.S.H. являются:

- спастическая диплегия и гемиплегия;
- угроза вывиха или подвывиха бедра;
- низкий тонус мышц;
- стабилизация бедра после вмешательства на тазобедренном суставе.

Противопоказания к применению аппарата:

- вывих бедра;
- сгибательная контрактура тазобедренного сустава больше 20°;
- выраженное спастическое сокращение приводящих мышц, которое невозможно удерживать конструкцией шины;
- укорочение приводящих мышц и мышц задней группы бедра;
- выраженная торсия большеберцовой кости и деформация дистального отдела конечности.

Таким образом, назначение функционального ортеза S.W.A.S.H. на нижние конечности и туловище детям-инвалидам со спастическими формами детского церебрального паралича в подавляющем большинстве случаев обеспечивает улучшение статодинамической функции и предотвращает деформацию тазобедренных суставов пациента.

Список литературы:

1. Ключкова О.А. Формирование контрактур при спастических формах детского церебрального паралича: вопросы патогенеза / О.А. Ключкова, А.Л. Куренков, В.М. Кенис // Ортопедия, травматология и восстановительная хирургия детского возраста. – 2018. – Т. 6. – № 1. – С. 58-66.
2. Солопова И.А. Нейрореабилитация пациентов с детским церебральным параличом / И.А. Солопова, Т.Р. Мошонкина, В.В. Умнов // Физиология человека. – 2015. – Т. 41. – № 4. – 448-454.
3. Кенис В.М. Лечение динамических эквино-плано-вальгусных деформаций стоп у детей с ДЦП / В.М. Кенис // Вестник Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова. – 2012. – Т. 4. – № 1. – С. 35-40.
4. Спивак Б. Г. Протезно-ортопедические изделия для детей с церебральными параличами / Б.Г. Спивак, А.С. Витензон // Краткие тезисы докладов совещания-семинара по организации протезно-ортопедической помощи детям. – 1978. – С. 34-37.
5. Комплексный патогенетический подход к нейроортопедической реабилитации детей с церебральным параличом в различные возрастные периоды / Н.Б. Щеколова, О.А. Мудрова, В.Г. Козюков // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2016. – Т. 93– № 1. – С. 30-36. DOI:10.17116/kurort2016130-36.

Попова А.Ф., Попов А.Н., Жильцов М.Б.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

nana2684@yandex.ru

КОНЦЕПТУАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В работе акцент сделан на теоретико-методологических основаниях адаптивного физического воспитания детей с синдромом Дауна. Деятельность оздоровительно-образовательного учреждения представлена в качестве фактора данного вида воспитания. Отмечено, что проблема адаптации физкультурного воспитания детей с синдромом Дауна является чрезвычайно актуальной до сих пор. Именно поэтому в стране непрерывно развивается сеть детских социально-культурных и других лечебно-воспитательных учреждений, где органически сочетаются обучение, воспитание и лечение и оказывается помощь семье в получении образования, проведении реабилитационных и лечебно-оздоровительных мероприятий, адаптации жизни в обществе, социальной защите и разностороннем развитии детей, нуждающихся в длительном лечении.

Цель исследования – теоретически обосновать и апробировать программу деятельности оздоровительно-образовательного учреждения, обеспечивающую адаптивное физическое воспитание детей с синдромом Дауна.

На основании изучения опыта оздоровительно-образовательного учреждения анализа научной литературы (не только педагогической, но также психологической, экономической, биологической, философской и социальной направленности) была выявлена и сформулирована проблема исследования, которая определяется противоречием, состоящим в возрастающей потребности общества в адаптации детей с синдромом Дауна в социальной среде, с одной стороны, и недостаточной теоретической и методической разработанностью основ адаптационного физического воспитания, с другой. Данное противоречие представимо в виде трех уровней: социально-педагогическом, научно-педагогическом и научно-методическом.

Ключевые слова: адаптация, физическое воспитание, синдром Дауна, оздоровительно-образовательное учреждение.

Popova A.F., Popov A.N., Zhil'tzov M.B.

Russia, Chelyabinsk

Ural State University of Physical Culture

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION. CONCEPTUAL REPRESENTATION

Annotation. The paper is focused on children's with Down syndrome adaptive physical education theoretical and methodological foundations. The activity of a health-improving educational institution is presented as a factor of this educational type. It is noted that children's with Down syn-

drome physical education adaptation problem is still extremely relevant. That is why the country is continuously developing a network of children's socio-cultural and other medical and educational institutions that organically combine training, education and treatment, and provides assistance to the family in obtaining education, conducting rehabilitation and health-improving activities, adapting life in society, social protection and versatile development of children, needing long-term treatment.

Research aim – theoretically ground and test the program of health-improving educational institutions providing children's with Down syndrome adaptive physical education. Based on the health-improving educational institution experience study and scientific literature analysis (not only pedagogical, but also psychological, economic, biological, philosophical and social orientation), the research problem was identified and formulated, which is determined by the contradiction consisting in the increasing need of society to adapt children with Down syndrome in the social environment, on the one hand, and the lack of adaptive physical education basics theoretical and methodological development, on the other. This contradiction is represented in the form of three levels: socio-pedagogical, scientific-pedagogical and scientific-methodical.

Key words: adaptation, physical education, Down syndrome, health-improving educational institution.

Введение. Актуальность проблемы исследования связана с созданием таких условий оздоровительно-физического воспитания, которые способствовали бы своевременному и полноценному развитию всех сторон личности детей и их успешной адаптации в окружающем социуме. Особую актуальность данное направление исследований имеет для детей с синдромом Дауна (важно развивать у них жизненно необходимые навыки, чтобы, став взрослыми, они могли самостоятельно себя обслуживать, повышая качество своей жизни и жизни своих родителей).

Важность этой задачи находит подтверждение в концептуальных документах и Программах РФ об обеспечении выживания, защиты и развития детей. Принятые за последние годы документы значительно расширяют возможности образования и развития детей в условиях общеобразовательной школы и учреждений адаптивного типа. Все это свидетельствует о важности создания необходимых условий, направленных на адаптивное физическое воспитание детей с синдромом Дауна.

Одним из важнейших факторов воспитания характера является деятельность оздоровительно-образовательного учреждения (ООУ), обеспечивающего адаптацию таких детей к условиям жизнедеятельности в социуме, а также их социокультурную реабилитацию, коррекцию поведения и общения в силу существующих различий в быту, социальном окружении. Об этом свидетельствуют труды Ш.А. Амонашвили, Н.М. Барытко, М.А. Галагузовой, А.М. Кузьмина, Р.А. Литвак, Л.А. Челпановой и др.

Обоснованию научно-методических подходов к сущности адаптации детей в биологическом, психологическом и социальном аспекте посвящены работы П.К. Анохина, В.М. Бехтерева, Л.С. Выготского, В.П. Кашенко, В.А. Петровского, Д.Н. Узнадзе и др.

Проблема адаптивного физического воспитания детей и их адаптации к условиям жизни в обществе разрабатывалась и зарубежными учеными: Ф. Ариес, Д. Боулби, Д. Добсон, М. Раттер, К. Реннер, К. Фребель и др.

Нами в процессе исследования акцент делается на концептуальном представлении адаптивного физического воспитания. О сути его и будет идти речь в преломлении к деятельности оздоровительно-образовательного учреждения.

Результаты исследования. Параметры концептуального представления адаптивного физического воспитания следующие (таблица 1). Под адаптивным физическим воспитанием при этом понимается воспитание, в основе которого лежит обучение двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними умений и знаний специфической коррекционной направленности у детей с отклонениями в состоянии здоровья и нарушениями в развитии.

Таблица 1 – Концептуальное представление адаптационного физического воспитания

Параметр	Содержание параметра
1. Парадигма воспитания	Создание условий для саморазвития детей с отклонениями в состоянии здоровья и нарушениями в развитии
2. Базовые компоненты	Воспитание: духовной личности, практичной личности, творческой личности
3. Сущность воспитания	1. Процесс управления развитием личности. 2. Система формирования ценностных ориентаций личности
4. Содержательный аспект	Актуализация у воспитанников направленного освоения творческого (культурсообразного) мышления и мотивов деятельности, адекватных целям воспитания
5. Цель воспитательной деятельности	Направлена на формирование важных качеств личности (гражданственность, нравственность, трудолюбие, предприимчивость, познавательная активность, культурный кругозор)
6. Объект воспитания	Дети (их становление, освоение норм общества, творческое саморазвитие и самоутверждение)
7. Методическое обеспечение системы формирования адаптивной физической воспитанности	Процессуально-содержательное Мотивационно-смысловое Рефлексивно-оценочное Коммуникативно-экспрессивное

Отметим также, что согласно представлениям Всемирной организации здравоохранения здоровье можно рассматривать через три составляющих: физические, психические и социальные. Все это, безусловно, имеет непосредственное отношение к теме нашего исследования.

Ряд авторов обращает внимание на «принцип воспитующего обучения», который вытекает из самой сущности нашей системы образования. Речь идет о дисциплинах, в которых есть определенные «воспитательные аспекты», основные из них: рациональный и эмоциональный.

Реализация этого принципа и определяет содержание «управления процессом воспитания» в соответствии с поставленной целью. Последнюю следует отличать от парадигмы, поскольку она выражает реальную деятельность ООУ в соответствии с субъективными требованиями его руководства. Оно же формирует и определяет средства, при помощи которых учебное заведение действует в поле новой парадигмы осуществления воспитательного процесса.

Теоретический анализ позволили нам разработать обобщенную схему процесса адаптивного физического воспитания (рисунок 1). Она включает ряд блоков, одним из которых является «актуализация адаптивных качеств».

Другой блок – институциональная модель адаптивного физического воспитания. Через «экономическое и педагогическое сопровождение» он связан с теоретическими основами педагогического воспитания, а через «экономические и педагогические условия» – с профессиональным воспитанием, которое мы прежде всего адресуем педагогам ООУ. Ниже будет идти речь об этих связях с учетом их педагогической направленности.

1 Педагогическое сопровождение, основанное на гуманизации взаимоотношений в социуме, имеет отношение в нашей работе к воспитательному процессу. Мы согласны с теми авторами, которые указывают на важность переоценки всех компонентов педагогического процесса, ставя в его центр молодого человека, развивающуюся в рамках оздоровительно-образовательного учреждения личность. При этом мера этого развития выступает как мера качества работы преподавателя и всей системы образования в целом.

Педагогическое сопровождение является термином более содержательным, чем «педагогическая поддержка». В соответствии с ним, субъектом развития является не только обучающийся, но и его родители, и преподаватели. Подчеркивая это, Ю.Л. Федорова, исследуя термин «сопровождение», определяет его как совместные действия (система, процесс, вид деятельности) людей по отношению друг к другу в их социальном окружении, осуществляемые ими во времени, в пространстве и в соответствии с присущими им ролями [3].



Рисунок 1 – Схематичное представление системы адаптивного физического воспитания детей средствами ООУ

По мнению Н.Б. Крыловой и Е.А. Александровой педагогическое сопровождение подразумевает умение преподавателя быть рядом, следовать за обучающимся, сопутствуя в его индивидуальном маршруте, индивидуальном продвижении в учении [2]. При этом предусматривается: обеспечение необходимости системного сопровождения, его непрерывного характера, а также опора на позитивный внутренний потенциал личностного развития; предполагается не кратковременная оперативная помощь, а длительная, заранее спланированная деятельность, направленная на предотвращение трудностей в процессе адаптивного физического воспитания.

2 Педагогические условия. Мы здесь речь будем вести об их комплексе в рамках педагогического сопровождения (как средства адаптивного физического воспитания).

В современной педагогической литературе категория «условия» определяется как:

- видовая по отношению к среде (что расширяет совокупность объектов, необходимых для существования и изменения педагогической системы);
- совокупность конечных результатов действия социально-педагогических процессов в сфере адаптивного физического воспитания;
- совокупность объективных возможностей содержания, форм, методов и педагогических приемов и материально-пространственной среды, направленных на решение поставленных в исследовании задач;
- совокупность взаимосвязанных компонентов, реализация которых будет способствовать повышению уровня профессиональной воспитанности обучающихся.

Конкретизируем педагогические условия. По мнению Е.В. Бабенковой, это [1]:

- вовлечение детей группы риска в процессе создания, структурного оформления и организации по социальной адаптации в процессе физического воспитания;
- создание ситуации успеха, организованной специалистами в рамках социально-реабилитационного процесса для детей группы риска;

- организация воспитывающей социально-реабилитационной среды в процессе физического воспитания;
- наличие программно-методического обеспечения в процессе физического воспитания в условиях социальной реабилитации детей группы риска.

Это может, по мнению других авторов, быть: формирование положительной мотивации обучающихся к образовательному процессу через воспитание профессиональных ценностей; взаимодействие преподавателя и обучающихся, которое строится на основе субъект-субъектного отношения; методическое обеспечение процесса педагогического сопровождения, способствующее профессиональному воспитанию или адаптивному физическому воспитанию. При этом важна такая деятельность субъектов образования, которая способствует творческому самовыражению, ценностно-смысловой ориентированности и проявлению ответственности (Е.В. Головнева, Я.В. Кириллова, И.В. Сергиенко и др.).

Заключение. Обобщая отмеченное выше в отношении педагогических условий и педагогического сопровождения, приведем блочный алгоритм структурно-функциональной модели адаптивно-оздоровительного воспитания детей: 1) блоки педагогических условий (нормативно-целевой, теоретико-методологический, мотивационно-смысловой, коммуникативно-экспрессивный); 2) блоки педагогического сопровождения (процессуально-содержательный, деятельностно-регуляционный); 3) рефлексивно-оценочный блок.

Укажем также основные функции педагогического сопровождения в воспитательном процессе. Прежде всего, это: диагностическая, образовательная, развивающая и воспитывающая функция, заключающаяся в формировании системы ценностных ориентаций и отношений в процессе коррекции физической подготовленности у детей с синдромом Дауна.

Концептуальное представление адаптивного физического воспитания определяется также созданием психолого-педагогической поддержки в процессе социализации детей средствами оздоровительно-образовательного учреждения.

Список литературы:

1. Бабенкова Е.В. Социальная реабилитация детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в процессе физического воспитания : автореф. дисс... канд. пед. наук. / Е.В. Бабенкова. – Челябинск : УралГУФК, 2015. – 23 с.
2. Крылова Н.Б. Очерки понимающей педагогики / Н.Б. Крылова, Н.Б. Александрова. – М., 2003. – 448 с.
3. Федорова Ю.Л. Проблема психологического сопровождения личностного развития младших школьников в частной школе // Личность в современных исследованиях : сб. материалов межрегион. науч.-практ. конф. / Ю.Л. Федорова. – Рязань : РГМУ, 2003. – Вып. 6. – С. 130-133.

Репина А.И.
Россия, г. Екатеринбург
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»
raial286@bk.ru

КОРРЕКЦИЯ СЕНСОМОТОРНЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ У ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Аннотация. Двигательные нарушения при детском аутизме очень тесно связаны с сенсорными расстройствами, особенно с недостаточностью ощущений собственных движений. В статье представлены основные направления методики развития сенсомоторных взаимодействий у детей с расстройством аутистического спектра.

Ключевые слова: коррекция, сенсомоторное взаимодействие, сенсомоторная деятельность, аутизм, расстройство аутистического спектра, методы коррекции.

CORRECTION OF SENSORIMOTOR INTERACTIONS IN CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

Abstract. Motor disorders in children with autism are very closely related to sensory disorders, especially with a lack of sensation of their own movements. The article presents the main directions of methods for developing sensorimotor interactions in children with autism spectrum disorder.

Keywords: correction, sensorimotor interaction, sensorimotor activity, autism, autism spectrum disorder, correction methods.

В современном мире отмечается тенденция к увеличению числа детей с расстройством аутистического спектра (РАС). Характеризуя детей данной нозологической группы, стоит отметить, что у большинства наблюдается стереотипность поведения, нарушено формирование коммуникативных и социальных навыков, имеются трудности во взаимодействии с другими людьми, страхи и сопротивление всему новому. При детском аутизме имеют место нарушения эмоционально - волевой сферы, поведения, умственной деятельности, речи, определяющие сложную структуру нарушенного психического развития. Проблемы установления взаимоотношений с окружающими сказываются на работоспособности, общем мировосприятии и тем самым еще больше углубляют социальную изоляцию ребенка. Возникает своеобразный порочный круг – социальный и психологический факторы усугубляются негативным влиянием друг на друга. Двигательные нарушения при детском аутизме очень тесно связаны с сенсорными расстройствами, особенно с недостаточностью ощущений собственных движений. Характеризуя физическое развитие детей с РАС наблюдается снижение показателей силовых способностей, силовой выносливости мышц, координации и быстроты движений, согласованности движений отдельных звеньев тела, нарушение кожно-кинестического восприятия, тактильных ощущений, нарушение зрительного и слухового восприятия. Среди соматических нарушений чаще встречается гипермобильность (рекурвация) суставов, миотонический синдром, нарушение осанки, плоскостопие, слабость дыхательной мускулатуры. Сенсомоторная деятельность обеспечивается сложной функциональной системой, важнейшим условием которой является координация сенсорных и моторных компонентов двигательного акта. Сенсомоторные взаимодействия существенно изменяются с возрастом и характеризуют степень морфофункционального созревания центральной нервной системы ребенка.

Основные направления методики развития сенсомоторных взаимодействий у детей с расстройством аутистического спектра включают:

Развитие координации движений:

□ развитие согласованности движений отдельных звеньев тела: ползание на четвереньках; лазание по скалодрому, по лестнице; прыжки на батуте с выполнением заданий; ходьба с выполнением движений руками; упражнения с предметами, выполнение упражнений на подвижной поверхности и т.д.;

□ развитие зрительно-пространственной ориентации, ориентировки в пространстве: преодоление полосы препятствий с обеганием предметов, проползанием по туннелю, перешагиванием через препятствия, перепрыгиванием и вращением вокруг своей оси; выполнение упражнений из необычных исходных положений и т.д.;

□ развитие статического и динамического равновесия: упражнения с закрытыми глазами на сохранение равновесия; стойка на носках - руки вниз, вперед, вверх; стойка поочередно на одной ноге; раскачивание на качели «ковер-самолет», раскачивание на качели «бревно» вперед-назад, вправо – влево, по часовой и против часовой стрелки; повороты, наклоны, вращения на ограниченной, возвышенной или подвижной поверхности, выполнение упражнений стоя на «bosu» и т.д.;

□ формирование быстроты реагирования на изменяющиеся внешние условия и точности движений: повторение движений за педагогом в быстром темпе; упражнения на реагирующую способность (звук, хлопок), бросок мяча в цель и т.д.;

□ обучение дифференцировке мышечных усилий: зашагивание, запрыгивание на степ-платформы разной высоты (10 см, 20 см, 30 см) и т.д. с выполнением заданий руками.

Примеры:

1. Ползание вперед, назад, вправо и влево (на локтях: на кистях) с одновременным передвижением одноименных руки и ноги, затем противоположных руки и ноги. При этом руки вначале располагаются параллельно друг другу, затем — перекрещиваются, т. е. при движении с каждым «шагом» правая рука заходит за левую, затем левая — за правую и т. д. Ноги передвигаются параллельно друг другу.

2. Перекрестные и односторонние движения. Вначале ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена (перекрестные движения). Затем ребенок также шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. Более сложный вариант этого упражнения — нагрузка зрительного или слухового анализатора, когда ребенок следит глазами за предметом, который перемещает педагог, переводит глаза по словесной инструкции или реагирует на слуховой сигнал и меняет перекрестные действия на односторонние и обратно по слуховому сигналу.

3. И. п. — поставить ноги на ширине плеч, руки опущены. Дотронуться правой рукой до поднятого левого колена, вернуться в и. п., затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки (согнутая в колене правая нога отводится назад). Вернуться в и.п. Повторить соответственно для левой руки и правого колена и правой руки и левой пятки.

4. Встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Ребенок передвигается вдоль стены на 3–5 м вправо, а затем — влево. Сначала двигаются одноименные, а потом противоположные рука и нога: а) руки и ноги параллельны; б) руки перекрещены, ноги параллельны; в) ноги перекрещены, руки параллельны; г) руки перекрещены, ноги перекрещены. В более сложном варианте это упражнение выполняется с вытянутыми вверх руками; ребенок при этом смотрит прямо перед собой или закрывает глаза.

На формирование одновременных и реципрокных координации оказывают положительное влияние не только упражнения, включающие взаимодействия рук или ног, но также и сочетанные движения правой и левой половин тела.

2. Развитие силы и выносливости: развитие силы кисти: сжатие кисти в кулак; надавливание кистью на мягкий предмет (мяч); сжатие кистью мячей (эспандеров) разного диаметра - одной рукой, двумя руками и т.д.; выпады вправо- влево, вперед-назад; упражнения с набивным мячом.

3. Развитие быстроты:

□ обучение дифференцировке частоты движений: бег на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, быстро – медленно и т.д. с одновременным выполнением движений руками;

□ развитие быстроты реакции, быстроты выполнения последовательных двигательных действий рук и ног.

Примеры: беговые упражнения с прямым и перекрестным перешагиванием через гимнастические палки, уложенные параллельно друг другу, под углом — в виде ломаной линии; по ориентирам (меловая разметка, кольца и т. д.).

4. Коррекция и развитие основных видов движений:

□ формирование навыка лазания, ползания, перелезания, подлезания: упражнения с использованием мягких модулей, тоннеля и т.д.;

□ формирования навыка броска, ловли мяча, метания: отбивание мяча от пола (сначала большого диаметра, затем меньше), бросок утяжеленного мяча из-за головы двумя руками, бросок мяча снизу, бросок мяча в цель (обруч) одной рукой с расстояния 3 – 5 м и т.д.;

□ формирование навыка прыжка: спрыгивание с высоты 30-40 см; выпрыгивание из глубокого приседа; прыжки вправо, влево, вперед, назад; прыжки на одной ноге; перепрыгивание через препятствия на одной ноге, на двух ногах; запрыгивание на платформу, высотой 20-30 см и т.д..

Примеры:

1. Чередование прыжков: а) ноги врозь (предмет, например мяч, лежит на полу, между стопами ног) и ноги вместе (предмет - то у носков, то у пяток ног); б) чередование прыжков ноги врозь и ноги скрестно, поочередно правая и левая нога впереди (предмет, например гимнастическая палка, лежит между стопами ног). Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем - в противоположную.

2. Прыжки с продвижением, в качестве ориентира используется линия на полу между стопами ног: а) чередование прыжков нога врозь и нога скрестно (поочередно впереди то правая, то левая нога); то же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой, - сверху рука, одноименная (противоположная) стоящей впереди ноге; б) чередование прыжков ноги врозь, руки скрестно перед собой и ноги скрестно, руки перед собой параллельно друг другу. Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем движения выполняются разнонаправленно.

5. Развитие сенсорных систем:

□ формирование одновременных реципрокных сенсомоторных взаимодействий, ощущения границ своего тела и его положение в пространстве, улучшение проприоцептивного восприятия: упражнения с использованием «тяжелого одеяла»; выполнение упражнений на «bosu» и т.;

□ развитие тактильных ощущений, кожно-кинестических восприятий, формирование мышечно – суставного чувства, развитие мимических мышц.

□ развитие мелкой моторики: пальчиковая гимнастика, работа в бассейне с фасолью, горохом, упражнения на тактильной платформе

□ обучение дифференцировке зрительных и слуховых сигналов: упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой аппарат, цветовые воздействия на зрительный аппарат).

Примеры. Игра «Ладушки»: а) хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены), хлопок, хлопок с партнером - «левая - правая», хлопок, хлопок с партнером - «правая - левая»; б) «кулак - ладонь»: руки ребенка все время повернуты ладонями друг к другу; хлопок в ладоши, удар кулака о ладонь, хлопок, удар другой ладони о кулак. Играя в паре, ребенок после хлопка удар «кулак - ладонь» делает с вами. Еще более сложный вариант – удар «кулак – ладонь» делается с партнером перекрещенными руками (впереди то левая, то правая рука); в) «ладушки» с разворотами ладоней: классический вариант, в котором хлопки с партнером осуществляются так, что одна ладонь ребенка смотрит вниз, а другая — вверх (или ставятся друг на друга ребрами); г) после хлопка ребенок «здоровается» с партнером, как в классическом варианте, соприкасаясь с ним стопами, коленями, бедрами, локтями, плечами. Затем в усложненном варианте все хлопки могут выполняться на повышенной поверхности с чередованием тела вокруг своей оси.

При проведении занятий у детей с РАС необходимо использовать зрительные ориентиры (зеркальное выполнение, использование картинок с изображением упражнений, обозначение границ). Количество повторений может быть предложено для выбора ребенку (напр. 10 или 15 повторений). Для расширения кругозора счет при выполнении упражнений можно вести единицами, сотнями, тысячами и т.д. (одна тысяча, две тысячи, три тысячи и т.д.). Инструкции не должны быть многословны и подаются ребенку четко, конкретно. Для снятия мышечного и психического напряжения при выполнении упражнений у детей с РАС необходимо применять приемы сенсорной разгрузки (катание с горки, качание на качели, упражнения в гамаке и др.). По мере освоения упражнения сокращается время на разгрузку и увеличивается на задание.

Методика коррекции сенсомоторного развития детей с расстройством аутистического спектра должна быть максимально индивидуализирована в зависимости от двигательных возможностей ребенка. Важно, чтобы двигательные умения включались в повседневную жизнь и практическую деятельность ребенка, постоянно развивались и постепенно становились автоматизированными навыками. Для детей данной нозологической группы важно не только количественно увеличить двигательную активность, но и качественно разнообразить их двигательную деятельность за счет приобретения новых движений. Формирование новых

видов движений у детей с РАС осуществлять постепенно, чаще всего используя метод изучения упражнений по частям путем многократного повторения.

Применение методики коррекции и развития сенсомоторных взаимодействий у детей с РАС оказывает положительное воздействие на комплекс морфофункциональных свойств организма, способствует повышению уровня физических способностей, становлению и закреплению двигательных навыков.

Список литературы:

1. Плаксунова Э. В. Влияние занятий по программе адаптивного физического воспитания «Моторная азбука» на двигательное и психомоторное развитие детей с расстройствами аутистического спектра / Э.В. Плаксунова// Аутизм и нарушения развития. - 2009. - № 4. - С. 67-72.

2. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте / А.В. Семенович. – Москва: Академия, 2002. – 232 с. - ISBN 5-7695-0772-1

3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник /под общ. ред. проф. Л.В.Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2007. – 608 с.

Светлакова М. В.
Россия, Екатеринбург
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК
fppkpk_ural@mail.ru

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

Аннотация. В статье представлены основные положения дисциплины «Гидрореабилитация» для студентов очной и заочной форм обучения. Эта дисциплина предусматривает изучение следующих базовых разделов: основы педагогической гидрореабилитации; особенности организации занятий гидрореабилитацией с учетом нозологических признаков заболеваний и поражений; частные методики гидрореабилитации; спортивное плавание для детей с отклонением в состоянии здоровья. Подробно рассматривается проблема обеспечения безопасности занятий в водной среде и пути ее решения. Занятия на воде с детьми с синдромом Дауна.

Ключевые слова: гидрореабилитация, лица с ограниченными возможностями, безопасность занятий на воде, дети с синдромом Дауна

Svetlakova M. V.
Russia, Yekaterinburg
The Yekaterinburg Institute of physical culture (branch "Uralgufk")
fppkpk_ural@mail.ru

WELLNESS SWIMMING FOR CHILDREN WITH DOWN SYNDROME

Abstract. The article presents the main provisions of the discipline "Hydrorehabilitation" for students of internal and correspondence forms of training. This discipline involves the study of the following basic sections: fundamentals of teaching of hydrorehabilitation; features of the organization of a variety of hydrorehabilitation given the nosological signs of diseases and injuries; special methods of hydrorehabilitation; sport swimming for children with deviations in health status. Detail the issue of security classes in the aquatic environment and solutions. Wellness swimming for children with Down syndrome.

Key words: hydrorehabilitation, persons with disabilities, safety on the water, children with Down syndrome.

Ребенок боится воды, если не приучен к ней с рождения. Он боится попадания воды в глаза или плачет в воде. Он не умеет держаться на воде, поэтому вода вызывает у него панику и стресс. Именно такие дети (диагноз синдром Дауна) пришли к нам на практические занятия гидрореабилитацией, и наши студенты 3 курса специальности 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» начали с ни-

ми работать, шаг за шагом обучая их первичным навыкам плавания. Но перед тем как начать занятия в воде, нужно было все упражнения разучить во время разминки на бортике бассейна.

В разминку на бортике бассейна входили упражнения на постановку правильного дыхания, круговые движения руками «мельница» вперед и назад – подводящие упражнения к плаванию кролем на груди и на спине, сидя на краю бортика бассейна, дети учились работать ногами, затем перевернувшись, они отрабатывали уже движения ногами лежа на груди. Все упражнения показывали студенты, а дети смотрели и старались повторить, у кого не получалось студенты помогали и все вместе добивались правильного выполнения. Разминка – очень важна для детей: это и обучение элементам плавания, и подготовка организма к предстоящей работе, и, конечно же общение, детей со студентами.

После разминки все вместе спускаются в воду, при этом студенты контролируют правильный спуск в воду, оказывают помощь, следят за безопасностью. Правильный спуск в воду – значит безопасный спуск!

Плавание это отличное средство для умственного развития детей и это действительно так. Плавание, помимо тренировки координации движения и дыхания в воде, облегчает процесс обучения в различной сфере. Во время плавания в бассейне стимулируется моторика и включается в работу каждая часть тела. Ребенок в воде вступает в другую среду, и изменение ощущений стимулирует весь организм, в том числе головной мозг.

Обучение детей в воде начинается с постановки правильного дыхания. Сначала дети учатся «дуть ветерком» на студентов, друг на друга, затем дуть на игрушки, плавающие на воде – это уточки, дельфинчики, мячики, еще одно эффективное упражнение, но его мы задаем на дом, это надувать шарики. И убедившись в том, что ребенок научился делать глубокий вдох и выдох, мы переходим к упражнениям на дыхание с погружением в воду. Проводя разнообразные игры по обучению и затем совершенствованию дыхания, постепенно переходим к погружению лица в воду, ребенок пытается выдохнуть воздух с опущенным лицом в воду. На правильное выполнение этого упражнения, которое мы включаем в первую часть занятия (разминку) уходит 4-5 занятий.

Погружения в воду тренируют врожденный рефлекс задержки дыхания. У особых детей небольшой объем легких. Когда мы учим ребенка правильному дыханию, он учится управлять дыханием и тренирует диафрагму. В задержке дыхания участвует речевая кора больших полушарий. Она отвечает за речевое развитие, поэтому «проныривания» тренируют речь. В воде дети, которые на суше часто дышат ртом (дети с синдромом Дауна, астматики и пр.) вынуждены закрывать рот и тренировать носовое дыхание. Это укрепляет носовой аппарат, а мощные вдохи носом расширяют носовые проходы и увеличивают поступление кислорода в организм. После того, как ребенок понимает, как задерживать свое дыхание, находясь под водой, он учится координировать свои конечности, чтобы намеренно направлять их туда, куда он идет. Перемещая руки и ноги одновременно, ум ребенка развивает новые синапсы.

Итак, мы научили его не бояться воды, а значит, поставили правильное дыхание и наш малыш с синдромом Дауна начал свободно передвигаться в воде, ловить игрушки, играть в мяч. На протяжении 5 занятий мы добились этих результатов.

После этого наша главная задача стояла – положить ребенка на воду, что бы он почувствовал то приятное состояние гидроневесомости, которое мы все так любим находясь в воде. Для этого применяем плавательные средства: это доски и нудлы.

Вода развивает координацию и помогает освоить новые двигательные навыки. Дети, плохо владеющие телом, боятся падений. В воде страх пропадает, и ребенок начинает работать руками и ногами попеременно. Развиваются шаговые, и ребенок плавает. Ходьба в воде требует усилий в 10 раз больше, чем на суше. Она учит владеть телом в пространстве и перемещать центр тяжести. Сила сопротивления воды заставляет ребенка координировать движения и двигать руками и ногами с разной скоростью и частотой. При этом ребенок не чувствует тяжести собственного тела.

Еще один плюс, в наших занятиях – это то, что у каждого студента, который работает в воде, есть свой ученик. Студенты изучали и знают все поддержки, проводки, страховки в воде, да и показать, как правильно выполнить то или иное упражнение, это очень важно, потому что дети на них смотрят и копируют движения. Поэтому положить ребенка на воду и научить работать ногами в воде на груди и на спине на это еще ушло 5 занятий. Когда ребенок

учится плавать, он интенсивно двигается и глубоко дышит, и вследствие этого улучшается его речь! Вместе с совершенствованием двигательных навыков, укрепляется здоровье ребенка, значит, и счастье родителей! Родители наших подопечных присутствовали на всех занятиях. На протяжении всего обучения детей с синдромом Дауна мы слышали в адрес наших студентов только слова благодарности, а так же сожаление, о том, что скоро обучение подойдет к концу, а им бы хотелось побольше занятий, а может даже и в последствии заняться паралимпийским плаванием.

Исследования показывают, что существует связь разума и тела через плавание. Дети не только развивают свои мышцы, двигательные навыки и координацию, но и улучшают речь, развитие мозга и общий интеллект. Выяснилось, что физические упражнения увеличивают приток крови, который в свою очередь доставляет жизненно важные питательные вещества для растущего мозга. Снижается уровень гормонов стресса, что помогает мышцам расслабиться.

Плавание - отличный способ, чтобы увеличить приток крови к мозгу. И, по мнению экспертов, увеличение кровотока в любом возрасте способствует функционированию мозговых клеток на более высоком уровне.

Для детей с синдромом Дауна плавание является очень полезным. Умственное развитие и речь заметно улучшаются после занятий плаванием. В то время как дети, плавая, улучшают свою физическую подготовку, приобретают терпение и целеустремленность, обучение плаванию также способствует повышению когнитивных способностей у абсолютно всех малышей.

Шесть занятий ушло на обучение детей правильной работе рук на груди и на спине. Первоначально ставилась задача обучение плаванию без выноса рук из воды, правильным движениям под водой, а затем перейти к более сложной задаче – это координации движений. Но задачу максимум мы не успели выполнить, а вот движению рук под водой научили.

Дети с синдромом Дауна страдают от гипермобильности суставов, и мы с этой проблемой сразу же столкнулись. Сустав ограничивают мягкие ткани, мышцы и связки. Если они атрофированы или слабы, сустав подвижен и разболтан. Когда ребенок находится в воде, его мышцы укрепляются. Натренированные мышцы и связки фиксируют сустав. У ребенка в воде снижается риск травм.

Бассейн — источник удовольствия для детей. Одновременно это источник психологического комфорта. Потому что в воде получают упражнения и движения, которые тяжело освоить на суше. Самооценка ребенка повышается, так как он чувствует и видит результат. И результат 16 занятий был отмечен не только успехом в воде, но и тем, что дети с синдромом Дауна стали между собою общаться, участвовать в совместных играх со студентами в воде, и это было самой большой наградой для всех нас.

Чему научились дети с синдромом Дауна за 16 занятий в воде: правильному дыханию в воду, элементам движения рук, ног при плавании кроль на груди и на спине, нырянию, прыжкам с бортика, играм на воде.

Список литературы

1. Булгакова Н. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание // Н. Булгакова, С. Морозов, О. Попов; «Академия», 2008. – 432 с.
2. Григорьева Д.В Технологии гидрореабилитации: Учеб. пособие для бакалавров // Д.В Григорьева, М.Д. Мосунова; под общ. ред. проф. Д.Ф. Мосунова – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - 238 с.
3. Мосунов Д.Ф. Гидрореабилитация - Адаптивная физическая культура, 2000., № 3,4. – с.36-38.
4. Мосунов Д.Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребёнка-инвалида: учеб.- метод. пособие // Д.Ф Мосунов., В.Г. Сазыкин. – М.: Советский спорт, 2002. – 152 с.
5. Светлакова М.В. Гидрореабилитация в системе адаптивной физической культуры : учеб. Пособие // М.В. Светлакова, И.Ю. Сазонов, Н.В. Волнистова и др.; под общ. ред. М.В. Светлаковой – Екатеринбург : Изд-во Урал. Ун-та, 2018.-142с.

Светлакова М.В.
Россия, Екатеринбург
Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал) УралГУФК
Fpkppk_ural@mail.ru

ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ АУТИЧНЫХ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ: ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА

Аннотация. Обучение аутичных детей плаванию, в условиях прохождения студентами практики по дисциплине «Гидрореабилитация». Помимо обучения плаванию, проведение с аутичными детьми, оздоровительных упражнений и игр в воде. Образовательный процесс предусматривает лекционные и практические занятия под руководством опытного преподавателя. В процессе организации и проведения занятий в условиях водной среды на первое место выдвигается проблема обеспечения безопасности занятий.

Ключевые слова. Аутизм, аутичные дети, обучение плаванию аутичных детей, оздоровительные упражнения в воде, игры на воде, закаливающее воздействие водных процедур, организация занятия с аутичными детьми, методика проведения занятия, образовательный процесс, студенты и преподаватель, практика студентов с детьми с аутизмом.

Svetlakova M.V.
Russia, Yekaterinburg
Yekaterinburg Institute physical culture (branch) UralSUPC
Fpkppk_ural@mail.ru

BASICS OF INITIAL TRAINING IN SWIMMING AUTIC CHILDREN 10-12 YEARS OLD: ORGANIZATION AND METHOD

Absrtact. Teaching autistic children to swim, in the conditions of students passing practice in the discipline "Hydorehabilitation". In addition to teaching swimming, conducting with autistic children, health exercises and games in the water. The educational process includes lectures and practical classes under the guidance of an experienced teacher. In the process of organizing and conducting classes in an aquatic environment, the problem of ensuring the safety of classes is put forward in the first place.

Keywords. Autism, autistic children, teaching autistic children swimming, recreational exercises in the water, playing on the water, the hardening effect of water procedures, organizing classes with autistic children, teaching methods, educational process, students and teacher, practice of students with children with autism.

Аутизм – это нарушение развития, неврологического генеза, влияющее на формирование познавательной сферы ребёнка, а также в большой степени на эмоционально-волевую сферу, что несёт в себе значительные трудности в контроле поведения и социальной адаптации.

Обучение плаванию, аутичных детей, решает задачи государственного значения, так как является одним из эффективных оздоровительных средств и без медикаментозной реабилитации, существенно повышает физическое, умственное и психическое развитие ребенка, поднимает его социальный статус, адаптируя к современным требованиям общественного развития, и служит основной профилактической мерой в устранении несчастных случаев на воде.

Следует отметить закаливающее воздействие водных процедур и занятий плаванием. Закаливание, если в ходе его не нарушается мера приспособительных возможностей организма, ведет к укреплению здоровья и росту работоспособности, а сочетание закаливания с физическими упражнениями только усиливает положительный эффект. Большинство людей знают, что умение плавать - один из тех видов спорта, который позволяет без труда тренироваться, оставаться в форме, и вести здоровый образ жизни. А еще это потенциальное спасение жизни. Плавание – это жизненно важный навык.

В Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) «УралГУФК» по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) – ведутся дисциплины «Плавание» и «Гидрореабилитация» для студентов очной и заочной форм обучения.

На втором курсе в дисциплине «Плавание», студенты занимаются в бассейне два раза в неделю, проходят методику обучения плаванию, по окончании сдают зачет по овладению всеми способами плавания.

На третьем курсе в дисциплине «Гидрореабилитация» студенты изучают методику обучения плаванию детей с различными нозологическими группами: слабослышащие и плохо видящие дети, дети с синдромом Дауна, с родовыми травмами, органическим поражением центральной нервной системы, с детским церебральным параличом, а так же дети с расстройством интеллектуальной сферы.

Образовательный процесс в данной дисциплине предусматривает лекционные и практические занятия под руководством опытного преподавателя. В процессе организации и проведения занятий в условиях водной среды на первое место выдвигается проблема обеспечения безопасности занятий, поскольку дети с ограниченными физическими возможностями по различным причинам не имеют опыта или имеют минимальный, подчас негативный опыт общения с водой.

В 2019-2020 учебном году практические занятия в воде студентов с детьми проходили в одном из бассейнов города Екатеринбурга. В этом бассейне созданы хорошие условия для проведения обучения плаванию детей различных нозологических групп. Студенты занимались с группой детей, имеющих разную степень аутизма. Возраст детей 10-12 лет, половина из них была с тяжелой формой аутизма.

Необходимо особо подчеркнуть, что приход аутичного ребенка в бассейн сопровождается стрессовой ситуацией, связанной с возникающими принципиально новыми условиями, поэтому для снижения негативных переживаний необходимо было, родителям заранее подготовить ребенка к предстоящим новым, ярким впечатлениям. Так как в работе с аутичными детьми видеоматериалы оказываются особенно полезными, родителям было дано задание, найти и показать ребенку видеозаписи с плавающими людьми, что бы подготовить их к походу в бассейн.

Знакомство с выполнением правил личной гигиены (посещение туалета, мытье под душем до и после занятия в воде) возлагалось на родителей, так как дети были со сложной формой аутизма, и родители от начала до конца присутствовали на занятиях.

После первого знакомства, каждому студенту был определен свой ребенок, и проведена первая разминка на суше, которая была заранее подготовлена студентами для детей, что бы физически подготовить их к занятию в воде. Такая разминка на суше впоследствии проводилась перед каждым занятием в воде.

После прохождения первого цикла учебно-практических занятий (6 занятий), в ходе которых велась фото - видеосъемка, мы, совместно со студентами провели анализ занятий относительно каждого ребенка, с целью выявления резервов повышения двигательной и психической активности, разработали педагогические задачи, которые студенты должны были решить со своими учениками за следующие 6 учебно-практических занятий (научить держаться на поверхности воды, преодолеть водобоязнь, обучить самым простым играм на воде, а так же положить ребенка на воду на спине). В результате такого глубокого анализа предыдущих занятий, мы со студентами разработали и выбрали средства для решения поставленных педагогических задач.

Так для овладения упражнением в воде сначала оно выполнялось ребенком у неподвижной опоры, затем то же упражнение выполнялось, взявшись за руки со студентом, затем упражнение с подвижной опорой (плавательная доска, нудл) и страховкой студента, и последнее самостоятельное выполнение упражнения. Выполнения упражнений были организованы таким образом, чтобы заняты были все дети, поскольку ожидание ведет к беспорядку в группе. Пригодными формами являлось: совместное выполнение упражнений со студентом или индивидуальная работа. На занятиях осуществлялся индивидуальный подход к каждому ребенку, так как психические и физические возможности детей различны. Однако, строгая индивидуализация не должна была влиять на фронтальное ведение урока, так как это снижа-

ло бы физическую нагрузку, заинтересованность детей. Урок строился таким образом, чтобы при фронтальном прохождении материала учитывались возможности всех детей и решались коррекционные задачи в работе с каждым.

Борьба со страхом перед занятиями в водной среде, является одной из важнейших задач, поставленных перед обучающим персоналом: преподавателем и студентами. Но мы выполнили задачу максимум, дети не только не стали бояться воды, они полюбили воду и с удовольствием занимались со студентами, выполняя подчас достаточно трудные задания, играли в игры, купались, общались. Родители, присутствовали на всех занятиях, отмечали успешные изменения у детей в воде и их хорошее настроение как перед занятием, так и после него. По окончании практики, родители сделали заявку уже на следующий год для продолжения обучения их детей плаванию.

Большое внимание уделялось методике проведения занятия, подробно планируя весь ход урока, при этом обеспечить порядок перехода от одного вида упражнения к другому, введение коррекционных упражнений, и главное заинтересовать детей эмоциональными и игровыми моментами и т. д. Обучая аутичных детей базовым навыкам плавательных действий, необходимо руководствоваться следующими особенностями общепедагогических методов физического воспитания: показывая правильные движения, следует время от времени выполнять их с обучаемыми, но не делать постоянно. Движения и объяснения должны быть простыми и понятными. Постепенно вводить упражнения, требующие от обучаемого кратковременного усилия, доступного его возможностям. Постепенно приучать к движениям от показа к словесному объяснению.

Наиболее эффективным при обучении аутичных детей новым двигательным действиям оказалось использование следующих методических приемов:

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, демонстрировать, стоя лицом к учащимся;
- упражнения, основные движения которых выполняются в сагиттальной плоскости, показывать, стоя боком к учащимся;
- упражнения, связанные с движениями, как во фронтальной, так и в сагиттальной плоскости, показывать дважды, стоя к учащимся лицом и боком или стоя полубоком;
- упражнения с асимметричными движениями во фронтальной плоскости или связанные с поворотами нуждаются в «зеркальном показе».

Таким образом, работа студентов с детьми была построена по следующему принципу:

1. На начальном этапе все элементы прорабатывались на суше, с использованием общих физических упражнений.
2. Вся начальная подготовка подразумевала индивидуальный подход, т.е. у каждого студента был свой подопечный, которому студент помогал правильно усваивать пусть даже на первый взгляд очень простые движения.
3. Все движения студенты показывали для поддержки словесных объяснений.
4. На каждом последующем занятии студенты повторяли упражнения, которые проходили ранее.
5. На каждом занятии применяли игровой метод, для того, чтобы занимающиеся дети не теряли интерес к выполнению упражнений.
6. Студенты оценивали любые, даже незначительные сдвиги занимающихся детей в двигательной подготовленности при выполнении отдельных упражнений.

Успешность в проведении занятий студентами под руководством преподавателя - гидроабилитолога объясняется тем, что студенты впервые в условиях реального времени и с реальным учеником (а не со «студентом-дублером») применили накопленные знания, практические умения и навыки. Как показывает практика, двигательная активность учеников на первом занятии невысокая, так как студенты учатся мобилизовывать и преобразовывать в практическое двигательное действие свои внутренние ощущения, а также знания и умения, полученные ранее. Для предупреждения и профилактики таких состояний у студентов, преподавателю необходимо было вести визуальный и словесный педагогический контроль за каждым студентом и учеником, оказывать поддержку и дополнительную страховку на протяжении всего занятия. Сам же студент впервые осознал степень ответственности перед уче-

ником за организацию безопасности, за интересное и продуктивное проведение занятия, за желание ученика опять прийти к нему в бассейн на занятие.

Список литературы:

1. Булгакова, Н., Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н. Булгакова, С. Морозов, О. Попов; «Академия», 2008. – 432 с.
2. Григорьева Д.В Технологии гидрореабилитации: Учеб. пособие для бакалавров / Д.В Григорьева, М.Д. Мосунова; под общ. ред. проф. Д.Ф. Мосунова – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - 238 с.
3. Мосунов Д.Ф. Гидрореабилитация - Адаптивная физическая культура, 2000., № 3,4. – С. 36-38.
4. Мосунов Д.Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребёнка-инвалида: учеб.- метод. пособие / Д.Ф Мосунов., В.Г. Сазыкин. – М.: Советский спорт, 2002. – 152 с.
5. Светлакова М.В. Гидрореабилитация в системе адаптивной физической культуры : учеб. Пособие/ М.В. Светлакова, И.Ю. Сазонов, Н.В. Волнистова и др.; под общ. ред. М.В. Светлаковой – Екатеринбург : Изд-во Урал. Ун-та, 2018.-142 с.

Тимофеева И.В., Салимов М.И.

Россия, г. Екатеринбург

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК

E-mail: afk-ural@mail.ru

СОЦИАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ–ИНВАЛИДОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация. В статье рассмотрены основные подходы социальной реабилитации детей-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата. Одним из видов нарушений ОДА является детский церебральный паралич. Проблема реабилитации детей, страдающих детским церебральным параличом, на протяжении многих лет привлекает к себе особое внимание. Реабилитационные возможности ребенка-инвалида отражают его реабилитационный потенциал, который в контексте современной концепции инвалидности (формы взаимоотношения инвалида и общества) представляет собой единство биолого-психофизиологического и социально-средового статуса ребенка и изменяется в ходе реабилитационного процесса. Важным показателем выбора социализирующего воздействия в рамках биологического (медицинского) фактора является степень ограничения жизнедеятельности в области самообслуживания, передвижения, обучения, общения, трудовой деятельности, ориентации и контроля за своим поведением. Реабилитация детей с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата является одной из важных, сложных и вместе с тем до сих пор не в полной мере разрешенных проблем.

Ключевые слова: дети-инвалиды, поражение опорно-двигательного аппарата, детский церебральный паралич, социальная реабилитация.

Timofeeva I.V., Salimov M.I.

Russia, Yekaterinburg

Yekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) Ural State University of Physical Culture

SOCIAL REHABILITATION CHILDREN WITH DISABLED MOTOR-MOTOR APPARATUS

Annotation. The article discusses the main approaches to the social rehabilitation of disabled children with musculoskeletal disorders. Infantile cerebral palsy is one of the types of ODA disorders. The problem of rehabilitation of children suffering from infantile cerebral palsy has attracted special attention for many years. The rehabilitation potential of a disabled child reflects his rehabilitation potential, which in the context of the modern concept of disability (forms of relationship between a disabled person and society) represents the unity of the child's biological, psychophysiological and socio-environmental status and changes during the rehabilitation process. An important indicator of the choice of socializing influence within the framework of the biological (medical) factor is the degree of limitation of life activity in the field of self-service, movement, learning, communica-

tion, work, orientation and control over one's behavior. Rehabilitation of children with disorders of the musculoskeletal system is one of the most important, complex and, at the same time, still not fully resolved problems.

Key words: disabled children, damage to the musculoskeletal system, cerebral palsy, social rehabilitation.

Детский церебральный паралич (ДЦП) занимает особое место в структуре заболеваемости и инвалидности детского населения. Инвалидность следует рассматривать как оценочный параметр тяжести клинического течения болезни. Однако поводом для определения инвалидности является не сама болезнь или травма, а их последствия, проявляющиеся в виде нарушений той или иной психологической, физиологической или анатомической функции, приводящих к ограничению жизнедеятельности и социальной недостаточности. В среднем в год число детей, больных ДЦП, в возрасте от 6 месяцев до 14 лет, у которых впервые устанавливают инвалидность, достигает почти 3 тысячи.

Выявлено более 400 неблагоприятных факторов, способствующих развитию ДЦП в антенатальном, интранатальном (80%) и раннем постнатальном (20%) периодах, при которых страдают жизненно важные функции организма: движение, речь и психика. Частота ДЦП составляет 1,7-3,3 на 1000 детского населения и 1,7-5,9 на 1000 родов [1].

Проблема реабилитации детей, страдающих детским церебральным параличом, на протяжении многих лет привлекает к себе особое внимание. Существенное значение при этом придается оказанию своевременной комплексной помощи детям с ограниченными возможностями и их семьям.

Реабилитация является не только психосоциальной, но и клинко-биологической проблемой, требующей для своего успешного функционирования понимания ее физиологической и патофизиологической сущности. Речь идет об использовании (регулировании) механизмов адаптации, компенсации, о механизмах физиологической и психологической защиты, играющие огромную роль в процессе реабилитации.

Штейнгаузен по-своему рассматривает модель психосоциальной адаптации [4]. Автор выделяет пять составляющих модели психосоциальной адаптации. Во-первых, он определяет общий опыт, приобретаемый из-за болезни. Каждый неполноценный ребенок вынужден познакомиться с опытом пребывания в больнице, медикаментозными назначениями, операциями, болями, ограничениями и своей «инаковостью» по сравнению со здоровыми детьми; и все это не только в течение какого-то ограниченного времени, но и перманентно. Во-вторых, рассматривает специфические аспекты болезни: течение болезни, очевидность нарушения (проблема стигматизации), степень тяжести болезни. Тем не менее никогда нельзя заранее быть уверенным, что при большей соматической неполноценности менее благоприятной будет и психическая ситуация ребенка. В – третьих, у ребенка происходит ограничение обычного жизненного опыта. Формирование социальных контактов для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата затруднено из-за их ограниченной мобильности. Как следствие, в-четвертых, уровень эмоционального, мотивационного, когнитивного и социального развития снижен. Чтобы понять возможности ребенка совладать с болезнью, необходимо на каждой ступени развития учитывать уровень его эмоционального, мотивационного, когнитивного и социального развития. Особо автор рассматривает такие реакции, как реакции ближайшего окружения и социального окружения. Если ребенок в очень тяжелой психической ситуации остается без поддержки семьи, это сказывается на совладании с болезнью негативно. Стигматизация со стороны окружения часто приводит не только к социальной изоляции ребенка, но и к социальной изоляции семьи.

Реабилитационные возможности ребенка-инвалида отражают его реабилитационный потенциал, который в контексте современной концепции инвалидности (формы взаимоотношения инвалида и общества) представляет собой единство биолого-психофизиологического и социально-средового статуса ребенка и изменяется в ходе реабилитационного процесса. Для прогнозирования эффективности предлагаемых реабилитационных мероприятий необходимо учитывать степень сохранности нарушенных функций, физиологические показатели, характеризующие функциональные системы, которые в процессе проведения реабилитационных мероприятий могут определить механизм компенсации [3].

На субъективные показатели эффективности реабилитации оказывают влияние:

- степень достижения ребенком-инвалидом адаптации в обществе вследствие усвоения определенной системы знаний, норм и ценностей и на их основе овладение действиями и умениями, позволяющими самостоятельно осуществлять соответствующую биологическому возрасту активную деятельность;

- степень удовлетворенности деятельностью комплексной реабилитации категории граждан (родители, опекуны, сам ребенок), для которых она предназначена.

На объективные показатели эффективности реабилитации влияют – класс болезни, реабилитационный потенциал. Среди всех данных о ребенке - инвалиде, помимо конкретной возрастной характеристики, половой принадлежности, исключительно важное значение имеет характер инвалидизирующей патологии. Известно, что поражение костно-мышечной системы с нарушением функций опорно-двигательного аппарата или психическое заболевание с нарушениями психологического развития по-разному отражаются на жизнедеятельности инвалидов подросткового возраста и потому требуют различных подходов социализирующего воздействия. Еще одним показателем биологической (медицинской) характеристики ребенка - инвалида является уровень функциональных нарушений, который соотносится с нозологической формой заболевания, с одной стороны, и глубиной поражения органов и систем организма — с другой. Детский церебральный паралич как основное инвалидизирующее заболевание может характеризоваться большим или меньшим уровнем выраженности речевых расстройств, двигательных нарушений, отставания в интеллектуальном развитии.

Характер социализирующего воздействия в зависимости от функциональных нарушений может включать либо логопедические, либо медицинские, либо педагогические меры. Важным показателем выбора социализирующего воздействия в рамках биологического (медицинского) фактора является степень ограничения жизнедеятельности в области самообслуживания, передвижения, обучения, общения, трудовой деятельности, ориентации и контроля за своим поведением

Социализация таких детей, меры социализирующего воздействия в социальных технологиях будут иметь различное содержание при разных категориях ограничений жизнедеятельности. Они будут представлены мерами воспитательного, коррекционно-педагогического либо социально-психологического характера.

Таким образом, биологический фактор, лежащий в основе социализации детей с ДЦП, и учитываемый в социальных технологиях, определяется медицинскими критериями, среди которых характер инвалидизирующего заболевания, уровень функциональных нарушений и степень ограничения жизнедеятельности.

В связи с этим социальные технологии социализации детей-инвалидов должны учитывать медицинский аспект инвалидности в общей системе социализации этой категории инвалидов.

Социальный фактор предполагает необходимость учета условий социально-средового окружения. В первую очередь это касается характеристики семьи, образа жизни членов семьи, стиля поведения и отношения к ребенку – инвалиду. Не менее значимым моментом в реабилитации является анализ семейных отношений, так как именно в семейном контексте формируются основы личности ребенка. Взаимоотношения в родительской семье, отношение к ребенку со стороны родителей могут сформировать эффективную потребность - мотивационную систему маленького человека, позитивный взгляд на мир и на самого себя. Те же самые факторы, но с другим психологическим содержанием могут приводить к ущербному развитию потребностей и мотивов, низкому самоуважению, недоверию к окружающим, дефицитарности в общении. Наиболее вредным оказывается непредсказуемость родительских реакций, которая лишает ребенка ощущения стабильности окружающего мира и провоцирует повышенную тревожность. В то время как чувствительные, эмоционально понимающие и сопереживающие детям родители, адекватно и своевременно реагирующие на все потребности ребенка, формируют в нем уверенность в том, что он может контролировать свои действия, себя, других и достигать своих целей. Если же в родительских отношениях преобладает эмоциональное отвержение, игнорирование потребностей ребенка из-за погруженности в собственные дела и переживания, а тем более, если это больной ребенок, у него может возникнуть чувство опасности, непредсказуемости среды, минимальной собственной ответственности за ее изменения в направлении обеспечения комфортного существования. Отношение к больно-

му ребенку - одна из важнейших характеристик семьи, определяющая ее внутренние ресурсы в процессе реабилитации ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Также исследования показывают, что на ухудшение реабилитации влияют следующие причины [2]:

- недостаточная мотивация семьи участвовать в реабилитационном процессе вследствие отсутствия ожидаемого эффекта от проведенных ранее реабилитационных мероприятий или стремления решить свои проблемы за счет льгот, гарантированных детям-инвалидам, и боязнию их лишиться;

- отсутствие законодательных актов, регламентирующих ответственность родителей за выполнение реабилитационных мероприятий;

- отсутствие необходимых специалистов (специалист по реабилитации, логопед, дефектолог, психолог, социальный педагог)

- недостаточное финансирование рекомендуемых реабилитационных мероприятий (технические средства реабилитации, санаторно-курортное лечение, ортопедическая обувь);

- отождествлением понятий «болезнь» и «инвалидность», «лечение» и «реабилитация». Лечение предусматривает устранение этиологического фактора и ликвидацию или ослабление клинических проявлений болезни, а также замедление прогрессирования заболевания и профилактику обострений. Реабилитация детей-инвалидов направлена на устранение или на возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья со стойким расстройством функции организма.

Таким образом, реабилитация детей с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата является одной из важных, сложных и вместе с тем до сих пор не в полной мере решенных проблем. Специфика названной проблемы связана в основном с ограничением возможностей реализации широкого спектра факторов социализирующего воздействия на детей – инвалидов с данной патологией.

Список литературы:

1. Газалиева А.М. Комплексная реабилитация больных с гемипаретической формой детского церебрального паралича / А.М. Газалиева // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. – 2008. - № 1. – С.55-57.

2. Макарова Л.В. // Медико-социальная экспертиза и реабилитация в педиатрии: Материалы Межрегиональной науч.-практ. конф. / Под ред. Е.В. Прониной, Н.Н. Лебедевой. - СПб., 2007. - С. 196.

3. Наumenко Л.Л. Некоторые аспекты реабилитации детей – инвалидов в Российской Федерации / Л.Л. Наumenко, М.Г. Аджаматов // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. – 2008. - № 4. – С. 3-6.

4. Steinhausen H.C. Psychische Storungen bei Behinderungen und chronischen Kran In H. Remschmidt & M.H. Schmidt (Hrsg.), Kinder- undjugendpsychiatrie in Klinik (Bd. III: Alterstypische, reaktive und neurotische Storungen). - 1984.- S. 322-348.

Шульц Н.В.¹, Харина И.Ф.².

Россия, г. Челябинск

¹МБОУ «СОШ №89 г. Челябинска

²Уральский государственный университет физической культуры

kharina.i.f@list.ru

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

Аннотация. Данная работа является продолжением цикла исследований, посвященных выявлению детей, подростков и студентов с признаками синдрома дефицита внимания и гиперактивности, изучению их особенностей адаптации в социуме. В качестве аргумента актуальности приведены исследования врачей, психофизиологов, тренеров, а также собственные результаты. Представлены особенности поведения, проблемы в обучении и в тренировочном процессе ученика с синдромом дефицита внимания и гиперактивности на протяжении его жизни с 1 по 8 класс в школе г. Челябинска. Эмоциональная сфера у лиц с данным неврологическо-поведенческим расстройством уязвима и при социальной адаптации может проявляться в виде всплеска негативных эмоций. Для формирования эмоциональной регуляции у детей с СДВГ авторами предложено включение регулярных тренировочных нагрузок. С учетом

особенностей внимания детям и подросткам рекомендованы циклические виды спорта для организации контроля над сферой внимания. Ограничить единоборства и игровые виды спорта в связи с высокими требованиями к концентрации и избирательности внимания. Стратегия построения тренировочного процесса рекомендована в первой и во второй зонах интенсивности нагрузки во избежание ацидоза и гипоксии тканей.

Ключевые слова: эмоциональная регуляция, синдром дефицита внимания и гиперактивности, аэробные тренировочные нагрузки, циклические виды спорта.

Schultz N.V.¹, Kharina I.F.²
Russia, Chelyabinsk

¹МБЕИ " Secondary school №89 of Chelyabinsk", Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Education
kharina.i.f@list.ru

FEATURES OF THE TRAINING PROCESS IN CHILDREN WITH ATTENTION DEFICIENCY SYNDROME FOR THE FORMATION OF EMOTIONAL REGULATION

Annotation. This article is a continuation of a series of studies devoted to the identification of children, teenagers and students with signs of attention deficit hyperactivity disorder, the study of their characteristics of adaptation in society. Research of doctors, psychophysiologicals, trainers, as well as own results are presented as an argument of relevance. Features of behavior, problems in learning and in the training process of a student with attention deficit hyperactivity disorder during his life from 1 to 8 grade in a school in Chelyabinsk are presented. The emotional sphere in persons with this neurological-behavioral disorder is vulnerable and, with social adaptation, can manifest itself in the form of a surge of negative emotions. For the formation of emotional regulation in children with ADHD, the authors proposed the inclusion of regular training loads. Taking into account the peculiarities of attention to children and adolescents, cyclic sports are recommended to organize control over the sphere of attention. Limit martial arts and playing sports due to high requirements for concentration and selective attention. The strategy of building the training process is recommended in the first and second zones of load intensity in order to avoid acidosis and tissue hypoxia.

Key words: emotional regulation, attention deficit hyperactivity disorder, aerobic training loads, cyclic sports.

Обращение к изучению вопроса: коррекция эмоциональной регуляции у детей и подростков с признаками синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), является не случайностью, а логической закономерностью к всестороннему изучению данного неврологическо-поведенческого расстройства развития, начинающегося в детском возрасте [9]. Изучаемый нами синдром отмечается в психоневрологии как актуальная проблема для детей и подростков. В данной возрастной популяционной единице врачи выявляют эту патологию у 5-9 % [9], мы же в свою очередь на основании анализа результатов теста Тулуз-Пьерона обнаружили характерные признаки у студентов колледжа физической культуры и у студентов вуза физической культуры [3, 10, 11].

Собственные исследования с соавторами позволили выявить ряд четко прослеживаемых проблем, с которыми сталкиваются студенты вуза физической культуры с признаками СДВГ, а именно влияние этой патологии на успешность в спортивной и учебной деятельности, на психофизиологическую адаптацию в социокультурную среду вуза физической культуры на основе сочетанного взаимодействия учебного и тренировочного процесса [3, 10, 11]. На основе анализа небольшого периода онтогенеза ученика школы № 89 г. Челябинска мы попытаемся в этой работе раскрыть ряд вопросов и проблему эмоциональной регуляции, характерную для данных лиц и предложить пути их коррекции при помощи дозированной физической нагрузки преимущественно в первой и второй зоне интенсивности.

Представляем психологическую характеристику ученика С. за время обучения с 1 по 8 класс. С. поступил в первый класс в возрасте 7 лет и 3 месяца. Он был готов к школе интеллектуально, но психологическая готовность была незрелой, а именно ребенок был неусидчив, легко отвлекался от учебного занятия, быстро утомлялся, раздражался, капризничал. Начиная выполнять задание, С. быстро забывал инструкцию и отвлекался. На переменах мальчик много двигался, напрыгивал на одноклассников, устраивал «догонялки». Перевозбужденный к

началу урока, он отказывался садиться за парту. В классном коллективе С. приняли хорошо, у него появились друзья, после уроков он много гулял, играл в футбол. Родители на контакт с учителем и со школьным психологом пошли с радостью. В процессе консультаций выяснилось, что С. младший ребенок в семье, беременность и роды проходили без особенностей, в раннем детстве С. развивался соответственно возрасту, всегда был подвижным и непоседливым. Со слов мамы его невозможно было усадить за рисование и лепку больше, чем на 3-5 минут. В садике воспитатели часто ругали, наказание «посидеть на скамеечке» С. не выполнял. Невролог обследование не предлагал. В семье режим дня не соблюдался, С. мог лечь спать и в 23:00, и в 1:00 ночи. Домашние задания выполнялись нерегулярно, часто с помощью старшей сестры и родителей.

Педагог-психолог в начальной школе проводил комплексную работу со всеми участниками образовательного процесса: обучающимся, его родителями и учителем. Учителю было рекомендовано: вести диалог с ребенком спокойным тоном, менять виды деятельности, ориентируясь на состояние С., в середине урока давать отдохнуть; использовать положительное подкрепление желаемого поведения, не использовать дневник для замечаний и переписки с родителями. Родителям также были даны рекомендации: соблюдать четкий режим дня, укладывать спать ребенка не позднее 22:00, ввести ритуалы в выполнении домашнего задания, сборов в школу, совместных ужинов и т.п., в ходе консультации были выработаны единые требования и стиль воспитания, определены границы во взаимоотношениях с ребенком, было предложено заранее обсуждать с ребенком планируемые действия, мероприятия, положительно подкреплять желательное поведение, ограничить использование гаджетов только после выполнения домашнего задания. Также рекомендованы были занятия спортом: С. выбрал футбол, но занимался нерегулярно и недолго, много времени проводил на улице.

С ребенком педагог-психолог проводил занятия 1 раз в неделю. В программу вошли упражнения на развитие внимания (формирование его свойств: концентрация, переключаемость, распределение), на снижение эмоционального напряжения и тревожности; на коррекцию поведения с помощью ролевых игр; на развитие навыков общения. С. посещал занятия нерегулярно. Родители большинство рекомендаций не выполняли, а в дальнейшем отказались от сотрудничества.

В среднем звене успеваемость у С. снизилась, появились пропуски уроков без уважительной причины, родители регулярно приглашались на профилактические беседы, «Совет профилактики». В ходе психолого-педагогического консилиума была разработана программа психолого-педагогической поддержки С., но она выполнялась не в полном объеме, так как обучающийся нерегулярно посещал школу, часто отказывался от взаимодействия с педагогом-психологом. В 8 классе родители сменили место жительства и поменяли школу. На протяжении этого времени ребенок сменил несколько секций: футбол, конькобежный спорт, дзюдо, бокс, волейбол, но нигде долго не задерживался, уходил из-за конфликтов с ребятами или тренером.

Основой конфликтов, с нашей точки зрения, могут быть две причины, а именно нарушение эмоциональной регуляции С. и отсутствие профессиональной подготовленности тренеров к работе с детьми с СДВГ, которая была выявлена на основании анонимного google опроса, проведенного среди 54 тренеров г. Челябинска. Результаты и анализ опроса представим в следующих публикациях. Ниже рассмотрим, что понимается под эмоциональной регуляцией и какие виды спорта и в какой зоне интенсивности нагрузки можно рекомендовать с целью регуляции эмоционального состояния детям и подросткам с СДВГ.

Под эмоциональной регуляцией Н.А. Польская и А.Ю. Разваляева понимают систему «гибкого контроля, управления эмоциями и оценки эмоциогенных сигналов, обеспечивающая оптимальное соотношение идентификации, переживания эмоций и эмоциональной экспрессии» [7, с. 74]. Эмоциональная неустойчивость и ригидность эмоций, их слабая дифференцировка выражаются в неспособности контролировать эмоции. «Нарушения эмоциональной регуляции могут наблюдаться в ситуации кризиса или стресса у психически здоровой личности и быть частью более сложных нарушений психологического функционирования, например, при аффективных, личностных или поведенческих расстройствах» [7, с. 73].

Регулярные физические нагрузки положительно влияют на эмоции и социальную адаптацию. Раскроем свои соображения по рекомендации вида спорта согласно общепринятой классификации в основу положим требования, предъявляемые к изучаемому психофизиологическому свойству высшей нервной деятельности.

Для спортсменов-единоборцев (борьба, бокс, кикбоксинг, фехтование, бадминтон и др.) внимание, как психофизиологическая функция является одной из доминантных. С.А. Сунцов поясняет, что боевой поединок требует предельной внимательности, в связи с угрозой тяжелой травмы. Спортсмену необходимо анализировать и контролировать все действия соперника. «Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность. Умение спортсмена максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте – на противнике, является важнейшим для победы. Поэтому боксер буквально «ничего не видит и не слышит», но любое движение противника не остается незамеченным» [8]. В связи с этим лицам с СДВГ противопоказаны единоборства.

Ученик С. посещал спортивные игры (футбол, хоккей, баскетбол, гандбол, теннис, волейбол и др.). Эти виды спорта требуют высокого уровня концентрации внимания. В.А. Корвин, А.Д. Викулов, С.Ю. Турчанинов делают акцент на том, что в данных видах спорта особое внимание следует уделять постоянной смене острых ситуаций, скорости принятия адекватных решения, с целью быстрого прогнозирования изменений, происходящих на игровом поле. «Наличие этих особенностей во многом определяет круг тех требований к уровню развития и проявления свойств внимания спортсменов-игровиков, которые необходимы для эффективного совершенствования спортивного мастерства. Кроме того, футболисту нужны оптимальное текущее функциональное состояние организма и высокий уровень физической работоспособности» [5].

Ациклические виды спорта (метание молота, толкание ядра, подъем штанги, прыжки, гимнастика, акробатика, фигурное катание, пятиборье, биатлон и др.) также требуют высокую устойчивость распределения внимания [2; 4]. «Для того, чтобы держать под контролем различные аспекты сложных и опасных для здоровья условий деятельности в спортивной гимнастике, спортсмену необходим высокий уровень развития распределения внимания» [2].

В. Давыдов, А. Манкевич, И. Лушник, характеризуя избирательную направленность восприятия у пловцов в динамике, раскрывают корреляцию между такими показателями как возраст, спортивное мастерство и концентрация внимания. Таким образом, мы предполагаем, что циклические виды спорта (легкая атлетика, плавание, велогонки, лыжи, коньки, гребля и др.) будут способствовать наибольшему формированию контроля над сферой внимания, а физические нагрузки положительно скажутся на эмоциональной регуляции [2]. В зависимости от характера физиологических и биохимических сдвигов, вызываемых в организме, тренировочные нагрузки делят на пять зон интенсивности на основании частоты сердечных сокращений, потребности в кислороде и концентрации молочной кислоты [6, с. 110]. Анализируя данные показатели мы считаем, что тренировочный процесс должен происходить в аэробной зоне интенсивности нагрузки при контроле лактата, ЧСС, и дело здесь в том, что данный продукт метаболизма приводит к ацидозу, нарушает реологические свойства крови, усиливает гипоксию тканей, способствует возникновению ДВС-синдрома (диссеминированное внутрисосудистое свертывание) [1].

Подводя итог, отметим: оценка жизни С. подтверждает, что эмоциональная сфера у лиц с СДВГ одна из наиболее уязвимых при социальной адаптации. Данное теоретическое исследование позволило обосновать включение в режим дня регулярных тренировочных нагрузок, так же поможет индивиду контролировать эмоции согласно ситуации и цели стоящей перед ним, выработать стратегию регуляции эмоций. Рекомендовать вид спорта необходимо с учетом потребностей здоровья ребенка, в данном случае мы предлагаем акцентировать циклические виды спорта и преимущественно только в первой и второй зоне мощности.

Список литературы:

1. Альфонсова Е.В. Изменение некоторых показателей системы гемостаза при лактат-ацидозе / Е.В. Альфонсова // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 5-2. – С. 240-244.
2. Давыдов В. Концентрация и распределение внимания в спортивном плавании, спортивной и художественной гимнастике / В. Давыдов, А. Манкевич, И. Лушник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. – № 1 (33). – С. 107-113.
3. Звягина Е.В. Интегрированный аспект изучения синдрома дефицита внимания и гиперактивности: анатомо-морфологический и психолого-педагогический ракурс / Е.В. Звягина, И. Ф. Харина // Научно-педагогическое обозрение. – 2016. – № 2 (12). – С. 46-51.
4. Коробейникова Е.Ю. Психологические особенности внимания у стрелков из лука / Е.Ю. Коробейникова, С.В. Леонов, И.С. Поликанова // Национальный психологический журнал. – 2017. – № 2 (26). – С. 35-45.

5. Коровин В.А. Показатели внимания и текущее функциональное состояние организма юных спортсменов / В.А. Коровин, А.Д. Викулов, С.Ю. Турчанинов // Ярославский педагогический вестник – 2008. – №4 (57). – С. 116-121.
6. Мотузка О.М. Конькобежный спорт: проблемы, суждения, решения / О.М. Мотузка, Г.Е. Медведева. – Челябинск : Уральская академия, 2003. – 336 с.
7. Польская Н.А. Разработка опросника эмоциональной дисрегуляции / Н.А. Польская, А.Ю. Развальяева // Консультативная психология и психотерапия. – 2017. – Т. 25. – № 4. – С. 71-93. doi: 10.17759/cpp.201725040.
8. Сунцов С.А. Характеристика свойств внимания спортсменов-единоборцев 12 лет / С.А. Сунцов // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Естественные науки. – 2013. – №2. – С. 96-101.
9. Фесенко Ю.А. Семейные алгоритмы поведения и коррегирование синдрома дефицита внимания и гиперактивности у детей дошкольного возраста / Ю.А. Фесенко, В. А.Худик, А.М. Романов, И.В. Тельнюк, Н.П. Ванчакова // Коррекционно-педагогическое образование. – 2018. – № 4. – С. 11-27.
10. Харина И.Ф. Особенности психофизиологических показателей студентов с признаками дефицита внимания в условиях сочетанных умственных и физических нагрузок / И.Ф. Харина, Е.В. Звягина, Е.В. Быков, О.А. Макунина // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2018. – Т.8, №3. – С. 181-197. doi: 10.15293/2226-3365.1803.13.
11. Харина И.Ф. Синергетический подход – условие повышения качества образования студентов – спортсменов / И.Ф. Харина, Е.В. Звягина, Е.В. Быков, О.А. Макунина // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2019. – Т. 11, № 1 (43). – С. 22-30. doi: 10.7442/2071-9620-2019-11-1-22-30.

Чипышев А.В., Кошкина К.С., Быков Е.В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
jk_m@bk.ru

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ СО СТОЙКИМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)

Аннотация. В статье представлены статистические показатели нозологических форм инвалидности среди взрослого населения страны, представлены проблемы социальной адаптации лиц, занимающихся адаптивным спортом, механизмы приспособления к тренировочным нагрузкам, пути повышения качества жизни и социальной защищенности.

Ключевые слова: адаптивный спорт, физическая и социальная адаптация, спортсмены, стойкие ограничения, функциональные возможности.

Chipyshev A.V., Koshkina K.S., Bykov E.V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

ADAPTIVE SPORT AS A FACTOR OF THE PHYSICAL AND SOCIAL ADAPTATION OF ATHLETES WITH RESIDUAL LIMITATIONS OF THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE BODY (LITERATURE REVIEW)

Abstract. The article presents statistical indicators of nosological forms of disability among the adult population of the country, presents the problems of social adaptation of people involved in adaptive sports, mechanisms of adaptation to training loads, ways to improve the quality of life and social security.

Key words: adaptive sports, physical and social adaptation, athletes, persistent limitations, functional capabilities.

Актуальность. По данным Минтруда России численность лиц со стойкими ограниченными возможностями в состоянии здоровья в возрасте старше 18 лет в Российской Федерации на начало 2019 года составляет 11,3 млн человек, нозологическая классификация которой представляет: болезни системы кровообращения – 35,4%, злокачественные новообразования – 12,2%, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани – 7,9%, психические

расстройства и расстройства поведения – 7,8%, последствия травм и отравлений – 4,3%, болезни нервной системы – 4,1%, болезни органа зрения – 3,6%, болезни эндокринной системы – 2,6%, доля других болезней – 22,1% [12]. По данным А. Ю. Мавлекаевой и соавт. (2010), Л.А. Терентьева (2010), В.И. Михайловой (2009) в Российской Федерации ежегодно отмечается прирост числа людей с ограниченными функциональными возможностями организма, из них ставшими инвалидами впервые – около 1 млн человек [4, с. 80; 5, с. 123; 11, с. 74]. Проблемы социальной адаптации, интеграции в общество и экономической защищенности людей с ограниченными функциональными возможностями организма являются первоочередными при реализации программ реабилитации и социальной защиты инвалидов.

Ж.И. Кан и соавт. (2009) отмечают, что важнейшей задачей, стоящей перед государством, является вовлечение лиц с ограниченными функциональными возможностями в систему общественных, профессиональных и производственных отношений, и сформировать положительное отношение к жизни, обществу, труду [3, с. 46]. В реализации поставленных задач эффективным средством их достижения является адаптивный спорт (АС), позволяющий интегрировать человека в социальную среду, повысить функциональные возможности организма, нормализовать эмоциональный фон, и в целом, способствовать развитию самостоятельности человека с ограниченными функциональными возможностями организма.

С.В. Нотовой и соавт. (2018), А.А. Михеевым и соавт. (2020), С.П. Евсеевым и соавт. (2014) отмечено, что занятие АС оказывает значительные психоэмоциональные и физические нагрузки на организм, однако позволяет спортсменам с ограниченными функциональными возможностями добиваться высоких спортивных результатов и добиваться олимпийских рекордов [2, с. 53; 6, с. 107; 7, с. 7].

При изучении особенностей адаптации к физическим нагрузкам лиц, занимающихся АС, нами была проанализирована литература в открытом доступе, в которой были рассмотрены особенности социальной адаптации и психологической интеграции лиц с инвалидностью в общество. Нами было отмечено отсутствие публикаций, связанных с оценкой уровня физической подготовленности и влияния тренировочного процесса на функциональные возможности организма у спортсменов различных нозологических групп и направленности физических нагрузок. Так же мы не нашли работы, позволяющие оценить влияние занятия АС на качество жизни (КЖ) у спортсменов различных нозологических групп и направленности тренировочного процесса. Рассмотрение данных вопросов считаем актуальным, т.к. это позволит объяснить изменение адаптационных сдвигов в ведущих системах организма у лиц, занимающихся АС, и проследить закономерности изменения КЖ в связи с ростом функциональных возможностей спортсмена.

Гипотеза исследования – предполагается, что занятия АС способствуют повышению функциональных возможностей организма у человека со стойкими ограниченными в состоянии здоровья, что позволяет улучшить КЖ и социализацию занимающегося в обществе. Б.А. Поляевым и соавт. (2005), Э.Р. Румянцевой и соавт. (2013) отмечен тот факт, что при реализации тренировочного процесса у спортсменов, занимающихся АС, необходимо учитывать функциональные параметры, выраженность имеющегося морфологического дефекта, развитие уровня его компенсации и физической подготовленности [8, с. 57; 9, с. 40]. Так же отмечено, что формирование механизмов компенсации утраченной функции, систем адаптации находится в состоянии становления у лиц детского и юного возраста, имеющих стойкое ограничение функциональных возможностей, и, являются еще более чувствительными к физическим нагрузкам [10, с. 57]. Принимая во внимание, что учебно-тренировочный процесс для данной категории спортсменов может быть рассмотрен как инструмент медицинской реабилитации, так и социальной реабилитации данной категории спортсменов [10, с. 48].

С учетом сложности основного дефекта, наличия вторичных изменений в организме, развития гиподинамии, оказывающие существенное влияние на показатели физической работоспособности и динамику успешности на соревнованиях [9, 13-18].

На основании анализа литературных источников и результатов собственных исследований можно сделать вывод о том, что: с ростом спортивного мастерства лиц, занимающихся АС, повышается адаптация физиологических систем организма, что приводит к изменению субъективной оценки КЖ; систематические занятия АС способствуют формированию индивидуальной спортивной техники за счет нивелирования патологических двигательных сте-

реотипов; АС способствует интеграции в общество лиц с ограниченными функциональными возможностями организма.

Список литературы

1. Даянова А.Р. Вариабельность сердечного ритма фехтовальщиков с поражением опорно-двигательного аппарата / А.Р. Даянова // *Адаптивный спорт*. – 2009. – № 4. – С. 51-54.
2. Евсеев С.П. Научно-методическое сопровождение паралимпийского спорта (литературный обзор) / С.П. Евсеев, О.М. Шелков, О.А. Чурганов и др. // *Адаптивная физическая культура*. – 2014. – № 2. – С. 7-12.
3. Кан Ж.И. Влияние уровня адаптации инвалидов на субъективное восприятие качества жизни / Ж.И. Кан, А.А. Бойко // *Вестник КГПИ*. – 2014. – № 2. – С. 45-54.
4. Мавликаева Ю.А. Оценка качества жизни инвалидов трудоспособного возраста / Ю.А. Мавликаева, М.Я. Подлужная // *Общественное здоровье и здравоохранение*. – 2010. – № 4. – С. 80-84.
5. Михайлова В.И. Социально-педагогические аспекты коммуникационные технологии дистанционного обучения основам адаптивного шахматного спорта / В. И. Михайлова // *Ученые записки Российского государственного социального университета*. – 2009. – № 10. – С. 123-130.
6. Михеев А.А. общие закономерности и индивидуальные особенности биохимических и гематологических показателей в организме спортсменов-паралимпийцев / А.А. Михеев, Н.А. Михеев, Д.В. Примаков // *Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт*. Вып. № 7. – 2020. – С. 107-116.
7. Нотова С.В. Элементный и биохимический профиль спортсменов с ограниченными физическими возможностями / С.В. Нотова, Е.В. Кияева, Н.В. Ермакова и др. // *Экология человека*. – 2018. – С. 52-58.
8. Поляев Б.А. основные проблемы медицинского обеспечения спорта / Б.А. Поляев, Б.А. Плеханов // *Культура физическая и здоровье*. – № 1. – 2005. – С. 56-58.
9. Румянцева Э.Р. Проблемы и перспективы подготовки высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата / Э.Р. Румянцева, А.А. Строкин, Л.А. Бордукова и др. // *Адаптивный спорт*. – № 7. – 2013. – С. 38-43.
10. Соломка Т.Н. Анализ срочной адаптации сердечно-сосудистой системы юных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата при оперативном контроле тренировочной нагрузки / Т.Н. Сомкова, И.М. Макарова // *Вестник ЮУрГУ*. – № 8. – 2012. – С. 48-51.
11. Терентьев Л.А. Оценка качества жизни инвалидов / Л.А. Терентьев // *Вестник ВолГМУ*. – 2010. – Вып. 2 (34). – С. 74-77.
12. <http://www.mintrud.gov.ru> (дата обращения: 04.10.2020)
13. Быков Е.В. Научно-методическое обеспечение подготовки инвалидов-колясочников к сдаче норм ГТО / Е.В. Быков, О.И. Коломиец, А.В. Чипышев, Н.В. Аксенова // *II Всероссийская научно-практическая конференция «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика, Санкт-Петербург, 19 октября 2018 г.* – СПб., 2018. – С. 89-92.
14. Быков Е.В. Влияние тренировочного процесса на функциональное состояние организма спортсменов-ампутантов, занимающихся следж-хоккеем / Е.В. Быков, Я.В. Кириллова, И.Ш. Кокшарова // *Адаптивная физическая культура*. – 2020. – Т. 82. – № 2. – С. 51-53.
15. Быков Е.В. Возможности настольного тенниса в коррекции нарушений моторики церебрального происхождения / Е.В. Быков, А.В. Чипышев, К.С. Кошкина, П.Ю. Иванов // *Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Матер. X междунар. науч.-практ. конф. (Красноярск, 1 июня 2020).* – Красноярск, 2020. – С. 310-313. – Режим доступа: <https://www.sibsau.ru/scientific-publication/>.
16. Быков Е.В. Эффективность адаптивного плавания в коррекции двигательных навыков детей с церебральным параличом / Е.В. Быков, О.И. Коломиец, М.В. Егоров, Ф.Г. Лебедев // *Адаптивная физическая культура*. – 2020. – Т. 81. – № 1. – С. 47-49.
17. Журавлева О.И. Улучшение координационных способностей и психоэмоционального состояния слабовидящих методом танцевально-двигательной терапии / О.И. Журавлева, О.И. Коломиец, Е.В. Быков, Р.Г. Перемазова // *Современные технологии и оборудование для медицинской реабилитации, санаторно-курортного лечения и спортивной медицины: Матер. III Междунар. науч.-практ. конгр. VITA REHAB WEEK (г. Екатеринбург, 8-10 октября 2019 г.).* – Челябинск: «Уральская академия», 2019. – С. 18-19.
18. Кошкина К.С. Комплексная реабилитация детей первого года жизни с дисплазией тазобедренного сустава на поликлиническом этапе с применением неинвазивных методов коррекции / К.С. Кошкина, А.В. Чипышев, Е.В. Быков // *Современные технологии и оборудование для медицинской реабилитации, санаторно-курортного лечения и спортивной медицины: Матер. III Междунар. науч.-практ. конгр. VITA REHAB WEEK (г. Екатеринбург, 8-10 октября 2019 г.).* – Челябинск: «Уральская академия», 2019. – С. 27– 29.

Шамшаева Н.А.^{1,2}, Быков Е.В.², Чипышев А.В.²
Россия, Челябинск
МБУ «КЦСОН ПО Ленинскому району города Челябинска»¹
Уральский государственный университет физической культуры²
bev58@yandex.ru

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ МОЛОДЫХ ИНВАЛИДОВ В УСЛОВИЯХ ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация. Рассмотрены вопросы социальной адаптации и физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов решаются с использованием средств физической культуры и спорта (адаптивной физической культуры и адаптивного спорта), различных методов физической немедикаментозного воздействия. Представлены возможности социальной адаптации и физической реабилитации в условиях центров социального обслуживания населения. Показано, что все занимавшиеся по программе «Дайте шанс», включающей обучение молодых инвалидов навыкам, необходимым для самостоятельной жизни, положительную динамику в интеллектуальном развитии, улучшились физические данные, они успешно адаптировались в обществе.

Ключевые слова: социальная адаптация, физическая реабилитация, инвалиды, социально уязвимые категории населения.

Shamshaeva N.A.^{1,2}, Bykov E.V.², Chipyshev A.V.²
The Complex center of social service of the population
of Leninsky district^{1,2}
Russia, Chelyabinsk
The Ural State University of Physical Culture²
Russia, Chelyabinsk

SOCIAL ADAPTATION AND PHYSICAL REHABILITATION OF YOUNG DISABLED PEOPLE IN THE SOCIAL SERVICE CENTER

Annotation. The issues of persons' with disabilities social adaptation and physical rehabilitation are considered in the article. These issues are solved with the use of physical culture and sports (adaptive physical culture and adaptive sports), various methods of physical non-drug exposure. Social adaptation and physical rehabilitation possibilities in social service centers conditions are presented here. It is shown that all those, engaged in the «Give a Chance» program, including teaching young people with disabilities the skills necessary for independent life, positive dynamics in intellectual development, improved physical data, successfully adapted to society.

Key words: social adaptation, physical rehabilitation, persons' with disabilities, isadvantaged population groups.

Вопросы социальной адаптации различных (по полу, возрасту, виду деятельности, состоянию здоровья и т.д.) групп всегда являются актуальными для общества [1, 6, 9–13, 15, 16, 20–24]. Нередко вопросы социальной адаптации и физической реабилитации лиц с ОВЗ, инвалидов решаются с использованием средств физической культуры и спорта (адаптивной физической культуры и адаптивного спорта), различных методов физической немедикаментозного воздействия [2–5, 7, 8, 18, 19].

Особое внимание уделяется наиболее социально уязвимым категориям населения [14, 17]. Традиционно этой проблемой занимаются органы социального обеспечения и их учреждения. Следует отметить, что центры социального обслуживания имеют достаточно широкий спектр деятельности. Так, Муниципальное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения по Ленинскому району г. Челябинска» (создано 1 октября 1987 г.) на сегодняшний день «Центр» имеет такие отделения: социального обслуживания на

дому; срочной социальной помощи; дневного пребывания граждан пожилого возраста и детей; школа реабилитации; компьютерные курсы.

На базе отделения дневного пребывания МБУ «КЦСОН по Ленинскому району города Челябинска» работа с молодыми инвалидами с нарушениями в психическом развитии началась в 2016 году с двух молодых людей – юноши и девушки с ДЦП и нарушениями зрения. Постепенно в Центр стали обращаться семьи с молодыми инвалидами, которые, закончив школу, оказались за бортом общественной жизни. С каждым годом их становилось больше, стали обращаться молодые инвалиды с расстройствами аутистического спектра и другими психическими особенностями.

В сентябре 2019 года разработан Проект «Социальная адаптация молодых инвалидов с ментальными нарушениями». Цель проекта – занятость молодых инвалидов с ментальными нарушениями и социализация их в обществе. В рамках реализации проекта разработана Программа «Дайте шанс», включающая обучение молодых инвалидов навыкам, необходимым для самостоятельной жизни. На первом этапе реализации поставленных задач в 2019 году проведено обучение специалистов отделения дневного пребывания и всех сотрудников учреждения, включая младший обслуживающий персонал, по программе «Инвалиды с интеллектуальными и психофизическими нарушениями. Особенности взаимодействия с ними». Обучение проводила Голышева Любовь Александровна – педагог-дефектолог, специалист по прикладному анализу поведения, сертифицированный ведущий программы «Ранняя Пташка».

Социальные услуги в ОДП предоставляются группам разных категорий обслуживаемых: пожилым гражданам, молодым инвалидам с ментальными нарушениями и инвалидам в «Школе реабилитации и ухода». Помещение учреждения и четко выстроенный план и расписание каждого дня позволяют разводить потоки обслуживаемых. День расписан по часам с 8 часов 30 минут до 17 часов. Занятия с группами проводятся параллельно и совместно. Во второй половине дня функционирует «Школа реабилитации и ухода». Каждое утро в отделении начинается для молодых инвалидов с ментальными нарушениями с медицинского кабинета и встречи друзей. Медицинский работник проводит осмотр, измеряет давление, температуру, строго следит за своевременным приемом лекарств, назначенных врачом.

Занятие «Встреча друзей» – это своеобразное следование определенному правилу, серьезное полноценное занятие с психологом, но для ребят это ежедневный приятный бонус в виде дружеской беседы. Они обсуждают предстоящий день, делятся своим настроением, рассказывают, как прошел вчерашний вечер или выходные. В конце занятия выдается расписание на весь день с названиями мероприятий и занятий, местом и временем их проведения. После медицинского кабинета и встречи друзей ребята идут на утреннюю зарядку, включающую общефизическую подготовку, корригирующие упражнения и элементы фитнеса. С молодыми инвалидами проводятся медитации в сенсорной комнате с целью оказания успокаивающего и расслабляющего действия, а также для достижения тонизирующего и стимулирующего эффекта. Эффект заключен в сочетании разных стимулов. К ним относятся: свет и цвет, звуки (музыка) и тактильные ощущения. После завтрака проводится пальчиковая гимнастика. Занятия пальчиковой гимнастикой способствуют развитию речи и интеллекта.

Неотъемлемой частью коррекционно-развивающей работы является логопедическое сопровождение молодых инвалидов с нарушениями речи. Цель – коррекция и профилактика речевых расстройств. Полноценное овладение речью способствует развитию коммуникативных способностей. Большое внимание уделяется оказанию социально-бытовых услуг. Проведение совместных культурных мероприятий дает возможность молодым людям с особенностями в развитии возможность общаться со старшим поколением, а старшему поколению – возможность передать свой опыт и заботу тем, кто в ней нуждается. Каждый день в отделении отмечен интересными тематическими беседами, лекциями, конкурсами, концертными программами, посвященными праздничным датам и событиям. Молодые инвалиды принимают активное участие во всех проводимых мероприятиях и клубах по интересам: где проходят занятия по танцам, шахматам, бильярду и рукоделию. Пользуются популярностью музыкальные занятия с аккомпаниатором, в ходе которых ребята поют, танцуют, играют на музыкальных инструментах, а затем демонстрируют полученные умения и навыки на концертах и мероприятиях, как в центре, так и за его пределами.

Рукоделие представлено клубом «Горница» – это мастерская, в которой молодые инвалиды проявляют себя через творческую деятельность. Для раскрытия творческого потенциала и наработки навыков рукоделия используются более 20 специальных технологий. Обучение проводится индивидуально и в группах. Ребята могут воспользоваться: швейной машиной, ткацким станком, настольным и напольным станком с подсветкой и лупой для вышивания и вязальной машиной. Изготовленные изделия находят применение в подготовке и проведении различных мероприятий и выставок.

Большое внимание уделяется проведению адаптивной физической культуры. Кабинет адаптивной физкультуры оборудован современными тренажерами. На занятиях с молодыми инвалидами используется дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Для молодых инвалидов с ментальными нарушениями применяется новая интерактивная технология – игровая терапия как метод реабилитации при помощи интерактивной консоли Xbox. Кибер спорт – хорошая возможность для социализации и самореализации. Например, человек, прикованный к инвалидному креслу, благодаря компьютерной игре может выступать за свой любимый футбольный клуб, пусть и не на поле. Лучше всего игра развивает реакцию, мышление, ловкость и координацию.

Для молодых инвалидов организован психологический клуб «Феникс». Участникам клуба оказывается социально – психологическая помощь в виде индивидуальных и групповых тренингов. Психолог помогает стабилизировать эмоциональное состояние молодых инвалидов с целью адаптации их в коллективе отделения дневного пребывания.

В учреждении успешно развивается технология «Социальный туризм» – приобщение пожилых граждан и молодых инвалидов к изучению родного края. Для них проводятся экскурсии по историческим и святым местам Челябинской области (клуб «Малая Родина»). Организуются так же виртуальные посещения музеев, картинных галерей. Ребята в ходе экскурсии выполняют задания, которые провоцируют их на получение навыка общения. Для молодых людей с особенностями в развитии важно чувствовать свою ценность, самостоятельность, приносить пользу людям. Для этого проводятся занятия по социально-бытовому ориентированию. Для проведения обучения ребят самостоятельному посещению магазина и поездкам в общественном транспорте. Наши молодые люди затрудняются сделать самостоятельный выбор, найти нужный товар в магазине, не понимают, для чего в магазине нужна касса, не умеют стоять в очереди. Со всеми этими затруднениями наши специалисты помогают ребятам постепенно справляться.

Еще одно направление для обучения самостоятельности – это занятия по профориентации. Ребята знакомятся с профессиями плотника и дворника, учатся выполнять отдельные операции. Это стимулирует их к развитию и наработке новых навыков. Работа с молодыми людьми с ментальными нарушениями ведется в тесном взаимодействии с родителями в форме индивидуальной работы с семьями, поддержки родительских инициатив, психологической поддержки семьи, укрепления родительского сообщества. Популярностью у родителей пользуются «Круглые столы», где можно получить новую информацию и поделиться своим опытом.

Молодые инвалиды с ментальными и разными нарушениями развития посещают ОДП без ограничения каждый день. С 2016 года группа ребят выросла до 21 человека.

Заключение. Анализ результатов применения методов адаптации и мониторинг усвоения навыков показали положительную динамику в развитии каждого молодого человека. Первые 2 молодых инвалида посещают отделение по сей день. У девушки проявился вокальный талант, который радует не только отдыхающих, но и зрителей областных и городских фестивалей. Юноша успешно адаптировался в обществе, улучшились физические данные. Одна из девушек (диагноз синдром Дауна) в процессе социализации начала активно разговаривать, при поступлении в отделение речь была неразборчивой.

Молодые люди научились дружить, выражать симпатии приемлемыми способами, общаться по телефону и встречаться лично вне стен учреждения. Потребовалась разработка дополнительных программ с учетом физических, интеллектуальных и психических особенностей молодых инвалидов.

Список литературы

1. Березняк О. Л. Геронтологические аспекты социальной адаптации / О. Л. Березняк // Известия Саратовского ун-та. Нов. сер. Сер. Социология. Политология. – 2011. – №1. – С.77-79.
2. Быков Е.В. Влияние тренировочного процесса на функциональное состояние организма спортсменов-ампутантов, занимающихся следж-хоккеем / Е.В. Быков, Я.В. Кириллова, И.Ш. Кокшарова // Адаптивная физическая культура. – 2020. – Т. 82. – № 2. – С. 51-53.
3. Быков Е.В. Возможности настольного тенниса в коррекции нарушений моторики церебрального происхождения / Е.В. Быков, А.В. Чипышев, К.С. Кошкина, П.Ю. Иванов // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Матер. X междунар. науч.-практ. конф. (Красноярск, 1 июня 2020). – Красноярск, 2020. – С. 310-313. – Режим доступа: <https://www.sibsau.ru/scientific-publication/>.
4. Быков Е.В. Эффективность адаптивного плавания в коррекции двигательных навыков детей с церебральным параличом / Е.В. Быков, О.И. Коломиец, М.В. Егоров, Ф.Г. Лебедев // Адаптивная физическая культура. – 2020. – Т. 81. – № 1. – С. 47-49.
5. Евсеев С.П. Состояние и перспективы развития адаптивного спорта в Российской Федерации / С.П. Евсеев // Дети. Общество. Будущее : Сб. науч. статей по матер. III Конгр. «Психическое здоровье человека XXI века». Евсеев С.П. – М., 2020. – С. 143-145.
6. Евсеев С.П. Реализация обобщенной трудовой функции «Формирование отсутствующих способностей к самообслуживанию, бытовой, общественной и профессиональной деятельности средствами и методами физической реабилитации» у лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов и (или) детей-инвалидов / С.П. Евсеев, Н.В. Никифорова // Адаптивная физическая культура. – 2020. – Т. 83. – № 3. – С. 6-8.
7. Евсеева О.Э. Коррекция нарушений в психофизическом развитии у детей дошкольного возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) средствами адаптивной физической культуры и плавания / О.Э. Евсеева, М.М. Семенюк // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре : Матер. IV Всерос. науч.-практ. конф. – СПб. : Медицинский научно-образовательный кластер «Трансляционная медицина», 2018. – С. 248-251.
8. Журавлева О.И. Улучшение координационных способностей и психоэмоционального состояния слабовидящих методом танцевально-двигательной терапии / О.И. Журавлева, О.И. Коломиец, Е.В. Быков, Р.Г. Перемазова // Современные технологии и оборудование для медицинской реабилитации, санаторно-курортного лечения и спортивной медицины: Матер. III Междунар. науч.-практ. конгр. VITA RENAV WEEK (г. Екатеринбург, 8-10 октября 2019 г.). – Челябинск: «Уральская академия», 2019. – С. 18–19.
9. Кошкина К.С. Комплексная реабилитация детей первого года жизни с дисплазией тазобедренного сустава на поликлиническом этапе с применением неинвазивных методов коррекции / К.С. Кошкина, А.В. Чипышев, Е.В. Быков // Современные технологии и оборудование для медицинской реабилитации, санаторно-курортного лечения и спортивной медицины: Матер. III Междунар. науч.-практ. конгр. VITA RENAV WEEK (г. Екатеринбург, 8-10 октября 2019 г.). – Челябинск: «Уральская академия», 2019. – С. 27– 29.
10. Литвак Р. А. Использование технологии социальной адаптации в работе с пожилыми людьми в геронтологических центрах / Р.А. Литвак, Т.А. Калугина // Вестник ЧГАКИ. – 2013. – №4 (36). – С.170-174.
11. Макунина О.А. Особенности психофизиологических показателей юношей-студентов университета физической культуры / О.А. Макунина, Е.В. Быков, О.И. Коломиец // Актуальные аспекты современной психофизиологии : Сборн. науч. трудов Междунар. науч. конф. – СПб. : НПЦ ПСН, 2017. – С. 45-47.
12. Макунина О.А. Режим дня студентов в условиях сочетанного влияния умственных и физических нагрузок / О.А. Макунина, Е.В. Быков, О.И. Коломиец, И.А. Якубовская // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2018. – Т. 17. – №1. – С. 50-55.
13. Матвеева А.И. Социальная адаптация молодых специалистов в системе общего образования в период становления цифровой экономики / А.И. Матвеева. – Казань : ООО «Бук», 2018. – 338.
14. Смолькин А. А. Бедность и социальный статус пожилых людей в современной России / А.А. Смолькин // Мониторинг. – 2010. – №3 (97). – С.181-195.
15. Халтуева А.М. Проблемы адаптации молодого специалиста в системе общего образования / А.М. Халтуева // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. – 2006. – №3. – С 66-67.
16. Харина И.Ф. Особенности психофизиологических показателей студентов с признаками дефицита внимания в условиях сочетанных умственных и физических нагрузок / И.Ф. Харина, Е.В. Звягина, Е.В. Быков, О.А. Макунина // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2018. – №3. – С. 181-197. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1803.13>

17. Хвоин Н. Социальная адаптация лиц без определенного места жительства и занятий в условиях системы социальной защиты населения / Н. Хвоин // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2017. – № 1(45). – 118-126.
18. Шевцов А.В. Метод восстановления мышечно-фасциальных тканей после физических нагрузок в паралимпийском спорте / А.В. Шевцов, В.И. Ивлев // Матер. итоговой науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – С. 114-115.
19. Шевцов А.В. Вариабельность сердечного ритма у легкоатлетов-паралимпийцев, специализирующихся в беге на короткие дистанции в подготовительный тренировочный период до и после восстановительных мероприятий / А.В. Шевцов, Ю.Ю. Жуков, А.В. Аксенов, В.И. Ивлев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 306-311.
20. Шибкова О.В. Особенности адаптации младших школьников к умственным нагрузкам в условиях внедрения шахматного всеобуча / О. В. Шибкова, Е. В. Быков // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: матер. VII Междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Д.З. Шибковой, П.А. Байгужина (г. Челябинск, 11–13 октября 2018 г.) – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2018. – С. 268-271.
21. Makunina O. A. Features of Health-Oriented Behavior in Students Living in Chelyabinsk and Barnaul, Russia: A Comparative Analysis / O. A. Makunina, E. V. Zvyagina, I. F. Kharina, E. V. Romanova, E. V. Bykov // Proceedings of the International Scientific and Practical Conference on Education, Health and Human Wellbeing (ICEDER 2019) // Advances in Social Science, Education and Humanities Research, Vol. 36, 2020.
22. Makunina, O. A., Zvyagina, E. V., Kovalenko, A. N., & Bykov, E. V. (2019). Social and psychological causes of smoking among students of different specialties. *Perspektivy nauki i obrazovania – Perspectives of Science and Education*, 40 (4), 263-273. doi: 10.32744/pse.2019.4.21
23. Self-assessment of young people before military service beginning / Rucska A., Kopkáné Plachy J., Petruskina N., Kolomietc O., Bykov E. // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: матер. VII Междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Д.З. Шибковой, П.А. Байгужина (г. Челябинск, 11–13 октября 2018 г.) – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2018. – С. 312.
24. Testing signs of military aged young people's maladjustment to army service / Hily Rosenblum, Nadezhda Petrushkina, Olga Kolomiec, Evgenij Bykov , Andrea Rucska, Judit Kopkáné Plachy // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: матер VII Междунар науч.-практ. конф. / под ред. Д.З. Шибковой, П.А. Байгужина (г. Челябинск, 11–13 октября 2018 г.) – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2018. – С. 299-301.

«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ: ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»

Аглиуллин Д.А.

Россия, г. Красноярск

Сибирский государственный университет науки и технологии имени М.Ф. Решетнёва

danielyaaz@gmail.com

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ПРОБЛЕМАХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОГО ХАРАКТЕРА

Аннотация: В последнее время, актуализировались вопросы, связанные с реабилитацией, профилактикой и лечением различного рода заболеваний, в комплексе с лекарственными и физкультурными методами.

В данной статье рассматривается проблема применения физических нагрузок для людей имеющих проблемы сердечнососудистого характера, так как студентам с заболеваниями сердца, противопоказана сильная кардионагрузка, но для улучшения здоровья и поддержания его в тонусе, двигательная активность обязательна.

Предмет статьи заключается в разработке программы лечебных физических занятий для подготовительной специальной медицинской группы студентов, включающей в себя разминочную часть, растяжку мышц и связок, а так же приобщение студентов к активным спортивным играм, таким как теннис, бадминтон и баскетбол.

Ключевые слова: ЛФК, лечебная физкультура, ходьба, лечение, упражнения.

Agliullin D.A.

Russia, Krasnoyarsk city

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

PHYSIOTHERAPY EXERCISE FOR CARDIOVASCULAR PROBLEMS

Abstract : Recently, issues related to rehabilitation, prevention and treatment of various diseases, in combination with medicinal and physical training methods, have been actualized.

This article discusses the problem of using physical activity for people with cardiovascular problems, since students with heart disease are contraindicated in a strong cardio load, but to improve health and keep it in good shape, physical activity is required.

the article consists in the development of a program of therapeutic physical exercises for a preparatory special medical group of students, including a warming-up part, stretching of muscles and ligaments, as well as introducing students to active sports games such as tennis, badminton and basketball.

Keywords: Exercise therapy, physiotherapy exercises, walking, therapy, exercise.

Лечебная физическая культура, далее ЛФК, направление в медицине, применяющее методы и возможности физической культуры для, профилактики обострений и осложнений, лечения заболеваний и восстановления трудоспособности.

Основной отличающей особенностью ЛФК от других методов лечения, является физические упражнения – залог здорового и правильного функционирования организма

Задачи ЛФК при болезнях сердца:[1]

– способствовать регулированию координированной деятельности всех звеньев кровообращения;

– развитие резервных возможностей сердечнососудистой системы человека;

– улучшение коронарного и периферического кровообращения;

– улучшение эмоционального состояния пациента;

повышение и поддержание физической работоспособности.

Формы ЛФК: лечебная гимнастика, дозированная ходьба, физические упражнения в воде и плавание, массаж. Лечебная гимнастика – метод лечения, профилактики, реабилитации после заболеваний и оздоровления, представляющий собой совокупность гимнастических

упражнений влияющих на различные системы организма, мышечные группы, суставы, развивая и восстанавливая силу мышц, координацию. Дозированная ходьба – форма ЛФК (лечебной физкультуры), которая используется для тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, для адаптации организма к возрастающей физической нагрузке, для восстановления стереотипа ходьбы после перенесенных тяжелых заболеваний, повреждений опорно-двигательного аппарата, нервной системы.

Массаж – метод лечения, профилактики, реабилитации после заболеваний и оздоровления, представляющий собой совокупность приемов механического, дозированного воздействия на различные участки поверхности тела человека, производимого руками массажиста или специальными аппаратами. Для достижения положительного результата при применении массажа необходимо дифференцировать методику его в зависимости от этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС), характера влияния различных приемов на организм. [2]

Физические упражнения в воде и плавание – форма лечебной физической культуры, особенностью которой является одновременное воздействие на организм человека воды и активных (реже пассивных) движений. Дозированная мышечная работа в особых, непривычных для человека, условиях водной среды является важным компонентом действия процедуры на больного. Влияние температуры воды, являющейся основным фактором разнообразных водолечебных процедур, имеет большое значение и для создания оптимальных условий проведения физических упражнений в воде. При разнообразных движениях больной может переносить более низкие температуры воды (закаливающий эффект).

Постановка проблемы. Людям с сердечнососудистыми заболеваниями противопоказана сильная кардионагрузка, но в тоже время, двигательная активность необходима для оздоровления и поддержания организма в тонусе. Следовательно, необходимо составить физкультурную программу исходя из данных положений.

Предлагаемое решение.

- 1) снизить количество упражнений сильно нагружающих сердечнососудистую систему;
- 2) уменьшить число повторов упражнений и увеличить длительность интервалов, чтобы давать организму время на нормализацию давления и пульса;
- 3) после того как сердечнососудистая система адаптировалась к уровню нагрузки, можно постепенно повышать число повторов и сокращать интервалы отдыха, тем самым позволяя организму привыкать к новой нагрузке.

Пример программы ЛФК для студентов с сердечно-сосудистыми проблемами для высших учебных заведений длительностью одну ленту.

Методические указания: дозировка упражнений по самочувствию. Следить за дыханием. Измерить частоту пульса и вариабельность сердечного ритма (ВСР) до и после занятий. После занятий пульс не должен превышать 100 ударов в минуту при умеренном напряжении вегетативной регуляции по данным анализа ВСР.

Вид упражнения	Название упражнения и способ выполнения	Лечебный эффект	Длительность группы упражнений
Ходьба по залу	Медленно ходить со скоростью 60-70 шаг/мин, по спортивному залу, с прямой осанкой и размеренным дыханием. По самочувствию чередовать с легким бегом [6]	- Возможность выполнять физическую работу более интенсивно и длительно, - Формирование эффективного мышечного корсета спины, - Восстановление равномерности фаз движения в цикле ходьбы, - Снижение артериального давления и уровня сахара в крови, увеличение жизненной емкости легких - Снижение вероятности тромбообразования	20 минут

Разминка суставов и Растяжка [1]	1) Повороты головы <i>Исходное положение:</i> встать прямо, руки положить на пояс. Наклонять голову: вправо, вперед, влево, вперед. Нельзя совершать резких рывков головой во время выполнения 2) Вращение запястий <i>Исходное положение:</i> Согнуть руки в локтях перед собой, ладони сжать в кулак. Начать вращать кистями по кругу. Вращение осуществляется в одну сторону затем в другую 3) Вращение локтей <i>Исходное положение:</i> ладони сжать в кулак, руки развести в стороны. вращать предплечьями. Вращение производится в одну сторону и в другую 4) Вращение плечами <i>Исходное положение:</i> опустить руки вдоль туловища. Вращать плечами, описывая ими круг наибольшего радиуса. Вращение плечами производится вперед, после назад. 5) Вращение руками <i>Исходное положение:</i> тоже, что и в предыдущем упражнении, вращать руками с максимальной амплитудой. Вращать руками сначала вперед, затем назад. 6) Наклоны корпуса <i>Исходное положение:</i> руки положить на пояс и начать выполнять наклоны сначала влево, потом вправо 7) Вращение коленями <i>Исходное положение:</i> поставить ноги вместе, наклонить корпус, положить руки на колени. Затем начать вращать коленями, разогревая коленные суставы. 8) Наклон к полу <i>Исходное положение:</i> стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Медленно наклоняться к полу, Во время наклона колени должны, быть слегка согнуты. Дойти до точки, в которой чувствуется легкое растяжение в задней части бедер. Поддержать растяжку в этой легкой фазе 10 секунд 9) Растяжка сидя <i>Исходное положение:</i> примите положение сидя, ноги выпрямлены, ступни направлены вертикально вверх, расстояние между пятками не больше 15 см. Наклоняйтесь от бедра, пока не почувствуете легкого растяжения. Держите 10-15 секунд. не наклоняйте вперед голову. Старайтесь не разворачивать бедра в стороны. Нельзя совершать резких рывков чтоб не повредить связки. 10) Приседание плие Исходное положение : стоя, ноги на ширине плеч или шире, ладони слегка упираются во внутреннюю часть бедер чуть выше коленей. Начинайте медленно приседать, одновременно разводя бедра в стороны, пока не почувствуете легкого растяжения в области паха. Держите 10-15 секунд. Не опускайте бедра ниже уровня коленей.	☐ Улучшение эластичности мышц, связок и сухожилий ☐ Предотвращение укорочения мышц. ☐ Профилактика и избавление от проблем с позвоночником. ☐ Улучшение осанки ☐ Улучшение гибкости и координации движений. ☐ Избавление от мышечной усталости. ☐ Уменьшение риска получения травм и растяжений. ☐ Психологическая адаптация к физической нагрузке. ☐ Снижение стресса и повышение жизненной силы	20 минут

Массаж с помощью игольчатых мячей	1) Снять обувь положить мяч на пол и кататься нижней поверхностью стопы по мячу 2) Студенты садятся друг за другом на лавке и массируют позвоночный и шейные отделы друг другу, через 2 минуты сменяют друг друга 3) Эффект акупунктурного воздействия на определенные зоны стопы, и ладоней позитивно влияет на состояние внутренних органов[4]	Помогает снять мышечное напряжение и значительно улучшает циркуляцию крови на участке применения. Благодаря использованию изделия усиливается кровообращение кожных покровов, что способствует их питанию.	10 минут

После выполнения упражнений общей подготовки, студентам предлагают выбрать каким видом активных игр они желают заняться:

- бадминтон;
- отработка бросков мяча в корзину
- настольный теннис

Спортивные игры	1) Бадминтон – студенты делятся на пары, распределяются по залу и играют друг с другом. Цель как можно дольше не уронить волан.	☐ Тренирует подвижность ☐ Усиливает реакцию ☐ Улучшает координацию ☐ Улучшает настроение ☐ Тренирует зрение ☐ Подготавливает организм к физическим нагрузкам	40 минут
	2) Броски баскетбольного мяча в корзину – студенты берут по баскетбольному мячу и стараются как можно больше и точнее попасть в корзину, отрабатываются броски с короткой и длинной дистанции		
	3) Настольный теннис – студенты делятся парами, занимают теннисные столы и играют до конца занятия.		

Вывод. Разработана программа лечебных физических занятий для подготовительной специальной медицинской группы студентов, включающей в себя разминочную часть, растяжку мышц и связок, а так же приобщение студентов к активным спортивным играм, таким как теннис, бадминтон и баскетбол.

Список литературы:

1. Андерсон Б. Растяжка для каждого / Пер. с англ. О.Г. Белошеев; Худ.обл. М.В. Драко. – М. : ООО Попурри, 2002. – 224с.
2. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж / Н. А. Белая. – М. : Советский спорт, 2001. – 272 с.
3. Бубнова М.Г., Аронов Д.М. Методические рекомендации. Обеспечение физической активности граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья. Под ред. С.А.Бойцова. КардиоСоматика, 2016; 7 (1): 5-50
4. Ву Чжэ Пак, Су Джок-семянотерапия / Ву Чжэ Пак. – М. : Су Джок Академия, 2002. – 140 с.
5. Епифанов В.А. Медицинская реабилитация: Руководство для врачей -2-е изд., испр. и доп. – М. : МЕДпресс-информ, 2008. –352 с.
6. Шлык Н.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: учебно-методическое пособие. - Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014. - 115 с.

Вадутов Р.Р.
Россия, г. Екатеринбург
Урал ГУФК (Екатеринбургский филиал)
E-mail: 2677489@mail.ru

КРИО-МАССАЖ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ОПЕРАТИВНОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА НА ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИНАМИЧЕСКОГО ФИКСАТОРА

Аннотация. Статья посвящена оценке эффективности применения крио-массажа в комплексной реабилитации пациентов после хирургического лечения остеохондроза поясничного отдела позвоночника, применением динамических фиксаторов. Эффективность реабилитации пациентов подтверждается снижением гипертонуса паравертебральных мышц от 31

у.е.(91,1%) до 7(20,5%); уменьшением ограничения движение в поясничном отделе с 29(85,2%) до 4(11,7%); исчезновением нарушения тазовых органов с 5(14,7%), до 0; исчезновением вынужденной позовой установки с 16(47%) до 3(8,8%); угасанием корешковой боли с иррадиацией по дерматомам с 24(70,5%) до 2(5,8%) до и после крио-массажа соответственно.

Ключевые слова: крио-массаж, хирургическое лечение, физическая реабилитация.

Vadutov R. R.
Russia, Ekaterinburg
Uralgufk (Ekaterinburg branch)

CRYO-MASSAGE IN REHABILITATION OF PATIENTS AFTER SURGERY ON THE LUMBAR SPINE USING A DYNAMIC RETAINER

Abstract. The article is devoted to evaluating the effectiveness of cryo-massage in complex rehabilitation of patients after surgical treatment of lumbar spine osteochondrosis using dynamic fixators. The effectiveness of rehabilitation of patients is confirmed by a decrease in paravertebral muscle hypertonus from 31 cu(91.1%) to 7(20.5%); a decrease in movement restriction in the lumbar region from 29(85.2%) to 4(11.7%); the disappearance of pelvic organ disorders from 5(14.7%) to 0; the disappearance of forced postural installation from 16(47%) to 3(8.8%); reduction of root pain with irradiation by dermatomes from 24(70.5%) to 2(5.8%) before and after cryo-massage, respectively.

Keywords: cryo-massage, surgical treatment, physical rehabilitation.

Введение. Неизменно растет частота обращений пациентов с жалобами на боли в ногах и области поясничного отдела позвоночника (ПОП) [4,5,7]. Наиболее уязвимыми местами являются дегенеративно пораженные суставы ПОП и связанные с этим клиничко-неврологические проявления [3,6,9]. Наиболее выраженные изменения часто являются показанием к оперативному вмешательству. Основными задачами реабилитации в послеоперационный период является ускорение восстановительных процессов и предотвращение или уменьшение опасности инвалидизации [1,8,12,13]. Согласно клиническим наблюдениям [2,5,10,11], холодовое воздействие способствует снижению местного воспаления, снимает мышечный спазм, тем самым улучшает региональный кровоток и микроциркуляцию, что в свою очередь снижает тканевую гипоксию.

Организация исследования. В нейрохирургическом отделении Свердловского областного клинического госпиталя проведено обследование 34-ти пациентов, из них 18 мужчин и 16 женщин, средний возраст составил $44 \pm 4,2$ года. Для оценки результатов реабилитации проводили клинические и биомеханические исследования, рентгенографию позвоночника, в том числе функциональную рентгенографию. В экспериментальной группе (гр.1; $n=17$) для повышения эффективности реабилитационного процесса дополнительно к стандарту лечения использовали крио-массаж с 1-х суток после операции (10 - 12 сеансов). Методика крио-массажа выполняется в виде крио-аппликации в области дерматомов прилегающих к позвоночным двигательным сегментам (ПДС) на 1-2 минуты виде (поглаживания) с низу вверх, за 10-15 минут до занятия лечебной физической культуры (ЛФК).

Результаты и их обсуждение. В таблице 1 представлены результаты клинических исследований: проявления вертебрального и радикулярного болевых синдромов и биомеханические исследования у пациентов травм ПОП до операции и спустя 4 недели после курса физической реабилитации.

Таким образом, адекватная декомпрессия корешков в позвоночнике, и применение в сочетании элементов ЛФК, лечебного и крио-массажа позволило уменьшение радикулопатии и увеличение объема движений в ПДС. Все пациенты имели выраженный болевой синдром в ПОП и нижних конечностей и по опроснику «ВАШ» он составлял до операции $8,7 \pm 0,5$ балла, а после курса физической реабилитации $2,4 \pm 0,5$ балла.

Исследование временных и пространственных характеристик ходьбы у пациентов выявили следующие отличия от нормативных показателей [табл. 2]. Скорость ходьбы была снижена 0,71 м/сек, что составило 54% от нормы. В 22,5% увеличилась длина шага и одно-

временно уменьшилась продолжительность двойного шага в среднем на 12,2%, а после курса физической реабилитации показатели характеристик ходьбы были приближены к норме.

При анализе рентгенограмм ПОП в боковой проекции выявлено, что применение функциональных протезов и применение методов ЛФК, лечебного и крио - массажа в восстановительном периоде позволило в 2 раза увеличить амплитуду движений (сгибание и разгибание) в ПДС и сохранить физиологический объем движений в поясничном двигательном сегменте, (до $4,0 \pm 0,26^\circ$ и после $9,6 \pm 0,40^\circ$, соответственно).

Таблица 1 – Динамика симптомов вертебрального и радикулярного болевых синдромов у пациентов до оперативного вмешательства и после восстановительного лечения

№	Симптомы	Количество исследований до оперативного вмешательства n = 34 Чел. (%)	Количество наблюдений после физической реабилитации n=34Чел. (%)
Вертебральный болевой синдром			
1.	Гипертонус паравертебральных мышц	31 (91,1%)	7(20,5%)
2.	Вынужденная позовая установка	16(47%)	3(8,8%)
3.	Ограничения движения в поясничном отделе	29(85,2%)	4(11,7%)
4.	Изменения походки	13(41,9%)	3(10,2%)
Радикулярного болевых синдромов			
1.	Корешковые боли с распространением по дерматомам	24(70,5%)	2(5,8%)
2.	Нарушения функции тазовых органов	5(14,7%)	0
3.	Двигательные и трофические расстройства	12(35,2%)	1(2,9%)
4.	Нарушения чувства прикосновения и боли в дерматоммах	22(64,7%)	3(10,2%)

Таблица 2 – Подография

Параметры	До операции	После реабилитации	Норма
Скорость ходьбы (м/сек)	0,71	1,28	1,31
Длина шага (см)	$53 \pm 1,2$	$69 \pm 0,7$	70,0
Продолжительность двойного шага (сек)	$1,39 \pm 1,00$	$1,24 \pm 0,9$	1,22

Заключение. Результаты больных, после хирургического лечения ПОП с применение методов ЛФК, лечебного и дополнительно крио-массажа показали, что ранее применение комплексной системы способствует более быстрому снижению местного воспаления, снимает мышечный спазм, тем самым улучшает региональный кровоток и микроциркуляцию, что в свою очередь снижает тканевую гипоксию у пациентов. В восстановительном периоде отмечено уменьшение радикулопатии и увеличение объема движений, восстановлена стабильность ПДС, 90% из оперированных уже через 1 месяц приступили к привычному образу жизни без каких – либо ограничений. Перспективы дальнейшего исследования заключается в проверке отдаленных результатов предложенного алгоритма мероприятий восстановительной терапии пациентов после хирургического лечения, травм ПОП.

Список литературы:

1. Быков Е. В., Коломиец О.И., Вадутов, Р.Р. Эффективность ранней вертикализации после оперативного лечения поясничного отдела позвоночника // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Набережночелнинский ГПУ, 2018. – Т 14. – №2. – С. 168-174.
2. Вадутов Р. Р. Физические факторы в восстановительной терапии у пациентов с остеохондрозом после декомпрессивно-стабилизирующей операции с применением ригидных и динамических фиксаторов / Р.Р. Вадутов., Ф.И. Василенко // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы, 2017. №14. – С.15-18.
3. Коломиец О. И. Особенности метаболических адаптивных изменений при различных физических нагрузках / О.И. Коломиец., Е.В. Быков., Н.П. Петрушкина // Наука. Инновации. Технологии, 2017. №1. С. 207-216.
4. Симонович А. Е. Применение инструментария Dynesys для динамической фиксации поясничного отдела позвоночника при его дегенеративного поражениях // Хирургия позвоночника. – 2004.- №1. – С.60-66.

5. Суздальницкий Р. С. Григорьева В. Д. Криотерапия и ее сочетания с другими физическими факторами (механизмы действия, аппаратура, показания для применения в спортивной медицине) // Теория и практика физической культуры. 2000. С. 45–47.
6. Biely SA1, Silfies SP, Smith SS, Hicks GE. Clinical Observation of Standing Trunk Movements: What Do the Aberrant Movement Patterns Tell Us? J. Orthopnea Sports Phys. Ther. 2014 Jan.22. (PMC free article) (Pub Med).
7. Hebert JJ1, Koppenhaver SL, Teyhen DS, Walker BF, Fritz JM. The evaluation of lumbar multifidus muscle function via palpation: reliability and validity of a new clinical test. Spine J. 2015 Jun.1;15(6):1196-202. doi: 10.1016/j.spinee. (PMC free article) (Pub Med).
8. HidalgoB1, HallT2, Nielens H3, Detrembleur C3. Intertester agreement and validity of identifying lumbar pain provocative movement patterns using active and passive accessory movement tests. J Manipulative Physiol Ther. 2014 Feb; 37(2):105-15. doi: 10.1016/j.jmpt.2013.09.006. Epub 2014 Jan 6. (PMC free article) (Pub Med).
9. Mannion AF1, Mutter UM, Fekete TF, Porchet F, Jeszenszky D, Kleinstück FS. Validity of a single-item measure to assess leg or back pain as the predominant symptom in patients with degenerative disorders of the lumbar spine. Eur Spine J. 2014 Jan 30. (PMC free article) (Pub Med).
10. Rabin A1, Shashua A, Pizem K, Dar G. A clinical prediction rule to identify patients with low back pain who are likely to experience short-term success following lumbar stabilization exercises: a randomized controlled validation study. J. Orthop. Sports Phys. Ther. 2014 Jan.44(1):6-B13. doi: 10.2519/jospt.2014.4888. (PMC free article) (Pub Med).
11. Sliwinski Z1, Michalak B2, Pasek J3, Sliwinski G4, Szajkowski S5, Sieron A6. The influence of pain aliments and vertebral mobility in patients after whole body cryo-therapy. Wiad Lek. 2017;70(3pt2):543-546. (PMC free article) (Pub Med).
12. Truter P1, Russell T, Fary R. The Validity of Physical Therapy Assessment of Low Back Pain via Telerehabilitation in a Clinical Setting. Telemed J E Health. 2014 Feb;20(2):161-7. doi:10.1089/ tmj. (PMC free article) (Pub Med).
13. Yoo WG. Effect of Resting in a Chair, Resting with Range of Motion Exercises, and Back Strengthening Exercises on Pain and the Flexion-relaxation Ratio of Computer Workers with Low Back Pain. J Phys Ther Sci. 2014 Feb;26(2):321-2. doi: 10.1589/jpts.26.321. Epub 2014 Feb 28. (PMC free article) (Pub Med).

Кириллова Я.В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
yana082010@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Аннотация. Освещается роль биопсихосоциального подхода, важной составляющей данного подхода в комплексной реабилитации является психологический аспект. В статье дается характеристика и раскрывается содержание психологических аспектов комплексной реабилитации. Подчеркивается, что во всех реабилитационных мероприятиях, стержневым является апелляция к личности больного, к таким ее свойствам, которые способны отразить стремление человека к утверждению своей полезности и ценности в обществе посредством деятельности и труда.

Ключевые слова: психологические аспекты реабилитации, комплексная реабилитация, биопсихосоциальный подход, внеуродовая занятость, лечебная терапевтическая среда, процесс ресоциализации.

Ya. V. Kirillova
Ural State University of Physical Education,
Chelyabinsk, Russia

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF COMPLEX REHABILITATION

Abstract. The role of biopsychosocial approach is highlighted, an important part of this approach in complex rehabilitation is psychological aspect. In the article characteristics of psychological aspects of complex rehabilitation is given and the contents of these aspects is disclosed. It is un-

derlined that the most important thing in all rehabilitation activities is appealing to the personality of the patient, to such qualities which are able to make person seek for and be sure of his own usefulness and value in the society by means of activities and labour.

Keywords: psychological aspects of rehabilitation, complex rehabilitation, biopsychosocial approach, out-of-work activity, curative therapeutic environment, process of resocialization.

В последние годы процессу реабилитации больных и инвалидов стало уделяться особое внимание. В связи с этим, не только расширяется практическое применение психологии в клинике, но и возрастает влияние психологических взглядов на общемедицинские и социальные проблемы, одной из которых является реабилитация [2]. Актуальность данной проблемы объясняется еще и ростом числа сердечно-сосудистых, нервно-психических, психосоматических заболеваний, связанных с комплексным и стойким нарушением функций.

При любом тяжелом и/или хроническом заболевании происходит перестройка всей системы отношений больного с окружающей средой: разрушаются профессиональные и бытовые связи, возникает феномен социально-бытовой, психологической и материальной зависимости от окружающих. В этих условиях у значительной части пациентов формируется чувство безнадежности, бесперспективности лечения, своей физической и социальной неполноценности, утрата веры в будущее [2]. Кроме того, постепенно происходит снижение активности больных, сужение круга интересов, развитие эгоцентрических и рентных установок, возникает патологическая адаптация личности к новым условиям существования [1; 4].

В процессе комплексной реабилитации важную работу по коррекции отношения к лечению и болезни проводят врачи различных специальностей (лечащие врачи, психотерапевты, врачи реабилитологи, эрготерапевты, физиотерапевты, инструкторы ЛФК, и другие специалисты в зависимости от нозологической формы). Специалисты психотерапевтической службы осуществляют наиболее целенаправленное воздействие.

В процессе работы используют два основных типа психотерапии: личностную, с непосредственным воздействием на личность больного и косвенную. В свою очередь, личностная психотерапия в зависимости от объекта воздействия делится на индивидуальную, коллективную и групповую. С другой стороны, по способу влияния на личность больных можно говорить о рациональной, суггестивной (или гипносуггестивной) и косвенной (неспецифической) психотерапии. К последней относят лечение средой, внеуродовой занятостью, терапию творчеством и семейную психотерапию.

Таким образом, важной частью в комплексной системе реабилитации является психологическая реабилитация, решающая проблемы, связанные с психикой и поведением, как больного человека, так и его ближайшего окружения. Психологический аспект реабилитации имеет у многих больных и инвалидов не меньшее значение, чем физический.

Развитие медицины идёт от нозоцентрической ориентации (направленность на болезнь) к антропоцентрической (направленность на больного человека) и к социоцентрической (направленность на общественные факторы жизни индивида) [7; 8]. Поэтому в настоящее время при изучении различных заболеваний все большее значение приобретают исследования личности больного и факторов социальной среды, окружающей его.

Биопсихосоциальный подход предполагает, что болезнь детерминирована биологической основой, психосоциальной ситуацией развития и тем, как личность реагирует на ситуацию болезни. В медицине эта тенденция получила свое развитие в принятой ВОЗ «Международной классификации функционирования, здоровья и ограничений жизнедеятельности» (2001) [8]. Неотъемлемыми составляющими биопсихосоциального подхода к реабилитации являются три важных психологических аспекта. Необходимо отметить, что первые два аспекта касаются использования методов косвенной (неспецифической) психотерапии.

Первый аспект связан с направленностью реабилитационного процесса на развитие или улучшение тех способностей больного, которые могут быть использованы для его успешной социальной и последующей трудовой деятельности вне больницы, и на интеграцию индивида в общество [2;5]. В данном аспекте активно используется термин «психосоциальная реабилитация», включающая «восстановление или формирование недостаточных или утраченных в условиях болезни» психических функций, навыков и стратегий совладания, препятствующих социальной адаптации пациентов и интеграции в общество. В процессе реабилита-

ции больных большое значение имеет метод отвлечения путем внеуродовой занятости. Внеуродовая занятость имеет и социотерапевтическую направленность, способствуя увеличению социальных связей и коммуникабельности больных. Кроме того, огромное значение имеет и фактор морального удовлетворения пациентов от результатов своего труда, ослабляющий чувство собственной неполноценности и ведущий к обретению смысла жизни и ощущению своей полезности для окружающих. Внеуродовая занятость, в отличие от трудотерапии, не всегда преследует целью постепенную тренировку больного для восстановления прежних или приобретения новых профессиональных навыков с последующим возвращением к общественно полезному труду. Основной смысл такой деятельности – удовлетворение индивидуальных потребностей хронически или тяжелобольных, иногда близких к прежнему профессиональному опыту (выпиливание, столярные работы, художественное творчество), но часто и резко от него отличающихся.

Второй аспект предполагает активное участие в реабилитации самого пациента и его близких людей, так как кооперация с пациентом, членами его семьи или людьми из его ближайшего окружения – неотъемлемое условие успешной помощи. Включение в реабилитационные программы близких способствует не только повышению их эффективности, но и долгосрочной помощи и поддержке, повышающей мотивацию и активность пациента, его веру в свои силы и готовность преодолевать болезнь [6]. Успешность реабилитации во многом зависит от создания вокруг больного лечебной терапевтической среды. В этом процессе принимают участие все лица, окружающие пациента в стационаре, поликлинике и домашних условиях. Особенно велика роль обслуживающего персонала, который не только должен направлять и контролировать лечебно-восстановительные мероприятия, но и обеспечивать сотрудничество в этом между пациентом и персоналом («принцип партнерства»).

Важно отметить, что огромный резерв в рамках процесса реабилитации заключается в так называемом «лечении средой» (*milieu therapy*), или принципе «терапевтического сообщества» [2]. Суть метода состоит в психотерапевтическом подходе стимулированию активности больных, не только в узкой сфере участия в лечебных процедурах, но и во всей гамме поведенческой активности: возобновлении и укреплении социальных контактов в стационаре, амбулатории, клубах «бывших пациентов» и по интересам, в семье, при контактах с соседями, сослуживцами и т. д. Психотерапевтические установки можно проводить также с помощью поддерживающей психотерапии: библиотерапии, видеотерапии (видеофильмы с сюжетами природы на фоне музыки), музыкотерапии, ландшафтотерапии, терапии творчеством (вязание, плетение, вышивание и т. д.).

Третий аспект заключается в командном подходе к реабилитации, включающем целенаправленную деятельность коллектива специалистов для решения медицинских, психологических, технических, физических, социальных, экономических, педагогических и других задач. Для того чтобы спроектировать программу реабилитации, специалисты мультидисциплинарной команды должны установить причины возникновения ограничений жизнедеятельности, факторы и условия, при которых возможно максимальное удовлетворение потребностей пациента, а также удовлетворение потребностей его семьи. Важно подчеркнуть, что семья предоставляет уникальную возможность осуществления реабилитационных мероприятий в условиях естественной среды жизнедеятельности личности больного, что существенно снижает возможность риска повторной депривации.

По мнению М.М. Кабанова [4], во всех реабилитационных мероприятиях, во всех методах воздействия стержневым является апелляция к личности больного. Это положение любой реабилитационной программы необходимо включение больного в лечебно-восстановительный процесс. Процесс ресоциализации больного без его активного участия затруднителен. Восстановление престижа в собственных глазах и глазах окружающих тесно связано с изменением отношения к себе, своей болезни, семье, другим близким и знакомым людям, работе, образованию, досугу, различного рода увлечениям (хобби), обществу в целом, и все это представляет сферу приложения реабилитационной программы.

Целью окончания любых реабилитационных программ является восстановление личного и социального статуса больного. Для достижения этой цели необходим комплексный интегральный подход к больному человеку (инвалиду) с учетом не только клинико-биологических закономерностей болезни, но и психосоциальных факторов, особенностей ок-

ружающей его среды. Это понимание отражено в Федеральном законе No 323-ФЗ от 21.11.2011 (ред. от 31.07.2020 г.) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [9], согласно которому «медицинская реабилитация – комплекс мероприятий медицинского и психологического характера, направленных на полное или частичное восстановление нарушенных и (или) компенсацию утраченных функций пораженного органа либо системы организма, поддержание функций организма, а также предупреждение и снижение степени возможной инвалидности, улучшение качества жизни, сохранение работоспособности пациента и его социальную интеграцию в общество».

Таким образом, важность психологической составляющей в комплексной реабилитации общепризнанна и обоснована необходимостью повышения реабилитационного потенциала личности больного, возможности восстановления его способностей и нарушенных функций. Кроме того, во всех реабилитационных мероприятиях, стержневым является апелляция к личности больного, к таким ее свойствам, которые способны отразить стремление человека к утверждению своей полезности и ценности в обществе посредством деятельности и труда.

Список литературы

1. Быков Е.В. Влияние тренировочного процесса на функциональное состояние организма спортсменов-ампутантов, занимающихся следж-хоккеем / Е.В. Быков, Я.В. Кириллова, И.Ш. Кокшарова // Адаптивная физическая культура. – 2020. – Т. 82. № 2. – С. 51-53.
2. Гольдблат Ю.В. Основы реабилитации неврологических больных / Ю.В. Гольдблат. – СПб. : СпецЛит, 2017. – 767 с.
3. Ермакова Г.Е. Психологическая коррекция высших психических функций больных с последствиями церебрального инсульта в условиях стационарной реабилитации // Е.Г. Ермакова // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2009. – № 11(4). – С. 84-95.
4. Кабанов М.М. Реабилитация психически больных / 2-е изд., доп. и перераб. / М.М. Кабанов. – Л. : Медицина, 1985. – 216 с.
5. Кадыков А.С. Адаптация к нарушениям общения / А.С. Кадыков // Медицинская реабилитация. – 2007. – Т.1. – С. 592-615.
6. Карвасарский Б.Д. Психотерапия : учебник для вузов / 2-е изд. перераб / Б.Д. Карвасарский. – СПб. : Питер, 2002. – 672 с.
7. Козявина М.С. Психологические аспекты проблемы реабилитации / М.С. Козявина, Н.А. Варачко, Е.И. Рассказова // Вопросы психологии. – 2017. – № 3. – С. 40-50.
8. Рассказова Е.И. Биопсихосоциальный подход к пониманию здоровья и болезни / Е.И. Рассказова, А.В. Тхостов // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 2015. – № 2. – С. 17-21.
9. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. No 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». <https://zakonbase.ru/content/part/1219468Федерации> Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 31.07.2020)

Куценко Л.В., Сидорова Е.В.

Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры

k-luda@inbox.ru

РЕАБИЛИТАЦИЯ ВО ФРАНЦИИ

Аннотация. В статье говорится о состоянии реабилитации, как самостоятельной отрасли медицины, во Франции. Представлены ведущие реабилитационные центры. Указаны особенности комплексного подхода к реабилитации пациентов. Уделено внимание диагностике пациентов и неинвазивной терапии.

Ключевые слова: реабилитация, реабилитационные центры, пациенты, диагностика, терапевтические процедуры, восстановительное лечение, комплексный подход.

REHABILITATION IN FRANCE

Abstract. The state of rehabilitation as an independent branch of medicine in France is described in the article. Leading rehabilitation centers are represented here. The features of an integrated approach to patients' rehabilitation are indicated. Attention is paid to patients' diagnosis and non-invasive therapy.

Key words: rehabilitation, rehabilitation centers, patients, diagnosis, therapeutic procedures, remedial treatment, integrated approach.

Целью реабилитации является пробуждение внутренних резервов организма, восстановление утраченных функций, социальная и психологическая адаптация человека.

Для жителей России популярными реабилитационными турами являются поездки по трем направлениям: Израиль, Германия, США. За ними идут Швейцария, Австрия, Франция, Великобритания и ряд других стран.

Реабилитация во Франции стала самостоятельной отраслью медицины с 1950 года. Официальное название «Физическая медицина и реабилитация» используется во Франции с 1998 года, заменив его «Реабилитация и функциональная реабилитация». Оно соответствует обозначению, которое используется во всех англоязычных странах. Физическая медицина и реабилитация включена в различные программы, центры и научные организации: центр борьбы с болью, и консультирование по поводу хронической боли, центр нервно-мышечных болезней, центр хронической усталости, центр спортивной медицины, многопрофильная консультация диабетической стопы, школа спины. Реабилитация после травмы осуществляется в больницах и специализированных учреждениях. Основная роль врача в области реабилитации заключается в разработке и надзоре за программами реабилитации пациентов, пострадавших от травм и или с серьезными патологиями, которые требуют комплексного лечения.

Реабилитация в этой стране сочетает в себе различные терапевтические и санаторные процедуры, организацию досуга и обучающую трудовую деятельность.

Одним из лучших реабилитационных центров во Франции является Fondation Hopale – Фонд Опаль, который включает в себя комплекс лечебно-медицинских учреждений, специализирующихся в ортопедии, ревматологии и травматологии, неврологии и хронических болей, как у взрослых, так и детей.

Клиники и реабилитационные центры Фонда Опаль находятся на Атлантике в 230 км от Парижа, в городе Berck sur mer (Берк сюр мер). Ведущими медицинскими учреждениями этого Фонда являются Institut Calo (Институт Кало, медико-хирургическая помощь), и Центры реабилитации и восстановительной медицины Centre Jacques Calvé (Центр Жак Кальве) и Nélío-Marín (Гелио-Марэн).

В начале 20 века врачи отметили благотворное влияние местного климата и пляжей на восстановление больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. В 1900 году доктор Кало создает для состоятельных пациентов первую ортопедическую клинику. Постепенно клинический городок разрастался, появлялись и присоединялись новые клиники, реабилитационные центры. В 2003 году они объединяются в Фонд Опаль, имеющий на сегодняшний день одну из самых современных лечебно-диагностических баз в мире. В Фонде состоят 14 учреждений.

Пациенты Фонда Опаль могут пройти диагностику на лучшем оборудовании, которое существует в мире на данный момент. В распоряжении этого учреждения имеются такие варианты обследований:

3 D-рентген EOS, благодаря которому можно получить рентгеновские снимки участка тела в двух проекциях и в 3D –модели.

Эхо-доплерография – для измерения скорости и направления движения крови в сосудах.

Остеоденситометрия – метод исследования плотности костной ткани.

Сцинтиграфия – вариант лучевой диагностики для оценки изменений в тканях на биохимическом уровне.

Изокинетическая диагностика – для оценивания состояния суставов и мышц.

Необходимо отметить нехирургические методы лечения в клиниках группы Fondation Opale: физиотерапия, бальнеотерапия, трудотерапия, мезотерапия, инъекции PRP, кинезитерапия, криотерапия [1; 2].

Французские специалисты ориентируются не на инвазивную терапию во всех случаях, когда ей можно заменить операцию.

Отметим уникальную клинику Forsilles (Форсий), которая находится в Париже. Она специализируется в области постоперационного лечения, коррекции питания для больных с диабетом, с тяжелейшими нарушениями метаболизма, тех, кто перенес химиотерапию при онкологических заболеваниях. В клинике 5 отделений. В среднем продолжительность курса лечения составляет 3 недели.

Пациенты, страдающие тяжелыми формами диабета, проходят обследование, после чего проводится подбор адекватной медикаментозной терапии. Уникальность клиники заключается в том, что пациенты с нарушениями обмена веществ получают подробную информацию и разъяснения относительно правильного питания и образа жизни. Специалисты-диетологи тщательно разъясняют больным диабетом, в каких продуктах имеется сахар, как правильно составлять полноценное ежедневное меню, врачи других специальностей учат бороться с различными осложнениями этого заболевания.

Онкологических пациентов в буквальном смысле выкармливают – то есть подбирают комплекс витаминов, микроэлементов и пр., что способствует повышению эффективности химической или лучевой терапии, так как пациенты на фоне укрепляющего питания могут перенести более высокие дозы препаратов и облучения.

Все медицинские службы, консультационные и технические услуги оперативно перестраиваются для адаптации к развитию специализированного медицинского обслуживания, обусловленного появлением все более и более тяжелых больных [3].

Не менее популярен Реабилитационный центр под руководством доктора Бойер. Данное учреждение является частью медико-хирургического центра Hospital Privé du Val d'Yerres (частная клиника Валь Дьер). Реабилитационный центр доктора Бойер – это уникальное лечебное учреждение, которое специализируется на следующих областях медицины: послеоперационное восстановление, здоровое питание, гериатрия. Центр тесно сотрудничает с частной клиникой Валь Дьер, благодаря чему способен предоставлять комплексное и профессиональное лечение и реабилитационные услуги во многих областях медицины. Среди приоритетных направлений - гинекология, флебология, кардиология, ревматология, офтальмология. Под руководством доктора Бойер работает сплоченный коллектив специалистов разных специальностей – гериатры, психологи, психотерапевты, специалисты по здоровому питанию, диетологи, физиотерапевты, эрготерапевты, логопеды и другие специалисты. Они имеют солидный опыт практической работы в ведущих частных клиниках Европы. В штате сотрудников имеется также представитель государственных социальных организаций. Средний и младший персонал учреждения подбирается с учетом специфики работы Центра, в частности, с учетом необходимости осуществления ухода за пациентами в возрасте.

Особого внимания заслуживает Clinique Château de Garches (клиника Шато де Гарш). Она находится в пригороде Парижа. Клиника была основана в 1930 году греческой принцессой Марией Бонапарт, ученицей Фрейда, и несколькими ведущими психиатрами, среди которых можно назвать доктора Подепьер и доктора Гаранд. Последний руководил клиникой в течение 40 лет, и сделал ее известной и за пределами Франции. Основные направления лечения: депрессия, анорексия, булимия, маниакально-депрессивные состояния, синдром переутомления, алкоголизм, нарушения сна. Программа лечения нацелена на активное вовлечение пациента в лечебный процесс с момента постановки диагноза до выработки долгосрочной стратегии, с целью предотвращения обострений заболевания. В настоящее время клиника является одним из ведущих учреждений Парижского региона и пользуется известностью, как на национальном уровне, так и на международной арене [2].

Подводя итог изложенному материалу по реабилитации во Франции, мы можем отметить основные ее преимущества [1;2;3]:

- индивидуальный подход к каждому клиенту;
- комфортные условия проживания;
- врачебный консилиум для определения максимально эффективного лечения и высокий уровень реабилитационных мероприятий;
- услуги, направленные на улучшение морального состояния пациента и на борьбу с побочными эффектами;
- мягкий климат, способствующий быстрой акклиматизации;
- каждый год появляются новые способы реабилитации, которые могут помочь пациентам лучше восстановиться и адаптироваться к привычной жизни.
- цены на реабилитационные услуги ниже на 20 %, чем в других странах.

Список литературы

1. Группа клиник Фондасьон Опаль (Fondation Hopale) во Франции – Режим доступа: <http://mediglobus.com/ru/clinic/group-of-clinics-fondation-hopale/>
2. Medecine physique et de réadaptation – Режим доступа: http://fr.wikipedia.org/wiki/Medecine_physique_et_de_readaptation
3. Votre hopital/hopital Forcilles – Режим доступа : <https://hopital-forcilles.cognacq-jay.fr/>

Мануковская Т.В.
Россия, г. Воронеж
Воронежский государственный институт физической культуры,
tmanukovskaja@mail.ru

ДОСТУПНОСТЬ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ ДЛЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

Аннотация. В статье говорится о факторах доступности медицинских услуг людьми с ограниченными возможностями. Устанавливается бесплатная или на льготных условиях возможность получения лекарств, ортопедических изделий и транспортных средств. Автор останавливается на взаимодействии социальных служб и медицинских учреждений в целях укрепления здоровья детей-инвалидов. Важным вопросом является санаторно-курортное лечение на территории Российской Федерации, которое осуществляется для детей-инвалидов бесплатно или на льготных условиях. Опираясь на Своды правил, автор касается вопросов требований при проектировании зданий медицинских учреждений, удобных для детей-инвалидов. Говорится также о плане мероприятий по улучшению медицинской, социальной и психологической реабилитации детей с ограниченными возможностями и детей с ограниченными возможностями с детства. Это базовые федеральные и региональные центры комплексной реабилитации; реабилитационные отделения для детей-инвалидов в многопрофильных больницах; специализированные пансионаты для постоянного проживания и комплексной реабилитации детей-инвалидов, а также санаторно-курортные учреждения.

Ключевые слова: дети-инвалиды, медицинская услуга, доступность, модель поведения, требования к проектированию медицинских зданий для инвалидов, активность семьи, центры медико-социальной реабилитации, ценность здоровья.

Manukovskaya T.V.
Russia, Voronezh
Voronezh State Institute of Physical Culture

AVAILABILITY OF MEDICAL SERVICES FOR DISABLED CHILDREN

Annotation. The article discusses the factors of accessibility of medical services by people with disabilities. The possibility of obtaining medicines, orthopedic products and vehicles is established free of charge or on preferential terms.

The author dwells on the interaction of social services and medical institutions in order to improve the health of children with disabilities. An important issue is the spa treatment in the Russian Federation, which is carried out for children with disabilities free of charge or on preferential terms.

Based on the Code of Practice, the author addresses the issues of requirements in the design of buildings of medical facilities suitable for children with disabilities. They also talk about a plan of measures to improve the medical, social and psychological rehabilitation of children with disabilities and children with disabilities from childhood. These are the basic federal and regional centers for comprehensive rehabilitation; rehabilitation departments for children with disabilities in multidisciplinary hospitals; specialized boarding houses for permanent residence and comprehensive rehabilitation of children with disabilities, as well as spa facilities.

Keywords: disabled children, medical service, accessibility, behavior model, family activity, center for medical and social rehabilitation, health value.

Каждый человек имеет право на получение медицинской помощи в доступной форме. Но для инвалидов это становится нередко проблематичным и даже невозможным. Этот вопрос остро касается детей. В Российской Федерации дети-инвалиды получают медицинскую помощь, лекарства, ортопедические изделия и транспортные средства, а также бесплатную медицинскую и социальную помощь, на льготных условиях. Лечение и операции также проходят бесплатно или с незначительной оплатой. Осуществляется это за счет средств обязательного медицинского страхования. Медицинская помощь выражается и в получении санаторно-курортного лечения. Лечебные курорты существуют на территории всей Российской Федерации.

Тем не менее, положение по уходу за инвалидами продолжает оставаться сложным. Нуждающиеся лица с ограниченными возможностями подают заявление на приобретение путевок на санаторно-курортное лечение по различным направлениям заболеваний. Но порой это требует довольно длительного периода времени. Система социального обеспечения состоит из санаториев, пансионатов, различных стационарных центров и медицинских учреждений. Медицинская и социальная помощь может быть оказана также и на дому. Вопрос обеспечения доступности социальной инфраструктуры очень важен при проектировании зданий. Он заключен в Федеральном законе «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации». По всей территории России введены нормы и правила проектирования среды для инвалидов и людей с ограниченными возможностями. Они помещены в свод правил СП 59.13330.2012, выполнение которых считается обязательным на всей территории Российской Федерации. Так входы в медицинские учреждения должны быть оснащены визуальными, тактильными и акустическими обозначениями, доступными инвалидам. Неотложная скорая помощь, отдел инфекционных заболеваний должны находиться на первом этаже и иметь отдельные от основной больницы входы.

Инвалиды нуждаются в достаточной ширине коридоров: 3,2 м при двустороннем расположении шкафов и 2,8 м при одностороннем, т.е. в медицинских учреждениях должна быть полная пространственная среда, современное оборудование и мебель. Это создает доступность и безопасность социальных служб, медицинских услуг, удобства для проживания детей-инвалидов в специализированных зданиях. В хорошо оборудованных помещениях, где они живут и получают лечение, дети-инвалиды могут двигаться безопасно и свободно, используя различные вспомогательные средства, как, например, поручни вдоль коридоров, складные сиденья в лифтах, оборудование с рельефными обозначениями для связи с диспетчером. Чтобы избежать травм, опоры и поручни обязательно должны быть и в ванных комнатах. Безопасными и удобными являются места отдыха инвалидов, соответствующие помещения для гигиенических процедур, туалеты. Положение раковин должно легко меняться в зависимости от роста ребенка-инвалида. Пол в ванных и туалетных комнатах должен быть влагонепроницаемым и с нескользкой поверхностью.

Чтобы инвалидам было легче разбираться в незнакомых помещениях, используется различная маркировка и цвет предметов оборудования, рекламных щитов, плакатов, световых маяков. Надписи на дверях медицинских учреждений должны быть выполнены крупно, не менее 6 см на контрастном фоне. Для облегчения ориентации пол и цвет лестницы окрашиваются в разные цвета и отличаются декоративной отделкой. Для защиты от травм запрещены скользкие материалы для пола (мрамор, керамическая плитка, гранит). На пути не должна мешать движению встроенная мебель или выступающие углы стен, которые должны быть закруглены. Двери в помещение открываются вовнутрь и без каких-либо усилий.

Для детей-инвалидов, прикованных к постели, должны быть соответствующие места для лежания, оснащенные осветительными приборами, сигнализацией и устройствами дистанционного управления.

Итак, для инвалидов создана специализированная сеть медицинских учреждений из базовых федеральных центров комплексной реабилитации, региональных и городских реабилитационных центров, специальных пансионатов комплексной реабилитации с постоянным проживанием инвалидов, а также санаторно-курортные учреждения. Проектировка зданий должна быть удобна и безопасна для детей с ограниченными возможностями.

Список литературы

1. Козлова Т.В. Право на образование и проблемы сохранения здоровья ребенка. Методическое пособие. – Самара, 2005. – 50 с.
2. Сорокин П.А. Социальная мобильность / П.А. Сорокин. – М. : Academia, 2005. – 588 с.
3. Шабунова А.А. Медицинская активность и роль семьи в укреплении здоровья детей // Проблемы развития территории / А.А. Шабунова. – 2003. № 21. – С. 58-63.
4. Ярская-Смирнова Е.Р. Социальное конструирование инвалидности // Социологические исследования / Е.Р. Ярская-Смирнова. – 1999. № 4. – С. 38-45.

Николаева И.В., Сумная Д.Б., Садова В.А., Кулешова М.В.
Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
Клиника профессора Кинзерского ООО «СОНАР», ООО «CNS».
IrinkaMed@yandex.ru
sumniyd@mail.ru

ИЗМЕНЕНИЯ ЦЕРЕБРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ У ПАЦИЕНТОВ С ПАНИЧЕСКИМИ АТАКАМИ ПОД ВЛИЯНИЕМ КАРБОНИК-ТЕРАПИИ

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния карбоник-терапии на церебральную гемодинамику у 64 пациентов с паническими атаками. Всем пациентам проводилось комплексное обследование, включающее в себя клиническую оценку неврологического статуса, нейропсихологическое тестирование, исследование центральной гемодинамики с помощью транскраниального дуплексного сканирования (ТКДС) с оценкой метаболических проб до и после курса карбоник-терапии. У всех пациентов с паническими атаками было выявлено нарушение в цереброваскулярной реактивности мозгового кровотока, после проведения гиперкапнически-гипоксических тренировок на дыхательном тренажере «Карбоник» происходило восстановление ауторегуляции мозгового кровотока, повышался метаболический перфузионный резерв, нормализовался сосудистый тонус, уменьшалась гиперрезистивность церебральных артерий по данным транскраниального дуплексного сканирования ТКДС, что сопровождалось клиническим улучшением состояния пациентов.

Ключевые слова: паническое расстройство, гиперкапнически-гипоксические тренировки, карбоник-терапия, транскраниальное дуплексное сканирование.

Nikolaeva I.V., Sumnaya D.B., Sadova V.A., Culeshova M.V.
Chelyabinsk, Russia
The Ural State University of Physical Culture
Clinic of professor Kinzerskiy "SONAR" LLC, "CNS" LLC.
Chelyabinsk, Russia

CHANGES IN CEREBRAL HEMODYNAMICS IN PATIENTS WITH PANIC ATTACK UNDER THE INFLUENCE CARBONIC THERAPY

Annotation. The article is devoted to the study of the effect of carbonic therapy on cerebral hemodynamics in 64 patients with panic attacks. All patients underwent a comprehensive examination, including a clinical assessment of the neurological status, neuropsychological testing, a study of central hemodynamics using transcranial duplex scanning (TCD) with an assessment of metabolic tests before and

after the course of carbonic therapy. All patients with panic attacks showed a disturbance in the cerebrovascular reactivity of cerebral blood flow, after hypercapnic-hypoxic training on the Carbonic breathing trainer, the autoregulation of cerebral blood flow was restored, the metabolic perfusion reserve increased, vascular tone normalized, and hyperresistivity of the cerebral artery decreased. scanning TKDS, which was accompanied by clinical improvement in the patient's condition.

Key words: panic disorder, hypercapnic-hypoxic training, carbonic therapy, transcranial duplex scanning.

Актуальность. Особенности психоэмоционального статуса, церебральной гемодинамики у пациентов с тревожными расстройствами, в том числе с паническими атаками, активно изучаются с целью совершенствования методов реабилитации [1-13]. Для повышения функциональных возможностей организма и его адаптационных резервов используются тренировки измененной газовой средой, включающей гипоксию в сочетании с гиперкапнией [14-17]. Одним из таких методов является гиперкапнически-гипоксическая тренировка на дыхательном тренажере 5-го поколения «Карбоник» профессора В.П. Куликова [18-20].

Материалы и методы: Обследование проводилось на базе научно-исследовательского отдела ООО «Клиника профессора Кинзерского», г.Челябинск, а также на кафедрах биохимии, спортивной медицины и физической реабилитации ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры». В исследовании приняли участие 84 человека, из них 64 пациента в возрасте от 21 года до 45 лет с наличием верифицированного диагноза по МКБ-10: «Паническое расстройство» (F41.0). Группу контроля составили 20 человек (здоровых).

Критериями включения в группы А и Б были: женщины и мужчины в возрасте от 21 года до 45 лет с наличием верифицированного диагноза по МКБ-10 «Паническое расстройство» (F41.0).

Группа А - в количестве 32 человека, получавших традиционное лечение с дополнительным использованием дыхательного тренажера «Карбоник».

Группа Б - в количестве 32 человека получала традиционное лечение, идентичное группе А, но без использования дыхательного тренажера «Карбоник».

Группа В - в количестве 20 человек здоровых идентичного возраста.

Критериями исключения были острые соматические и инфекционные заболевания, хронические заболевания в стадии обострения и индивидуальная непереносимость недостатка кислорода и избытка углекислого газа.

Всем пациентам проводилось комплексное обследование, включающее в себя клиническую оценку неврологического статуса, нейропсихологическое тестирование в динамике, исследование центральной гемодинамики.

Пациентам группы А было проведено карбоник-тестирование для подбора индивидуального режима тренировок.

Дыхательные тренировки проводились с помощью ДТ 5-го поколения «Карбоник» в течение 5 недель 1 раз в день, по режиму индивидуальных тренировок от 3 минут до 15 минут. Состояние церебральной гемодинамики изучали с помощью транскраниального дуплексного сканирования расширенное (ТКДС расширенное) с применением современного сертифицированного оборудования Toshiba Xario 200, по стандартной методике транскраниального ультразвукового исследования. Определяли систолическую (Vps), диастолическую (Ved) и среднюю (Tамх) скорости кровотока средних (СМА), передних (ПМА) и задних (ЗМА) мозговых артериях, а также в базилярной артерии (БА) и позвоночных артериях (ПА) в сегментах V4, индексы резистивности Пурсело и пульсативности Гослинга. Всем пациентам высчитывался индекс Линдегарда (полушарный индекс мозгового кровотока, ПИМК) - соотношение пиковой систолической скорости в СМА и в гомолатеральной внутренней сонной артерии, проводились метаболические пробы (гиперкапническая - задержка дыхания 15-25 сек и гипокапническая - учащенное дыхание 10-20 сек). В вертебробазилярном бассейне определяли индекс Soustiel для исключения вазоспазма.

Результаты исследования. По результатам транскраниального дуплексного сканирования (ТКДС) в группе А и Б специфических показателей не выявлено. К неспецифическим показателям можно отнести изменения систолической и диастолической скорости кровотока в СМА (Vps см/с и Ved см/с), индексы резистивности Пурсело (RI), пробы метаболической

направленности: гипокапническая (вазоконстрикторная проба, с учащенным дыханием) и гиперкапническая (вазодилаторная проба, с задержкой дыхания) для оценки цереброваскулярной реактивности мозгового кровотока.

По результатам исследования показателей церебральной гемодинамики (транскраниальное дуплексное сканирование ТКДС) после курса (5 недель) гиперкапнически-гипоксических тренировок (ГГТ) отмечалось повышение скорости кровотока (конечно-диастолической, V_{ed} , см/с) в средней мозговой артерии (СМА) на $25 \pm 1,25\%$ и восстановление симметричности кровотока (по средней скорости кровотока, $TAMX$ см/с). До ГГТ межсторонняя асимметрия кровотока составляла $32 \pm 1,6\%$ по СМА, после курса ГГТ асимметрия кровотока составляла $8 \pm 0,4\%$.

До карбоник-терапии в группе А и Б у 47 пациентов отмечалось снижение сопротивления кровотока (RI) до $0,47 \pm 0,024$, преимущественно в левой СМА (Рисунок 1).

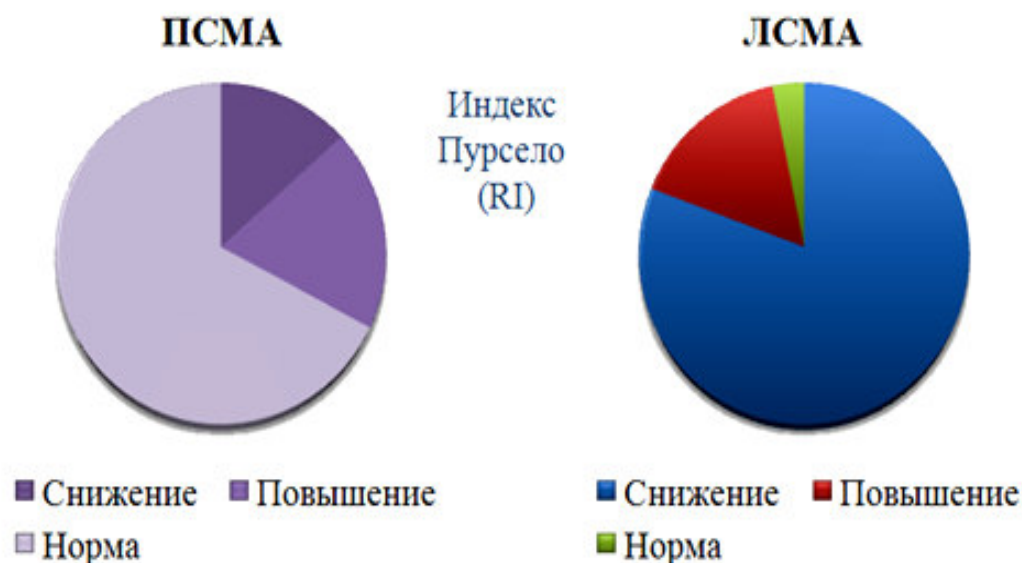


Рисунок 1 – Результаты ТКДС (транскраниального дуплексного сканирования).
Индекс Пурсело (коэффициент сопротивления кровотока - RI) в левой и правой средней мозговой артерии (ЛСМА и ПСМА)

Коэффициент цереброваскулярной реактивности мозгового кровотока при гиперкапнической пробе был понижен ($p < 0,05$) как в группе А – в 1,35 раз, так и в группе Б в 1,32 раза. После лечения в группе А (получавшей карбоник-терапию) отмечалось достоверное ($p < 0,05$) повышение коэффициента в 1,64 раза и лишь тенденция к его повышению ($p > 0,05$) в группе Б. Коэффициент цереброваскулярной реактивности мозгового кровотока при гипокапнической пробе был повышен ($p < 0,05$) как в группе А – в 1,24 раз, так и в группе Б – в 1,23 раза. После лечения в группе А (получавшей карбоник-терапию) отмечалось достоверное ($p < 0,05$) снижение коэффициента в 1,43 раза и лишь тенденция к его снижению ($p > 0,05$) в группе Б.

До карбоник-терапии в группе А отмечалось нарушение цереброваскулярной реактивности мозгового кровотока, выражающееся в повышении коэффициента по гипокапнической пробе и снижении коэффициента по гиперкапнической пробе. В группе контроля В нарушения цереброваскулярной реактивности мозгового кровотока не было выявлено, коэффициенты по пробам отмечались в пределах нормы.

После гиперкапнически-гипоксических тренировок по пробам отмечалось восстановление коэффициентов до нормы или до верхней/нижней границы нормы соответственно. После курса гиперкапнически-гипоксических тренировок происходит восстановление цереброваскулярной реактивности мозгового кровотока по данным транскраниального дуплексного сканирования ТКДС.

По пробам метаболической направленности было выявлено:

➤ нарушение цереброваскулярной реактивности мозгового кровотока в виде снижения коэффициента по гиперкапнической пробе (**недостаточная вазодилатация**) отмечено у 38 пациентов.

➤ нарушение цереброваскулярной реактивности мозгового кровотока в виде повышения коэффициента по гипокапнической пробе (**избыточная вазоконстрикция**) отмечено до ГГТ у 26 человек.

Выявлено восстановление цереброваскулярной реактивности мозгового кровотока после первого курса карбоник-терапии у 28 пациентов, после повторного курса у 4 пациентов. В вертебробазилярном бассейне у 42 пациентов по индексу Soustiel были выявлены признаки вазоспазма умеренной степени, индекс составлял 2,4 -2,7. Из них 26 человек входили в группу А, 16 человек входили в группу Б. После лечения в группе А у 20 человек признаков вазоспазма не выявлено (коэффициент составлял 1,7-1,8), у 6 человек признаки вазоспазма сохранялись, но коэффициент значительно уменьшился (составлял 2-2,1), после повторного курса карбоник терапии, признаков вазоспазма не было выявлено. В группе Б после лечения у 12 человек признаков вазоспазма не было выявлено (коэффициент составлял 1,9), у 4 человек признаки вазоспазма сохранялись (коэффициент составлял 2,3).

Заключение

В результате проведенного исследования показано, что под влиянием карбониктерапии происходит снижение нарушений цереброваскулярной реактивности мозгового кровообращения (по результатам гиперкапнической и гипокапнической проб), нормализуется сосудистый тонус, уменьшается гиперрезистивность церебральных артерий.

Лечебная гипоксия и гиперкапния являются перспективными направлениями медицины для улучшения функций жизненно важных органов, в частности, головного мозга.

В результате наших исследований было установлено, что после курса гиперкапнически-гипоксических тренировок с помощью дыхательного тренажера «Карбоник» происходит частичное восстановление цереброваскулярной реактивности мозгового кровотока, а при повторном курсе с перерывом 2 месяца – полное восстановление цереброваскулярной реактивности мозгового кровотока по данным транскраниального дуплексного сканирования (ТКДС).

Список литературы:

1. Тревожные расстройства и особенности церебрального кровотока (клинико-биохимические особенности) / Д.Д. Косарева, М.О. Косарев, Т.А. Сумная, Е.И. Львовская, Д.Б. Сумная // Аллергология и иммунология. – 2016. – т.17, №4. – с.281
2. Коваленко Д.Д. Изменения церебральной гемодинамики при тревожных расстройствах / Д.Д. Коваленко, Т.А. Сумная, Д.Б. Сумная // Инновационные технологии в науке и образовании. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 47-49.
3. Коваленко Д.Д. Ультразвуковая доплерографическая оценка церебрального кровотока у пациентов с тревожными расстройствами/ Д.Д. Коваленко, Т.А. Сумная, М.О. Косарев // Научные исследования: от теории к практике: материалы IV Международной научно-практической конференции. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015 – С. 52-54.
4. Изменения показателей церебрального кровотока по данным ультразвукового дуплексного сканирования у больных тревожными расстройствами / Д.Д. Косарева, Д.Б. Сумная, М.О. Косарев, В.А. Садова, А.В. Мишин // Sciences of Europe (Praha, Czech Republic). - 2017. – Vol. 2, №17 (17).– P. 11-15
5. Клинические особенности панических расстройств на фоне соматических заболеваний / Ю.И. Беспалов, Л.Ю. Беспалова, К.А. Адильханова, А.Е. Жексембина, Н.Е. Сейтказинова, А.Н. Каменская // Вестник КазНМУ. – 2019. - №1. -С.191-193 10.
6. Тревожные расстройства и особенности церебрального кровотока (клинико-биохимические особенности) / Д.Д. Косарева, М.О. Косарев, Т.А., Сумная, Е.И. Львовская, Д.Б. Сумная // Аллергология и иммунология. – 2016. – т.17, №4. – с.281
7. Особенности церебрального кровотока при тревожных расстройствах / Д.Д. Косарева, Д.Б. Сумная, М.О. Косарев, Т.А. Сумная, В.А. Садова // Материалы III Международной научной конференции. «Science, Technjlogy and Life – 2016». Сборник научных материалов совместного издания: Издательство Skleněný Můstek (Чехия) и МЦНИП (Россия). – Czech Republic, Karlovy Vary - Russia, Kirov. – 2016. – С.411-418
8. Состояние церебральной гемодинамики у больных с тревожными расстройствами при проведении транскраниального дуплексного сканирования / Д.Д. Косарева, Д.Б. Сумная, Т.А. Сумная, В.А. Садова, М.О. Косарев // Педагогика и психология – 2015: сборник материалов международной научной конференции, 4 сессия. – М.: РусАльянс Сова, 2016. –150с.- С. 114-118.

9. Николаева И.В. Церебральная гемодинамика у пациентов с расстройствами тревожного спектра и ее изменение при использовании в лечении гиперкапнически-гипоксических тренировок / И.В. Николаева, Д.Б. Сумная, С.А. Кинзерский, Д.Д. Косарева, В.А. Садова // Радиология-практика. – 2019. – С.23-29.

10. Николаева И.В. Карбоник-терапия при тревожных расстройствах/ И.В. Николаева // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы: сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып.16 / Под ред. к.п.н., доцента Е. Б. Малетиной. – Челябинск: УралГУФК, 2019 – 304 с.- С. 167-170

11. Николаева И.В. Применение гипоксически-гиперкапнических тренировок на дыхательном тренажере «Карбоник» и церебральная гемодинамика у спортсменов / И.В. Николаева, М.В. Кулешова // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов: материалы Междунар. науч.- практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г.: в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилук (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2019. – Ч. 4. – 423 с. – С.276-279.

12. Николаева И.В. Карбоник-терапия при тревожных расстройствах / И.В. Николаева, Д.Б. Сумная, М.В. Кулешова, В.В. Садова // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. - 2019. – №2 (22). – С.50-58.

13. Куликов В.П. Устройство для создания дозированной гипоксической гиперкапнии. / В.П. Куликов, А.Г. Беспалов // II объединенная научная сессия Сибирского отделения РАН и Сибирского отделения РАМН «Новые технологии в медицине». Новосибирск, 2002. – С. 85.

14. Кулешова М.В. Изменение показателей церебральной гемодинамики и липидной перекисидации у спортсменов под влиянием гиперкапнически-гипоксических тренировок на дыхательном тренажере / М.В. Кулешова, Николаева И.В., Быков Е.В., Сумная Д.Б., Садова В.А., Кулешов М.С. // Современные вопросы биомедицины. – 2018. – Т.2. – №4. – С. 45-51.

15. Николаева И.В. Влияние гиперкапнически-гипоксических тренировок на дыхательном тренажере «Карбоник» на церебральную гемодинамику спортсменов / И.В. Николаева, М.В. Кулешова, Д.Б. Сумная, Е.В. Быков // Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 05-06 июня 2018 г.) / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – С. 229-234.

Огуй В.О.

Россия, г. Челябинск; Нижний Новгород

Уральский государственный университет физической культуры

DoktorNN@yandex.ru

РАЗВИТИЕ ВИБРОАКУСТИЧЕСКОГО МАССАЖА И ВИБРОМАССАЖА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ И МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Аннотация. В данной статье рассмотрены этапы развития виброакустического массажа и вибромассажа в медицинской реабилитации и спортивной подготовке. Проведен анализ библиографических источников и приведен личный опыт автора, полученный в исследовательских экспедициях.

Ключевые слова: музыкотерапия, виброакустический массаж, вибромассаж, поющие чаши, вибрация, резонанс, коррекция.

Ogui V.O.

Russia, Chelyabinsk; Nizhny Novgorod

Ural State University of Physical Culture

DEVELOPMENT OF VIBROACOUSTIC MASSAGE AND VIBRATION MASSAGE BASIS IN SPORTS TRAINING AND MEDICAL REHABILITATION

Annotation. This article discusses the stages of development of vibroacoustic massage and vibration massage in medical rehabilitation and sports training. The analysis of bibliographic sources is carried out and the personal experience of the author obtained in research expeditions is presented.

Key words: music therapy, vibroacoustic massage, vibration massage, singing bowls, vibration, resonance, correction.

В наши дни очень сложно установить, какой из народов открыл массаж, и даже, в каком историческом периоде массаж упоминается впервые.

Основоположник советской системы массажа профессор И. М. Саркизов-Серазини писал по этому поводу: «Ни один народ, как в далеком прошлом, так и в настоящем не может себе одному приписать честь открытия и разработки методики массажа. Было бы неправильно утверждать, что массаж изобрели китайцы, индусы, греки» [10].

Как научно обоснованный метод массаж стал развиваться только со второй половины XIX в. Именно тогда появились экспериментальные и клинические работы, посвященные физиологии массажа, а также разработки клинических обоснований его применения. Большой вклад в изучение физиологического действия массажа и в разработку научного обоснования применения массажа при различных заболеваниях был внесен И. В. Заблудовским. Для внедрения массажа в медицинскую практику много было сделано Е. И. Залесовой, основавшей школу массажа в Петербурге, К. Г. Соловьевым, организовавшим школу массажа в Москве, В. Г. Крамаренко, руководившим школой массажа в Киеве, Н. В. Слетовым и др. Распространению массажа как лечебного метода в советское время активно способствовали многие выдающиеся ученые, в том числе и А. Ф. Вербов, по методике массажа которого и по сей день готовят массажистов в России. И. М. Саркизов-Серазини в 1922 г. организовал при Московском Государственном Центральном институте физкультуры курсы по спортивному, гигиеническому и лечебному массажу. Таким образом и в спортивной практике массаж получил также широкое применение.

Профилактическое направление советской медицины значительно расширило применение массажа. В настоящее время нет такого медицинского учреждения — больницы, клиники, поликлиники, где бы ни применялся этот эффективный лечебный и оздоровительный метод.

Уже в XXI веке доктор медицинских наук М.А.Еремушкин дает такое академическое определение массажа: «Массаж относится к категории лечебных факторов механической природы. Одним из основных составляющих элементов данного лечебного метода являются механические колебания. В арсенал массажных манипуляций входит большое количество приемов вибрационного воздействия (потряхивание, сотрясение, поколачивание, рубление и т.д.), в процессе выполнения которых четко фиксируются периодические механические колебания, распространяющиеся по массируемому участку» [5].

А в начале прошлого века А.Ф. Вербов, так определяет прием вибрации в массаже: «Вибрация – это прием массажа, при котором рука массажиста (или аппарат) передает массируемой части тела колебательные движения с различной частотой, интенсивностью, амплитудой и скоростью» [1]. Для нашей работы очень важны оба эти определения, поскольку, в результате их анализа, мы можем дать определение понятию «вибрационный массаж». Основываясь на высказываниях этих ученых, мы в свою очередь, определяем, что вибромассаж — это метод физиотерапии, при котором специальный аппарат или устройство передает массируемой части тела колебательные движения с различной частотой, интенсивностью, амплитудой и скоростью. Ключевое в этом определении и в определении термина «массаж» — это слово аппарат! В случае виброакустического массажа «поющими чашами» по методике В.О.Огуй, именно поющая чаша, является тем самым аппаратом или устройством, которое передает массируемой части тела колебательные движения с различной частотой, интенсивностью, амплитудой и скоростью.

История вибромассажа в XIX-XX веке активно развивается: в 1905 году в Германии доктор Курт Виттхауэр публикует «Руководство по вибрационному массажу», которое в 1907 переводится на русский язык [4].

В 1908 и 1909 г.г. в России выходят книги по вибрационному массажу «Вибрационный массаж для целей здоровья и красоты» [3], и «Сеймотерапия» [2].

В 1880г., во Франции Jean-Martin Charcot – предположил, что у паломников, страдающих болезнью Паркинсона появляется улучшение состояния в результате воздействия вибрацией конных поездок и железнодорожных вагонов [11].

В 1908г., Брейтман М.Я. впервые описал различные приемы вибрационного массажа. Он разделил их по виду вибрации на простые и сложные; по направлению – на местные и передвижные. К сложным вибрациям отнесены вибрации с растираниями, присасываниями, пощипываниями. Он же описал механическое и физиологическое действие вибрации [2].

В 1927 году публикуется «Руководство по физическим методам лечения» под редакцией С.А.Брунштейна, в котором 160 страниц посвящено механическим способам лечения, в том числе и способам механической вибрации [9].

В 70-80-х годах прошлого века появляются работы о применении вибрационного массажа при заболеваниях нервной системы [6] и вибротерапия в гинекологии [8], а также исследования о применении вибрационного массажа в спорте, а именно: в подготовке тяжелоатлетов [7]. В те же годы проводятся исследования по воздействию общей вибрации в космической программе для предотвращения изменения плотности костей у космонавтов (СССР), а с 90-х НАСА применяют приборы вибрации всего тела для поддержания мышечной силы, массы и плотности костей астронавтов [11].

В 2009 году воздействие вибрации в форме массажных манипуляций аппаратными или мануальными способами упоминается в работах М.А.Еремушкина [5].

Что особенно интересно, так это то, что уже более 100 лет назад, популярность и эффективность вибролечения была столь высока, что очень широко использовалась шарлатанами и лже-целителями. Ученые и авторитеты в области официальной европейской (западной) медицины того времени акцентировали внимание именно на области вибромедицины [2], [4].

Если уйти от анализа истории и развития массажа и углубиться в суть виброакустики, как элемента развивающегося метода виброакустического массажа, актуально отметить, что Библия повествует о том, что в начале было «Слово». Веды рассказывают читателю о том, что до начала творения мира был звук «Ом», который послужил начальной точкой всего сущего. Множество аналогичных примеров имеется и в рамках других религий, что говорит о важности звука в отношении всего сущего. Шаманы считали, что звук обладает огромной силой, поэтому использовали его в своих практиках. Так, в Тибете, Непале, Индии и в других странах Азии было создано огромное количество музыкальных инструментов. Тибетские музыкальные инструменты используются в различных сферах традиционного народного исполнительского искусства. Вместе с тем, среди них существовали и те, которые предназначались исключительно для духовных и, предположительно, магических практик. Шаманы, осуществляя игру на инструментах такого рода вводили окружающих в транс и помогали отчищать тело и дух от негативной энергии. Особое место в этом направлении сегодня занимают так называемые храмовые колокола или «поющие чаши» обнаруженные в регионах Гималаев. Согласно легендам и приданиям, звук этих чаш одаривает медитирующего такой мощью, что эти практики должны храниться в секрете от непосвященных. Тайная наука о силе звука называется Наада йога. Автор лично в своих экспедициях в Непал, Индию, Тибет, Королевство Бутан, Верхний Мустанг и др., встречался с носителями различных практик с «поющими чашами» для развития духовного потенциала или оздоровления физического тела. Так, например, Мастера «поющих чаш» в Непале утверждают, что обладают знаниями о древних целительских практиках с «поющими чашами» и методами их реализации, которые могут оказывать оздоровительное и целительское воздействие на человека.

В 2011 году автор проходил обучение в Международной Академии Традиционной Тибетской медицины по курсу Тибетский массаж Кү-Нье в разделе «внешних процедур». Одним из способов инструментального массажа в этом разделе есть массаж палочкой Юк-Чо. Палочка Юк-Чо — это инструмент в виде гибкого деревянного прута от 30 см, на конец которого крепится мешочек с горчичными зернами. При массаже выполняются ритмические постукивания этим мешочком по биологически активным точкам. Такой инструмент и само воздействие также можно отнести к вибрационному воздействию на организм человека.

За время применения виброакустической терапии в медицинской практике проведено более 40 научных исследований и наблюдений в области травматологии, ортопедии, хирургии, урологии, педиатрии, терапии вирусных заболеваний, кардиологии, стоматологии и др. Накоплен достаточный клинический опыт, чтобы быть уверенными в эффективности и безопасности данного метода.

Практическая применимость и значимость методов вибромассажа в медицинской, спортивной и оздоровительной практике сегодня крайне широка.

В настоящее время в различных сферах коррекции здоровья человека (лечение, реабилитация, профилактика, спорт) все шире используются физические, в том числе преформированные факторы. Имеются положительные результаты применения виброакустических воздействий, но доказательная база пока недостаточная, что определяет актуальность исследования этой проблемы.

Обнаружена эффективность этой оздоровительной, медицинской и психологической технологии при тревожности, дистрессе, болевом синдроме, деменции, артериальной гипертензии и некоторых других нарушениях, но для подтверждения её полного потенциала необходимы дальнейшие научные исследования, которые позволят усовершенствовать сеансы и выяснить количественные, катанестические и курсовые рецепты воздействия «поющими чашами».

Список литературы

1. Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа. Серия «Медицина для Вас». С.-Петербург: ООО «Издательство «Полигон»; Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2002.
2. Вибрационный массаж: (Сейсмолотерапия): Приборы и их применение: С 96 рис. / Д-р мед. М.Я. Брейтман. Спб. - Санкт-Петербург: журн. «Соврем. медицина и гигиена», 1908. - [4], 202, [1] с.: ил.; 24.
3. Вибрационный массаж для целей здоровья и красоты / Пер. под ред. врачей 1 Моск. лечеб.-космет. ин-та. - Москва: А. Ралле и К°, 1909. - 47 с., 18 л. ил.; 22.
4. Виттхауэр Курт. Руководство к вибрационному массажу, с обращением особого внимания на гинекологию / Dr. Kurt Withauer, гл. врач Дома диаконисс в Галле; Пер. с нем. д-ра мед. В.Ф. Зибольда. - Санкт-Петербург: Журн. «Практ. Медицина» (В.С. Эттингер), 1907. - [2], 86 с.: ил.; 24.
5. Еремушкин М.А. Медицинский массаж. Теория и практика. Учебное пособие. – СПб.: Наука и Техника, 2009.
6. Креймер А.Я. Вибрационный массаж при заболеваниях нервной системы. Томск: Изд-во Томск. Ун-та, 1988. – 319 с.
7. Никандров А.В., Копысов В.С. Вибрационный массаж в подготовке тяжелоатлетов. М.: Физкультура и спорт, 1981.
8. Радионченко А.А., Креймер А.Я. Вибротерапия в гинекологии. Томск: Изд-во Томск. Ун-та, 1981. – 186с.
9. Руководство по физическим методам лечения, составленное сотрудниками Государственного Ленинградского физиотерапевтического института [Текст] / Под ред. проф. С. А. Бруштейна. - [Ленинград]: Гос. Ленингр. физиотерапевтич. ин-т, 1927-1930. - 4 т.; 26 см. Полутом 2 [Текст]. - 1928. - 395-656 с.: ил.
10. Саркизов-Серазини И. М. Спортивный массаж — 4-е изд. — доп. и перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1963.
11. Bagheri J. Application of Whole-body Vibration: Technical and clinical studies in healthy persons and people with a neurological disorder [Internet]. Erasmus University Rotterdam; 2013. Available from: <http://hdl.handle.net/1765/76044>

Перемазова Р. Г., Сабирьянова Е. С.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
ram407@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ДИНАМИЧЕСКИХ И РЕЛАКСАЦИОННЫХ ТЕХНИК НА ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННУЮ ОРИЕНТАЦИЮ ЖЕНЩИН СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Аннотация

Проведена оценка пространственно-временной ориентации у женщин старческого возраста. Определено влияние динамических и релаксационных техник на функцию равновесия женщин старческого возраста.

Ключевые слова: старческий возраст, пространственно-временная ориентация, физические упражнения.

INFLUENCE OF DYNAMIC AND RELAXATION TECHNIQUES ON STATOKINETIC STABILITY OF SENILE WOMEN

Annotation. The spatial and temporal orientation of senile women was evaluated. The influence of dynamic and relaxation techniques on the balance function of senile women is determined.

Keywords: senile age, space-time orientation, exercise.

Увеличение продолжительности жизни требует повышенного внимания к обеспечению высокого уровня её у лиц пожилого и старческого возраста. Более, чем 50 % мужчин в возрасте 60-79 лет и женщин 55-79 имеют ухудшение когнитивных функций, а среди перешедших 80-летний рубеж – 82 [7]. Пожилые люди с трудом переключают внимание на новые объекты и виды деятельности, испытывают трудности при сохранении и извлечении информации [3]. Многочисленные исследования (В. И. Донцов, В. Н. Крутько, 2002; В. Д. Кряжев, 2003 и др.), подтверждают, что физическая активность является главным условием стабильности физического и психического здоровья [2].

В исследовании приняли участие 45 женщин старческого возраста, которые случайным образом были распределены на две группы. Основная – ($n=17$, средний возраст $76,94 \pm 0,45$ лет), выполняла адаптированный для данной возрастной группы комплекс динамических и релаксационных упражнений по 1 часу 2 раза в неделю в течение 2 месяцев. В контрольную группу ($n=28$, средний возраст $78,5 \pm 0,53$ лет) вошли женщины старческого возраста, которым был предложен стандартный комплекс оздоровительной гимнастики, рекомендованный лицам данного возраста.

До начала и по окончании занятий, длившихся в течение 2 месяцев, оценивались их пространственно-временная ориентация посредством программного обеспечения, разработанного Ю. В. Корягиной (г. Омск, 2003). Исследовалось: время реакции на свет и звук, время реакции на движущийся объект, время реакции выбора, длительность индивидуальной минуты, оценка угловой скорости движения, оценка и отмеривание величины отрезков, оценка величины и узнавание углов [4]. Необходимо отметить, что ни у одной из женщин, как основной, так и контрольной группы за период обследования не отмечено обострений и декомпенсации имеющихся хронических заболеваний.

Методика динамических и релаксационных техник представлена комплексом, включавшим самомассаж пальцев верхних и нижних конечностей, кистей рук, биологически активных точек и зон, динамические упражнения в виде круговых движений в суставах конечностей, от дистальных к проксимальным отделам (в течение 20 минут), чередующиеся с дыхательными упражнениями статического и динамического характера, медитативный комплекс (25 минут), состоящий из идеомоторных и релаксационных упражнений, сопровождаемый музыкой расслабляющего характера, в завершении – самомассаж [8]. Статистическая обработка материала проводилась с помощью пакета прикладных статистических программ STATISTICA 6.0 (критерий Вилкоксона). Для каждого показателя вычисляли среднее значение – M и ошибку среднего – m . Критический уровень значимости при проверке статистических гипотез в данном исследовании принимался равным 0,05.

При проведении исследования были получены результаты, которые представлены в таблице.

Как видно из таблицы 1, в основной группе произошло статистически значимое уменьшение времени реакции на свет и звук, снижение ошибки при оценке угловой скорости движения и уменьшение ошибки при оценке величины углов. В контрольной группе статистически значимых изменений не отмечено.

Таблица 1 – Динамика показателей пространственно-временной ориентации у женщин старческого возраста

Название показателя	Основная группа (n = 33) M±m		Контрольная группа (n = 20) M±m	
	До реабилитации	После реабилитации	Первое исследование	Повторное исследование
Время реакции на свет (сотые доли с.)	60,12±8,28	39,94±2,31 *	47,89±2,95	49,0±3,18
Время реакции на звук (сотые доли с.)	57,59±6,27	37,65±1,62 *	53,92±3,72	53,36±3,79
Реакция на движущийся объект (сотые доли с.)	39,53±7,09	31,59±2,94	26,71±2,56	27,32±2,62
Время реакции выбора (сотые доли с.)	60,29±4,51	53,82±2,31	58,64±6,48	59,35±6,41
Индивидуальная минута (с.)	43,53±3,55	41,88±3,31	52,84±3,79	47,57±3,87
Оценка угловой скорости движения (ошибка в %)	19,53±0,09	10,24±1,99 *	18,29±2,09	18,93±2,17
Оценка величины отрезков (ошибка в %)	19,29±2,28	15,94±1,61	16,74±1,53	17,36±1,36
Отмеривание отрезков (ошибка в %)	13,88±1,59	13,38±1,61	17,69±1,48	17,36±1,36
Оценка величины углов (ошибка в %)	23,93±3,17	12,93±1,98 *	20,68±2,12	21,84±3,83
Узнавание углов (ошибка в %)	3,12±0,87	4,06±0,98	2,71±0,69	2,67±0,73

* – достоверность различий в группе до и после реабилитации, $p < 0,05$.

Повышение эффективности выполнения теста на реакцию на свет и звук позволяет говорить об улучшении уровня произвольного внимания [6] и повышении подвижности процессов возбуждения в коре головного мозга [4]. На наш взгляд, изменения коснулись показателей, не «востребованных» в повседневной жизни пожилых людей. Предложенный комплекс способствовал активации нейронных связей, что, несомненно, является положительным эффектом его использования.

Таким образом, включение комплекса динамических и релаксационных техник в программу оздоровления женщин старческого возраста оказало положительное влияние на когнитивную функцию, что проявилось улучшением некоторых показателей пространственно-временной ориентации.

Список литературы:

1. Донцов В. И., Крутько В. Н., Подколзин А. А. Фундаментальные механизмы геропрофилактики / В. И. Донцов, В. Н. Крутько, А. А. Подколзин. – М. : Биоинформсервис, 2002. – 464 с.
2. Землянский Д. А., Сучилин А. А. Технология оздоровительной физической культуры с лицами пожилого возраста в условиях стационарных учреждений / Д. А. Землянский, А. А. Сучилин // АФК. – 2011. – № 2 (46). – С. 43–45.
3. Иллариошкин С. Н. Возрастные расстройства памяти и внимания: механизмы развития и возможности нейротрансмиттерной терапии / С. Н. Иллариошкин // Неврологический журнал. 2007. – № 2. – С. 34–41.
4. Корягина Ю. В. Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности / Ю. В. Корягина. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 224 с.
5. Кряжев В. Д. Методология развития, сохранения и восстановления двигательных возможностей человека в спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре : дис. ... д-ра пед. наук / В. Д. Кряжев ; М., 2003. – 336 с.
6. Нехорошкова А. Н., Грибанов А. В., Депутат И. С. Сенсомоторные реакции в психофизиологических исследованиях / А. Н. Нехорошкова, А. В. Грибанов, И. С. Депутат // Физиология. 2015. – С. 38–48.
7. Мягкое когнитивное снижение – доклиническая стадия болезни Альцгеймера? / С. И. Гаврилова // Фармакотерапия болезни Альцгеймера под. ред. С. И. Гавриловой. – Пульс. – М., 2003. – С. 91 – 104.
8. Перемазова Р. Г. Психофизические оздоровительные гимнастики Востока : метод. реком. для студентов направления 034400 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Р. Г. Перемазова, Е. А. Сазонова, Л. В. Воргова. – Челябинск : Уральская Академия, 2013. – 45 с.

ВЛИЯНИЕ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ПОСЛЕ ОПЕРАТИВНОГО РОДРАЗРЕШЕНИЯ

Аннотация. С целью изучения эффективности фитбол – гимнастики в комплексной реабилитации женщин после кесарева сечения исследовано психоэмоциональное состояние 16 женщин после кесарева сечения (средний возраст от 20 до 35 лет) и дана оценка влиянию фитбол – гимнастики на психоэмоциональное состояние, динамика которого определялась по тесту самооценки качества жизни (sf-36) и уровню самоуважения (шкала Розенберга). Тестирование показало, что при применении фитбол – гимнастики в комплексной реабилитации женщин после кесарева сечения достоверно улучшилась не только самооценка физического и психического состояния, но и уровень самоуважения.

Ключевые слова: женщины, оперативное родоразрешение, фитбол-гимнастика, психоэмоциональное состояние

Petrushkina N.P., Kolomiets O.I., Bykov E.V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

INFLUENCE OF FITBALL GYMNASTICS ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF WOMEN AFTER OPERATIVE DELIVERY

Annotation. To study the effectiveness of fitball gymnastics in the rehabilitation of women after cesarean section investigated the psychosocial status of 16 women after caesarean section (mean age from 20 to 35 years) and assess the influence of fitball gymnastics on the emotional state, the dynamics of which is determined according to the test of self-assessment of quality of life (sf-36) and level of self-esteem (Rosenberg scale). Testing showed that the use of fitball gymnastics in the complex rehabilitation of women after cesarean section significantly improved not only the self-esteem of physical and mental state, but also the level of self-esteem.

Keywords: women, operative delivery, fitball-gymnastics, psychoemotional state.

Введение. За последние годы прослеживается устойчивый рост случаев абдоминально-го родоразрешения, которые в 2019 году в России достигли 29,3%, а в Областном Перинатальном Центре города Челябинска составили 38,9%. Ведущим компонентом восстановительной реабилитации после родов у женщин является физическая культура, которая предупреждает развитие осложнений, после кесарева сечения. Вопросы этапных реабилитационных мероприятий после КС недостаточно освещены в научной литературе и представлены лишь в виде очень кратких рекомендаций и нуждаются в дальнейшем изучении и совершенствовании. До сих пор нет четких разработанных форм этапной и преемственной физической реабилитации этой категории пациентов, устоявшихся схем, которые могли бы широко использовать специалисты по адаптивной физической культуре. Целью данной работы является изучение эффективности физической реабилитации женщин после кесарева сечения с использованием фитбол – гимнастики. Для достижения цели было исследовано физическое состояние женщин после кесарева сечения и дана оценка влиянию фитбол – гимнастики на психоэмоциональное состояние женщин после кесарева сечения [5].

Организация и методы исследования. Дизайн и протоколы исследования были одобрены Этическим комитетом УралГУФК. Все испытуемые были ознакомлены с оборудованием и протоколом эксперимента перед испытательным визитом и дали письменное согласие на участие в исследовании [2].

В исследовании приняли участие родильницы после своевременных оперативных родов. Общими критериями исключения из исследования являлись: операция кесарева сечения

в анамнезе; тяжелая акушерская (преэклампсия, эклампсия, массивная кровопотеря) и тяжелая экстрагенитальная патология, общие противопоказания к назначению физиотерапевтических процедур.

В исследовании приняли участие 16 родильниц (средний возраст от 20 до 35 лет), в произвольном режиме разделены на 2 группы: основная (n=8) и контрольная (n=8). Группы сопоставимы по возрасту, паритету, перенесенным соматическим и акушерско – гинекологическим заболеваниям [Быков ЕВ].

К контрольной группе отнесены 8 женщин, в реабилитации которых после оперативного родоразрешения применялась медикаментозная терапия, физиотерапия и массаж. Основную группу составили 8 женщин, в реабилитации которых после оперативного родоразрешения применялась дополнительно фитбол – гимнастика.

Фитбол – это различные комбинации аэробных и силовых упражнений, которые в сочетании с упражнениями на растяжку всех групп мышц позволяют существенно улучшить гибкость, развить координацию, исправить осанку, скорректировать фигуру, нормализовать и оптимизировать деятельность практически всех регулирующих систем организма - от кровообращения и газообмена до терморегуляции и обмена веществ.

Физиологический механизм действия фитбол-гимнастики оказывает механическая вибрация низкой частоты надувного мяча, которая обладает обезболивающим действием, активизирует регенеративные процессы. Легкое покачивание на фитболе улучшает отток лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, нормализует перистальтику кишечника, активизирующие систему капиллярного орошения внутренних органов и микроциркуляцию. Фитбол-гимнастика является общепризнанным средством восстановления.

Для оценки психоэмоционального состояния женщин после кесарева сечения использовался тест самооценки качества жизни «SF – 36» и тест самоуважения по шкале Розенберга [1]. Для определения уровня самооценки и самоуважения использовали шкалу М. Розенберга. Самоуважение – это субъективная оценка человеком себя как внутренне положительного или отрицательного до какой-то степени. Сюда входит и уверенность в своей ценности; утвердительный принцип по отношению к праву жить и быть счастливым; комфорт при уместном утверждении своих мыслей, желаний и потребностей; чувство, что радость – это неотъемлемое право. Опросник выявляет два независимых фактора: самоунижение и самоуважение: чем выше одно, тем ниже другое. Самоунижение может быть следствием депрессивного состояния, тревожности и психосоматических симптомов; самоуважение является причиной и следствием активности в общении, лидерства, чувства межличностной безопасности. Оба фактора напрямую зависят от отношения к женщине в семье, а в домашних условиях родственниками, близкими людьми.

Опросник состоит из 10 суждений, на каждое из которых предлагается четыре градации ответов, кодируемых в баллах по предложенной схеме. Интерпретация результата: 10 – 18 баллов – вам не хватает самоуважения, его очень мало, вы склонны во всем плохом винить себя, видите только свои недостатки и акцентируете внимание только на своих слабых сторонах, вы попали в замкнутый круг самоуничижения, которое не позволяет вам ставить цели и достигать успеха. В каждом событии вы ищите подтверждение своей ничтожности. 18 – 22 баллов – вы балансируете между самоуважением и самоуничижением, успехи поднимают вас до небывалых вершин и самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку и сбрасывают вас в пропасть, ваше мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону. 23 – 34 балла – самоуважение у вас преобладает, и вы можете адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, можете согласиться с тем, что бываете неправы, сохраняете уважение к себе при неудачах, но склонны иногда заниматься затянутым «самобичеванием», что не предусмотрели, не заметили, «соломку не подстелили», что не позволяет смириться с тем, что изменить невозможно и быстро среагировать и откорректировать там, где есть возможность. 35 - 40 баллов – вы уважаете себя как человека, личность, профессионала и делаете все для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше: развиваетесь, совершенствуетесь в профессии, духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений, умеете извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций. Это норма, к которой стоит стремиться.

Методика оценки качества жизни SF-36. Опросник состоит из 11 разделов, результаты представляются в виде оценок в баллах по 8 шкалам, составленным таким образом, что более

высокая оценка указывает на лучшее качество жизни. 36 пунктов опросника сгруппированы в восемь шкал: физическое функционирование, ролевая деятельность, телесная боль, общее здоровье, жизнеспособность, социальное функционирование, эмоциональное состояние и психическое здоровье. Показатели каждой шкалы варьируют между 0 и 100, где 100 представляет полное здоровье. Результаты представляются в виде оценок в баллах по 8 шкалам, составленных таким образом, что более высокая оценка указывает на более высокий уровень качества жизни. Шкалы группируются в два итоговых показателя «физический компонент здоровья» и «психологический компонент здоровья».

Для обработки полученных результатов в ходе исследования использовался метод критерия Уилкоксона. Для каждой участника вычисляли величину изменений признака. Далее все изменения упорядочивали по абсолютной величине (без учета знака). Затем рангам приписывался знак изменения и суммировали эти «ранговые знаки». В результате получаем значение критерия Уилкоксона W . Полученное число W сравнивалось с критическими значениями W для этого количества парных наблюдений по специальной таблице. Различия считались статистически значимыми при $p < 0,05$ [3].

Результаты исследования. Эффективность предложенной методики реабилитации, участники исследования самостоятельно оценивали при помощи теста «SF-36» и теста Розенберга, определяющий уровень самоуважения. Показатели теста «SF-36» варьировались между 0 и 100, где 100 представляет полное здоровье, все шкалы формируют на два показателя: «Физический компонент здоровья» (таблица 1, 1a) и «Психологический компонент здоровья» (таблица 2, 2a).

Таблица 1 – Результаты тестирования теста SF-36 по показателю «физический компонент здоровья» *контрольной группы* до и после реабилитации.

Пациенты	Параметры «SF – 36», баллы		Величина изменений, баллы	Ранг изменений	Знаковый ранг
	до	после			
1	74	79	5	4	4
2	76	87	11	7	7
3	84	81	-3	2	-2
4	65	74	9	6	6
5	69	73	4	3	3
6	80	78	-2	1	-1
7	74	91	17	8	8
8	80	88	8	5	5
					W=30

Проанализировав полученные данные контрольной группы, можно сказать, что изменения являются статистически не значимы, т.к критерий W оказался равен 30 при его критическом значении 32 ($p > 0,05$).

Таблица 1a – Результаты тестирования теста SF – 36 по показателю «физический компонент здоровья» *основной группы* до и после реабилитации

Пациенты	Параметры SF-36, баллы		Величина изменений, баллы	Ранг изменений	Знаковый ранг
	до	после			
1	74	95	21	6	6
2	68	87	19	4	4
3	78	91	13	1	1
4	68	82	20	5	5
5	82	97	15	2	2
6	76	93	17	3	3
7	64	95	32	8	8
8	67	90	23	7	7
					W=36

Как следует из представленных в таблице 1a данных, исходные параметры по показателю «физический компонент здоровья» колебались от 64 до 82 баллов. После комплекса реабилитационных мероприятий, по показателю «физический компонент здоровья» достоверно повысилась, достигнув 82 – 97 балла. Критерий W оказался равен 36 при его критическом

значении 32 ($p < 0,05$). Исходя из полученных данных, можно сказать, что изменение является статистически значимыми. Данное изменение является положительной динамикой изменений по показателю «физический компонент здоровья».

Проанализировав полученные данные можно сказать, что после проведения курса реабилитации наблюдается статистически значимые изменения психоэмоционального состояния женщин после КС. Это свидетельствует о том, что комплекс реабилитационных мероприятий положительно повлиял на физическое здоровье.

Таблица 2- Результаты оценки теста SF – 36 по показателю «психологический компонент здоровья» *контрольной группы*

Пациенты	Параметры «SF-36», баллы		Величина изменений, баллы	Ранг изменений	Знаковый ранг
	до	после			
1	59	64	5	4	4
2	78	75	-3	2	-2
3	80	84	4	3	3
4	63	72	9	6	6
5	74	91	17	8	8
6	83	81	-1	1	-1
7	75	90	15	7	7
8	80	88	8	5	5
					W=30

Проанализировав полученные данные контрольной группы, можно сказать, что изменения являются статистически не значимы, т.к. критерий W оказался равен 30 при его критическом значении 32 ($p > 0,05$).

Таблица 2а – Результаты оценки теста SF – 36 по показателю «психологический компонент здоровья» *основной группы*

Пациенты	Параметры «SF-36», баллы		Величина изменений, баллы	Ранг изменений	Знаковый ранг
	до	после			
1	70	82	12	4	4
2	82	98	16	6	6
3	78	99	21	7	7
4	68	79	11	3	3
5	65	88	23	8	8
6	72	87	15	5	5
7	82	89	7	2	2
8	78	84	6	1	1
					W=36

Как следует из представленных в таблице 2а данных, исходные параметры по показателю «психологический компонент здоровья» колебались от 65 до 82 баллов. После комплекса реабилитационных мероприятий, по показателю «психологический компонент здоровья» достоверно повысилась, достигнув 72 – 99 баллов. Критерий W оказался равен 36 при его критическом значении 32 ($p < 0,05$). Исходя из полученных данных, можно сказать, что изменение является статистически значимыми. Данное изменение является положительной динамикой изменений по показателю «психологический компонент здоровья». Проанализировав полученные данные можно сказать, что после проведения курса реабилитации наблюдается статистически значимые изменения психоэмоционального состояния женщин после КС. Это свидетельствует о том, что комплекс реабилитационных мероприятий положительно повлиял на ощущение женщин о своем психическом здоровье.

Для определения уровня самоуважения использовали шкалу-тест М. Розенберга. Показатели теста Розенберга, варьировались от 10 до 40 баллов [4]. Данные теста оценивались до и после проведения курса реабилитации контрольной (таблица 3) и основной групп (таблица 4). Как следует из представленных в таблице 3 данных, исходные параметры те. Критерий W оказался равен 34 при его критическом значении 32 ($p < 0,05$). Исходя из полученных данных, можно сказать, что изменение является статистически значимыми. Данное изменение является положительной динамикой изменений по шкале Розенберга.

Таблица 3 – Результаты оценки теста Розенберга *контрольной группы*

Пациенты	Баллы		Величина изменений, бал- лы	Ранг изменений	Знаковый ранг
	до	после			
1	21	30	9	5	5
2	24	31	7	4	4
3	20	34	14	8	8
4	25	29	4	3	3
5	21	32	11	6	6
6	32	34	2	2	2
7	26	25	-1	1	-1
8	19	31	12	7	7
					W=34

Таблица 4 – Результаты оценки теста Розенберга *основной группы*

Пациенты	Баллы		Величина изменений, баллы	Ранг изменений	Знаковый ранг
	до	после			
1	26	38	12	5	5
2	32	40	8	3	3
3	22	36	14	6	6
4	25	30	5	1	1
5	23	40	17	8	8
6	22	38	16	7	7
7	30	39	9	4	4
8	25	32	7	2	2
					W=36

Как следует из представленных в таблице 4 данных, исходные параметры основной группы теста Розенберга колебались от 30 до 40 баллов. После комплекса реабилитационных мероприятий, показатели теста Розенберга достоверно повысились, достигнув 40 баллов. Критерий W оказался равен 36 при его критическом значении 32 ($p < 0,05$). Исходя из полученных данных, можно сказать, что изменение является статистически значимыми. Данное изменение является положительной динамикой на психоэмоциональное состояние женщин после реабилитации.

Проанализировав полученные данные можно сказать, что после проведения курса реабилитации наблюдается статистически значимые изменения психоэмоционального состояния женщин после КС. Это свидетельствует о том, что комплекс реабилитационных мероприятий положительно повлиял на психоэмоциональное состояние женщин перенесших КС.

Выводы. При применении фитбол – гимнастики в комплексной реабилитации женщин после кесарева сечения достоверно улучшилась не только самооценка физического и психического состояния, но и уровень самоуважения. Фитбол – гимнастика в комплексной реабилитации в целом положительно влияет на психоэмоциональное состояние женщин после кесарева сечения.

Список литературы

1. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ : Princeton University Press, 1965.
2. Быков Е. В. Методологические подходы при организации научных исследований в сфере физической культуры и спорта // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта / Е. В. Быков, О. И. Коломиец, Н. П. Петрушкина, Н. А. Симонова. – Т. 14. - №1. – 2019. – С. 176-184.
3. Быков Е. В. Особенности организации научного исследования в сфере физической культуры и спорта // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири / Работа этического комитета УралГУФК. / Е. В. Быков, О. И. Коломиец, А. Н. Коваленко, А. В. Чипышев, О. А. Макунина. – 2019. – Т. 21. – №1. – С. 63-69.
4. Методика шкала М.Розенберга. Источник: <https://psycabi.net/testy/546-test-na-samouvazhenie-metodika-shkala-m-rozenberga>
5. Сайкина Е. Г. Фитбол – аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физической культуры / Е. Г. Сайкина. – 2004. – №7. – 288 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ: ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Аннотация. Статья посвящена актуальным проблемам медицинской реабилитации: инновациям и перспективам развития реабилитации. Работа посвящена проблеме реабилитации инвалидов, раскрывает основы частных технологий и методов социальной работы с одной из специфических групп социально-биологического риска - инвалидами, а также с людьми с ограниченными возможностями различного генеза. Проблема ограничения социально-биологической реализации человека относится к категории сложнейших интегративных аспектов знания о человеке. В этой связи первостепенное значение приобретает поиск оптимальных, эффективных вариантов технологий и методов социализации на всех этапах развития человека с ограниченными возможностями. Профессиональное становление специалиста по социальной работе включает глубокое понимание проблемы инвалидности, четкое знание методов и технологий социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями и, главное, сформированную философию социальной защиты, основанную на восприятии человека как абсолютной самоценной сущности с неисчерпаемым потенциалом духовно-нравственного развития, реализованным в системе гуманистически ориентированного общества.

Ключевые слова: проблемы реабилитации, перспективы развития реабилитации, инновации в реабилитации, проблемы инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Pinegin A.L., Begidova T.P.
Russia, Voronezh
Voronezh State Institute of Physical Culture
begidova@yandex.ru

CURRENT PROBLEMS OF A MEDICAL REHABILITATION INNOVATIONS AND DEVELOPMENT PROSPECTS

Annotation. The article is devoted to the actual problems of medical rehabilitation: innovations and prospects for the development of rehabilitation. The work is devoted to the problem of rehabilitation of disabled people, reveals the foundations of private technologies and methods of social work with one of the specific groups of social and biological risk - disabled people, as well as with people with disabilities of various origins. The problem of limiting the socio-biological realization of a person belongs to the category of the most complex integrative aspects of knowledge about a person. In this regard, the search for optimal, effective options for technologies and methods of socialization at all stages of the development of a person with disabilities is of paramount importance. The professional development of a specialist in social work includes a deep understanding of the problem of disability, a clear knowledge of methods and technologies for social rehabilitation of persons with disabilities and, most importantly, a formed philosophy of social protection, based on the perception of a person as an absolute self-valuable entity with an inexhaustible potential for spiritual and moral development, implemented in the system of a humanistically oriented society.

Key words: problems of rehabilitation, prospects for the development of rehabilitation, innovations in rehabilitation, problems of people with disabilities and persons with disabilities.

Медицинская реабилитация как вид медицинской помощи - это система медицинской деятельности [2, 4, 6], направленной на диагностику функциональных резервов, сохранение и восстановление здоровья человека посредством оздоровления и медицинской реабилитации. Исходя из опыта организации восстановительной медицины, наиболее рациональным и действенным путем дальнейшего его развития является создание многоэтапной системы [3].

Основными задачами реабилитации являются:

1. Улучшение качества жизни хронических больных и инвалидов путем применения реабилитационных технологий для реализации остаточного потенциала здоровья.
2. Реализация курортных путевок для долечивания больных за счет средств фонда социального страхования.
3. Сертификация и подготовка кадров отделений и кабинетов восстановительной медицины.
4. Обеспечение преемственности с другими службами системы здравоохранения (кардиология, неврология, травматология и др.).
5. Организация школ здоровья в отделениях.
6. Внедрение новейших технологий восстановительной медицины.
7. Реализация и разработка существующих оздоровительных мероприятий с использованием всего арсенала немедикаментозных средств.
8. Привитие населению потребности и навыков поддержания необходимых резервов здоровья и применение здоровьесберегающих технологий в целях укрепления единства биологической и духовной составляющих здоровья, повышения уровня индивидуальной и общественной культуры здоровья.
9. Улучшения качества жизни здоровых, больных и инвалидов путем применения реабилитационных технологий для реализации остаточного потенциала здоровья.
10. Расширение показаний для санаторно-курортного долечивания больных и инвалидов.
11. Обеспечение этапности и преемственности в решении задач медицинской реабилитации.
12. Подготовка кадров и организация отделений и кабинетов восстановительной медицины, а также школ здоровья в ЛПУ (лечебно профилактических учреждениях).

На сегодняшний день реабилитация инвалидов и хронических больных является одним из приоритетных направлений в работе реабилитационной службы.

Существуют этапы реабилитации:

- 1) амбулаторный
- 2) стационарный
- 3) санаторно-курортный

Муниципальный уровень включает амбулаторный этап медицины восстановительного лечения и реализуется через кабинеты и отделения восстановительной медицины.

Эффективность реабилитационных мероприятий, как среди больных, так и среди инвалидов, анализируется ежегодно. Основным механизмом осуществления реабилитации является индивидуальная программа реабилитации/абилитации (ИПР/А). Бюро МСЭ работает в контакте с отделениями восстановительного лечения (ОВЛ) поликлиник города и районов. Амбулаторный этап реабилитации более длительный и органически сочетается с задачами диспансерного наблюдения [4].

Несмотря на наблюдаемые положительные моменты на современном этапе, потребность больных и инвалидов в медицинской реабилитации удовлетворяется не полностью. Число пролеченных инвалидов, больных и лиц с отклонениями в состоянии здоровья снижается по мере их удаленности от медицинских учреждений и центров. Чрезвычайно актуальным является создание компьютерной базы данных на перспективных для реабилитации пациентов, особенно в поликлинических условиях.

Огромной проблемой остаётся отсутствие надомного обслуживания детей-инвалидов с тяжелыми и множественными патологиями, отсутствие службы тьюторов, которая особенно необходима для одиноких мам, воспитывающих ребёнка с ограниченными возможностями здоровья. Проблемой также остаётся организация летнего оздоровительного отдыха для детей и подростков с тяжёлыми формами заболеваний.

С каждым годом наблюдается тенденция увеличения числа нуждающихся в социальной поддержке инвалидов молодого возраста. Отмечается потребность в необходимости расширения межведомственного взаимодействия с учреждениями образования, медицины, культуры и спорта, проведение совместных семинаров и конференций, оказание консультаций психиатра, невролога, терапевта молодым инвалидам.

Сегодня развитие системы реабилитации, системы ухода за тяжело больными пациентами является не только требованиями времени, но и общемировым трендом в использовании новых технологий реабилитации. Использование квалифицированного ухода за пациентами является одним из приоритетных направлений не только системы здравоохранения, но и государственной политики, поскольку главная задача - снизить смертность населения и увеличить продолжительность жизни наших сограждан. Новые технологии позволяют активно применять знания на практике и стремиться дальше.

Важнейшей частью реабилитационной помощи является правильное понимание проблем, с которыми сталкивается человек с ограниченными возможностями здоровья; правильное и поэтапное построение задач восстановления и адаптации в физической, психической и социальных сферах деятельности человека. В настоящее время существуют различные методики и приспособления для восстановления функций парализованных частей тела. К ним относятся различные виды пассивных и активных тренажеров, которые, в свою очередь, помогают не только восстановить функции суставов, но и двигательные функции человека, облегчить его движения и возродить человека в социальном плане [5]. Примером некоторых из них является:

- реабилитационные костюмы «Атлант» и «Фазтон»;
- нейро-ортопедические реабилитационные пневмокостюмы;
- лечебные методики «Адели» для детей, страдающих ДЦП;
- применение аппарата "Теравитал" с биологически активной обратной связью для выработки у больных навыков движения (верхних и нижних конечностей);
- кинезиотерапия на аппарате "Параподиум" для вертикализации больного и обучения его навыкам ходьбы;
- динамическая проприоцептивная коррекция "Гравистат";
- аппарат "Вертикализатор";
- тренажер "Гросса";
- тренажер "Локомат";
- тренажер "Мотомед";
- сухое скелетное вытяжение.

Для нейропсихологической коррекции существует огромное количество методик, занятий, различных сенсорно-развивающих залов и комнат, таких как:

- сенсорная комната;
- игротерапия;
- сказкатерапия;
- арттерапия;
- экотерапия в сенсорном саду;
- мультисенсорная стимуляция;
- спелеотерапия;
- иппотерапия;
- автокомплекс (автокласс и автогородок).

Также существуют кабинеты социально бытовой адаптации.

Мероприятия медицинской реабилитации должны апеллировать к личности больного, и не должны быть направлены только на лечение болезни. Медицинская реабилитация в тесном контакте с другими службами должна предусматривать профилактику осложнений, лечение обострений и рецидивов болезней для достижения нормального, качественного уровня жизни населения. Сегодня в условиях интенсивного развития медицинской науки, совершенствования системы оказания специальной медицинской помощи, добавления большого спектра высоких технологий в медицинскую помощь, продолжает расти количество больных среди различных категорий населения по таким заболеваниям как онкология, неврология, кардиология, ортопедия и травматология. Значительно увеличивается количество инвалидов, в том числе, среди людей трудоспособного возраста.

50% всех людей с инвалидностью в России имеют заболевания сердечно-сосудистой системы, 10% – онкологию, по 4–6% приходится на заболевания нервной системы, травмы, психические отклонения, болезни внутренних органов, дыхания и опорно-двигательного аппарата. В

совокупности все эти расстройства ведут к отклонениям от нормального функционирования организма и социальной дезадаптации человека с отклонениями в состоянии здоровья.

По данным Всемирной организации здравоохранения (доклад «Инвалидность в мире», 2020 г.) [1], более 1 миллиарда человек живут с той или иной формой инвалидности. Это соответствует примерно 15% населения мира. От 110 миллионов (2,2% населения мира) до 190 миллионов (3,8%) людей в возрасте 15 лет и старше испытывают значительные трудности в функционировании. В государствах - членах Европейского региона ВОЗ от 6 до 10 из каждых 100 человек живут с инвалидностью. Всего в Европе около 135 миллионов человек с инвалидностью. По мере старения населения и увеличения распространенности хронических состояний, вызванных неинфекционными заболеваниями и травмами, это число будет увеличиваться в будущем [6].

Таким образом, для решения проблем инвалидизации населения необходимо:

- дальнейший прирост количества и видов оказания медицинской помощи;
- переход высоких технологий в медицине на уровень специализированной помощи;
- расширение услуг при оказании помощи в перинатальном и пренатальном периоде;
- развитие хирургической помощи в педиатрии;
- обеспечение населения качественной и доступной медицинской помощью;
- уменьшение количества причин нетрудоспособности среди инвалидов;
- развитие центров, оказывающих и обучающих оказывать помощь по комплексной реабилитации;
- создание системы комплексной реабилитации, соответствующей современным нуждам и требованиям;
- активное применение средств адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации больных и инвалидов.

Список литературы

1. Инвалидность в мире [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.consultant.ru/regbase/cgi/online.cgi?req=doc&base=RLAW509&n=48983&dst=100077#039360455326617017> (дата обращения: 10.10.2020).
2. Мерхольц Я. Ранняя реабилитация после инсульта / Я. Мерхольц. – М.: МЕДпресс-информ. – 2019. – 248 с.
3. Модель системы восстановительной медицины: методические рекомендации №518-ПД/629. – М., 2006. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://octomed.ru/details/model-sistemy-vosstanovitelnoj-meditsiny/> (дата обращения: 10.10.2020).
4. Пономаренко Г.Н. Реабилитация инвалидов: национальное руководство. Краткое издание [Электронный ресурс] / под ред. Г. Н. Пономаренко. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 544 с. - / Режим доступа: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970456187.html> (дата обращения: 10.10.2020).
5. Реабилитация детей с ДЦП: обзор современных подходов в помощь реабилитационным центрам / Е.В. Семёнова, Е.В. Клочкова, А. Е. Коршикова-Морозова, А. В. Трухачёва, Е. Ю. Заблочкис. – М.: Лепта Книга, 2018. – 584 с.
6. Физическая и реабилитационная медицина. Национальное руководство. Под ред. Г.Н. Пономаренко. - М.: ГЭОТАР – Медиа, 2020. – 682 с.

Пономарева П.В., Акулова Т.Н., Плаксина Н.В., Смирнова Е.В.

Россия, г. Москва

Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева

Akulova_tn@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНО-ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о строении и функционировании желудочно-кишечного тракта. Необходимость подробного описания авторы обосновывают тем, что базовой и главной витальной потребностью организма является питание. Прием пищи и последующие этапы и процедуры обработки в организме на всех его уровнях определяют норму или отклонения в нормальной жизнеобеспечительной пищеварительной системе. Структурно и с позиции этиологии описаны распространенные заболевания пищевари-

тельного тракта с обоснованием их причинности и особенностей. Раскрыты основные способы и критериальные показатели лечебно-физической культуры. В качестве базовой и относительно приоритетной обосновано применение лечебно-физической культуры как способа профилактики и лечения ЖКТ. Приведены рекомендации использования ЛФК с учетом противопоказаний для студентов категории «ограничения» спецмедотделения.

Ключевые слова. Лечебная физическая культура, пищеварительный тракт, заболевания.

Ponomareva P.V., Akulova T.N., Plaksina N.V., Smirnova E.V.
Moscow, Russia)
Mendeleev University of Chemical Technology of Russia

INFLUENCE THE OF THE THERAPEUTIC PHSYSICAL TRAINING ON DISEASES OF THE GASTROINTESTINAL TRACT

Annotation. This article describes general information on the structure and functioning of the gastrointestinal tract. The authors justify the need for a detailed description by the fact that nutrition is the basic and principal vital need of the body. Meal and next steps and procedures in the body at all its levels predetermine the norm or deviations in the normal life-support digestive system. Structural and in terms of etiology, common diseases of the gastrointestinal tract are described with the substantiation of their causality and specificities. The main methods and criteria indicators of medical and physical culture are described. The use of physical therapy as a method of prevention and treatment of the gastrointestinal tract is justified as a basic and priority. Recommendations for the use of exercise therapy taking into account the contraindications for students of the category of «restrictions» of the special medical department are given.

Keywords: therapeutic physical training, gastrointestinal tract, diseases.

Для жизни человека и нормального функционирования его организма требуется постоянное обеспечение питательными веществами. Они используются для восполнения энергии и являются материалом, необходимым для развития организма, восполнения клеточных структур и иных физиологических процессов. Таким образом, система органов, отвечающая за получение и обработку пищи, имеет важнейшее значение для здоровья человека. Для наиболее полной картины и важности оценки в системе жизнеобеспечения считаем необходимым более подробно описать структуру и функциональные особенности желудочно-кишечного тракта с позиции строгой и взаимосвязанной системы, где в четкой и последовательной организации следует рассматривать алгоритм этапов нормального функционирования ЖКТ, где любой сбой или отклонения от нормы грозит приобретением сложных или тяжелых последствий для всего организма в целом.

Попадание пищи и движение ее по организму осуществляется посредством пищеварительного канала. Он включает в себя ротовую полость, глотку, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник. Длина пищеварительного канала зависит от размеров организма и варьируется от 8 до 10 метров.

Первоначально в ротовой полости осуществляется вкусовой анализ пищи. Далее пища подвергается двухфакторному воздействию. Суть физической обработки пищи состоит в перемалывании пищи и доведении ее до кондиции, необходимой для дальнейшего продвижения. Химической обработкой является увлажнение пищи слюной. Основой слюны является вода. Из остальных компонентов следует отметить муцин – белок, придающий слюне вязкость, лизоцим, обладающий антибактериальными свойствами, и некоторое количество ферментов, отвечающих за первичный распад пищи.

За ротовую полость следует глотка, связывающая ротовую полость с пищеводом. Она представляет собой орган и имеет несколько отверстий: ведущее изо рта, выходящее в пищевод, носовые ходы, гортанное отверстие и евстахиевы трубы. Также имеется надгортанник, функцией которого является препятствование попаданию обработанной в ротовой полости пищевой субстанции в дыхательные пути. Далее пища под воздействием мышечных тканей

гортани отправляется в пищевод. Его мышцы двигают пищу дальше, минуя диафрагму, в желудок.

Желудок располагается в верхнем отделе брюшной полости. В нем находится два отверстия – входа и выходное, последнее замыкается сильной запирающей мышцей – сфинктером. Здесь пища, на основании от своего вида, находится от 3 до 10 часов. В данный период осуществляется химическое воздействие на пищу посредством желудочного сока. Основой желудочного сока является соляная кислота, которая позволяет не только расщепить пищу, но и имеет дезинфицирующие свойства. Обработанная желудочным соком пища направляется к пилорическому отделу, оканчивающемуся сфинктером привратника. Здесь пища скапливается и порционно передается в кишечник.

В двенадцатиперстной кишке еда при помощи желчи и ферментов окончательно переваривается и направляется в толстую кишку.

На этом этапе активно впитывается влага. Под воздействием живущих здесь бактерий происходит дальнейшее усвоение питательных элементов и распад белковых компонентов. В результате этого процесса образуются токсичные вещества, транспортируемые кровью и нейтрализуемые в печени. Обработанная пища из толстой кишки удаляется из организма человека.

Печень является наибольшей из желез, входящих в пищеварительную систему. Под серозной оболочкой находится фиброзная оболочка, именуемая также глиссоновой капсулой. По воротной вене кровь из всех органов пищеварительной системы попадает в печень, где происходит ее очистка от токсичных веществ, образовавшихся в результате распада компонентов пищи, – детоксикация. В печени присутствует множество ферментов, играющих важную роль в обмене веществ. Помимо этого, печень регулирует уровень сахара. И все же ее важнейшей функцией является фильтрация токсичных продуктов распада питательных веществ и их последующее удаление из организма.

Под печенью находится желчный пузырь, функцией которого является содержание вырабатываемой гепатоцитами печени желчи и передача ее в двенадцатиперстную кишку. Вырабатывается и накапливается желчь постоянно, а ее выделение осуществляется лишь в некоторые моменты процесса пищеварения, а именно в течение нескольких минут после еды. Суточный объем вырабатываемой желчи варьируется от 0,5 до 1,5 л. Желчь выполняет сразу несколько функций в процессе переработки пищи: эмульгация жиров и их последующее расщепление в результате взаимодействия с выделяемой поджелудочной железой липазой, усвоение ряда витаминов, нейтрализация пепсина. Также посредством желчи осуществляется контроль за уровнем вырабатываемого печенью холестерина. Из желчи непрерывно вытягивается вода и прочие вещества, в результате чего меняется ее консистенция и концентрация.

Также важную роль для обработки пищи играет поджелудочная железа. Вырабатываемый ей панкреатический сок содержит пищеварительные ферменты. По протоку он попадает в кишечник. Также поджелудочная железа генерирует инсулин – гормон, регулирующий метаболизм и позволяющий достичь необходимого уровня сахара в крови. Снижение количества инсулина, вызванное нарушениями функционирования поджелудочной железы, может привести к сахарному диабету.

Лечебная физкультура является одним из наиболее доступных, и в то же время эффективных способов лечения и профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Обусловлено это тем, что правильно подобранная нагрузка позитивно влияет на организм, приводит его к оптимальным кондициям и восстанавливает функциональность. Ряд научных публикаций подтверждает воздействие физической активности на состояние органов пищеварения и их взаимодействие при помощи механизма условного рефлекса. Выполнение нормированных физических упражнений невысокой интенсивности активизирует деятельность мозга и нервной системы, что в свою очередь стимулирует моторную функцию органов пищеварения. Возрастает активность вентролатерального и вентромедиального ядер, результатом чего становится улучшение функционирования печени и желчного пузыря [1-6].

Лечебная гимнастика также позитивно сказывается на выработке желудочных ферментов, в том числе столь важного для полноценного пищеварения пепсина.

Еще одним важным фактором позитивного воздействия физических упражнений на функционирование пищеварительной системы является увеличение притока крови к органам ЖКТ. Это приводит к улучшению обмена веществ, обеспечению достаточного уровня насы-

щения кислородом. Таким образом, лечебная физкультура может использоваться и для профилактики заболеваний, связанных с недостаточным кровообращением, и для комплексного лечения совместно с лекарственным методом, и при послелечебной реабилитации для более активного восстановления.

К основным целям ЛФК в случае заболеваний системы пищеварения относятся: комплексное укрепление и улучшение общего состояния организма, оптимизация функции нервно-гуморального регулирования, улучшение кровообращения, стимулирование функций продвижения и усвоения пищи, профилактика застоев и ряд других. Лечебная гимнастика также показана при гастритах, гепатите (хронической формы), язвах, колитах, опущении органов брюшной полости. Для каждого заболевания предусмотрен свой комплекс упражнений, направленный на нейтрализацию негативных эффектов, при этом не вызывающий обострений. Лечебная физкультура противопоказана при тяжелом состоянии, приступах и обострениях. Также любая физическая активность категорически запрещается при сильных болевых ощущениях, кровотечениях, стенозах, декомпенсациях и подозрениях на внутренние повреждения тканей.

Комплекс лечебно-профилактических мероприятий при заболеваниях желудка состоит из упражнений, нормализующих кровообращение, как во всем организме, так и в целевой области. Таким образом, можно нейтрализовать воспаления, существенно снизить частоту приступов и обострений, отрегулировать обмен веществ, что в свою очередь позволит более эффективно восстановить пораженные язвой ткани и нормализовать работу желудка. Для этих целей лучше всего подходят общие гимнастические упражнения без стрессовых нагрузок и отягощений, а также бег в умеренном темпе.

При смещении органов пищеварительной системы целью лечебной физкультуры также является улучшение общего состояния организма, нормализация кровообращения, а также укрепление мускулатуры брюшной полости, позволяющее со временем вернуть опустившиеся органы на место. Также в процессе приходит в норму давление в целевой области, улучшается функционирование желудка и кишечника.

При гастритах лечебная гимнастика показана между приступами, при этом на выбор методики влияет характер отклонения желудочной секреции. При пониженной секреции предпочтительны комплексы упражнений, стимулирующих производство желудочного сока путем повышения возбудимости ЦНС. Для этой цели подходят игровые виды спорта, циклические нагрузки в повышенном ритме, тренировка мускулатуры брюшного пресса. При повышенной секреции целью является успокоение ЦНС и снижение производства желудочного сока. Упражнения в данном случае выполняются незадолго до еды. Основным принципом для построения комплекса упражнений является низкая интенсивность со множеством итераций. Оптимальными для данной задачи являются циклические аэробные упражнения.

Лечебная физкультура эффективна и при борьбе с язвами болезнями желудка и кишечника. Основная цель при этом – стабилизация трофической функции и нормализация обмена веществ. Принцип подбора упражнений во многом схож с гастритом и корректируется под фазу заболевания. Выполнение упражнений начинается после окончания обострения, поначалу задействуются малые и средние узлы мускулатуры с ограниченным количеством повторений и различные дыхательные комплексы. При этом внимание следует обратить на положение тела при выполнении упражнения, которое существенно влияет на давление внутри органов. Со временем при положительной динамике увеличивается длительность занятий, их разнообразие и интенсивность.

Весьма эффективна лечебная физкультура и при лечении дискинезии желчных путей. Для данного диагноза, вне зависимости от формы, целью упражнений является нормализация выделения желчи. На начальных этапах комплексы включают преимущественно упражнения на дыхание в горизонтальной позиции, целью которых является нормализация кровоснабжения целевых органов. Последовательно наращивается интенсивность упражнений, добавляются различные циклические упражнения. После упражнений на брюшной пресс обязательно должно следовать расслабление данной группы мышц.

Помимо специальных упражнений, подойдут циклические общепринятые аэробные нагрузки с невысокой интенсивностью. С определенной осторожностью следует относиться к контактному игровым видам спорта. На первый взгляд, данные направления спорта кажутся

безопасными, однако некоторые слишком резкие движения и столкновения могут спровоцировать обострение болезни. Силовые упражнения с повышенной нагрузкой недопустимы при большинстве заболеваний.

Спектр заболеваний пищеварительной системы очень насыщен ввиду ее масштабности и сложности. Это существенно затрудняет разработку индивидуальной программы лечебной физкультуры и ее реализацию для каждого студента. Однако, из вышеописанного ранее следует, что существуют упражнения, демонстрирующие свою эффективность в подавляющем большинстве случаев. Именно на этом принципе универсальности ЛФК и строится система занятий для студентов. Она базируется на комплексе аэробных упражнений невысокой интенсивности, позволяющих улучшить общее состояние организма и на основе этого сделать лечение или профилактику заболеваний более эффективными. К таковым относятся общая гимнастика, бег в умеренном темпе и общие упражнения на брюшной пресс. Также весьма действенны элементы игровых видов спорта, поэтому, исходя из индивидуальных предпочтений и текущего состояния здоровья, студентам предоставляется возможность участия в спортивных секциях.

В ряде причин заболеваний желудочно-кишечного тракта у студентов лежат не только органические изменения или генетическая предрасположенность к подобным проблемам. Особо следует выделить среди них психосоматические проявления сбоев и устойчивых негативных состояний ЖКТ. Нарушение психического благополучия, связанное с различными информационными нагрузками, организационными процессами в структуре учебного учреждения, коммуникативные барьеры и другие трудности студенческого периода, ослабляют иммунные и адаптивные способности обучающегося и часто приводят к симптоматическому поведению (проявления заболеваний ЖКТ как результат переживаний и психологических нагрузок).

В природе все взаимосвязано, и в организме не исключаются взаимообусловленности и причинно-следственные связи. Есть шанс и практическая возможность восстановить этот баланс посредством приведения психики в нормальное и продуктивное состояние как наиболее предсказуемую вероятность налаживания системы желудочно-кишечного тракта.

Список литературы:

1. Валенкевич Л. Н. Болезни органов пищеварения - СПб.: Деан, 2006.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура - М.: Владос, 2004.
3. Ермакова С. В. Основы физиологии питания. - М.: Наука, 2008.
4. Ильин В. Ф. Болезни желудка. Лучшие методы лечения - М.: Вектор, 2013.
5. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
6. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002.

Садова В.А., Кинзерский А.А., Кинзерский С.А.,
Быков Е.В., Сумная Д.Б., Сумный Н.А.
Челябинск, Россия

Уральский государственный университет физической культуры
Клиника профессора Кинзерского ООО «СОНАР», ООО «CNS»

ЭТАПЫ, ЦЕЛИ И ПРИНЦИПЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Аннотация. В статье рассмотрены особенности планирования реабилитации. Этапы, цели и принципы реабилитации на различных этапах после тотального эндопротезирования тазобедренного сустава в раннем и позднем послеоперационном периоде. Описывается изменение привычной госпитальной модели лечения пациентов по программе Fast Track (Fast Track Surgery – быстрый путь в хирургии) характеризуется большей концентрацией лечебных методов в меньшем промежутке времени. Обосновывается необходимость формирования мультидисциплинарной бригады (МДБ), являющейся одним из ключевых моментов в создании системы реабилитации и необходимость в дооперационном периоде выделения группы пациентов с указанием пути реабилитации (стандартный, ускоренный, индивидуальный).

Ключевые слова: тотальное эндопротезирование тазобедренного сустава, коксартроз, реабилитация.

Sadova V.A., Kinzersky A.A., Kinzersky S.A.,
Bykov E.V., Sumnaya D.B., Sumnyi N.A.
Chelyabinsk, Russia

The Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia
Clinic of professor Kinzerskiy "SONAR" LLC, "CNS" LLC.

STAGES, PURPOSES AND PRINCIPLES OF REHABILITATION AFTER THE PROSTHETICS OF THE HIP JOINT

Annotation. The article discusses the features of rehabilitation planning. Stages, goals and principles of rehabilitation at different stages after total hip arthroplasty in the early and late postoperative period. The change in the usual hospital model of treatment of patients according to the Fast Track Program (Fast Track Surgery) is described, characterized by a greater concentration of therapeutic methods. The necessity of forming a multidisciplinary team (MDB) is substantiated, which is one of the key points in the creation of a rehabilitation system and the need in the preoperative period to identify a group of patients with an indication of the path of rehabilitation (standard, accelerated, individual).

Key words: total hip arthroplasty, coxarthrosis, rehabilitation.

В последние годы заболевания опорно-двигательного аппарата выходят в России на ведущие позиции в структуре заболеваемости, нетрудоспособности и инвалидности [1, 15]. Патология тазобедренного сустава остается наиболее частой причиной временной нетрудоспособности и инвалидности и составляет по данным различных авторов от 7 до 37,6 % от числа всех инвалидов с патологией опорно-двигательного аппарата [1, 5, 6].

Эндопротезирование, как метод лечения дегенеративно-дистрофических заболеваний и последствий повреждений тазобедренного сустава, получило широкое распространение за рубежом, а в последние 10 – 15 лет, и в нашей стране [1, 4, 14].

Операции по тотальному эндопротезированию тазобедренных суставов (ТБС) являются сегодня самым современным способом вернуть человеку возможность двигаться без боли, вести привычный образ жизни, не чувствовать себя беспомощным и зависимым [4, 13, 14].

Повышение эффективности эндопротезирования и безопасности больного после операции напрямую связано с физической реабилитацией [4, 7]. Высокоэффективная современная комплексная реабилитация после операции тотального эндопротезирования ТБС позволяет пациентам значительно улучшить качество своей жизни, забыть о не всегда эффективном консервативном лечении артрозов [2, 9, 10, 12].

Целью реабилитации пациентов, перенесших эндопротезирование суставов является восстановление:

- функции оперированного сустава;
- возможностей передвижения и самообслуживания;
- социальной и профессиональной активности;
- улучшение качества жизни.

Реабилитационные мероприятия пациентам осуществляются *в соответствии с утвержденными принципами:*

- ✓ раннее начало (6-12 часов);
- ✓ комплексность;
- ✓ обоснованность;
- ✓ индивидуальный характер;
- ✓ этапность;
- ✓ преемственность,
- ✓ мультидисциплинарный характер;
- ✓ длительность до сохранения положительной динамики.

После операции реабилитационные мероприятия начинаются в течение первых суток в палате реанимации или хирургического стационара и продолжаются после выписки из хирургического отделения (первый этап реабилитации) в условиях реабилитационного отделения многопрофильных стационаров или реабилитационных центров (второй этап реабилитации). Страх пациента перед скорой выпиской часто замедляет его двигательную активность. Особенно это касается пожилых пациентов, которые до операции испытывали трудности при самообслуживании. В связи с сопутствующими заболеваниями, ухудшающими общее самочувствие, они начинают активизироваться лишь на 3-5-е сутки после операции. Длительный постельный режим значительно увеличивает сроки реабилитации, а также ухудшает дальнейший прогноз, может сопровождаться такими эффектами, как миопатия, нарушение функции системы дыхания, снижение оксигенации тканей, повышение риска тромботических осложнений [8, 11, 12].

Формирование мультидисциплинарной бригады (МДБ) является одним из ключевых моментов в создании системы реабилитации. При этом основным идеологическим направлением работы МДБ является рассмотрение проблемы хирургического эндопротезирования через призму реабилитации, поскольку преадаптацию – комплекс мероприятий по улучшению здоровья и дальнейшего реабилитационного прогноза пациента – необходимо начинать задолго до предполагаемой операции, а в завершении программы лечения также лежат методы восстановительной медицины [3]. Создание системы реабилитации пациентов после эндопротезирования неразрывно связано с пересмотром подходов к отбору и формированию реестра пациентов на оперативное лечение. Именно аспект реабилитации наряду с показаниями к операции и оценкой переносимости вмешательства является ключевым фактором в реформатировании существующих реестров и обеспечении процессов регулярного пересмотра и непрерывного мониторинга [11].

Принципы восстановления после операции на тазобедренных суставах в стартовый период в основном основываются на использовании сбалансированной кинезотерапии, щадящих статических упражнений, миостимулирующих процедур физиотерапии. Кроме того, пациент получает грамотную медикаментозную помощь, включающую антибиотикотерапию, введение сосудистых препаратов, антисептическую обработку раны. Благодаря соразмеренной и целенаправленной ЛФК, адекватному лечению посредством медикаментов достигается:

- стимуляция кровообращения в нижних конечностях;
- ликвидация воспаления, отеков, болезненного синдрома;
- увеличение мышечной силы и объема движений в проблемной области;
- коррекция статики позвоночных отделов;
- профилактика послеоперационных негативных реакций (тромбоза, инфекций и пр.) и выработка стойкого иммунитета против всех возможных последствий.

В настоящее время имеется достаточно убедительная доказательная база, свидетельствующая об эффективности ускоренной реабилитации как с медицинской, так и с социально-экономической точки зрения [3]. Большинство авторов отмечают, что это способствует не только упрочнению идеологии реабилитации как таковой, но и минимизирует отрицательные эффекты хирургического лечения в виде снижения частоты тромбоэмболических и инфекционных осложнений [16]. Изменение привычной госпитальной модели лечения пациентов по программе Fast Track (Fast Track Surgery – быстрый путь в хирургии) характеризуется большей концентрацией лечебных методов

в меньшем промежутке времени. При этом к моменту выписки пациента должны быть в полной мере завершены все основные ресурсоемкие хирургические и анестезиологические мероприятия [8, 17]. Распространение идеологии Fast Track на все этапы консультирования, диагностики и лечения пациента не только способствует ускоренной реабилитации как таковой, но и обеспечивает одновременно стандартизацию ведения с возможностью персонализированного подхода [11].

Весь курс реабилитации принято делить на два этапа (ранний и поздний послеоперационный).

Ранний послеоперационный период продолжается первые две недели, в течение которых происходит острое послеоперационное реактивное воспаление и заживление послеоперационной раны.

Задачами раннего послеоперационного периода являются:

1. Профилактика методами ЛФК возможных послеоперационных осложнений со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
2. Активизация периферического кровообращения в нижних конечностях.
3. Улучшение эмоционального состояния больного.
4. Улучшение подвижности в искусственном суставе.
5. Послеоперационная активизация больного (обучение присаживанию, вставанию, ходьбе, выполнение гимнастических упражнений).

С 1 по 7 сутки включительно характеризуется острым послеоперационным реактивным воспалением тканей в области оперативного вмешательства. Его задачами являются профилактика послеоперационных осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, предупреждение трофических расстройств, в первую очередь, пролежней, уменьшение отека мягких тканей и создание оптимальных анатомо-физиологических условий для заживления травмированных во время операции тканей. Для этого необходимо использовать упражнения в грудном и диафрагмальном дыхании, упражнения для всех суставов верхних конечностей, мелких суставов нижних конечностей, упражнения прикладного характера на самообслуживание.

Основной задачей этого периода является создание оптимальных анатомо-физиологических условий для оперированной конечности с предупреждением наружной ротации больной конечности. В комплекс лечебной гимнастики включаются динамические упражнения для мелких суставов конечностей и упражнения в диафрагмальном дыхании для уменьшения отека в области послеоперационной раны, щадящие упражнения для оперированного ТС и общетонизирующие упражнения для здоровых частей тела, упражнения для всех суставов здоровой конечности и мелких суставов оперированной. Используется исходное положение лежа на спине, на здоровом боку в облегченных условиях с подвесными устройствами, скользящей поверхностью. Основной особенностью является ранняя разработка функции сустава при щадящей осевой нагрузке на него и ранняя изометрическая тренировка мышц, стабилизирующих сустав.

С 8 по 14 день – происходит эпителизация, сокращение и заживление раны. Преобладают процессы резорбции разрушенных костных структур и рубцевание мягких тканей. Основными специальными задачами этого периода являются: улучшение трофики тканей тазобедренного сустава и поясничной области; профилактика рубцовых контрактур в области оперированного сустава; улучшение функционального состояния стоп. Продолжается физическая реабилитация для повышения общего психоэмоционального тонуса больного, профилактики возможных послеоперационных осложнений со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, пролежней, создания покоя для зоны операции, профилактики ротационной контрактуры.

Поздний послеоперационный период начинается с 15-го дня после операции и продолжается в течение четырех-восьми недель (до 10-12 недель с момента операции).

С 15 суток по 6 неделю – начало ремоделирования: преобладание костной резорбции.

Поздний послеоперационный период условно делится на два: ранний восстановительный, который продолжается со второй по шестую недели с момента операции (осуществляется, как правило, в стационарных условиях) и **поздний восстановительный период**, который продолжается с шестой по десятую (двенадцатую) недели с момента операции.

с 7-ой по 10 неделю – доминирование процессов обновления твердых тканей.

с 11 недели до истечения 3-4 месяцев со дня операции – завершение костной репарации, адаптированной к новым условиям.

Основными задачами позднего послеоперационного периода являются восстановление функции опоры, передвижения, навыков самообслуживания, профессиональной и социальной активности. При наличии послеоперационных осложнений продолжительность послеоперационного периода может удлиняться до трех месяцев. После завершения стационарного этапа реабилитации пациенты направляются на амбулаторное лечение в амбулаторно-поликлинические учреждения здравоохранения или санаторно-курортные учреждения (третий этап реабилитации).

Третий этап резидуальный (тренирующий) – этап подготовки пациентов к любительским спортивным нагрузкам (6 – 8 месяцев после операции).

Реабилитация может проводиться:

- в стационаре лечебно-реабилитационного центра
- амбулаторно (в центрах восстановительной медицины и реабилитации)

Реабилитационная программа составляется индивидуально с учетом особенностей каждого этапа восстановления. Обязательным условием жизнеспособности программы ускоренного восстановления является необходимый уровень взаимодействия оперирующего врача – травматолога-ортопеда, пациента и МДБ врачей – специалистов по медицинской реабилитации (лечащего врача реабилитационного отделения, врача-физиотерапевта, врача лечебной физкультуры, инструктора лечебной физкультуры) с обязательной оценкой соматического и психологического состояния пациентов, подготовкой пациентов на амбулаторном этапе, контролем выполнения программы пререабилитации, выделением группы пациентов с указанием пути реабилитации (стандартный, ускоренный, индивидуальный).

Список литературы

1. Ахтямов И.Ф. Ошибки и осложнения эндопротезирования тазобедренного сустава: руководство для врачей / И.Ф. Ахтямов, И.И. Кузьмин. – Казань, 2006. – 326 с.
2. Безгодков Ю.А. Использование биомеханических методов в системе комплексной оценки состояния пациентов после эндопротезирования тазобедренного сустава / Ю.А. Безгодков, Т.Н. Воронцова, К. Ауди // Ученые записки СПб ГМУ им. Акад. И.П. Павлова. – 2011. – Т. XVIII. – №3. – С. 5-14.
3. Березенко М.Н. Влияние fast-track реабилитации после тотального эндопротезирования коленного сустава на длительность госпитализации, потребление анальгетиков и время восстановления функции сустава / М.Н. Березенко, Р.Р. Губайдуллин, М.А. Онегин // Справочник врача общей практики. – 2015. – № 8. – С. 25-34.
4. Девятова М.В. Двигательная реабилитация при эндопротезировании тазобедренного сустава / М.В. Девятова, Г.И. Смирнов, В.М. Машков // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №1. – С. 52-53.
5. Дрягин В.Г. Роль тотального эндопротезирования тазобедренных суставов в реабилитации больных остеоартрозом / В.Г. Дрягин, Л.Г. Курзов, Д.Б. Сумная, Е.И. Львовская // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2008. – №4[104]. – С. 81 – 82.
6. Дрягин В.Г. Эндопротезирование тазобедренных суставов с использованием RM чашки / В.Г. Дрягин, Д.Б. Сумная, И.А. Атманский // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2012. – №8 [267]. – Вып.30. – С. 118–122.
7. Кинезотерапия в реабилитации пациентов после эндопротезирования тазобедренного сустава / Методическое пособие / Под ред. А.В. Кочеткова, О.Я. Кочунева. – М., 2013. – 44с.
8. Конева Е.С. Анализ 5-летнего опыта работы мультидисциплинарной бригады по протоколу fast-track-терапии после операций тотального эндопротезирования тазобедренных и коленных суставов в клинике ФГАУ «Лечебно-реабилитационный центр» Минздрава России / Е.С. Конева, А.Б. Серебряков, Т.В. Шаповаленко, К.В. Лядов // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – 2016. – Т. 15. – № 4. – С.175-182
9. Павлова О.Ю. Комплексная медицинская реабилитация пациентов после эндопротезирования тазобедренного сустава в раннем послеоперационном периоде / О.Ю. Павлова // ЛФК и массаж. – 2019. – № 4. – С.47-56.
10. Реабилитация пациентов после эндопротезирования тазобедренных суставов / А.Ф. Беляев, Т.А. Кантур, Е.В. Хмелева и соавт. // Вестник восстановительной медицины. – 2018. – № 4. – С.2-6.
11. Реабилитация после эндопротезирования суставов нижних конечностей: проблемы и перспективы / М.А. Ратманов, А.С. Бенян, Т.В. Кузнецова, А.Ю. Борковский, С.С. Барбашёва // Политравма / Polytrauma. – 2020. – № 2. – С. 76-83.
12. Секирин А.Б. Протокол ранней реабилитации после эндопротезирования крупных суставов (обзор литературы) / А.Б. Секирин // Вестник восстановительной медицины. – 2019. – № 2. – С.51-57.
13. Шацилло О.И. Ранняя реабилитация больных после восстановительных операций на тазобедренном суставе / О.И. Шацилло, О. Белянин // Тез. докл. научно-практич. конф. ЦНИИПП-50. – СПб. НИИП-75. – М., 1994. – С. 106.
14. Эндопротезирование тазобедренного сустава как метод выбора при лечении больных с тяжелой суставной патологией / Волокитина Е.А., Атманский И.А., Югай Х. и др. // Человек и его здоровье : матер. 7-го Рос. нац. конгр. – СПб., 2002. – С.24-25.
15. Ягафаров Р.Г. Коррекция функционального состояния опорно-двигательного аппарата женщин пожилого возраста восточными практиками / Р.Г. Ягафаров, Н.П. Петрушкина, Е.В. Быков,

О.И. Коломиец // Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 05-06 июня 2018 г.) / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – С. 412-416.

16.Li K. Clinical study of enhanced recovery after surgery in peri-operative management of total hip arthroplasty. / K. Li, Y.W. Liu, J.H. Feng, W. Zhang // Sichuan Da Xue Xue Bao Yi Xue Ban. – 2019. – Vol.50(4). – P.604-608.

17.Zhang C. Application of fast-track surgery combined with a clinical nursing pathway in the rehabilitation of patients undergoing total hip arthroplasty./ C. Zhang, J. Xiao // J. Int Med Res. – 2020. – Vol. 48(1). – P. 2-13.

Суркова П.В.
Россия, г. Екатеринбург
Екатеринбургский институт физической культуры
surkova.polina@yandex.ru

АРТ-ТЕРАПИЯ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

Аннотация. Цель исследования – оценка психических состояний пациентов 50-60 лет, перенёсших инфаркт мозга в бассейне передней мозговой артерии (стационарный этап реабилитации). В статье рассматриваются вопросы включения в процесс комплексной реабилитации постинсультных пациентов арт-терапевтических методов. Определяется важность учета не только физических возможностей, но и психических состояний в процессе восстановления постинсультных пациентов. Проанализированы особенности использования и важность арт-терапевтических методов для пациентов, перенесших инсульт. Первичное исследование психических состояний пациентов (уровень тревожности, уровень депрессии, уровень астеничности), перенесших инфаркт мозга в бассейне передней мозговой артерии проводилось на базе клиники «Реабилитация доктора Волковой». На основании полученных данных планируется разработка и внедрение методики арт-терапии для пациентов, перенесших ишемический инсульт, а также изучение оценки влияния методики арт-терапии на процесс комплексной реабилитации пациентов.

Ключевые слова: арт-терапия, комплексная реабилитация, постинсультные пациенты, ишемический инсульт, острое нарушение мозгового кровообращения.

Surkova P.V.
Russia, Yekaterinburg
Yekaterinburg Institute of Physical Culture

ART THERAPY IN COMPREHENSIVE REHABILITATION OF PATIENTS SUFFERING ISCHEMIC STROKE

Summary. The purpose of the study is to assess the mental states of patients 50-60 years old who suffered a brain infarction in the anterior cerebral artery basin (inpatient stage of rehabilitation). The article discusses the inclusion of art-therapeutic methods in the process of comprehensive rehabilitation of post-stroke patients. The importance of taking into account not only physical capabilities, but also mental conditions in the process of recovering post-stroke patients is determined. Features of use and importance of art-therapeutic methods for stroke patients are analyzed. A primary study of the mental states of patients (anxiety level, depression level, asthenicity level) who suffered a brain infarction in the anterior cerebral artery pool was conducted on the basis of the Dr. Volkova Rehabilitation Clinic. Based on the obtained data, it is planned to develop and implement an art therapy technique for patients who have undergone ischemic stroke, as well as study the impact of the art therapy technique on the process of comprehensive rehabilitation of patients who have undergone ischemic stroke.

Keywords: art therapy, comprehensive rehabilitation, post-clinical patients, stroke, acute cerebral circulation disorder.

Актуальность. Последствия перенесенного инсульта могут приводить к утрате трудоспособности, нарушению бытовой активности и невозможности участвовать в общественной жизни, что крайне негативно отражается не только на жизнедеятельности постинсультных пациентов, но и на их психическом состоянии, поэтому в процессе реабилитации важно создать атмосферу психологического комфорта с целью повышения эффективности реабилитационных мероприятий и наиболее быстрого восстановления постинсультных больных. Поэтому важно обращать внимание не только на физическое, но и психическое состояние пациентов, перенесших инсульт.

В реабилитации постинсультных больных наряду с медикаментозным лечением и методами физического воздействия широко используются психотерапевтические методы, в частности, терапия творчеством – арт-терапия. Основная задача которой – восстановление индивидуальной и общественной ценности личности, а не только восстановление утраченных функций организма.

Использование арт-терапевтических приемов и техник в процессе реабилитации позволяет нивелировать невротические состояния, такие как тревога, фрустрация, депрессия, а также страх повторного инсульта, которые могут встречаться у постинсультных пациентов и в значительной мере затруднять формирование у больного позитивной установки на лечение. Помимо влияния на личность пациента арт-терапевтические приемы оказывают воздействие на восстановление манипулятивного уровня кисти и мелкой моторики, что является важным для восстановления навыков самообслуживания, поэтому будет целесообразным включать терапию искусством в занятие эрготерапией.

Таким образом, применение арт-терапевтических техник в процессе комплексной реабилитации пациентов, будет способствовать улучшению психоэмоционального состояния, оказывать положительное влияние на навыки самообслуживания и качество жизни больных, перенесших инсульт.

Цель исследования – оценка психических состояний пациентов 50-60 лет, перенёсших инфаркт мозга в бассейне передней мозговой артерии (стационарный этап реабилитации).

Методы и организация исследования. Для решения поставленной проблемы мы использовали следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; метод опроса (шкала тревожности Спилбергера-Ханина, шкала астенического состояния – ШАС, шкала депрессии Бека).

Исследование проводилось на базе клиники «Реабилитация доктора Волковой», г. Екатеринбург. В исследовании принимало участие 5 мужчин в возрасте 50-60 лет, перенесших инфаркт мозга в бассейне передней мозговой артерии и имеющих сопутствующие заболевания.

Результаты и их обсуждение. В таблице 1 представлены результаты первичного исследования психических состояний пациентов 50-60 лет, перенесших ишемический инсульт.

Таблица 1 – результаты первичного исследования психических состояний пациентов

ФИО пациента	Шкала Астенического Состояния	Шкала депрессии Бека	Шкала тревожности Спилбергера-Ханина
М.С.А	102	24	42
Г.С.О	101	26	46
Ю.Р.С	100	28	43
С.А.В	104	31	41
К.Н.В	100	27	47
Среднее значение (х)	101,4	27,2	44

Согласно интерпретации результатов, можно сделать следующие выводы. У всех пациентов наблюдается высокий уровень тревожности – 44 балла, что проявляется в наплыве тревожных мыслей с ощущением ускоренного их течения. Содержанием тревожных опасений чаще всего были беспокойство о текущем состоянии и дальнейшем его ухудшении, возможности утраты трудоспособности и способности к самообслуживанию.

Результат по шкале депрессии Бека – 27 баллов, что говорит о том, что у пациентов наблюдается умеренная депрессия, которая проявляется в снижении интереса к жизни и к реабилитационному процессу в целом, пониженном настроении, пациенты испытывают неуверенность в себе и своих силах, отмечают потерю аппетита и нарушения сна, что существенно затрудняет процесс восстановления.

Интерпретация результата по Шкале ШАС показала, что все пациенты имеют повышенный уровень астении (101 балл), что характеризуется повышенной утомляемостью и истощаемостью на занятиях, крайней неустойчивостью настроения, нарушением сна, утратой способности к длительному умственному и физическому напряжению, непереносимостью громких звуков, яркого света, резких запахов.

Таким образом, полученные результаты оценки психического состояния пациентов, перенесших ишемический инсульт, говорят о том, что необходимо внедрять в процесс комплексной реабилитации психотерапевтические методы восстановления, а именно арт-терапию, поскольку именно арт-терапия позволит сосредоточить внимание пациента на своих ощущениях и чувствах; расширить возможность проявления ощущений и переживаний пациента; развивать чувство внутреннего контроля; преодолевать психологические барьеры, которые могут встречаться в процессе реабилитации; развивать коммуникативные и творческие способности и повышать самооценку, а также наиболее эффективно и быстро осуществлять процесс восстановления утраченных функций и адаптации пациента.

Следующим этапом данного исследования является разработка и обоснование методики арт-терапии, а также изучение влияния разработанной методики на процесс комплексной реабилитации постинсультных пациентов.

Список литературы:

1. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учебник / В.А. Елифанов. – М. : Медицина, 2006. –С. 528.
2. Кадыков А.С. Реабилитация после инсульта: учебник / А.С. Кадыков. –Москва: Просвещение, 2005. –С 275.
3. Сусанина И.В. Введение в арт-терапию: учебное пособие / И.В. Сусанина. – Москва: Академия, 2007. –С. 95.

Циммерман В.В., Кондакова О.Н.
Россия, г. Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры
viki_7474@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ТЕХНИК НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ФЕРТИЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОЖИРЕНИЕМ

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния двигательных техник на психоэмоциональное состояние женщин фертильного возраста с ожирением. Представлены особенности психоэмоционального состояния женщин и психологические причины, которые привели к ожирению. Описана методика с включением силовых и кардио-упражнений для женщин с 1 степенью ожирения. Проведена диагностика психоэмоционального состояния и выявлена эффективность двигательных техник в коррекции уровня тревоги, самочувствия, активности и настроения женщин.

Ключевые слова: ожирение, женщины фертильного возраста, двигательные техники, снижение веса, аэробные нагрузки, психоэмоциональное состояние.

Tsimmerman V.V., Kondakova O.N.
Russia, Chelyabinsk
The Ural State University of Physical Culture

INFLUENCE OF MOTOR TECHNIQUES ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF FERTILIZED WOMEN WITH OBESITY

Annotation. The article is devoted to the study of the influence of motor techniques on the psychoemotional state of women of fertile age with obesity. The features of the psychoemotional state of women and the psychological reasons that led to obesity are presented. A technique with the inclusion of strength and cardio exercises for women with 1 degree of obesity is described. Diagnos-

tics of the psychoemotional state was carried out and the effectiveness of motor techniques in correcting the level of anxiety, well-being, activity and mood of women was revealed.

Key words: obesity, women of fertile age, motor techniques, weight loss, aerobic exercises, psycho-emotional state.

Актуальность. Ожирение – это хроническое заболевание, характеризующееся патологически (болезненно) избыточным накоплением жира в организме. По предварительным данным, в России 30% трудоспособного населения имеют избыточную массу тела, причем среди женщин фертильного возраста частота ожирения колеблется от 30 до 40%.

Значимость проблемы ожирения определяется угрозой инвалидизации женщин молодого возраста и снижением общей продолжительности жизни в связи с частым развитием тяжелых сопутствующих заболеваний. К ним можно отнести: сахарный диабет 2 типа, артериальную гипертонию, атеросклероз и связанные с ним заболевания, желчекаменную болезнь, остеохондроз, ишемическую болезнь сердца. По данным ВОЗ, мировая экономика ежегодно теряет около \$2 трлн на решение проблем, связанных с ожирением: на лечение заболеваний, вызванных или связанных с чрезмерным весом, а также на оплату больничных листов. Избыточный вес и ожирение являются пятым по значимости фактором риска смерти в мире. По меньшей мере, 2,8 миллиона взрослых людей ежегодно умирают в результате излишнего веса и ожирения. Кроме того, излишним весом и ожирением обусловлено 44% случаев диабета, 23% случаев ишемической болезни сердца и от 7% до 41% случаев некоторых видов рака.

Ожирение – это физическое проявление тяжелого психологического и даже социально-го заболевания – зависимости, в данном случае, пищевой зависимости.

Большинство исследователей, занимающихся поиском причин избыточной массы тела у женщин фертильного возраста, выделяют три основных фактора данного феномена:

- биологический – сбои в работе организма (эндокринные и гормональные нарушения и т.п.);
- социальные – нарушения в социальных взаимоотношениях (одиночество, разрыв близких отношений и т.п.);
- психологический – стрессы, депрессии и т.п. Все эти 3 фактора проявления лишнего веса неразделимы и взаимосвязаны между собой.

Эмоциональная сфера у женщин более лабильна, нежели у мужчин. Мужчины упрощают, женщины усложняют. Отсюда и формирование эмоционального напряжения. Чем снимать? Алкоголь, особенно у женщин, социально порицается. А переедание – фактически приемлемая форма снятия накопленных эмоций.

Как это ни странно, женщины, имеющие склонность к набору веса, обладают схожими психологическими чертами личности. Чаще всего это сходство проявляется в виде сокрытия истинных эмоций. И не только от других. В большей степени и от себя. Такие люди достаточно ранимы. А поскольку неприятные эмоции проживать сложно, проще их скрыть от восприятия. Конечно же, это ведет к эмоциональному перенапряжению, которое регулярно снимается пищевым изобилием.

Скрывают эмоции и от других. А чтобы избежать конфликта, всячески пытаются обойти стороной острую ситуацию. Внешне спокойствие и улыбчивость, а внутри, зачастую горечь и недовольство собой, поскольку подспудно сознают, что не позволяют себе жить в полной мере своей жизнью.

Полным женщинам часто присущ перфекционизм. Они считают, что у них нет права на ошибку. Заниженная самооценка. Если девочка с детства была чуть полнее сверстников, то совершенно точно они формировали у девочки заниженную самооценку. Зачастую, близкие косвенным путем тоже внесли к формированию особенности личности свою лепту. В итоге комплексы, ощущение себя хуже других. И как защита, обесценивание других. Отсюда же и боязнь оценки окружающих. Не только в отношении внешности, в большей степени действий.

Далее, это неумение и нежелание отстаивать свои психологические границы. Для избегания конфликта они готовы сказать вслух «Да», когда внутри громко звучит «Нет». Сказываются родительские установки: надо быть хорошей девочкой.

И наконец, полные люди нередко находятся в роли жертвы. Не кто-то им определил эту роль. Они сами научились в ней жить. Нежелание брать на себя ответственность за качество

своей жизни. Фактически оставаться в роли ребенка. Такой человек в большей степени заботится о других, нежели о себе.

Рассматривая социально-психологические особенности женщин с избыточной массой тела и ожирением, часто выделяют следующие: повышенный уровень тревоги, негативное самоотношение, преобладание негативных эмоциональных состояний. Учитывая вышесказанное наше исследование посвящено коррекции негативного психоэмоционального состояния женщин фертильного возраста с ожирением путем применения двигательных техник.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе фитнес-центра Alex fitness г. Челябинска. Нами были отобраны 20 женщин в возрасте 25-35 лет с ожирением 1 степени, которые были разделены на 2 группы по 10 человек: экспериментальную и контрольную.

Методика экспериментальной группы включала двигательные техники с применением силовых упражнений и кардионагрузки. Контрольная группа занималась ЛФК. Продолжительность эксперимента 6 месяцев.

Психоэмоциональное состояние оценивалось по тесту Т. Л. Немчинова, который позволяет определить уровень тревоги, и по тесту САН.

Полученные результаты подвергались обработке методами математической статистики по t-критерию Стьюдента и формула Бруди.

Результаты исследования. Оценка психоэмоционального состояния проводилась в начале и конце периода занятий двигательными техниками. Результаты диагностики отражены в таблицах 1, 2 и на рисунках 1-2.

Согласно данным таблицы 1 у женщин обеих групп до начала эксперимента отмечался высокий уровень тревоги, что может быть вызвано плохим самочувствием и неудовлетворенностью своим внешним видом. Достоверно значимых различий на этом этапе исследования не выявлено, что указывает на однородность групп испытуемых.

После реализации двигательных техник через 6 месяцев была проведена повторная диагностика уровня тревоги.

Так, сравнительный анализ результатов 2-х групп показывает, что у женщин экспериментальной группы достоверно более низкая сумма баллов по тесту после реализации двигательных техник, чем у женщин контрольной группы. Уровень тревоги женщин экспериментальной группы на данном этапе оценивался как средний с тенденцией к низкому. В то время как у женщин контрольной группы уровень тревоги сохранялся на достаточно высоком уровне.

Таблица 1 – Динамика психоэмоционального состояния женщин фертильного возраста с ожирением под влиянием двигательных техник (по данным теста Т. Л. Немчинова)

в баллах

Период исследования	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий между группами
до эксперимента	27,3 ± 2,2	28,4 ± 2,7	p>0,05
после эксперимента	15,2 ± 1,8	24,3 ± 2,5	p<0,05
достоверность различий до и после эксперимента	p<0,05	p>0,05	

Стоит отметить, что у женщин экспериментальной группы была более выраженная динамика показателей тревоги за период исследования, достигшая степени достоверности. Данные на рисунке 1.

Из данных рисунка 1 видно, что у женщин уровень тревоги за период эксперимента достоверно снизился на 56,94% (сумма баллов по тесту снизилась с 27,3 до 15,2, p<0,05), а в контрольной группе уровень тревоги снизился лишь на 15,55% и не достиг степени достоверности.

Схожая динамика отмечалась и при оценке психоэмоционального состояния по тесту САН. Данные отражены в таблице 2 и рисунке 2.

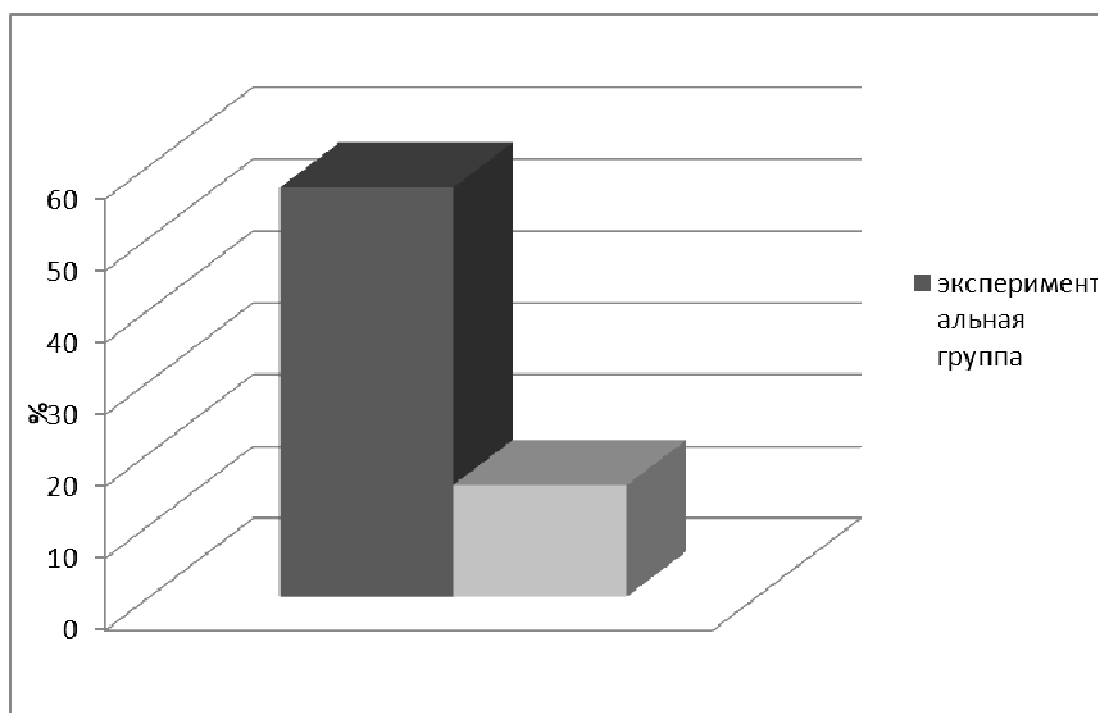


Рисунок 1 – Динамика уровня тревоги (по данным теста Т. Л. Немчинова) у женщин фертильного возраста с ожирением за период реализации двигательных техник

Таблица 2 – Динамика психоэмоционального состояния женщин фертильного возраста с ожирением под влиянием двигательных техник (по данным теста САН, по каждому компоненту) в баллах

Период исследования	Экспериментальная группа (n=10) (компонент самочувствие)	Контрольная группа (n=10) (компонент самочувствие)	Достоверность различий между группами
до эксперимента	42,3 ± 2,0	44,1 ± 2,2	p>0,05
после эксперимента	53,9 ± 2,0	47,3 ± 1,9	p<0,05
достоверность различий до и после эксперимента	p<0,05	p>0,05	
	Экспериментальная группа (n=10) (компонент активность)	Контрольная группа (n=10) (компонент активность)	Достоверность различий между группами
до эксперимента	44,1 ± 2,1	41,0 ± 2,7	p>0,05
после эксперимента	47,8 ± 1,5	43,0 ± 1,3	p<0,05
достоверность различий до и после эксперимента	p>0,05	p>0,05	
	Экспериментальная группа (n=10) (компонент настроение)	Контрольная группа (n=10) (компонент настроение)	Достоверность различий между группами
до эксперимента	48,9 ± 2,4	50,7 ± 2,5	p>0,05
после эксперимента	54,6 ± 1,3	50,1 ± 1,4	p<0,05
достоверность различий до и после эксперимента	p>0,05	p>0,05	

В начале эксперимента (таблица 2) можно отметить однородность групп, о чем свидетельствует отсутствие достоверных различий в показателях по тесту САН: самочувствие 42,3 и 44,1 балла (p>0,05); активность 44,1 и 41,0 балл (p>0,05); настроение 48,9 и 50,7 баллов (p>0,05).

Сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной групп после эксперимента (таблица 2) указывает на достоверные различия по компоненту самочувствие (53,9 балла у женщин ЭГ и 47,3 балла у женщин КГ, P<0,05), по компоненту активность (47,8 балла у женщин ЭГ и 43,0 балла у женщин КГ, P<0,05), по компоненту настроение (54,6 балла у женщин ЭГ и 50,1 балла у женщин КГ, P<0,05). Более того, у женщин экспериментальной

группы за период занятий двигательными техниками динамика значений компонента «самочувствие» достигла статистической значимости (прирост с 42,3 до 53,9 баллов, $p < 0,05$).

На рисунке 2 отражена динамика результатов в обеих группах за период исследования.

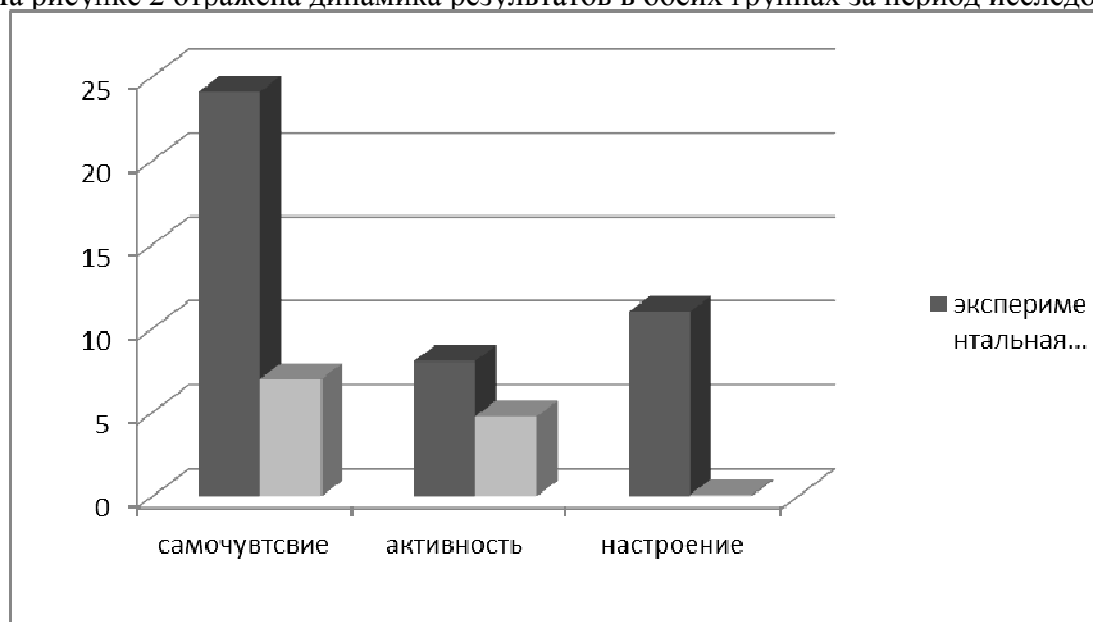


Рисунок 2 – Динамика уровня психоэмоционального состояния (по данным теста САН) у женщин фертильного возраста с ожирением за период реализации двигательных техник

По данным рисунка 2 видно, что самочувствие женщин экспериментальной группы улучшилось на 24,11%, в контрольной – на 7,00%; повышение активности в экспериментальной группе произошло на 8,05%, в контрольной группе – на 4,76%; улучшение настроение в экспериментальной группе составило 11,01%, в контрольной группе ухудшилось на – 0,11%.

Таким образом, более выраженное улучшение психоэмоционального состояния у испытуемых экспериментальной группы мы объясняем включением в программу занятий двигательных техник. Такие техники позволяют не только нормализоваться массу тела, но и улучшить самочувствие и настроение, повысить активность и снизить уровень тревоги.

Список литературы

1. Вассерман Л. И. Психологическая диагностика невротических черт личности у женщин репродуктивного возраста, страдающих ожирением // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология / Л. И. Вассерман, Л. В. Святенко. – 2010. – № 40. – С. 80-83.
2. Гаранина Е. Ю. Психологическая коррекция при терапии ожирения: влияние на показатели тревожности // Проблемы современного педагогического образования / Е. Ю. Гаранина. – 2019. – № 7. – С. 280-282.
3. Мишарина Е. В. Ожирение и репродуктивная функция женщин // Журнал акушерства и женских болезней / Е. В. Мишарина. – 2016. – № 5. – С. 64-74.
4. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – М. : Речь, 2000. – 350 с.
5. Сидоров А. В. Психологические модели переедания и ожирения // Российский психологический журнал / А. В. Сидоров. – 2011. – № 7. – С. 89-93.
6. Фонталова Н. С. Социально-психологические особенности людей с различной степенью избыточной массы тела // Baikal Research Journal / Н. С. Фонталова, А. О. Шишкина. – 2017. – Т. 8. № 1. – С. 260-271.
7. Borisova, T. V. Functional Features of the Neuro-Muscular System in 35-39 Years-Old Women in Sports Training Regimer // «Advances in Social Science, Education and Humanities Research», International Scientific and Practical Conference on Education, Health and Human Wellbeing (ICEDER 2019). Volume 396 / T. V. Borisova, Ya.V. Latyushin, O. N. Kondakova, O. A. Klestova, S. V. Gertner. – P. 178-182. (Web of Scince)

АКТУАЛЬНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ У ЛЮДЕЙ С ПРОБЛЕМАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация. В статье проанализирована актуальность и значимость индивидуального подхода в тренировочном процессе у людей с проблемами опорно – двигательного аппарата. Рассмотрены три важных аспекта, а именно: применение термина тенсегрити при рассмотрении тела человека как единой структуры, состояние нейро–мышечных связей, искаженные вследствие различных причин: травм, бытовых привычек и т.д., двигательные стереотипы. Данные аспекты напрямую показывают необходимость и важность персональной работы, учета многих индивидуальных факторов при составлении программ для этой категории граждан.

Ключевые слова: заболевания опорно–двигательного аппарата, индивидуальный подход, физическая активность, структура тенсегрити, фасция, миофасция, мышечные цепи, мышечный дисбаланс, нейро–мышечные связи.

Shalaeva A. B.
Russia, Kurgan
Kurgan State University

RELEVANCE OF AN INDIVIDUAL APPROACH IN THE TRAINING PROCESS FOR PEOPLE WITH PROBLEMS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Abstract. The article analyzes the relevance and significance of an individual approach in the training process for people with problems of the musculoskeletal system. Three important aspects are considered, namely: the use of the term Tensegrity when considering the human body as a single structure, the state of neuro–muscular connections distorted due to various reasons: injuries, everyday habits, etc., motor stereotypes. These aspects directly shows the importance of personal work with this category of citizens, demonstrates the need to take individual factors into account when designing training for them.

Keywords: diseases of the musculoskeletal system, individual approach, physical activity, Tensegrity structure, fascia, myofascia, muscle chains, muscle imbalance, neuromuscular connections

В современном компьютеризированном мире, когда человеку приходится проводить много времени у монитора, процент людей с проблемами опорно – двигательного аппарата стремительно растет. По статистке Всемирной Организации Здравоохранения различными болезнями опорно-двигательного аппарата страдает 80% населения. Общая динамика болезней ОДА в России с конца 20 века возрастает с каждым десятилетием приблизительно на 30%. Согласно перечню Международной классификации болезней, к заболеваниям опорно-двигательного аппарата относятся более 150 нозологий, поражающих скелетно-мышечную систему: мышцы, кости, суставы и соединительные ткани, такие как сухожилия и связки. Они варьируются в широком диапазоне, от острых и кратковременных явлений — переломов, растяжений и вывихов — до пожизненных нарушений, сопровождающихся хронической болью и инвалидностью.

Факторы риска заболеваний опорно-двигательного аппарата аналогичны факторам риска других неинфекционных заболеваний и включают в себя недостаточную физическую активность в первую очередь, ожирение, курение и неполноценное питание. Хотя некоторые такие заболевания нередко требуют специализированной помощи и/или хирургического вмешательства, многие из них можно лечить при помощи базовых нефармакологических методов, таких как физические упражнения, контроль массы тела и психологическая терапия, в сочетании с фармакотерапией [4].

Под физической активностью понимается любое телодвижение, производимое скелетными мышцами и требующее расхода энергии. Физическая инертность (недостаточная физи-

ческая активность) является независимым фактором риска развития хронических болезней и, по оценкам, приводит к 1,9 миллиона случаев смерти во всем мире.

Для укрепления здоровья людям рекомендуется поддерживать надлежащие уровни физической активности на протяжении всей жизни. К примеру, не менее 30 минут физической активности умеренной интенсивности 5 раз в неделю снижает риск развития целого ряда неинфекционных болезней среди взрослых людей. Более интенсивная физическая активность приносит больше пользы для здоровья [5].

В настоящее время направления тренировок с оздоровительными технологиями стали особенно востребованы. Люди стремятся оздоровить себя посредством физической активности, создаются новые тренировочные классы. И, как правило, люди с рядом заболеваний опорно – двигательного аппарата, к примеру, такими как остеохондроз позвоночника, протрузии, грыжи, начальные стадии артрозов идут на занятия в общую группу и в лучшем случае по крупной классификации заболевания. Но, зачастую, общая группа категорически не подходит человеку, потому как деформации в костных структурах у всех различны. И не только по степени поражения, но и по направлению деформации, локализации очага поражения, сопутствующих заболеваний и ряда других обстоятельств. В этом плане наиболее эффективна будет индивидуальная работа с человеком, в которой должны учитываться все факторы для выработки стратегии оздоровительной тренировки.

В настоящее время появилось много альтернатив лечебной физкультуре, основанных на новейших исследованиях в области движения тела человека. Тело человека изучается в 3D формате, как единая система. Особое внимание в последнее время уделяется изучению фасций и миофасций. Изучаются концепции миофасциальных меридианов (некоторые «миофасциальные меридианы» подробно описаны уже 1936 году немецким анатомом Хопке в книге, которая переводится на английский язык как «Мышечная игра»), концепция анатомических поездов Томаса Майерса, метод миофасциальных петель (исследование Андри Влеминга и Дианы Ли), а также метод мышечных цепей Леопольда Бюске. Скелетно – мышечная система в этих исследованиях рассматривается как структура тенсегрити. Термин тенсегрити появился благодаря выражению архитектора об «интегрированном натяжении». Этим термином называют структуры, чья целостность удерживается благодаря равновесию между силами постоянного натяжения, действующими сразу на всю структуру. «Тенсегрити отражает такой принцип взаимодействия структур, при котором форма объекта сохраняется благодаря конечным общим и непрерывным силам сжатия внутри системы, а не точечным силам составляющих такой структуры». Миофасция и коллагеновая сеть создают ограниченное, однако регулируемое натяжение как вокруг отдельных костей и хрящей, так и несжимаемых сфероподобных внутренних органов и мышц, которые в свою очередь стремятся противодействовать такому «щиту натяжения». Биотенсегрити предполагает, что 206 костей тела (подобно компрессионным распоркам) подтягиваются и удерживаются на высоте против силы тяжести силой натяжения фасции, связок и сухожилий (растягивающими элементами) [3].

Современная манипуляционная терапия в основном опирается на следующую идею: если часть повреждена, то это произошло потому, что конкретные силы вызвали зажатие тканей в конкретной зоне, которую необходимо вылечить и восстановить, действуя в пределах конкретного сегмента. В рассмотрении тела как структур тенсегрити мы видим принципиально другую картину: силы распределяются, а не прилагаются к отдельным точкам. Стабильность тенсегрити структур более упругая и менее жесткая. Если дать нагрузку на один «угол» такой структуры, все элементы - и связующие и опорные – несколько перестроятся, чтобы адаптироваться. Если же дать слишком большую нагрузку, структура в конце концов сломается, но не обязательно в месте приложения силы. Поскольку структура тенсегрити перераспределяет нагрузку по всей структуре вдоль линий натяжения, она может «сдаться» в какой-то ослабленной точке, отстоящей от места приложения силы или просто сломаться. Таким образом, проблемы в одной области организма могут обуславливаться существующими зажимами в других отделах, невозможно решить задачу оздоровления, к примеру, в поясничном отделе позвоночника, не изучая и не используя информацию о мышечных дисбалансах соседних регионов или регионов, связанных с проблемной зоной по мышечной цепи.

Если рассматривать кости как «распорки», разводящие мягкие ткани, а тонус эластичных миофасций определяет баланс структуры, мы получим, что

- элементы, работающие на сжатие, предотвращают самопроизвольное разрушение системы;

- элементы, работающие на растяжение, удерживают эти «распорки» в определенном положении друг относительно друга.

Если меняется отношение между костями, изменится баланс натяжения в мягких тканях, кости сами перестроятся. Это показывает преимущество последовательной работы с мягкими тканями. И это показывает важность рассмотрения проблемы в каждом отдельном, индивидуальном случае [2].

Еще один аспект, который говорит о необходимости индивидуального подхода в тренировках у людей с проблемами опорно – двигательного аппарата это состояние нейромышечных связей .

Работа нервной системы устроена достаточно четко и состоит из трех этапов:

1. Правильно принять раздражающий сигнал, поступающий к рецепторам кожи, суставов, связок, мышц внутренних органов и провести его дальше;
2. Правильно его оценить и подобрать оптимальную ответную реакцию (на уровне самой скелетной мышцы, сегментов спинного мозга и надсегментарного уровня) в виде нервного импульса к конкретным мышцам и вегетативным ганглиям;
3. Правильно эту команду выполнить, то есть создать адекватную реакцию мышц и вегетативных ганглиев.

Сбои в этом механизме могут возникать только в случае наличия неадекватной реакции организма на внешние и внутренние раздражители на любом из перечисленных этапов. Неправильно восприняты сигналы – неправильно проанализирован сигнал высшими нервными центрами, следовательно, неправильно выстроена ответная реакция нервной системы [1].

Например, сигнал воздействия воспринимается рецепторами. Если на месте расположения рецепторов находится послеоперационный рубец, посттравматические надрыв, сжатые, спазмированные ткани с нарушенной трофикой – в этом случае, каждый из рецепторов несет искаженную информацию о нанесенном ему травматическом воздействии. Но сигнал необходимо не только принять, а провести дальше по чувствительным нервным волокнам. В случае, если сдавлен нерв, то и проведение будет неправильным. Далее, переработка информации в мозге. Допустим, что организм находится в состоянии эмоционального стресса, интоксикации, тогда переработка информации затормаживается или искажается. На последнем этапе необходимо выполнить полученную команду из мозга. Здесь тоже могут возникнуть проблемы: чтобы выполнить движение, нужна командная работа нескольких видов мышц: они должны сократиться одновременно, но по-разному. Одни уменьшаются в длине, другие растягиваются, третьи стабилизируют, четвертые нейтрализуют избыточное движение основных мышц. Допустим, что одна из мышц неспособна к быстрому сокращению из-за раздражающих факторов в месте входа нервного волокна или у мышцы укорочено фасциальное ложе и она не может растянуться, или мышцы – стабилизаторы слишком растянуты и они не могут стабилизировать места прикрепления. В итоге что происходит: неправильное восприятие сигнала и некачественная его переработка влечет за собой искаженную реакцию нервной системы и нарушение согласованной работы мышц. Следовательно, человек выполняет движения, но за счет мышц близлежащих регионов которые компенсаторно включаются в движение, перегружаются от чрезмерной и неадекватной нагрузки и человек снова получает боль, но уже в другом месте. Возникает новый, неправильный двигательный стереотип, который неизбежно приведет к новым деформациям.

Все это говорит нам о том – насколько важно учитывать индивидуальные особенности в тренировках для людей с проблемами опорно – двигательного аппарата. В персональном подходе не только важно брать во внимание внутренний мышечный дисбаланс и деформации, которые повлияли на изменения в ОДА, но и внешние факторы. Зачастую, систематическое неправильное положение тела и бытовые привычки имеют колоссальное значение. К примеру, долгое сидение за столом с поджатой под себя ногой может вызвать латерофлексию таза, что повлечет за собой вначале изменения в поясничном отделе, а затем будет страдать тазобедренный и коленный суставы, зажатый телефон между плечом и головой повлечет за собой изменения в шейном отделе позвоночника, паразитарная нагрузка в кишечнике может провоцировать флексию таза, а плохое зрение и нежелание носить очки может стать причиной деформации в 7 шейном позвонке. Невозможно учесть в групповых форматах тренировок и общих тренировочных программах по укрупненной классификации заболеваний ОДА все вышеперечисленные факторы, влияющие на возникновение нарушений соотношения костных структур.

Таким образом, в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата физическими упражнениями большое значение имеет подход с учетом двигательных стереотипов конкретного человека, изменения костных структур, анализа мышечного дисбаланса, сопутствующих заболеваний, бытовых привычек позволит планировать физическую нагрузку на другом, более качественном уровне. Это, в свою очередь, увеличивает вероятность уменьшения рецидивов боли, исключение или остановку прогрессирования заболевания. Что ведет за собой улучшение качества жизни человека и снижение нагрузки на здравоохранение.

Список литературы:

1. Васильева Л.Ф. Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса и функций скелетных мышц. – М. : Эксмо, 2019.–304с.
2. Майерс Т. Анатомические поездки / пер. Н.В. Скворцовой, А. А. Зимина. – М. : Эксмо, 2019. – 320с.
3. Лесондак Д. Fascia. Что это такое и почему это важно / пер. К.С. Мищенко. — М.: Эксмо, 2020. — 176 с.
4. Физическая активность //URL :https://www.who.int/topics/physical_activity/ru/ (дата обращения: 11.10.2020).
5. Заболевания опорно-двигательного аппарата // URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/m.> (дата обращения: 11.10.2020).

Якушева А.Н., Шингарева В.А.
Россия, Челябинск

Уральский государственный университет физической культуры
YAKUCHEVA07@MAIL.RU
VIKTORIY_1997@mail.ru

КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЛИЦ С ДОРСОПАТИЯМИ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА МЕТОДОМ ВИСЦЕРО-МОТОРНОГО МАССАЖА

Аннотация: В данной статье рассмотрено направление физической реабилитации – лечебный массаж и использование его в качестве метода восстановления у лиц с дорсопатиями поясничного отдела позвоночника.

Ключевые слова: массаж, дорсопатии позвоночника, висцеро-моторные взаимосвязи.

Yakucheva A.N., Shingareva V.A.
Russia Chelyabinsk

Ural State University of Physical Culture

APPLICATION OF DIFFERENT MASSAGE METHODS IN CORRECTION OF FUNCTIONAL DISORDERS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM OF PERSONS WITH DORSOPATHIES OF THE LUMBAR SPINE

Annotation: This article discusses the direction of physical rehabilitation - therapeutic massage and its use as a recovery method in people with dorsopathies of the lumbar spine.

Key words: massage, dorsopathies of spine, visceromotor relationships.

Актуальность исследования. В последние годы наблюдается тенденция к увеличению числа лиц с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата. Причинами данного нарушения здоровья могут быть различные как эндогенные, так и экзогенные факторы: стрессовые перегрузки, гиподинамия, неоптимальный двигательный стереотип и другие. Длительное воздействие негативных факторов на организм человека может привести к дисбалансу механизмов саморегуляции: «включаются» местные патологические процессы жизнедеятельности, развиваются дистрофические изменения с формированием патологии, в частности, дорсопатии поясничного отдела позвоночника. [4].

Современные представления о регуляции двигательной активности человека основываются, в том числе, на теории доминанты А. А. Ухтомского, согласно которой на всех уровнях центральной нервной системы (ЦНС) нейронная организация движений осуществляется по принципу доминанты за счет возбуждения синергетических систем, прослеживается взаи-

мосьвязь между моторными и висцеральными нейронами, интеграция которых осуществляется рефлекторно по следующим звеньям: миорецепторы – моторный анализатор – вегетативные нервные центры – вегетативные органы.

С позиций теории моторно-висцеральных рефлексов в механизме оптимального двигательного стереотипа, как и доминанты, сочетаются двигательные и вегетативные функции. Причем моторно-висцеральные рефлексы преобладают над висцеро-моторными, что связано с процессом онтогенеза: локомоторная система первостепенно реагирует на внешнюю среду, а висцеральная область обеспечивает ее потребности [2,3].

Представленные в современных источниках методы, как правило, касаются коррекции локальных нарушений опорно-двигательного аппарата, купирование болевого синдрома, увеличение подвижности позвоночно-двигательного сегмента и опорно-двигательного аппарата в целом.

Поиск иных, более эффективных методов для восстановления лиц с дорсопатиями поясничного отдела позвоночника привел к появлению нового способа профилактики и коррекции функционального состояния организма человека, такого как висцеро-моторный массаж, который является синтезом висцеральной терапии и лечебного массажа, в основе которого используется холистический подход. [5].

Данный способ коррекции функционального состояния организма человека, разработанный интересен тем, что учитывает в процессе коррекции нарушений ОДА висцеро-висцеральные и висцеро-моторные взаимосвязи человеческого организма. [6].

Организация исследования. Исследование проводилось на базе центра современных оздоровительно-физкультурных технологий «SOFT».

В ходе исследования было обследовано 27 человек (17 мужчин и 10 женщин) с дорсопатиями поясничного отдела позвоночника, не занимавшихся регулярно физической культурой и спортом, средний возраст $36,2 \pm 6,1$ лет. Была сформирована группа, где использовали процедуры висцеро-моторного массажа. По продолжительности процедура длилась 1 час, 1-2 раза в неделю в количестве 5-ти процедур.

Методы исследования. Оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата проводилась с помощью теста Шобера. Исходное положение обследуемого стоя, инструктор наносит маркером одну метку над остистым отростком S1 позвонка и вторую на 10 см выше первой. В норме у взрослого человека расстояние между метками увеличивается до 15 см при сгибании (наклон вперед) и уменьшается до 7–9 см в положении максимального разгибания (наклон назад).

Подвижность позвоночника уменьшается при дегенеративно-дистрофических процессах в ПОП, что проявляется снижением амплитуды движений в позвоночно-двигательных сегментах позвоночника. Увеличение подвижности позвоночника в ПОП встречается как у здоровых людей, так и при соединительнотканной дисплазии (синдром гипермобильности суставов)

Статистическая обработка полученных данных проводилась на персональном компьютере с помощью пакета статистических программ Statistica for Windows (версия 6.0) SPSS 12.0 и пакета статистического анализа Microsoft Excel 2003 для Windows XP. Сравнение по качественным признакам, изучаемым в динамике, проведено на основании вычисления критерия Мак-Немара. Для описательной статистики мы использовали среднюю арифметическую (М), границы 95 % доверительного интервала (ДИ) для М и ошибку средней m, динамика показателей до и после проведения процедур висцеро-моторного массажа – критерий Уилкоксона.

Результаты и их обсуждение. Оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата проводилась с помощью теста Шобера. Полученные данные сравнения оценки показателей теста представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели теста Шобера у лиц с дорсопатиями поясничного отдела позвоночника до и после проведения комплекса процедур висцеро-моторного массажа ($M \pm m$).

Группа	Исходно	После восстановительных мероприятий	Уровень р *
Сгибание (см)			
Основная группа (n = 27)	$13,4 \pm 0,12$	$14,9 \pm 0,13$	$p < 0,001$
Разгибание (см)			
Основная группа (n = 27)	$7,3 \pm 0,097$	$8,6 \pm 0,13$	$p < 0,001$

Как видно из таблицы 1, исходно анализ показателей выявил при сгибании ограничение подвижности в ПОП у всех обследованных. Полученные данные свидетельствуют о снижении подвижности позвоночника, что характерно при дегенеративно-дистрофических процессах в пояснично-крестцовом отделе позвоночника и сопоставимы с данными других исследований, полученными ранее [1].

После проведенных восстановительных мероприятий при вычислении средней разности пробы Шобера на сгибание у обследованных наблюдалась достоверная положительная динамика, данный показатель достиг уровня 1,52 (1,25–1,78) см. При вычислении средней разности пробы Шобера на разгибание по сравнению с исходными данными показатель составил 1,33 (1,15–1,51) см. Ввиду того, что средние величины не всегда в полной мере могут характеризовать выборку, нами были условно выделены категории показателей амплитуды движения в ПОП: норма; ниже нормы. Анализ динамики изменений показателей теста Шобера проведен с использованием критерия Мак-Немара.

До проведенного комплекса коррекционных процедур по результатам анализа динамики изменений показателей теста Шобера при сгибании у 100 % обследованных выявлено ограничение амплитуды движения в поясничном отделе позвоночника, при разгибании показатели, соответствующие норме, наблюдались лишь у 7 обследованных. После проведенных восстановительных мероприятий доля лиц, имеющих нормальные показатели теста Шобера на сгибание, статистически значимо увеличилась до 63,0 %; $p < 0,001$. Анализ показателей теста Шобера на разгибание выявил достоверное улучшение до 88,9 % случаев ($p < 0,01$). Сопоставляя данные результаты с полученными выше, мы можем говорить о недостаточной информативности показателей, представленных количественными данными.

По результатам повторного измерения показателей теста Шобера после проведенных восстановительных мероприятий все обследованные были распределены в зависимости от выявленной динамики показателей на следующие подгруппы: нет изменений (увеличение показателя $\leq 0,5$ см); увеличение показателя на 0,5–0,9 см; улучшение с увеличением показателя на 1,0 см и более. В результате было выявлено, что группе после проведения процедур висцеро-моторного массажа у всех обследованных наблюдалась положительная динамика теста Шобера на сгибание, причем в 81,5 % случаев увеличение показателя составило 1,0 см и более и лишь у 5 человек – 0,5–0,9 см. Результаты теста на разгибание показали, что у 66,7 % обследованных положительная динамика разгибания составила 1,0 см и более, у каждого третьего зарегистрирован результат 0,5–0,9 см, а лиц без динамики показателей теста Шобера на разгибание не было. Полученный результат является достоверным, что можно рассматривать как улучшение гибкости в сагиттальной плоскости ПОП.

Заключение. Таким образом, результаты теста Шобера свидетельствуют о том, что метод висцеро-моторного массажа положительно влияет на амплитуду движения в поясничном отделе позвоночника, способствуя расслаблению и растяжению мышечно-фасциальной ткани с разведением точек прикрепления мышцы в крайние положения.

Список литературы

1. Дривотинов Б. В. Висцеро-вертебральный болевой синдром при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника / Б.В. Дривотинов, А.И. Гаманович // Медицинские новости. – 2014. – № 10. – С. 41–45.
2. Майерс Т.В. Анатомические поездки / Т.В. Майерс ; перевод с англ. Ю.С. Воробьевой. – СПб. : ООО «Меридиан-С», 2012. – 320 с.
3. Могендович М.Р. Физиологические основы лечебной физической культуры / М.Р. Могендович, И.Б. Темкин. – Ижевск : Удмуртия, 1975. – 199 с.
4. Фролков В.К. Новые представления о механизмах лечебно-профилактического действия питьевых минеральных вод / В.К. Фролков // Клиническая медицина и фармакология. – 2015. – № 4 (4). – С. 34–38.
5. Чикуров Ю.В. Лечение внутренних органов методами висцеральной остеопатии : Практическое руководство / Ю.В. Чикуров. – М.: Триада-Х, 2012. – 160 с.
6. Якушева А.Н. Основы лечебного массажа. Применение висцеро-моторных техник в восстановлении функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата лиц с дорсопатиями : учеб.-метод. издание / А.Н. Якушева. Челябинск, 2019. – С 18–50.

СОДЕРЖАНИЕ

«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИХ РЕШЕНИЯ»

Аминов Р. Х., Афанасьев А. А. ЦИФРОВИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	3
Бережная С.Е., Осиченко Е.Д., Калиновская Т.Н. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД КАК УСЛОВИЕ АКТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ	5
Быков В.С., Целищев В.Ю., Сафина И.В., Гомжина Ю.А. ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ УЧАЩИХСЯ	8
Васина И.И. ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ КАК ЭЛЕМЕНТ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	13
Вашляева И.Р., Шачкова Т.А. РОЛЬ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВО ВНЕДРЕНИИ КОМПЛЕКСА «ГТО» СРЕДИ СТУДЕНТОВ ЕИФК «УРАЛГУФК»	15
Виноградов С.А. ПЕДАГОГ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ПУТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ	19
Винокуров А.С. КИБЕРСПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ДОСУГОВЫХ ПРАКТИКАХ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ. ВЛИЯНИЕ ДАННОГО ВИДА СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ МОЛОДЁЖИ.....	22
Волобуев Д.В., Колмогорова Н.В. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ОМСКА И ОМСКОЙ ОБЛАСТИ.....	24
Гаврилик М.В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ИНТЕГРИРОВАННОЙ ВОСПИТЫВАЮЩЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ	28
Гаинцев С.В., Гаинцева О.И. ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УСТАНОВКИ К ВЕДЕНИЮ И ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	34
Гернега К.С., Латыпова Д.Р., Бриль А.Е. ПРОЦЕСС ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА	37
Денисова Г.С., Казанцев И.С. СОВРЕМЕННЫЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ В СТУДЕНЧЕСКОМ ПРОСТРАНСТВЕ	41
Жабиков В.Е., Кузьмин А.М., Жабакова Т.В. ТЕЗАУРУС ПОНЯТИЯ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»	48
Калугина Г.К. АДАПТАЦИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ И ВОЗНИКНОВЕНИЕ СИНДРОМА «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ».....	51
Карпова О.Л. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	55

Кобец Е.А., Кривошей Н.Н. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ В РЕГБИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	59
Комиссаров Б.Ю., Левченко В.И., Литасов П.П. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ СИЛОВЫХ СТРУКТУР	62
Макаренко В.Г. УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	65
Максимов М. А. ФОРМЫ И СРЕДСТВА ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНЧЕСТВА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	68
Мищенко Н.Ю. ВЛИЯНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕСА НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕВУШЕК 15-17 ЛЕТ	71
Мищенко Н. Ю. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА	78
Молокова О.В., Голубина Н.В. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ	85
Найн Ан. А. АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ	90
Найн Ан. А. РОССИЯ, Г. ЧЕЛЯБИНСК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	94
Новичкова Н.Г. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНАМИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА.....	98
Новоселова О. А., Кулешова М.В. Бутюгина М. Г. ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ С РАЗНЫМИ РЕЖИМАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЗА ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ.....	101
Осадчая Л.А., Суркова П.В. ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УЧЕБНУЮ МОТИВАЦИЮ И АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ ЕКАТЕРИНБУРГСКОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФИЛИАЛ) ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»	104
Пасикова С.С. ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ МОЛОДЕЖИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	108
Петрова Л.И. ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИНТЕГРАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЕЙ ЗНАНИЙ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТЬЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»	110
Пигалова Л.В., Воронцов В.В. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ МАГИСТРАНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.....	116

Поборончук Т.Н., Силантьева А.С. ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА	119
Попова А.А. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В КООРДИНАТАХ САМОПОЗНАНИЯ	123
Приходов Д.С., Коцарева Е.С., Кузнецов А.Л. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ И ПРОБЛЕМЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ОБЩЕСТВА К СПОРТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....	128
Приходько А.Ю., Баранов В.И., Айзман Р.И. ВЛИЯНИЕ НЕГАТИВИЗМА КАК СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЮНОШЕЙ СТУДЕНТОВ	132
Пустозеров А.И., Макунина О.А. КОМПЛЕКСНЫЙ МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ УРАЛГУФК	135
Пыжьянов И.В., Репина А.И., Хорькова А.П. СИСТЕМА «РУССКИЙ СИЛОМЕР» КАК МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	139
Радченко Д.Г., Строева Е.Д., Кара-Сал А.Ч. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	142
Рогов О.С., Поляк Д.А., Устюгов А.А. ЗНАЧЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ ЗНАНИЙ В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	145
Рыбакова П. Д., Казарина А. С. РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ САМООЦЕНКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	146
Рыжков В. А. ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СИСТЕМУ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ШКОЛЫ В РАМКАХ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	148
Сазонов И.Ю., Тарасевич И.В. СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	153
Самсонов С.А., Базанина Т.А., Мельникова В.М. ПРОБЛЕМЫ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ РОССИИ.....	156
Сафронова И.В., Маврина Н.В. О ПРЕПОДАВАНИИ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	158
Сачковская В.В. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА.....	163
Симонова А.К. ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	165
Слепцова А.С. МУНИЦИПАЛЬНЫЙ КОНКУРС «САМЫЙ ЗДОРОВЫЙ КЛАСС» КАК ФАКТОР СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В УСТЬ-КУТСКОМ МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ.....	169
Сморгунов С.А. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА.....	171

Степанова О.А., Кочурова Л.А. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЗА СЧЕТ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	174
Танцикужин Н.О. МЕТОДИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В РЕЖИМЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	176
Трофимова Н.П., Кириленко А.М. ПРОБЛЕМА НЕДОСТАТОЧНОСТИ ИНФОРМИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПУТЁМ ПОДДЕРЖАНИЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	179
Фролов Е.В. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ И СЕМЬИ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В ЗДОРОВЬЕ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	182
Черепанов В.С, Радченко Д.Г РАЗВИТИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	185
Черкесова К.И., Черкесов В.И., Черкесова Е.И. О ПРОБЛЕМАХ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА. ВОЛЯ КАК СОЗНАТЕЛЬНОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ	190
Черкесова К.И., Черкесов В.И., Черкесова Е.И., ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ	192
Шарманова С. Б., Ключникова Е. В. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ С ДЕВОЧКАМИ 8–9 ЛЕТ	194
Яковлев А.Н, Стадник В.И. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННОЙ ПАРАДИГМЫ ОБРАЗОВАНИЯ	199
Ярошенко Д.В. ВОЗМОЖНОСТИ НАПРАВЛЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗРАБАТЫВАЕМЫХ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	203
«СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА»	
Абрамов Э.Н., Глубоких О.А. ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ТЕРРИТОРИИ ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА	206
Артемьева Л.Ф., Артемьев С.В. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЙ РЕГИОНА И СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	209
Белова С.К. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И СЕРВИСЫ В ГОСТЕПРИИМСТВЕ И ТУРИЗМЕ: ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПЕРИОДА. КАДРОВЫЕ ЗАДАЧИ	213
Береснева К.В., Антоненко М.Н. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРОТИВ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ДЕГРАДАЦИИ ПРЕДМЕТА	218
Богдан Н.В. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ СТУДИИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ	219

Бородина Е.С. ОТНОШЕНИЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ДОПИНГА	222
Валеев Д.Р. АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ РЕКРЕАЦИИ.....	225
Иванова Д.А. ГОРНЫЙ ТУРИЗМ КАК РЕКРЕАЦИОННАЯ УСЛУГА И РОЛЬ ГОРНОГО ГИДА	228
Ишимова И.Н. ХАРАКТЕРИСТИКИ МАССОВОГО ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ	233
Козюра Е.Р. МОТИВАЦИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	238
Кокорина Д.А., Колчина М.Н. СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ В ОБЛАСТИ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	241
Коноплев В.В. ВЛИЯНИЕ ИСТОРИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ НА РАЗВИТИЕ МЕНЕДЖМЕНТА ЕДИНОБОРСТВ В РОССИИ	242
Кутепова О.Е. ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ.....	245
Кутепова О.Е., Радионова Н.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТОВ.....	248
Лачина Т.А., Чирков М.А., Чистяков М.С. К ВОПРОСУ О ЦИФРОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЯХ ПЕРСОНАЛА ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА.....	250
Лигута А.В., Лигута В.Ф. МНОГОЛЕТНЯЯ ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЕРВОКЛАССНИЦ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СРЕДЫ ПРОЖИВАНИЯ.....	254
Лопашова А.Ф. ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	259
Ляшко Ю. Е. СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	263
Максимов М. А. ФОРМЫ И СРЕДСТВА ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНЧЕСТВА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	266
Максимова Т.В., Назайкина Т.В. КРИЗИС В ТУРИСТИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ: КТО ВЫЖИВЕТ?	269
Мартыросова Т.А., Путинцева П.П. СОВРЕМЕННЫЙ РЫНОК ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫХ УСЛУГ: СОСТОЯНИЕ КАДРОВ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ	271
Морозова А.С. АНАЛИЗ ФАКТОРОВ МОТИВАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ	272
Нохрина Н.Н. ПОНЯТИЕ «РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» В КОНТЕКСТЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЕДАГОГИКА РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА»	275
Озерова Т.В. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «СПОРТ–НОРМА ЖИЗНИ» НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ	278

Осеева Ю.В. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ КАФЕДРЫ ТУРИЗМА И СЕРВИСА	281
Подскребалин Н.И. ОСОБЕННОСТИ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И РЕКРЕАЦИИ.....	283
Татур А.В., Татур В.А., Дергоусова Е.Н. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЕННОЙ И ПАТРИОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ	287
Фомичева А. В. МОДЕЛЬ ПРОДВИЖЕНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И РЕКРЕАЦИОННЫХ УСЛУГ В РАМКАХ СТУДЕНЧЕСКОЙ ВЫСТАВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	295
Холодов О.М., Свиридов А.С. МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ СПОРТА	298
Шакиров В.Р., Попов А.Н. МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ МЕНЕДЖЕРОВ ПО ТУРИЗМУ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	301

«РАЗВИТИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ (ПАМЯТИ ПРОФЕССОРА Л. М. КУЛИКОВА)»

Винокуров А.С. КИБЕРСПОРТ КАК ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ И ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА	304
Логинов В.В., Шакирова М.В. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОЛИМПИЙСКОЙ АКАДЕМИИ УРАЛА ПО РАЗВИТИЮ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕГИОНЕ	306
Мартиросова Т.А., Бондаренко О.В. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СТАНОВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ	309
Медведев А.В. ИСКУССТВО И СПОРТ: ФУТБОЛ В ЗЕРКАЛЕ ИСКУССТВА (МЫСЛИ ПО ПОВОДУ СТИХОТВОРЕНИЯ К. ВАНШЕНКИНА).....	313
Чернов С.В., Мишук Д.Е. АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ	316

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ. СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ РАБОТА»

Абраменко А.В., Коломиец О. И. ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОЧЕТАНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ И ТРЕНАЖЕРА «БОСУ» В СИСТЕМЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СО СПАСТИЧЕСКИМИ ФОРМАМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА	320
Антоненко М.Н., Казаченко Е.А. ЗАНЯТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	323
Галюков И.А., Галюкова Н.И. РОЛЬ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ В СОЦИАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	326
Галюков И.А., Галюкова Н.И. МНОГОФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ АСПЕКТОВ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	328
Димура И.Н., Рябова А.В. АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ АГРЕССИИ У ДЕТЕЙ С ПСИХИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ (АУТИЗМ)	330

Ершов Н.О., Крученко А.А. РАЗВИТИЕ СЛЕДЖ-ХОККЕЯ КАК ПАРАЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА.....	334
Земледельцева А.Ю., Бегидова Т.П. ТЮТОР – СВЯЗУЮЩЕЕ ЗВЕНО НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА	336
Кондакова О.Н. ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СТУДЕНТАМИ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ	341
Малыгина О.А. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА.....	343
Марчук Н.Ю. ОРГАНИЗАЦИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ	346
Певцов А.М. ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	351
Перик Д.В., Радченко Д.Г. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА.....	353
Плющева Н.С. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С СИНДРОМОМ ДАУНА НА ЗАНЯТИЯХ ПО АДАПТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ	356
Понкратенко А.М., Сазонова Е.А. АППАРАТ S.W.A.S.H. ПРИ НЕСТАБИЛЬНОСТИ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ.....	359
Попова А.Ф., Попов А.Н., Жильцов М.Б. КОНЦЕПТУАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	362
Репина А.И. КОРРЕКЦИЯ СЕНСОМОТОРНЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ У ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА.....	366
Светлакова М. В. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА.....	370
Светлакова М.В. ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ АУТИЧНЫХ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ: ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА	373
Тимофеева И.В., Салимов М.И. СОЦИАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ–ИНВАЛИДОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	376
Шульц Н.В., Харина И.Ф. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ	379
Чипышев А.В., Кошкина К.С., Быков Е.В. АДАПТИВНЫЙ СПОРТ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ СО СТОЙКИМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)	383
Шамшаева Н.А., Быков Е.В., Чипышев А.В. СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ МОЛОДЫХ ИНВАЛИДОВ В УСЛОВИЯХ ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ.....	386

«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ: ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»

Аглиуллин Д.А. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ПРОБЛЕМАХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОГО ХАРАКТЕРА	391
Вадутов Р.Р. КРИО-МАССАЖ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ОПЕРАТИВНОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА НА ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИНАМИЧЕСКОГО ФИКСАТОРА	394
Кириллова Я.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	397
Куценко Л.В., Сидорова Е.В. РЕАБИЛИТАЦИЯ ВО ФРАНЦИИ.....	400
Мануковская Т.В. ДОСТУПНОСТЬ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ ДЛЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ	403
Николаева И.В., Сумная Д.Б., Садова В.А., Кулешова М.В. ИЗМЕНЕНИЯ ЦЕРЕБРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ У ПАЦИЕНТОВ С ПАНИЧЕСКИМИ АТАКАМИ ПОД ВЛИЯНИЕМ КАРБОНИК-ТЕРАПИИ.....	405
Огуй В.О. РАЗВИТИЕ ВИБРОАКУСТИЧЕСКОГО МАССАЖА И ВИБРОМАССАЖА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ И МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	409
Перемазова Р. Г., Сабирьянова Е. С. ВЛИЯНИЕ ДИНАМИЧЕСКИХ И РЕЛАКСАЦИОННЫХ ТЕХНИК НА ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННУЮ ОРИЕНТАЦИЮ ЖЕНЩИН СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА	412
Петрушкина Н.П., Коломиец О.И., Быков Е.В. ВЛИЯНИЕ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ПОСЛЕ ОПЕРАТИВНОГО РОДОРАЗРЕШЕНИЯ.....	415
Пинегин А.Л., Бегидова Т.П. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ: ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	420
Пономарева П.В., Акулова Т.Н., Плаксина Н.В., Смирнова Е.В. ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНО-ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА	423
Садова В.А., Кинзерский А.А., Кинзерский С.А., Быков Е.В., Сумная Д.Б., Сумный Н.А. РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА.....	427
Суркова П.В. АРТ-ТЕРАПИЯ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ.....	432
Циммерман В.В., Кондакова О.Н. ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ТЕХНИК НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ФЕРТИЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОЖИРЕНИЕМ	434
Шалаева А.Б. АКТУАЛЬНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ У ЛЮДЕЙ С ПРОБЛЕМАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	439
Якушева А.Н., Шингарева В.А. КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЛИЦ С ДОРСОПАТИЯМИ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА МЕТОДОМ ВИСЦЕРО-МОТОРНОГО МАССАЖА.....	442

**«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА.
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ:
ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»**

*Материалы
Всероссийской научно-практической конференции,
посвященной 50-летию УралГУФК*

Часть 2

г. Челябинск, 27-28 октября 2020 г.

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 22.10.2020 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл.печ.л.28,25. Тираж 100 экз. Заказ № 111. Цена свободная.

Отпечатано в типографии Уральского государственного университета
физической культуры. 454091, Челябинск, ул.Российская, 258