

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

15–16 апреля 2021 г., г. Пермь, Россия

Пермь
ПГГПУ
2021

УДК 796/799
ББК Ч 51
Ф 505

Рецензент:

доктор педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин
и адаптивной физической культуры
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета
В.В. Маркелов

Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое
Ф 505 **сопровождение** [Электронный ресурс]: материалы IX Всерос. науч.-практ.
конф. с междунар. участием (15–16 апреля 2021 г., г. Пермь, Россия) / ред.
кол.: Т.А. Полякова (гл. ред.), А.М. Тихонов (науч. ред.); Перм. гос.
гуманит.-пед. ун-т. – Пермь, 2021. – 3,87 Mb. – 1 электрон. опт. диск (CD-R).
– Систем. требования: ПК, процессор Intel(R) Celeron(R) и выше, частота 2.80
ГГц; монитор Super VGA с разреш. 1280x1024, отображ. 256 и более цв.; 1024
Mb RAM; Windows XP и выше; MS Power Point 2003 и выше; Adobe Acrobat
8.0 и выше; CD-дисковод; клавиатура; мышь. – Текст : электронный.

ISBN 978-5-907287-93-8

В издании представлены результаты исследований по проблемам образовательной физической культуры, физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, внутреннего и въездного туризма в современных социально-экономических условиях, вносящие очередной вклад в их теорию и практику. В материалах конференции рассматриваются общие и частные направления развития общего образования, концепции, системы, методики профессиональной подготовки в сфере физической культуры и спорта, основные тенденции в развитии социально-культурного сервиса и туризма. Разнообразие представленных материалов даст возможность вдумчивым читателям найти ответы на интересующие их вопросы.

Издание адресовано научным работникам, преподавателям и студентам высших учебных заведений, а также учителям физической культуры и тренерам.

УДК 796/799
ББК Ч 51

Редакционная коллегия:

Т.А. Полякова – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и туризма ПГГПУ (гл. ред.);
А.М. Тихонов – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры ПГГПУ (науч. ред.)

Издается по решению редакционно-издательского совета
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета

ISBN 978-5-907287-93-8

© ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Абызова Татьяна Васильевна, Винник Нина Николаевна, Пономарева Галина Владимировна. **ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ НА АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ..** 7
2. Акатова Алевтина Анатольевна, Николенко Анастасия Юрьевна. **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ В СОЧЕТАНИИ С БОТУЛИНОТЕРАПИЕЙ У ПАЦИЕНТОВ В ПОСТИНСУЛЬТНОМ ПЕРИОДЕ.....** 12
3. Акатова Алевтина Анатольевна, Юшков Алексей Анатольевич. **ВЛИЯНИЕ МЕХАНОТЕРАПИИ В СОЧЕТАНИИ С ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПАЦИЕНТОВ С ИШЕМИЧЕСКИМ ИНСУЛЬТОМ.....** 17
4. Аникаева Елена Николаевна, Шевырин Сергей Андреевич. **СОВРЕМЕННОЕ ИСКУССТВО г. ПЕРМИ КАК ОБЪЕКТ ТУРИЗМА.....** 24
5. Антипова Светлана Юрьевна. **ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ.....** 27
6. Афанасьева Татьяна Юрьевна. **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ.....** 30
7. Баянова Екатерина Викторовна, Старкова Елена Викторовна. **АКТУАЛЬНОСТЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФИГУРИСТОВ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ.....** 35
8. Зубков Александр Евгеньевич, Ноговицина Екатерина Михайловна. **СОЦИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ РЕСПОНДЕНТОВ К ПРИМЕНЕНИЮ ДОПИНГА В СПОРТЕ.....** 40
9. Косолапова Дарья Дмитриевна, Маркелов Владимир Вениаминович. **ОСОБЕННОСТИ ЗАЩИТНОГО И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА.....** 43
10. Кузнецова Ольга Борисовна, Кербель Людмила Александровна. **ОРГАНИЗАЦИЯ ОТБОРА ВРАТАРЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ.....** 49
11. Куликова Алла Аликовна. **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ДООП НА ПРИМЕРЕ ПРОГРАММЫ ПО ДЗЮДО.....** 52
12. Лашкевич Сергей Валентинович, Врублевский Евгений Павлович. **ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....** 55

13.	Ли Мисюань, Нигматулина Юлия Рамильевна, Скороходов Андрей Александрович. МАССОВЫЙ СПОРТ В КИТАЕ	58
14.	Лубышева Людмила Ивановна. ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ В ОЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ СПОРТА	61
15.	Лызлова Галина Александровна. РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО РЕСУРСНОГО ЦЕНТРА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	66
16.	Маркелов Владимир Вениаминович. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ КАК ПУТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПАРАДИГМЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ	71
17.	Мартюшев Александр Владимирович. ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ СЕКЦИИ КАРАТЭ	75
18.	Матусевич Наталья Николаевна, Шилова Марина Александровна, Мусеева Дарья Анатольевна. ИССЛЕДОВАНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ «СПОСОБНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	77
19.	Миссина Светлана Сергеевна, Крючков Андрей Сергеевич, Адодин Никита Валерьевич, Мякинченко Евгений Борисович. СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ	84
20.	Мясников Алексей Михайлович, Шевырин Сергей Андреевич. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НАПРАВЛЕНИЙ АКТИВНОГО ТУРИЗМА В КОМИ-ПЕРМЯЦКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ ПЕРМСКОГО КРАЯ	89
21.	Пальвинская Лилия Владимировна, Калюжин Владимир Георгиевич. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ РАЗВИТИИ РАВНОВЕСИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ДИЗАРТРИЕЙ	92
22.	Примаченко Прасковья Викторовна, Боровая Валентина Анатольевна. КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ	96
23.	Румянцева Наталья Валерьевна. ГОТОВНОСТЬ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (НА ПРИМЕРЕ ГОССЛУЖАЩИХ)	100
24.	Румянцева Наталья Валерьевна. УЧЕТ ХАРАКТЕРИСТИК ЛЫЖНОГО ИНВЕНТАРЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ	103

25.	Рыбакова Яна Андреевна, Винник Нина Николаевна. ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТИВНОГО ВЕНДИНГОВОГО АППАРАТА В УСЛОВИЯХ НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЖИТЕЛЕЙ г. ПЕРМИ.....	108
26.	Савельев Максим Евгеньевич. МАКИАВЕЛЛИЗМ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ И УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	111
27.	Сивохин Иван Павлович, Марденова Гульдана Базкеновна. БИОХИМИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ АДАПТАЦИЙ ОРГАНИЗМА У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ.....	115
28.	Скрипко Анатолий Дмитриевич. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АНТРОПОТЕХНИКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ.....	119
29.	Сомкин Алексей Альбертович. УЧЕБНЫЕ ПРЕДМЕТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ТВОРЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ.....	123
30.	Старкова Елена Викторовна, Любимова Анастасия Сергеевна. ФОРМИРОВАНИЕ САМОСОХРАНИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ УПРАВЛЕНИЕ МОТИВАЦИЕЙ К ЗАНЯТИЯМ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПАУЭРЛИФТИНГА.....	129
31.	Суднеко Виктория Петровна, Шеренда Сергей Владимирович. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЦЕССА ТАНЦЕВАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ С ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....	134
32.	Тихонов Александр Михайлович, Полякова Татьяна Андреевна. ПОНЯТИЯ И ПРИНЦИПЫ РАЗВИВАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ОСНОВА МОДЕРНИЗАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	138
33.	Токарев Иван Сергеевич, Хамадияров Рафаил Ханифович. ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЗАБАВ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	143
34.	Угаркина Мария Алексеевна, Скороходов Андрей Александрович, Кульков Ян Александрович. ЦИФРОВИЗАЦИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА.....	148
35.	Федорова Тамара Александровна. ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ЭКОЛОГИЧЕСКОМ ТУРИЗМЕ.....	152
36.	Федотова Юлия Владимировна, Лихачев Леонид Васильевич. ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛЬНОГО АРБИТРА НА ЕГО КВАЛИФИКАЦИЮ.....	156
37.	Чедова Татьяна Ивановна, Гавроница Галина Аркадьевна. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ В РАМКАХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	160

38.	Черепанов Константин Николаевич. ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 10–11 КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ «ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА».....	164
39.	Шевырин Сергей Андреевич. МУЗЕЙНЫЙ ТУРИЗМ: ПРОТИВОРЕЧИЯ И ПУТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МУЗЕЕВ И ТУРБИЗНЕСА.....	168
40.	Шестаков Сергей Вячеславович. ВЗАИМОСВЯЗЬ СТИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ-СПОРТСМЕНОВ.....	171
41.	Штейникова Вероника Васильевна. РАЗВИТИЕ ПРЕДМЕТНОЙ ЛОВКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ, НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	175

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ НА АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Абызова Татьяна Васильевна, канд. биол. наук
Винник Нина Николаевна, старший преподаватель
Пономарева Галина Владимировна, канд. пед. наук

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

Аннотация. Рассматриваются адаптационные возможности организма как одно из фундаментальных его свойств. Представлены результаты изучения уровня адаптационных возможностей организма студентов первых курсов педагогического вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Проведена комплексная оценка уровня здоровья по методике Г.Л. Апанасенко и адаптационного потенциала по методике Р.М. Баевского. Показаны возможности использования средств дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой на занятиях физического воспитания для улучшения показателей функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у обучающихся.

Ключевые слова: студенты с отклонениями в состоянии здоровья, адаптационные возможности организма, дыхательная гимнастика, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

INFLUENCE OF A COMPLEX OF RESPIRATORY EXERCISES A.N. STRELNIKOVA ON THE ADAPTATION CAPABILITIES OF THE ORGANISM OF STUDENTS WITH DEVIATIONS IN THE STATE OF HEALTH

Abyzova Tatyana Vasilievna, PhD of Biological Sciences
Vinnik Nina Nikolaevna, Senior Lecturer
Ponomareva Galina Vladimirovna, PhD of Pedagogical Science
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

Abstract. The adaptive capabilities of the organism are considered as one of its fundamental properties. The results of studying the level of adaptive capabilities of the body of first-year students of a pedagogical university who have deviations in the state of health are presented. A comprehensive assessment of the level of health according to the method of G.L. Apanasenko and the adaptive potential according to the method of R.M. Baevsky was carried out.

The possibilities of using the means of respiratory gymnastics by A.N. Strelnikova in physical education classes to improve the indicators of the functional state of the cardiovascular and respiratory systems of students are shown.

Key words: students with disabilities in health, adaptive capabilities of the body, breathing exercises, functional state of the cardiovascular and respiratory systems.

Актуальность. Проблема сохранения и укрепления здоровья граждан РФ является одной из самых актуальных. Расширился спектр сердечно-сосудистых, нервно-психических и онкологических заболеваний, которые стали затрагивать и молодое поколение. По статистическим данным, в России 65 % студентов имеют хронические заболевания, а 15–18 % освобождены от занятий физической культурой по состоянию здоровья. Молодые люди, окончивая школу, уже имеют 2–3 хронических заболевания, а в целом лишь 15–16 % выпускников школ можно считать практически здоровыми. Здоровью молодежи уделяется особое внимание учеными разных стран. Молодежная стратегия ООН «Молодежь 2030» ставит приоритетную задачу: «Заложить основы информированности и здоровья: оказывать

молодежи поддержку в получении более широкого доступа к качественному образованию и медицинскому обслуживанию» [1, 5, 6].

Адаптационные возможности организма – это главный показатель уровня здоровья, который содержит в себе как оценку текущего функционального состояния, так и прогноз на будущее. Текущее состояние организма – это сложившийся на данный момент баланс между организмом и средой. Этот баланс определяется имеющимся запасом функциональных резервов, достаточным для поддержания определенного функционального состояния (физиологическая норма, донологическое состояние, преморбидное состояние). Длительное напряжение регуляторных систем ведет к снижению функциональных резервов организма, уменьшению адаптационных возможностей организма и в результате к повышению риска развития заболеваний [1, 2, 7].

В связи с данной ситуацией в студенческой среде актуальность проблемы определяется настоящей необходимостью разработки новых, адресно направленных подходов, методик, технологий систематического применения средств оздоровительной физической культуры в рамках учебного процесса [1, 2, 5, 7]. Практика показывает, что научно-методическое обеспечение работы с данной категорией учащихся существенно отстает от требований времени и остро нуждается в серьезной методологической и практической доработке.

Цель исследования. Изучить проблему адаптационных возможностей организма учащейся молодежи и пути коррекционного воздействия на уровень здоровья студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Оценка адаптационных возможностей организма (АВО) связана с проведением функционального тестирования, т.е. с предъявлением организму определенного набора функциональных нагрузок, требующих мобилизации функциональных резервов. Эти нагрузки должны быть адресованы разным системам организма и разным звеньям регуляторного механизма [1, 7]. Для реализации поставленной цели проведено исследование состояния здоровья и адаптационных возможностей организма студентов посредством оценки уровня здоровья – по Г.Л. Апанасенко, комплексной оценки адаптационного – по Р.М. Баевскому, оценки состояния кислородного обеспечения организма – по пробам Штанге и Генчи, оценки работоспособности сердечно-сосудистой системы – по пробе Руфье. Полученные результаты обработаны с использованием методов математической статистики (непараметрических критериев Вилкоксона и Манна – Уитни) [1, 3, 4, 7].

Исследование проводилось в ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет». В исследовании приняли участие 20 студентов (девушки) с отклонениями в состоянии здоровья, имеющих основным ограничением по физическим нагрузкам близорукость умеренной и высокой степени, а также нарушения осанки.

В ходе эксперимента были сформированы репрезентативные группы исследования: экспериментальная – студенты с отклонениями в состоянии здоровья ($n = 10$), у которых на занятиях по физическому воспитанию уделялось 12–15 мин для проведения разработанного комплекса дыхательных упражнений по А.Н. Стрельниковой; контрольная группа – студенты с отклонениями в состоянии здоровья ($n = 10$), у которых занятия по физическому воспитанию проводились только по установленной вузом программе.

Выбор дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой для повышения АВО студентов с отклонениями в состоянии здоровья обусловлен характерными особенностями воздействия на организм, связанными с укреплением и тренировкой дыхательной мускулатуры, **восстановлением** сократительной способности и пластичности мышц, участвующих в дыхании, что способствует нормализации газового состава крови и повышает сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям [4, 8].

Комплекс состоит из 10 дыхательных упражнений («Ладшки», «Погончики», «Кошка», «Обхвати плечи», «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки», «Перекаты», «Передний шаг», «Задний шаг»), которые включены в основную часть занятий адаптивного физического воспитания у исследуемых, проводимых два раза в неделю. Время, затрачиваемое на выполнение комплексов упражнений, – до 15 минут [8].

Результаты исследования. По данным исследования физического здоровья по Г.Л. Апанасенко, проведенного до начала эксперимента, установлено, что у 80 % ($n = 16$) студентов изучаемый показатель соответствует низкому; у 20 % ($n = 4$) – ниже среднего. Среднее значение составляет $1,37 \pm 0,20$ баллов, что указывает на низкие адаптивные возможности организма, срыв адаптации компенсаторного характера у большинства исследуемых.

Анализ структуры полученных результатов показал снижение по сумме баллов в связи с низкими и ниже среднего показателями жизненного индекса (ЖИ) у 30 % ($n = 6$) и 30 % ($n = 6$) соответственно и пробы Мартине у 30 и 60 % исследуемых соответственно, что свидетельствует о снижении функциональной подготовленности респираторной системы для выполнения физических нагрузок и плохой реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку.

Адаптационный потенциал (АП) по Р.М. Баевскому рассчитывается без проведения нагрузочных тестов (определяется по формуле) и позволяет давать предварительную количественную оценку уровня здоровья обследуемых. Оценка АП или индекс функциональных изменений системы кровообращения позволила установить напряжение механизмов адаптации, указывающее на снижение активности регуляторных систем организма относительно физиологической нормы у 60 % исследуемых студентов.

Результаты оценки функционального состояния дыхательной системы (функциональные пробы Штанге и Генчи) на начальном этапе проведения эксперимента позволили установить низкое состояние кислородного обеспечения организма у 60 % исследуемых. Среднее значение составило $36,0 \pm 2,67$ сек (проба Штанге) и $28 \pm 2,45$ сек (проба Генчи), что соответствует неудовлетворительному оценочному показателю уровня тренированности организма и может быть связано с заболеваниями или переутомлением.

С помощью пробы Руфье проведена оценка работоспособности сердечно-сосудистой системы студентов при физической нагрузке, что позволило выявить удовлетворительный и низкий результаты у 60 и 10 % исследуемых соответственно. Средний результат индекса Руфье составил $7,20 \pm 0,66$ и соответствовал удовлетворительному оценочному показателю, что говорит о присутствии хронических патологий у большинства лиц и требует индивидуального подхода к физическим нагрузкам при занятиях физической культурой.

Данные, полученные по окончании эксперимента, выражались в изменении показателей здоровья, отражающихся в улучшении реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку (проба Мартине) у 30 % ($n = 3$) студентов экспериментальной группы с «низких» значений до «ниже среднего» (рис. 1). Среднее значение в группе по данному показателю имело тенденцию к улучшению с $132,67 \pm 2,24$ до $124,48 \pm 1,82$ сек «ниже среднего», $p \geq 0,05$. В группе контроля изменений показателя оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы не наблюдалось.



Рис. 1. Результаты воздействия комплекса дыхательных упражнений по А.Н. Стрельниковой на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у студентов экспериментальной группы

Результаты оценки функционального состояния дыхательной системы по окончании эксперимента показали улучшение кислородного обеспечения организма у 30 % студентов экспериментальной группы, по данным пробы Генчи (рис. 2). Средний результат в группе изменился с $28,16 \pm 1,45$ сек «неудовлетворительно» до $35,2 \pm 0,67$ сек «удовлетворительно», что отражает позитивные изменения общего кардиореспираторного резерва у исследуемых, $p < 0,05$. При этом у студентов контрольной группы исследуемый показатель не имел значимых изменений, среднее значение составило $28,04 \pm 1,26$ сек «неудовлетворительно».

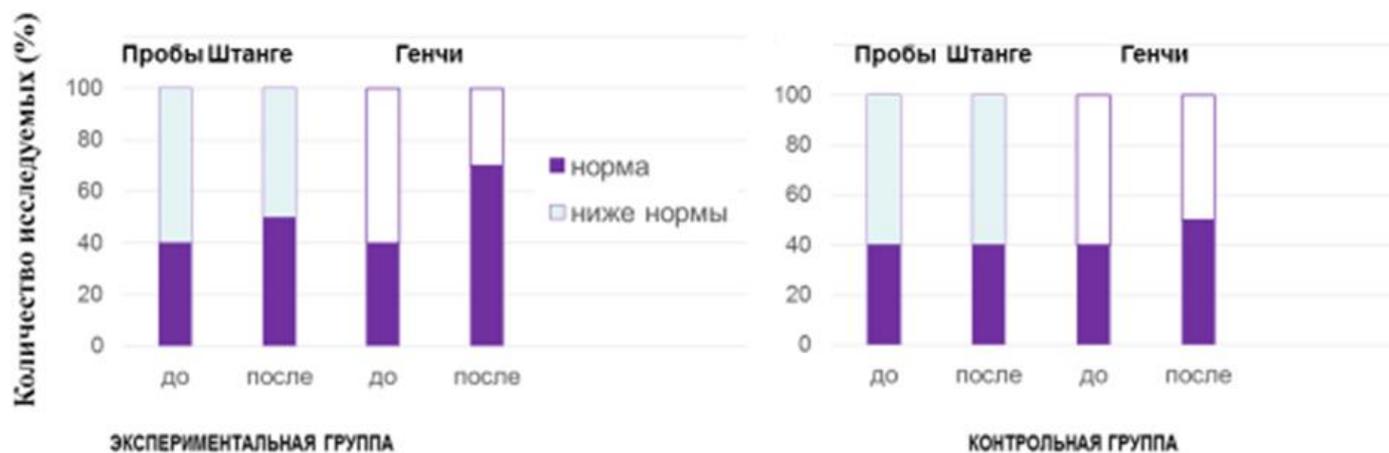


Рис. 2. Результаты воздействия комплекса дыхательных упражнений по А.Н. Стрельниковой на функциональное состояние дыхательной системы у студентов с отклонениями в состоянии здоровья

Результаты исследования адаптационного потенциала системы кровообращения по окончании эксперимента выразились в улучшении исследуемого показателя от «напряжение механизмов адаптации» до «удовлетворительная адаптация» у 20 % девушек ($n = 2$) экспериментальной группы. Среднее значение составило $2,63 \pm 0,09$, «напряжение механизмов адаптации», $p \geq 0,05$.

В группе контроля изменений в показателях АП не наблюдалось. Среднее значение – $2,21 \pm 0,11$ «напряжение механизмов адаптации», $p \geq 0,05$ (рис. 3).

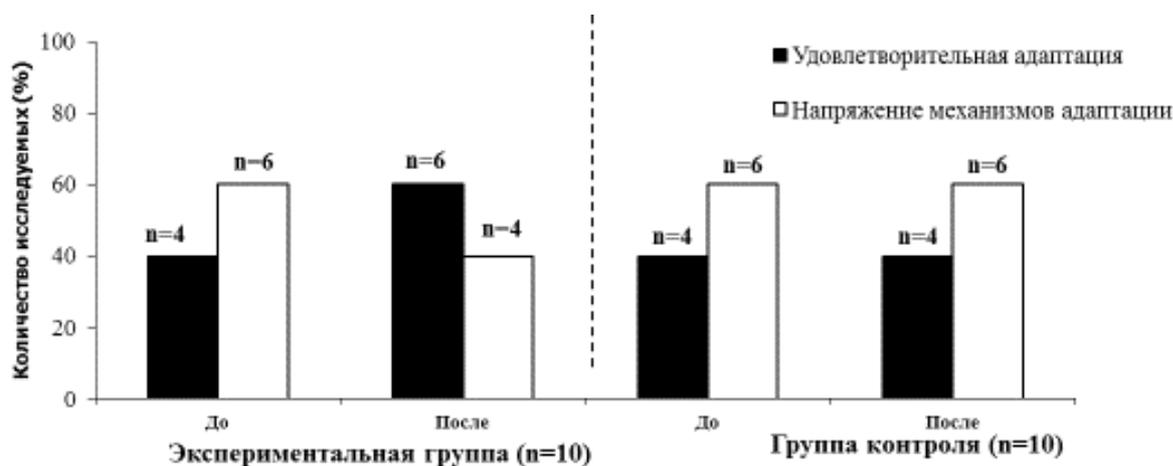


Рис. 3. Результаты исследования адаптационного потенциала системы кровообращения (по Р.М. Баевскому) до и после проведения эксперимента в группах исследования

Выводы. Исследования уровня функциональных резервов позволяет значительно углубить информацию как о морфофункциональном статусе организма обучающегося, так и о процессах формирования отклонений в ходе возрастного развития.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство исследуемых студентов с отклонениями в состоянии здоровья испытывают напряжение механизмов адаптации, приводящее к снижению функциональных резервов организма, уменьшению адаптационных возможностей организма и в результате к повышению риска развития заболеваний.

Показана возможность влияния на регулятивные процессы организма с повышением его адаптационных возможностей средствами дыхательной гимнастики А.Н Стрельниковой у студентов вуза.

Список литературы

1. Абызова Т.В., Акатова А.А., Абрамович И.И. Оценка физического развития студентов с различным уровнем здоровья в педагогическом вузе // Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: науч. тр. участников науч.-практ. конф. – Уфа: БашИФК, 2016. – С. 3–7.
2. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. – М.: ФКиС, 2015. – 176 с.
3. Белова В.И., Наговицын Р.С. Дыхательная гимнастика на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: [учеб.-метод. пособие для студентов спец. мед. группы и преподавателей физ. воспитания] / Глазов. гос. пед. ин-т им. В.Г. Короленко. – Глазов: ГГПИ, 2010. – 49 с.: ил. – URL: <https://rucont.ru/efd/719743>
4. Ефремова Т.Г., Волкова Е.А. Оценка состояния здоровья по Г.Л. Апанасенко как метод экспресс-диагностики в процессе физического воспитания // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (г. Чебоксары, 8 мая 2015 г.) / ред. кол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: Интерактив плюс, 2015. – С. 326–328.
5. Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2, ч. 2. – С. 193–197.
6. Молодежная стратегия ООН. Молодежь 2030 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.un.org/youthenvoy/wp-content/uploads/2014/09/WEBR-UN-Youth-StrategyBooklet-Russian-for-WEB.pdf> (дата обращения: 14.02.2020).
7. Трифонова Т.А., Мищенко Н.В., Климов И.А. Оценка адаптационного состояния студентов: моногр. – Владимир: Аркаим, 2016. – 94 с.
8. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М.: АСТ; СПб., 2015. – 160 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ В СОЧЕТАНИИ С БОТУЛИНОТЕРАПИЕЙ У ПАЦИЕНТОВ В ПОСТИНСУЛЬТНОМ ПЕРИОДЕ

Акатова Алевтина Анатольевна, д-р мед. наук, профессор кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры

Николенко Анастасия Юрьевна, магистрант

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

Аннотация. Рассматривается эффективность лечебной физической культуры в сочетании с ботулинотерапией у пациентов трудоспособного возраста (50–65 лет), впервые перенесших инсульт, с уже сформировавшейся спастичностью верхних конечностей. Результаты исследования подтвердили, что ЛФК в сочетании с ботулиническим токсином значительно улучшает двигательные способности пациентов и снижает выраженность болевого синдрома. Представители экспериментальной группы, по сравнению с контрольной группой, показали значительные улучшения в ходе курса реабилитации по таким тестам и шкалам, как: ВАШ, шкала Эшфорд, тест Франчай, шкала баланса Берга, HADS и измерение амплитуды движения локтевого сустава. Пациенты контрольной группы также показали положительную динамику, но с небольшим эффектом. Результаты были математически обработаны для получения статистической значимости с использованием *t*-критерия Стьюдента и представлены в таблицах.

Ключевые слова: ботулотоксинотерапия, спастичность после инсульта, физическая реабилитация, острое нарушение мозгового кровообращения, кинезиотерапия, шкала Эшфорда.

EFFECTIVENESS OF PHYSICAL THERAPY CLASSES IN COMBINATION WITH BOTULINUM THERAPY IN PATIENTS IN THE POST-STROKE PERIOD

Akatova Alevtina Anatolyevna, Doctor of Medical Sciences, Professor of the Department of Sports Disciplines and Adaptive Physical Culture

Nikolenko Anastasia Yuryevna, Master's Student

Perm State University of Humanities and Education, Perm, Russia

Abstract. This paper discusses the effectiveness of therapeutic physical culture in combination with botulinotherapy in patients of working age (50-65 years) who have suffered a stroke for the first time, with already formed upper limb spasticity. The results of the study confirmed that exercise therapy in combination with botulinum toxin significantly improves the motor abilities of patients and reduces the severity of pain. Representatives of the experimental group, in comparison with the control group, showed significant improvements during the course of rehabilitation, according to such tests and scales as: VASH, Ashforth scale, Frenchay test, Berg balance scale, HADS and measurement of the amplitude of movement of the elbow joint. Patients in the control group also showed positive dynamics, but with little effect. The results were mathematically processed for statistical significance using the student's *t*-test and were presented in tables.

Key words: botulinum toxin therapy, spasticity after stroke, physical rehabilitation, acute cerebrovascular accident, kinesiotherapy, Ashford scale

Актуальность. Среди всех причин смерти населения сосудистые заболевания головного мозга в России вышли на второе место после заболеваний сердца. Ежегодно инсультом заболевает более 400 тыс. человек, из которых в течение года умирают около половины [2].

В нашей стране у 80 % пациентов, перенесших сосудистую мозговую катастрофу, в большей или меньшей степени проявляют себя нарушения неврологических функций, приводящие к ограничениям в социальной жизни, утрате трудоспособности и инвалидизации населения [4]. Одним из факторов, приводящих к инвалидности, является формирование спастичности верхних и нижних конечностей, которое рассматривается как серьезное препятствие восстановлению двигательных функций [5]. Анализ литературных данных, посвященных восстановительному лечению после инсульта, свидетельствует, что для достижения наилучших результатов в преодолении спастичности необходимо сочетать регулярные занятия лечебной физкультурой с использованием снижающих мышечный тонус фармакологических средств, например, препаратов ботулотоксина типа А [3].

Было проведено исследование эффективности коррекционного воздействия занятий лечебной физкультурой в сочетании с ботулинотерапией на восстановление двигательных способностей пораженных верхних конечностей и в целом на реабилитационный процесс у пациентов после инсульта, в трудоспособном возрасте 50–65 лет.

Цель работы. Основной задачей была разработка методики лечебной физкультуры на фоне ботулинотерапии для пациентов со спастическим гемипарезом верхних конечностей на третьем этапе восстановительного лечения.

Базой проведения локального исследования было выбрано отделение медицинской реабилитации городской клинической больницы № 4 г. Перми. В этом отделении курсы восстановительного лечения проходят пациенты разного возраста, перенесшие острые нарушения мозгового кровообращения, сердечно-сосудистые заболевания и различные травмы.

Нами были организованы две группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). Каждая группа состояла из 12 человек в возрасте от 50 до 65 лет, впервые перенесших инсульт, со сформировавшейся спастичностью верхней конечности.

Пациентам экспериментальной группы были введены инъекции ботокса в парализованную руку. Пациентам, входящим в контрольную группу, такие инъекции не ставились, но дополнительно проводили сеансы массажа, направленного на расслабление спастичной конечности. Пациенты обеих групп получали стандартное медикаментозное и восстановительное лечение. Участники экспериментальной группы дали добровольное согласие на отказ от сеансов массажа для чистоты исследования.

Следующим шагом для пациентов экспериментальной группы было введение препарата в пораженные мышцы руки. Дозировка инъекции рассчитывалась в каждом случае индивидуально. После проведения процедуры постановки ботокса пациента отправляли домой, в привычную для него среду жизнедеятельности. Продолжительность первого этапа в среднем составляла от трех недель до полутора месяцев.

Участники контрольной группы впервые оценивались за три недели до момента поступления в стационар на первичном осмотре. Спустя несколько недель пациенты переходили на второй этап исследования.

Первая фаза разработанной нами методики включала в себя занятия ЛФК с элементами PNF-терапии и кинезиотерапию методом растягивания напряженных мышц. Занятия проходили индивидуально, на столе «Бобат».

Через четыре дня пациенты переходили на вторую фазу разработанной нами методики, и к привычной нагрузке были добавлены занятия онтогенетической кинезиотерапией. Для начала отрабатывали выполнение крупных движений, поворотов в кровати с боку на бок и на живот. Обучали самостоятельному перемещению в кровати.

А через два дня у пациентов экспериментальной группы наступал третий этап занятий. Кроме занятий на столе Бобата, включали тренировку координационных способностей по методике «Баланс». Это занятие проходило спустя два часа после кинезиотерапии на столе Бобата и было направлено на обучение ходьбе с правильным переносом веса тела.

Для пациентов контрольной группы занятия в реабилитационном отделении проходили по той же самой программе, что и для экспериментальной группы. Но к отработке

правильной ходьбы переходили только через три дня. В дополнение к лечебной физкультуре был подключен массаж, направленный на расслабление мышц сгибателей. Массаж проводили непосредственно перед занятиями кинезиотерапией для того, чтобы мышцы были уже разогреты и готовы к движениям как активным, так и пассивным. Других различий в мероприятиях по восстановительному лечению у пациентов не было. Также на протяжении всей госпитализации пациенты обеих групп занимались на тренажере MOTomed, посещали кабинет аппаратов БОС и присутствовали на утренней гигиенической гимнастике.

Методы исследования. Наблюдение за пациентами обеих групп проходило в несколько этапов. Первый этап включал в себя оценку по шкалам и тестам, рекомендованным Союзом реабилитологов России, таким как: визуальная аналоговая шкала боли, шкала Эшфорта, тест Френчай, шкала равновесия Берга, госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS) [1]. Также всем испытуемым для оценки мобильности сустава при помощи угломера измеряли угол разгибания суставов парализованной руки.

Результаты исследования. Болевой синдром является важным показателем для расчета физической нагрузки на пациента. Для определения уровня болевых ощущений использовалась модифицированная визуально-аналоговая шкала боли (ВАШ). Она позволяет получить субъективную оценку болевых ощущений, которые испытывает пациент на момент исследования. Данная шкала представляет собой цветную линию длиной 10 см. 0 см – это «боли нет», а 10 см – «боль самая нестерпимая». Цвет идет градиентом: от зеленого, который начинается от 0, к 4 см он сменяется желтым, а к 8 см – красным. Пациент выбирает ту точку, где, по его мнению, располагается боль.

Результат средних показателей выраженности болевого синдрома до реабилитации в экспериментальной и контрольной группах показал отсутствие различий ($6,08 \pm 0,9$ и $6,67 \pm 0,49$ баллов соответственно). После 14 дней реабилитации оценка по ВАШ показала, что среднее значение выраженности боли в обеих группах снизилось, но статистически значимо увеличилось только в экспериментальной группе. В этом случае применение ботулотоксина себя полностью оправдало (табл. 1).

Таблица 1

Снижение проявлений болевого синдрома при занятиях ЛФК

Показатели	Болевой синдром до эксперимента, баллы	Болевой синдром после эксперимента, баллы	Достоверность различий (<i>p</i>) до и после занятий
Экспериментальная группа	$6,08 \pm 0,3$	$3,83 \pm 0,15$	$p < 0,05$
Контрольная группа	$6,67 \pm 0,4$	$5,75 \pm 0,18$	$p > 0,05$
Достоверные различия между группами	$p > 0,05$	$p < 0,05$	–

Исходя из полученных данных, мы делаем вывод, что применение ботулотоксина значительно снижает болевую чувствительность при движении пораженной конечности. При применении массажа перед занятиями такого же эффекта достичь не удалось.

Степень спастичности оценивался по шкале Эшфорта. 0 баллов по данной шкале свидетельствует об отсутствии патологического мышечного тонуса, а сгибательная и разгибательная контрактура получает 4 балла.

На момент начала исследования почти у всех пациентов ЭГ и КГ тонус в руке был повышен и затруднял пассивные движения ($2,67 \pm 0,49$ и $3,00 \pm 0,000$ баллов соответственно). После курса реабилитации две трети участников экспериментальной группы продемонстрировали значительное улучшение, выполняя пассивные движения в полном объеме, без ощущения сопротивления. В контрольной группе видимый, но незначительный эффект был достигнут только у четырех человек. Амплитуда движения в локтевом суставе у пациентов ЭГ увеличилась в 1,3 раза, что говорит об уровне снижения тугоподвижности сустава (табл. 2).

Таблица 2

Динамика выраженности спастичности мышц верхних конечностей у пациентов после занятий

Показатели	Спастичность мышц верхних конечностей до эксперимента, баллы	Спастичность мышц верхних конечностей после эксперимента, баллы	Достоверность различий (<i>p</i>) до и после занятий
Экспериментальная группа	2,67 ± 0,49	2,00 ± 0,74	<i>p</i> < 0.05
Контрольная группа	3,00 ± 0,00	2,57 ± 0,49	<i>p</i> > 0.05
Достоверные различия между группами	<i>p</i> > 0.05	<i>p</i> < 0.05	–

Данное исследование показывает, что применение ботулотоксина значительно улучшает результаты занятий лечебной физкультурой у пациентов со спастикой.

Кроме того, о достоверном снижении уровня спастичности верхней конечности мы можем утверждать, отталкиваясь от результатов теста Френчай. Первичное тестирование в экспериментальной группе показало, что семь пациентов (58 %) набрали 2 балла, а пять испытуемых (42 %) – по 3 балла. Это свидетельствует о том, что участникам экспериментальной группы на момент госпитализации было сложно осуществлять действия, требующие большей координации движений, например, причесывание (имитация причесывания) волос по всей голове, а не только какой-то ее части.

Результаты тестирования, проведенного по этой же методике в контрольной группе, свидетельствовали о том, что десять человек из контрольной группы (83 %) набрали 2 балла. Следовательно, выполнив два первых задания, пациенты из-за спастичности мышц не смогли выполнить другие, более сложные. В частности, они не могли отпить из стакана и поставить его на место, не расплескав из него воды. Однако два пациента (17 %) справились и с этим заданием, набрав три балла. Таким образом, можно говорить, что при поступлении у пациентов двух групп были не значимые между собой результаты.

После курса восстановительного лечения по результатам тестирования, проведенного по методике Френчай, восемь пациентов (67 %) из экспериментальной группы набрали 3 балла, трое испытуемых (25 %) – по 4 балла и один человек (8 %), выполнив все задания, получил 5 баллов. Это свидетельствует о том, что после курса реабилитации пациенты экспериментальной группы смогли значимо улучшить свои результаты (с 2,42 ± 0,5 до 3,42 ± 0,67 баллов).

Тестирование в контрольной группе, проведенное по методике Френчай, показало, что семь пациентов (58 %) остались на прежнем уровне (2 балла), остановившись по-прежнему на выполнении первых двух заданий. Еще четыре человека (33 %) улучшили свои результаты, поскольку их деятельность характеризуется 3 баллами. Они смогли даже при наличии спастичности выполнить движения, требующие в большей степени координации движений. И только один человек (9 %) смог показать результат, равный 4 баллам. Пациент справился с прищепкой, но «причесать» волосы он не смог. Результаты оценки контрольной группы показали улучшение физического состояния этих пациентов, но все-таки недостаточно эффективное (табл. 3).

Таблица 3

Динамика восстановления функциональных способностей верхней конечности по тесту Френчай

Показатели	Функционал. способности верх. конечностей до эксперимента, баллы	Функционал. способности верх. конечностей после эксперимента, баллы	Достоверность различий (<i>p</i>) до и после занятий
Экспериментальная группа	2,42 ± 0,5	3,42 ± 0,67	<i>p</i> < 0.05
Контрольная группа	2,17 ± 0,39	2,5 ± 0,67	<i>p</i> > 0.05
Достоверные различия между группами	<i>p</i> > 0.05	<i>p</i> < 0.05	–

Оценивая координационные способности по шкале баланса Берга, мы пришли к выводу, что у всех пациентов достаточно высок риск падения и они нуждаются в посторонней поддержке ($29,67 \pm 2,23$ и $29,33 \pm 4,36$ баллов соответственно). После прохождения курса реабилитации ЭГ улучшила свои результаты в полтора раза. Представители КГ незначительно улучшили свои координационные способности. Так, только два человека смогли продемонстрировать свою независимость при передвижении. Положительную динамику мы можем объяснить общим улучшением физического состояния пациентов за счет общих зарядок и тренировки «Баланс» (табл. 4).

Таблица 4

Результаты исследования координационных способностей по шкале баланса Берга

Показатели	Координационные способности до эксперимента, баллы	Координационные способности после эксперимента, баллы	Достоверность различий (p) до и после занятий
Экспериментальная группа	$29,67 \pm 2,23$	$43,33 \pm 5,6$	$p < 0.05$
Контрольная группа	$29,33 \pm 4,36$	$32,17 \pm 4,91$	$p < 0.05$
Достоверные различия между группами	$p > 0.05$	$p < 0.05$	–

Проведенный в экспериментальной группе госпитальный тест тревожности и депрессии показал, что один человек из числа опрошенных (8 %) не испытывает этих чувств и его результат в обоих подтестах был равен 6 баллам. Пять человек (42 %) продемонстрировали латентное депрессивное и тревожное состояние, набрав от 8 до 10 баллов. Половина испытуемых (50 %) показали крайне высокий балл тревожности и депрессии, набрав при тестировании от 11 до 15 баллов в каждом подтесте.

Для участников контрольной группы характерны подобные результаты. Семь из двенадцати пациентов (59 %) показали клинически выраженный уровень депрессивного и тревожного состояния, набрав от 12 до 16 баллов в каждом подтесте. Один человек (8 %) при отсутствии депрессии, набрав во втором подтесте 6 баллов, продемонстрировал высокий уровень тревожности – 11 баллов. Остальные четыре человека (33 %) набрали от 8 до 10 баллов. Таким образом, можно сказать, что до эксперимента эти две группы показали не значимые различия ($10,83 \pm 2,44$ и $12,08 \pm 2,57$ баллов соответственно) (табл. 5).

Оценка психоэмоционального фона по HADS показала значимые изменения в состоянии пациентов экспериментальной группы. По результатам тестирования шесть человек (50 %) смогли побороть тревожные и депрессивные состояния, продемонстрировав результат от 1 до 7 баллов. Пять человек (42 %) продолжили испытывать негативные эмоции, что сказалось на результатах, которые были от 8 до 10 баллов. И один пациент (8 %) набрал 11 баллов к каждому подтесте.

Пациенты контрольной группы не смогли продемонстрировать подобный результат при повторном тестировании. Многие участники этой группы перестали испытывать яркие тревожные или депрессивные состояния, но латентное течение этих настроений осталось.

Таблица 5

Изменение показателей психоэмоционального фона по HADS

Показатели	Уровень тревоги и депрессии до эксперимента, баллы	Уровень тревоги и депрессии после эксперимента, баллы	Достоверность различий (p) до и после занятий
Экспериментальная группа	$10,83 \pm 2,44$	$6,92 \pm 2,94$	$p < 0.05$
Контрольная группа	$12,08 \pm 2,57$	$9,67 \pm 2,74$	$p > 0.05$
Достоверные различия между группами	$p > 0.05$	$p < 0.05$	–

Положительную динамику в экспериментальной группе можно связать с улучшением двигательных функций и общего функционального состояния.

Вывод. Исходя из результатов исследования можно сделать следующие выводы.

Во-первых, инъекция ботулотоксина оказывает благотворное влияние на деятельность пациентов, позволяя снизить болевой синдром и добиться большей независимости в повседневной жизни от родных и близких. Экспериментальным путем доказана эффективность применения разработанной методики ЛФК для проведения восстановительного лечения пациентов, перенесших инсульт, на третьем этапе реабилитации. Научно обосновано положительное влияние занятий ЛФК на фоне ботулинотерапии на снижение болевого синдрома во время проведения занятий более чем в 1,5 раза; увеличение подвижности в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах в 1,3–1,5 раза; а также снижение тонуса по шкале Эшфорт в 1,3 раза.

Сочетанное применение ЛФК и ботулинотерапии улучшает функциональные способности паретичной верхней конечности в 1,5 раза и расширяет возможности выполнения бытовых функций. Кроме того, общая двигательная активность увеличивается в полтора раза.

Во-вторых, не стоит забывать, что пациент должен обладать высоким уровнем мотивации к достижению наилучших результатов в избавлении от постинсультной спастичности.

В-третьих, даже самые замотивированные пациенты при отсутствии ботулинотерапии не всегда имеют возможность добиться желаемых результатов в снижении уровня спастичности.

Список литературы

1. Методические рекомендации для Пилотного проекта «Развитие системы медицинской реабилитации в Российской Федерации». Фаза 1: Практическое применение оценочных шкал в медицинской реабилитации // Союз реабилитологов России. – 2015–2016. 91 с.

2. Общая заболеваемость взрослого населения России в 2017 году: стат. материалы. Ч. 4 / М-во здравоохранения РФ, Департамент мониторинга, анализа и стратег. развития здравоохранения, Центр. науч.-исслед. ин-т организации и информатизации здравоохранения Минздрава России. – М., 2018. – 160 с.

3. Постников А.Ю. Ботулинотерапия в неврологии и реабилитации [Электронный ресурс]. – URL: <http://insultu-net.ru/botulotoksin-v-nevrologii-botulinoterapiya-cto-eto-takoe/> (дата обращения: 03.03.2020).

4. Степанченко А.В. Мозговой инсульт и мышечная спастичность // Русский медицинский журнал. – 2007. – № 2. – С. 114–119.

5. Хатькова С.Е. Новые подходы к системе комплексной реабилитации больных с постинсультной спастичностью: специальность «Восстановительная медицина, спортивная медицина, лечебная физкультура, курортология и физиотерапия»: дис. ... д-ра мед. наук / Федерал. мед. биофиз. центр. – М., 2013. – 208 с.

УДК 615.82

ВЛИЯНИЕ МЕХАНОТЕРАПИИ В СОЧЕТАНИИ С ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПАЦИЕНТОВ С ИШЕМИЧЕСКИМ ИНСУЛЬТОМ

Акатова Алевтина Анатольевна, д-р мед. наук, профессор кафедры
спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры

Юшков Алексей Анатольевич, магистрант

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

Аннотация. Разработана методика физической реабилитации с использованием механотерапии (тренажер MOTomed) в сочетании со специально подобранными

дыхательными упражнениями для пациентов с ишемическим инсультом трудоспособного возраста 50–60 лет, поступившими в палату интенсивной терапии. Методика внедрена в практику работы отделения интенсивной терапии, изучена эффективность и безопасность ее применения в ранние сроки, с 1–2-го дня лечения ОНМК. В исследовании участвовали 24 мужчины с ишемическим инсультом, разделенные на экспериментальную и контрольную группы по 12 человек. Клинически диагностирован гемипарез с двигательными нарушениями, уровень нарушения сознания по шкале Глазго выше 12 баллов, низкий уровень реабилитационного потенциала. Физическая реабилитация проводилась на фоне медикаментозной терапии. Пациенты экспериментальной группы занимались физической реабилитацией на тренажере MOTOMed два раза в день по 60 мин на нижние и на верхние конечности, занятия сочетались с дыхательной гимнастикой по специально разработанной методике. Исследование позволило установить на 5-й день госпитализации статистически значимое улучшение состояния сознания пациентов экспериментальной группы по шкале Глазго, функционального состояния дыхательной системы по данным пульсоксиметрии, динамики физических качеств по Шкале MRC-scale, двигательной активности индекса мобильности Ривермид и когнитивных функций по Монреальской шкале по сравнению с контрольной группой. Это привело к сокращению пребывания больных в палате интенсивной терапии в среднем на $21 \pm 8,0$ часов.

Ключевые слова: острое нарушение мозгового кровообращения, дыхательная гимнастика, механотерапия, занятия на тренажере MOTOMed, физическая реабилитация, инсульт, диагностические шкалы, шкала Ривермид, шкала Глазго, пульсоксиметрия.

EFFECT OF MECHANOTHERAPY COMBINED WITH RESPIRATORY GYMNASICS ON MOTOR ACTIVITY AND FUNCTIONAL STATE OF PATIENTS WITH ISCHEMIC STROKE

Akatova Alevtina Anatolyevna, Doctor of Medical Sciences, Professor of the Department of Sports Disciplines and Adaptive Physical Culture
Yushkov Alexey Anatolyevich, Master's Student
Perm State University of Humanities and Education, Perm, Russia

Abstract. A method of physical rehabilitation with the use of mechanotherapy (MOTOMed simulator) in combination with specially selected breathing exercises for patients with ischemic stroke of working age 50–60 years, who were admitted to the intensive care unit, was developed. The method was introduced into the practice of the intensive care unit, the effectiveness and safety of its use in the early stages from the 1–2 day of treatment of ONMC was studied. The study involved 24 men with ischemic stroke, divided into experimental and control groups of 12 people. Clinically, hemiparesis with motor disorders was diagnosed, the level of impaired consciousness on the Glasgow scale was above 12 points, and the level of rehabilitation potential was low. Physical rehabilitation was carried out against the background of drug therapy. Patients of the experimental group were engaged in physical rehabilitation on the MOTOMed simulator twice a day for 60 minutes on the lower and upper limbs, classes were combined with respiratory gymnastics according to a specially developed technique. The study allowed us to establish on the 5th day of hospitalization a statistically significant improvement in the state of consciousness of patients in the experimental group on the Glasgow scale, the functional state of the respiratory system according to pulse oximetry, the dynamics of physical qualities on the MRC-scale, motor activity of the Rivermead mobility index and cognitive functions on the Montreal scale compared with the control group. And led to a reduction in the stay of patients in the intensive care unit by an average of 21 ± 8.0 hours.

Key words: acute cerebrovascular accident, respiratory hymnal, mechanical therapy, training on the MOTO med simulator, physical rehabilitation, stroke, diagnostic scales, Rivermead scale, Glasgow scale, pulse oximetry.

Актуальность. В последнее десятилетие отмечается повсеместный рост заболеваний, обусловленных сосудистыми катастрофами, наиболее часто это острые нарушения мозгового кровообращения (ОНМК). По данным Всемирной организации здравоохранения, инсультом ежегодно заболевают 15 миллионов человек во всем мире, в России этот показатель – один из наиболее высоких и составляет 450 тыс. случаев в год. В нашей стране ОНМК случается каждые 1,5 минуты [3]. В крупных городах России количество острых инсультов составляет от 100 до 120 в сутки.

В последние годы тревожит значительное снижение возрастной планки инсультов, которые все чаще стали встречаться у молодежи до 30 лет и даже в детском возрасте: около 450 случаев геморрагического инсульта у детей и подростков зарегистрировано по г. Москве в 2017 г. Количество ОНМК у работоспособных лиц в возрасте 25–65 лет в России составляет 2,5–3 случая на 1000 человек городского населения и 1,9 случая на 1000 человек сельского. Своеобразна статистика смертности при инсультах. В первые 6 месяцев постинсультного периода умирает 35 % пациентов, к концу первого года этот показатель увеличивается и составляет 50 % от числа заболевших. Таким образом, страна теряет ежегодно только от ОНМК 200–250 тысяч человек трудового ресурса [2, 4].

Проблема усугубляется тем, что инсульт стоит на первом месте среди причин стойкой утраты трудоспособности и первичной инвалидности. Так, в России к трудовой деятельности возвращаются только 8 % пациентов, выживших после инсульта. При этом постоянная медико-социальная поддержка требуется 85 % пациентам, а у 20–30 % пациентов наблюдается глубокая инвалидизация до конца жизни. Одной из основных причин таких последствий ОНМК являются двигательные нарушения. Так, гемипарезы разной степени тяжести сопровождают острые нарушения мозгового кровообращения в 80–90 % случаев [3, 4]. Клиническая картина двигательных нарушений вариативна и может проявляться пирамидной, экстрапирамидной или мозжечковой симптоматикой, в зависимости от зоны и распространенности очага поражения мозговых структур, но чаще встречаются сочетанные формы. Вследствие этого социальные затраты, связанные с расходами на лечение и реабилитацию пациентов с ОНМК, выступают одним из основных источников истощения ресурсов здравоохранения [1].

По мнению многих ученых, на всех этапах восстановления двигательной активности после инсульта главным является физическая реабилитация (ФР). Именно она в большей степени способствует восстановлению утраченных в результате заболевания двигательных способностей, активизирует резервные возможности функциональных систем организма, адаптирует постинсультных пациентов к условиям внешней среды и ускоряет возвращение к трудовой деятельности [1, 4]. Сочетание ее с дыхательной гимнастикой, несомненно, усилит эффект.

Огромный социальный и экономический ущерб вследствие ОНМК, высокий процент инвалидизации из-за нарушений двигательных способностей обуславливают высокую актуальность дальнейшего изучения и внедрения в практику здравоохранения эффективных методов и средств ранней физической реабилитации для восстановления двигательных локомоций у постинсультных больных в условиях реанимационного отделения [4]. Правовой базой исследования явился приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 1705н «О порядке организации медицинской реабилитации», рекомендующий начинать занятия ЛФК и ФР с учетом показаний и противопоказаний с первых дней после инсульта, т.е. как можно раньше. Исходя из необходимости раннего начала ФР пациентов с ОНМК с учетом разнообразия клинических проявлений, опасности развития угрожающих жизни состояний, мы продолжили разработку и обоснование эффективности и безопасности специальных методик занятий физическими упражнениями с инсультными больными в реанимационных отделениях (ПИТ и БРИТ).

Цель работы. Разработать методику физической реабилитации пациентов с инсультом трудоспособного возраста (50–60 лет) в условиях палаты интенсивной терапии

с использованием механотерапии в сочетании с дыхательными упражнениями и научно обосновать ее эффективность.

В исследование включены 24 мужчины трудоспособного возраста 50–60 лет с ишемическим инсультом, поступившие в палату интенсивной терапии. Они были разделены на экспериментальную и контрольную группы, по 12 человек каждая. Пациенты экспериментальной группы занимались 2 раза в день по специально разработанной методике, при которой занятия на тренажере MOTOMed чередовались с выполнением комплекса дыхательной гимнастики. Во время занятий проводилось мониторирование жизненно важных функций и визуальный контроль самочувствия.

В контрольной группе физическая реабилитация проводилась с использованием тренажера MOTOMed 2 раза в день по общепринятой методике – 30 мин на нижние конечности и 30 мин – на верхние конечности без выполнения специального комплекса дыхательной гимнастики.

Методика физической реабилитации в ПИТе. Первое занятие начиналось в 10 часов, второе – в 15 часов, длительность каждого занятия составляла 60 минут. Оба занятия были разделены на два блока по 30 минут – для упражнений на верхние конечности и для упражнений на нижние конечности. Каждое 30-минутное занятие было разделено на три части: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть (8 минут) включала занятие на тренажере MOTOMed для верхних конечностей в и. п. положении лежа на спине: 4 минуты – работа в активном режиме, степень нагрузки – 4, и 4 минуты в пассивном режиме в сочетании с легкими дыхательными упражнениями.

Основная часть (16 минут) – сочетание упражнений на тренажере MOTOMed на верхние конечности в и. п. положении лежа на спине в активном режиме 4 минуты при степени нагрузки уже 5, и в сочетании с дыхательными упражнениями. Затем 4 мин – дыхательные упражнения при работе на тренажере MOTOMed в пассивном режиме. Выполнялись два повторения.

Заключительная часть (6 минут) состояла из упражнений на тренажере MOTOMed 3 мин в пассивном режиме в сочетании с дыхательными упражнениями на расслабление в и. п. лежа на спине. Затем 3 мин – дыхательные упражнения без механотерапии.

После восстановления дыхания проводили комплекс физической реабилитации по такой же методике на нижние конечности в течение 30 мин.

Мы применяли метод **активно-пассивной дыхательной гимнастики**. При этом методе внимание уделялось стимуляции выдоха или вдоха, задержке дыхания, что способствует активации ЦНС, центров регуляции дыхания и кровообращения, улучшает функцию внешнего дыхания, улучшает диффузию кислорода в альвеолах. Инструктор ЛФК во время выдоха начинает вибрирующее сдавление грудной клетки, выполняя это вначале с минимальным усилием. С каждым выдохом степень воздействия на грудную клетку больного усиливается. При этом пациент форсирует выдох «втягиванием» мышц живота.

Во время вдоха специалист оказывает определенное сопротивление расширяющейся грудной клетке больного, что усиливает рецепцию дыхательного аппарата. При этом он расширяет грудную клетку и одновременно выпячивает брюшные мышцы. Место положения рук инструктор меняет через каждые 2–3 дыхательных движения.

Методы исследования. Для оценки влияния предложенной методики физической реабилитации с чередованием механотерапии на тренажере MOTOMed и дыхательных упражнений для улучшения функционального состояния инсультных больных и восстановления двигательных способностей были использованы следующие методы исследования: оценка уровня угнетения сознания (шкала комы Глазго), исследование функциональных возможностей дыхательной системы (по уровню насыщения крови по данным пульсоксиметрии), исследование двигательной активности пациента по шкале индекса мобильности Ривермид (ИМР), исследования нарушения физических качеств (ПНП, КПП, MRC SCAL), метод оценки когнитивных функций (Монреальская шкала) [2, 4]. Они проводились в обеих группах до и после цикла занятий физической реабилитацией.

Достоверность различий полученных результатов определяли с использованием методов математической статистики (достоверными считали различия при $p < 0,05$).

Результаты исследования. Динамика восстановления угнетения сознания по шкале комы Глазго показала, что уровень угнетения сознания в экспериментальной и контрольной группах до начала исследования не имел статистически значимых различий и соответствовал в основном состоянию умеренного оглушения 12,6–12,3 баллам ($p > 0,05$) (табл. 1).

Сравнение этих показателей в обеих группах до и после завершения эксперимента дает возможность утверждать, что у пациентов, занимающихся на тренажере МТОmed в сочетании с дыхательной гимнастикой, показатели уровня угнетения сознания после эксперимента достоверно улучшились на 2 балла ($p < 0,05$). У пациентов контрольной группы изменения показателей были также статистически значимы +1,1 балла ($p < 0,05$), но динамика улучшения показателей оказалась в 2 раза ниже динамики показателей уровня угнетения сознания у пациентов экспериментальной группы.

Таблица 1

Динамика показателей уровня угнетения сознания по шкале комы Глазго

Показатели	Угнетение сознания до эксперимента, баллы	Угнетение сознания после эксперимента, баллы	Достоверность различий до и после исследования
Экспериментальная группа	12,6 ± 0,4	14,6 ± 0,3	$p < 0,05$
Контрольная группа	12,3 ± 0,5	13,4 ± 0,5	$p < 0,05$
Достоверные различия между группами	$p > 0,05$	$p < 0,05$	–

Это свидетельствует о большей эффективности физической реабилитации при сочетании механотерапии с дыхательной гимнастикой. Кроме того, различия показателей между группами после занятий становятся достоверно значимыми за счет более лучших показателей в ЭГ ($p < 0,05$).

Педагогическое наблюдение показало большую мотивацию к занятиям ЛФК пациентов при дополнительном использовании дыхательных упражнений.

Наблюдение в процессе занятий за испытуемыми и анализ полученных результатов по данным пульсоксиметрии показали более быстрое восстановление сатурации крови в группе пациентов с ОНМК при сочетании физических упражнений с дыхательными. Сравнение показателей функциональных резервов дыхательной системы (по пульсоксиметрии) у пациентов в обеих группах до занятий были достоверно низкими (табл. 2) по сравнению с нормой (99,8 %) и не имели достоверных различий между группами. После эксперимента динамика показателей пульсоксиметрии в обеих группах улучшилась, но у пациентов экспериментальной группы увеличение сатурации оказалось достоверным и составило 97,6 % ($p < 0,05$). У пациентов контрольной группы повышение сатурации оказалось статистически незначимым ($p > 0,05$).

Таблица 2

Динамика средних показателей пульсоксиметрии у пациентов с ОНМК

Показатели	Сатурация до эксперимента	Сатурация после эксперимента	Достоверность различий до и после исследования
Экспериментальная группа	92,08 ± 0,79	97,58 ± 1,24	$p < 0,05$
Контрольная группа	93,33 ± 0,89	94,12 ± 0,62	$p > 0,05$
Достоверные различия между группами	$p > 0,05$	$p < 0,05$	–

Таким образом, результаты эксперимента дают возможность утверждать, что занятия ФР на тренажере МТОmed в сочетании с дыхательной гимнастикой наиболее эффективно повышают насыщение крови кислородом на ранних этапах ФР пациентов

с ишемическим инсультом по сравнению с занятиями физическими упражнениями без специальной дыхательной гимнастики.

Анализ динамики средних показателей двигательной активности пациента по шкале индекса мобильности Ривермид у больных с ОНМК (с учетом специфики отделения оценивали по семи пунктам с максимальным числом баллов, равным семи) показал, что до начала эксперимента средние показатели двигательных способностей у пациентов обеих групп были очень низкие: в экспериментальной группе – $0,41 \pm 0,02$ балла, в контрольной группе – $0,50 \pm 0,02$ балла ($p > 0,05$) (табл. 3), и пациенты практически были обездвижены. После занятий ФР средние показатели двигательной активности у пациентов экспериментальной группы достоверно возросли практически в 6 раз и составили 2,67 балла, у пациентов контрольной группы показатели ИМР тоже достоверно возросли, но динамика их была в 2 раза меньше и составила 2,8 раза по сравнению с шестикратной прибавкой в основной группе. После эксперимента показатели двигательных способностей, увеличившись в обеих группах, стали иметь достоверные различия за счет достоверно лучших результатов в группе пациентов, занимавшихся физической реабилитацией с включением дыхательных упражнений.

Таблица 3

Динамика исследования двигательных способностей (ДС) у пациентов по ИМР

Показатели	Ср. показатели ДС до эксперимента, баллы	Ср. показатели ДС после эксперимента, баллы	Достоверность различий после эксперимента
Экспериментальная группа	$0,41 \pm 0,02$	$2,67 \pm 0,78$	$p < 0,05$
Контрольная группа	$0,50 \pm 0,02$	$1,48 \pm 0,49$	$p > 0,05$
Достоверные различия между группами	$p > 0,05$	$p < 0,05$	–

Таким образом, выраженная динамика средних показателей двигательных способностей у пациентов экспериментальной группы после исследования позволяет утверждать, что занятия на тренажере MOTOMed в сочетании с дыхательной гимнастикой более эффективны для восстановления двигательных способностей при занятиях физической реабилитацией совместно с дыхательной гимнастикой, чем занятия только с использованием тренажера MOTOMed.

Результаты показателей силы мышц кисти по MRC SCAL. Применяемая шкала MRC позволила установить значительное снижение силы мышц кисти у пациентов с ОНМК со стороны поражения. Средние показатели в экспериментальной группе составляли $1,5 \pm 0,06$ балла, в контрольной – $1,3 \pm 0,05$ балла ($p > 0,05$) и показали резкое снижение мышечной силы со стороны поражения в обеих группах. По окончании исследования прослеживается достоверное улучшение результатов в экспериментальной группе – показатели среднего значения статистически значимо возросли практически в 2 раза ($2,9 \pm 0,19$; $p < 0,05$), а в контрольной группе среднее значение имело лишь тенденцию к увеличению и составило $1,7 \pm 0,08$ балла, по сравнению с $1,3 \pm 0,05$ балла ($p > 0,05$).

Такие же результаты получены при исследовании силы мышц нижних конечностей со стороны поражения. До эксперимента мы не выявили различий в средних показателях теста **удержания ноги** у пациентов с ишемическим инсультом между группами, в обеих группах эти показатели соответствовали оценке «неудовлетворительно» (8,2 и 8,1) ($p > 0,05$). После эксперимента показатели улучшились в 1,5 раза у пациентов, ежедневно занимающихся на тренажере MOTOMed в сочетании с дыхательной гимнастикой, – до $15,7 \pm 0,6$ ($p < 0,05$). У пациентов контрольной группы отмечена тенденция к улучшению ($11,4 \pm 0,5$; $p > 0,05$).

В результате проведения физической реабилитации средствами механотерапии в сочетании с дыхательными упражнениями, наряду с улучшением функционального состояния инсультных больных, значимым повышением двигательной активности,

статистически достоверным развитием элементов бытовых навыков ($\frac{2}{3}$ больных начали переворачиваться в кровати, почти у половины пациентов появились навыки самостоятельно садиться в кровати), 65 % исследуемых с инсультом в тесте по Монреальской шкале продемонстрировали достоверное повышение когнитивных функций при сочетании физической реабилитации и дыхательных упражнений.

Таблица 4

Динамика показателей когнитивных функций по Монреальской шкале

Показатели	До эксперимента, баллы	После эксперимента, баллы	Достоверность различий после занятий
Экспериментальная группа	2,75 ± 0,75	4,50 ± 0,67	$p < 0,05$
Контрольная группа	2,15 ± 0,75	2,83 ± 0,39	$p > 0,05$
Достоверные различия между группами	$p > 0,05$	$p < 0,05$	–

Это наглядно подтверждается динамикой средних показателей в сравниваемых группах постинсультных больных, отраженной в табл. 4, и свидетельствует о значительном улучшении у них памяти, а также об улучшении в целом качества жизни, по сравнению с контролем.

Вывод.

Таким образом, проведенное исследование показателей двигательных нарушений, физических качеств (силы мышц пораженных конечностей), бытовых навыков, функциональных резервов организма, когнитивных способностей и их динамики у мужчин 50–60 лет в раннем периоде ишемического инсульта в условиях палаты интенсивной терапии с первого-второго дня госпитализации, при проведении физической реабилитации, включающей занятия с использованием тренажера МOTOmed в сочетании с дыхательными упражнениями по предложенной методике, показало более значимое улучшение состояния сознания и снижение уровня его угнетения в 2,5 раза, более эффективное начало восстановления двигательных способностей и бытовых навыков, восстановление сатурации за 5 дней с 92 до 97,6 %, почти в 2 раза увеличилась мышечная сила дистальных отделов пораженных конечностей, более чем в 1,5 раза повысились когнитивные способности по сравнению с контролем. Применение сочетанной методики механотерапии и дыхательной гимнастики позволяет сократить пребывание больных в палате интенсивной терапии в среднем на $21,5 \pm 6,0$ часов. Положительная динамика многих показателей в раннем периоде ишемического инсульта у мужчин трудоспособного возраста, несомненно, будет способствовать улучшению долгосрочного прогноза течения заболевания и может стать предиктором полноценного возвращения к трудовой деятельности, что заслуживает внимания и дальнейшего изучения.

Список литературы

1. Епифанов В.А., Епифанов А.В. Реабилитация в неврологии. – М.: Гэотар-Медицина, 2015. – 407 с.
2. Кадыков А.С., Манвелова Л.С. Тесты и шкалы в неврологии. – М.: МЕДресс-информ, 2016. – 219 с.
3. Мозговой инсульт: эпидемиология, клиничко-функциональная характеристика, возможности реабилитации / В.Б. Смычек, В.А. Бронников, Ю.А. Мавликаева [и др.]; ФГБОУ ВО ПГМУ им. Е.А. Вагнера. – Пермь, 2017. – 414 с.
4. Пономаренко Г.Н. Физическая и реабилитационная медицина. – М.: Гэотар-медиа, 2016. – 685 с.

СОВРЕМЕННОЕ ИСКУССТВО г. ПЕРМИ КАК ОБЪЕКТ ТУРИЗМА

Аникаева Елена Николаевна, бакалавр факультета физической культуры
Шевырин Сергей Андреевич, канд. ист. наук, доцент
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

Аннотация. Рассматривается появление современного искусства в г. Пермь. В него входит начало «Пермского периода» и история культурной политики города. Также в статье говорится об арт-объектах Перми и истории их создания. Предлагается обзор турфирм и их маршрутов, в которые входят арт-объекты современного искусства.

Ключевые слова: культура, современное искусство, экскурсия, арт-объект, автор.

CONTEMPORARY ART PERMI AS AN OBJECT OF TOURISM

Anikaeva Elena Nikolaevna, Bachelor of the Faculty of Physical Culture
Shevyrin Sergey Andreevich, PhD of Historical Sciences, Associate Professor
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

Abstract. The appearance of contemporary art in the city of Perm is considered. It includes the beginning of the "Perm period" and the history of the city's cultural policy. This article also talks about the art objects of Perm, their history of creation. After that, an overview of travel agencies and their routes, which include art objects of contemporary art, is offered.

Key words: culture, contemporary art, excursion, art object, author.

Приобщение России к мировым тенденциям вызвало новый виток интереса к искусству и культуре в нашей стране. В постсоветском искусстве произошла актуализация неоавангардистских течений, появились новые направления. Эти тенденции нашли отражение в провинциальной жизни в целом и в культуре в частности. Демократизация и либерализация общества позволили развиваться искусству не только в русле одной принятой государством идеологии. Появилась возможность для развития и поддержки самобытных талантливых авторов со всей страны, деятельность которых стала видна на общероссийском уровне. Пермь в 2000-е гг. прославилась тем, что стала фактически авангардом современного искусства. Так называемая «культурная революция», проводимая в Перми губернатором Олегом Чиркуновым, галеристом Маратом Гельманом и министром культуры в то время – театральным режиссером Борисом Мильграмом, принесла свои плоды в виде создания музея PERMM, появления многочисленных арт-объектов, театра «Сцена Молот» и др.

Началом пермского периода в современном искусстве стала выставка «Русское бедное», ставшая визитной карточкой музея PERMM. Эта выставка открылась 25 сентября 2008 г. в Перми. Куратором был Марат Гельман, продюсером – Сергей Гордеев. Выставка была запланирована как пилотный проект Музея современного искусства, который по инициативе Сергея Гордеева должен был быть создан в Перми. По мысли сенатора, музей должен стать «мотором», который придаст новый импульс развитию города. Выставка была организована в «руинированном» и специально отремонтированном здании Речного вокзала, построенном еще в 1940 г. (архитектор – Александр Гринберг). Использование старых вокзальных зданий в музейных целях – широко распространенная во многих странах мира практика. Наиболее известные из таких музеев – бывших вокзалов – Музей д'Орсэ в Париже и Музей современного искусства «Гамбургер Банхоф» в Берлине. Политику «культурной революции» активно поддерживал губернатор О. Чиркунов, который «рассматривал культуру как ресурс

урбанистической перестройки города, чтобы использовать разные территории, которые не попадали в сферу жизни или неэффективно использовались этой сферой» [2].

В 2012 г. Олега Чиркунова сменил бывший министр регионального развития Виктор Басаргин. Министром культуры был назначен депутат гордумы Перми Игорь Гладнев. Летом 2013 г. культурная политика в Перми изменилась. Были закрыты несколько выставок в рамках фестиваля «Белые ночи в Перми – 2013», а Марат Гельман был уволен с поста директора PERMM. Таким образом, «культурная революция» в Перми закончилась, так и не завершившись. Объявленные индикаторы успеха пермского культурного проекта – изменение качества жизни в Пермском крае; снижение оттока населения и повышение индекса развития человеческого капитала; изменение структуры экономики в крае; создание новых рабочих мест в секторе культуры и творчества; развитие малого бизнеса, развитие сферы услуг и туризма; изменения в других экономических и социальных системах – в большинстве своем не были достигнуты [1].

Тем не менее за годы «пермской культурной революции» в Перми были созданы многочисленные арт-объекты, а средства массовой информации привлекли внимание к городу как к определенному лидеру в современной арт-культуре.

Из арт-объектов можно отметить следующие: «Пермские ворота» – необычный арт-объект – творение известного российского художника Николая Полисского. Открылись «Пермские ворота» 8 июня 2011 г. в рамках масштабного события «Белые ночи в Перми». «Ворота» воздвигли на въезде в город неподалеку от железнодорожной станции Пермь II, в так называемом Саду камней. Арт-объект представляет собой массивное сооружение из еловых бревен, хаотично скрепленных в виде четырехсторонней арки. Его ширина, высота и длина равны 12 метрам каждая. «Ворота» такой величины отлично видны не только прогуливающимся в Саду камней горожанам, но даже тем, кто лишь проезжает мимо Перми, путешествуя по Транссибирской магистрали. «Пермские ворота» поддерживают идею буквы «П» как символа города. «Зеленое яблоко» – еще одна часть паблик-арт-программы Музея современного искусства PERMM. Его автор – украинский скульптор Жанна Кадырова. Монумент из кирпича и керамической плитки расположился у библиотеки имени М. Горького. Надкушенное яблоко символизирует, по мнению скульптора, «уязвимость городской целостности, важность сохранения баланса прошлого и настоящего». «Длинные истории Перми» – это сотни литров краски, сотни метров бетонных ограждений, более 40 стрит-художников – так в рамках фестиваля «Длинные истории Перми» («ДИП-2011») вторую жизнь получили серые заборы. Радужные рисунки превратили город в галерею. Новые художественные объекты, выполненные руками молодых художников России и зарубежья, призваны оздоровить обыденную городскую среду с помощью ярких красок, свежих идей и изящных линий. Начавшись в 2011 г., фестиваль «ДИП» продолжился и в последующие годы, открыв горожанам и гостям города удивительных персонажей – Таксу Аню, придуманную и воплощенную в комиксах пермячкой Екатериной Балакиной, «перммедведей» в образе спортсменов, рабочих и др., созданных Михаилом Павлюкевичем и Олегом Субботиным. Арт-объект «Счастье не за горами» создан художником Борисом Матросовым для подмосковного фестиваля ландшафтных объектов «АртПоле». В Перми арт-объект был установлен в 2009 г. в рамках паблик-арт-программы «Музей в городе», которую реализовывал Музей современного искусства PERMM и др.

Все эти арт-объекты привлекают внимание туристов и вполне заслуживают создания особой экскурсии по ним. Некоторые турфирмы Перми уже включают арт-объекты в свои туры. Так, турфирма «Праздник-тур» предлагает экскурсию «Арт-объекты Перми». Экскурсия включает в себя 15 объектов показа, среди которых есть интересная скульптурная группа «Трус, Балбес и Бывалый», которая была установлена в 2010 г. рядом с кинотеатром «Кристалл». Эта скульптура – дань уважения отечественному кинематографу, поэтому ее появление возле крупнейшего кинотеатра Перми не случайно.

Также в данной экскурсии присутствует направление стрит-арта. И одним из лучших граффити является объект «Пермские моторы». На заборе, длина которого составляет 290 метров, изображено 19 самолетов, пять вертолетов, четыре авиадвигателя, два редуктора и две ракеты. Здесь представлена история создания двигателей: как их проектируют, как самолет выходит с завода, как он летит. Турфирма «Бонус-тур» предлагает тематическую экскурсию по Перми «Пермские изюминки», в ходе которой туристы знакомятся с арт-объектами («Зеленое яблоко», «Жук-скарабей», «Пермские ворота», «Кама-река» и др.), а также с необычными памятниками города – «Памятник первому светофору», «Человеческое сердце» и др. На интернет-портале «Изи-трэвел» предлагается бесплатная онлайн-экскурсия по интересным арт-объектам Перми. В ней присутствует арт-объект «Трон». Данная композиция установлена у входа в экстрим-парк в честь открытия первого экстрим-парка в Перми. Скульптура создана во время фестиваля современной пластики. Экскурсия также предоставляет возможность ознакомиться с граффити, посвященным Виктору Цою. Она находится на территории экстрим-парка. На стене изображены портрет музыканта и огромное солнце, в центре которого расположен черный круг – эмблема группы «Кино». По замыслу художников, на этом черном фоне любой желающий может написать слова о Цое и его творчестве. Помимо экскурсий, предлагаемых турфирмами, существует масштабная универсальная онлайн-карта, разработанная музеем PERMM и студентами пермской «вышки». Авторы проекта: Мария Караева, Василий Курушин, Лев Якупов, Артемий Ильиных. Куратор проекта: Яна Цырлина (руководитель отдела по научным исследованиям Музея современного искусства PERMM). На данной карте изображены 111 парков, 37 арт-объектов и три маршрута директора музея PERMM Наили Аллахвердиевой. Скачав карту, каждый желающий сможет ознакомиться с интересными экскурсионными объектами города Перми.

Отдельные арт-объекты стали символами города и включаются во все обзорные экскурсии – «Пермские ворота», «Счастье не за горами», «Зеленое яблоко». Эти объекты находятся на главных экскурсионных маршрутах Перми, мимо них проходят почти все обзорные экскурсии, и потому было бы странно не включить их показ в экскурсию.

Таким образом, несмотря на незавершенность «пермской культурной революции», объекты современного искусства активно включаются в экскурсионные и туристские программы пермских турфирм, привлекают внимание туристов. И, по мнению исследователей, «пермская культурная революция» дала городу новые символы. Так, пермский звериный стиль фактически стал товарным знаком, символом Перми. Изображения «пермского звериного стиля» появились на памятниках. Так, объект «Кама-река», созданный ижевскими мастерами Михаилом Васевым, Александром Суворовым и Дмитрием Постниковым, включает в себя изображения бронзовых отливок звериного стиля, центральный универмаг города был полностью завешен баннерами с изображениями пермского звериного стиля. Киоски Перми также заполнены сувенирами с изображением образов звериного стиля. Таким образом, мы можем резюмировать, что «пермская культурная революция» принесла свои плоды в области туризма, помогла сформировать образ города и его новый стиль.

Список литературы

1. Игнатъева О.В., Лысенко О.В. Анализ одного проекта: «Пермская культурная революция» глазами социолога [Электронный ресурс] // Лабиринт: журн. соц.-гуманит. исследований. – 2013. – № 5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-odnogo-proekta-permskaya-kulturnaya-revoljutsiya-glazami-sotsiologa> (дата обращения: 28.03.2021).

2. Куроптев Ю. 10 лет назад открылся Музей PERMM. Что оставила после себя пермская культурная революция? [Электронный ресурс] // Звезда: интернет-газета. – 2019. – 01 апр. – URL: <https://zvzda.ru/articles/27b9b4cc2d2b> (дата обращения: 27.03.2021).

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ

Антипова Светлана Юрьевна, тренер

Спортивная школа олимпийского резерва «Летающий лыжник», Пермь, Россия

Аннотация. В статье рассматривается организация спортивно-массовой работы с населением, а также проблемы, препятствующие проведению спортивных мероприятий. Спортивно-массовая работа направлена на физическое совершенствование, на организацию досуга и пропаганду здорового образа жизни.

Ключевые слова: спорт, спортивно-массовая работа, физическая культура и спорт, спортивная инфраструктура, спортивные клубы и секции.

PROBLEMS OF SPORTS AND MASS WORK ORGANISATION WITH THE POPULATION

Antipova Svetlana Yuryevna, Trainer

Olympic Reserve Sports School «Flying Skier», Perm, Russia

Abstract. The article deals with the organization of mass sports work with the population, as well as the problems that hinder the conduct of sports events. Mass sports work is aimed at physical improvement, at organizing leisure activities and at promoting a healthy lifestyle.

Key words: sport, mass sports work, physical culture and sports, sports infrastructure, sports clubs and sections.

Президент Российской Федерации В.В. Путин поручил правительству России разработать стратегию развития физической культуры и спорта до 2030 г. 19 ноября 2020 г. Председатель Правительства Российской Федерации М.В. Мишустин представил данную стратегию. Основной целью в сфере физической культуры и спорта является сохранение благополучия людей [2]. Под благополучием подразумевается здоровое общество, развитое как в физическом, так и в интеллектуальном плане. Успешность реализации стратегии позволит поднять экономику страны и улучшить уровень жизни граждан. Таким образом, организация спортивно-массовой работы и увеличение количества людей, занимающихся спортом, являются приоритетными задачами государства, а проблема организации спортивно-массовой работы – актуальной темой для исследования [4].

С приходом в жизнь компьютеров, смартфонов, а также глобальной сети Интернет образ жизни и работы изменился: наблюдается преобладание интеллектуального труда над физическим. Кроме того, большое влияние на активность граждан оказала пандемия коронавирусной инфекции, когда большая часть предприятий перешла на удаленную работу и отпала необходимость добираться до рабочих мест. Снижение нагрузки на мышечный аппарат влечет за собой упадок сил и снижение продуктивности. Установлено, что занятия спортом увеличивают продуктивность на работе до 6 % у мужчин и до 10 % у женщин.

Правительство Российской Федерации отдельно выделяет задачу поддержания интереса населения к занятиям спортом. Согласно статистике, в период с 2010 по 2020 г. количество людей, систематически занимающихся спортом, увеличилось в 2 раза. Данная тенденция должна быть сохранена, отмечает Председатель Правительства Российской Федерации М.В. Мишустин.

В настоящее время доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, составляет 45,4 %, что превышает плановый показатель на 2,4 % [3]. Стратегия развития устанавливает целевой индикатор доли граждан, систематически

занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения, не имеющего противопоказаний к занятиям спортом, на 2030 г. – 70 %.

Целью данной работы является выявление проблем организации спортивно-массовой работы с населением.

Для популяризации спорта среди населения необходимо привлекать людей разных возрастов, а также различной степенью подготовленности. Кроме того, необходимо обеспечить близость спортивных площадок и мероприятий от места проживания граждан. В первую очередь это касается общественных спортивных площадок.

Необходимо проводить большую работу по информированию населения о спортивно-массовых мероприятиях, организовывать соревнования среди любителей, обеспечивать право участия в них лицам с ограниченными возможностями здоровья и лицам со слабой физической подготовкой.

По уровням управления организации, осуществляющие спортивно-массовую работу, подразделяются на 4 типа (рис. 1).



Рис. 1. Организации, осуществляющие спортивно-массовую работу

Как видно из рис. 1, указанные органы не находятся в системе, отсутствуют связи между ними, что затрудняет достижение общей цели, поставленной Правительством РФ. Отсутствие единой системы составляет основную проблему организации спортивно-массовой работы с населением. Такую глобальную проблему возможно решить только на высшем уровне, а именно на уровне Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта.

Сохранение благополучия людей достигается последовательным систематическим внедрением в жизнь граждан полезных привычек в области здорового образа жизни. Участие в спортивно-массовых мероприятиях укрепляет такие привычки.

Также следует отметить, что в настоящее время большое внимание уделяется детям школьного возраста и их физическому развитию. Спортивные школы по различным видам спорта предлагают детям множество вариантов для тренировок и участия в соревнованиях.

Однако мало внимания уделяется дошкольному возрасту, студентам, а также взрослому населению.

Для дошкольников предлагается проводить занятия физкультурой в игровой форме. К примеру, внедрять театр пластики или программы с интересным для детей сюжетом («Путешествие к Фиксикам» и т.п.) [1, с. 47].

Среди студентов, особенно в период дистанционного обучения, целесообразно внедрять физкультурно-оздоровительные методы через платформы ZOOM, Microsoft Teams и т.д.

Особую работу следует проводить на предприятиях со взрослым населением. Необходимо вводить физкультурные минутки в течение дня. Руководству компаний следует поощрять участие сотрудников и членов их семей в спортивных мероприятиях, которые кроме укрепления здоровья будут воздействовать и на общий климат в организации. Примером подобных спортивно-массовых соревнований является Пермский международный марафон, который ежегодно проводится в первую неделю сентября.

Следует отметить, что для занятий спортом населению необходима соответствующая инфраструктура. В Пермском крае в ходе реализации программы по развитию спортивной инфраструктуры в 2020 г. построили 14 площадок с резиновым покрытием и оборудованием для игры в футбол и баскетбол [2] (рис. 2).

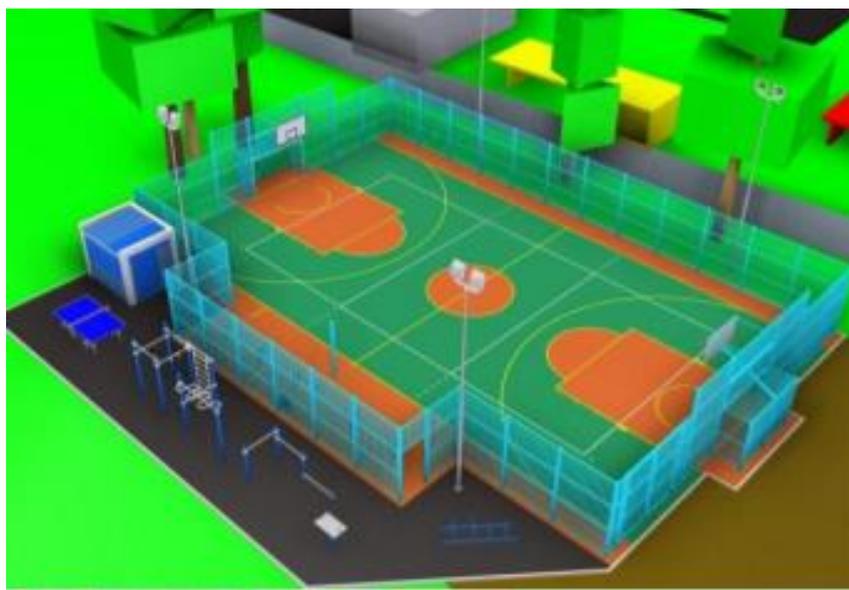


Рис. 2. Площадка с резиновым покрытием и оборудованием для игры в футбол и баскетбол

В планах на 2021 г. построить в Пермском крае еще 41 универсальную спортивную площадку и отремонтировать 66 спортивных залов. Расходы по обновлению инфраструктуры составляют 185 млн рублей, из которых 46,5 млн руб. планируется получить из муниципального бюджета.

В настоящее время в большей части спортивных организаций нет специально обустроенных залов, современного оборудования и инвентаря. Все это затрудняет как организацию тренировочного процесса, так и проведение спортивно-массовых мероприятий.

Кроме того, одна из проблем организации спортивно-массовой работы с населением – удаленность мероприятий от мест жительства. Данную проблему целесообразно решать с помощью онлайн-проектов, в которых смогут принять участие жители любого района в удобное для них время. За период карантина большую популярность получили онлайн-тренировки, когда занятие проводится дома (рис. 3).

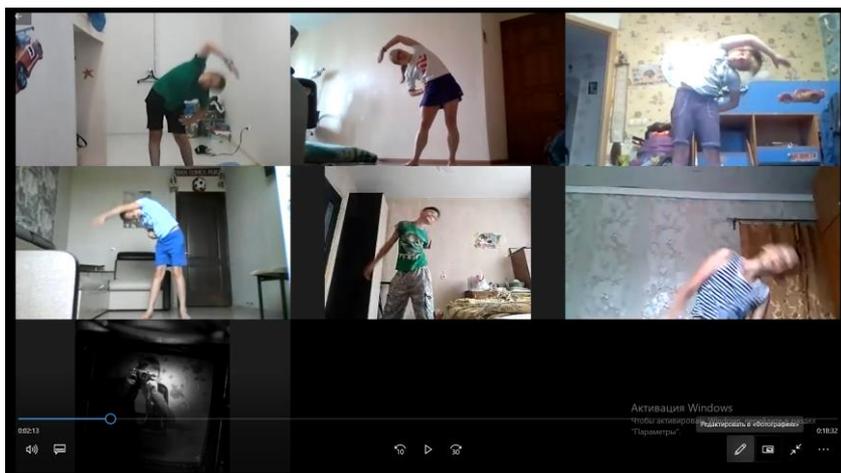


Рис. 3. Пример проведения онлайн-тренировки

Таким образом, можно выделить следующие проблемы организации спортивно-массовой работы с населением:

- отсутствие единой системы в организациях, осуществляющих спортивно-массовую работу;
- недостаточно активная работа с детьми дошкольного возраста, студентами и взрослым населением;
- слабая спортивная инфраструктура;
- удаленность спортивно-массовых мероприятий от мест жительства.

Для решения данных проблем необходимо в первую очередь решить вопрос единства управленческих систем в области физической культуры и спорта. Далее необходимо расширять инфраструктуру, вводить современные методики проведения спортивно-массовых мероприятий, а также проводить праздники спорта для людей различных возрастов, поощряя и выделяя активных участников.

Список литературы

1. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / [науч. ред. В.Н. Люберцев]; М-во образования и науки РФ, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург, 2017. – 120 с.
2. Доклад депутата Законодательного собрания Пермского края, президента Федерации спортивной борьбы Пермского края, руководителя рабочей группы по развитию массового спорта Совета по физической культуре и спорту при губернаторе Пермского края А.В. Третьякова «Проект развития массового спорта в Пермском крае».
3. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. – URL: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения: 24.03.2021).
4. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г.».

УДК: 376.016 : 796 – 053.5

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ

Афанасьева Татьяна Юрьевна, магистрант
Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь

Аннотация. Работа посвящена актуальной теме – развитию координации при нейросенсорной тугоухости. В статье приводятся результаты тестирования уровня развития

координационных способностей, ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у глухих детей, дается анализ полученных результатов по сравнению со здоровыми сверстниками. Установлено, что у детей с нейросенсорной тугоухостью показатели координационных способностей значительно хуже, чем у здоровых детей и нуждаются в дополнительном целенаправленном развитии на организованных занятиях по АФК.

Ключевые слова: равновесие, ориентация в пространстве, координационные способности, нейросенсорная тугоухость, школьный возраст.

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN WITH SENSORINEURAL HEARING LOSS

Afanasyeva Tatyana Yuryevna, Master's Student
Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus

Abstract. The work is devoted to an actual topic—the development of coordination in sensorineural hearing loss. The article presents the results of testing the level of development of coordination abilities, spatial orientation, static and dynamic balance in deaf children, and analyzes the results obtained in comparison with healthy peers. It was found that in children with neurosensory hearing loss, the indicators of coordination abilities are significantly lower than in healthy children and need additional targeted development at specially organized classes.

Key words: balance, spatial orientation, coordination abilities, sensorineural hearing loss, school age.

Актуальность. В настоящее время актуальным в реабилитации остается вопрос восстановления у человека утраченных функций. Все больше людей в мире сталкивается с данной проблемой [2]. Особое внимание в мире реабилитации уделяется детям с нарушением слуха. Детям с ограниченными возможностями здоровья намного сложнее адаптироваться к окружающему миру, зачастую они интеллектуально и физически слабее развиты, чем здоровые дети, у них страдают различные функции и системы организма [1].

Адаптивная физическая культура занимает ведущее место в реабилитации детей с ограниченными возможностями. Основные функции адаптивной физической культуры направлены на восстановление утраченных способностей индивида, его адаптацию к окружающей среде и самостоятельное существование. Одним из важнейших аспектов проявления патологии у детей с нарушениями слуха являются нарушения координационных способностей и снижение двигательной активности. Именно эти критерии тесно связаны со всеми системами организма и его функциями. Из-за постоянного воздействия физической нагрузки на организм ребенка с ограниченными возможностями происходит закрепление физических качеств, усовершенствуются возможности [3].

Цель работы – выявление особенностей развития координационных способностей, ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у детей 6–7 лет с нейросенсорной тугоухостью.

Методы исследования. Уровень развития координационных способностей у взятых под наблюдение детей с нейросенсорной тугоухостью определялся с помощью следующих тестов:

Тесты для определения динамического равновесия

Тест «Проход по линии». Оборудование: малярная лента шириной 5 см белого цвета; секундомер. Методика: малярная лента наклеена на полу, ее длина – 4 метра. Ребенок смотрит на ленту, закрывает глаза, руки располагает перед собой, идет 5 шагов вперед, после этого возвращается обратно спиной вперед, делая пять шагов. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Ходьба по букве П». Оборудование: малярная лента шириной 5 см белого цвета; секундомер. Методика: на полу малярной лентой наклеиваются 2 линии длиной по 3 метра в горизонтальном направлении и 1 линия длиной 2 метра в вертикальном направлении. Все линии соединены между собой, образуя букву «П». Ребенок проходит по размеченной линии, в конце разворачивается и так же возвращается по линии обратно. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Броски спиной снизу». Оборудование: малярная лента шириной 5 см белого цвета; мячи – 10 штук, секундомер, мел белого цвета. Методика: на расстоянии 3 метра от стены параллельно ей прикрепляется малярная лента длиной 40 см. На стене на высоте 100 см от пола рисуется круг диаметром 50 см. Ребенок становится спиной к стене на линии, которая отмечена малярной лентой, ноги ставятся шире плеч, после чего ребенок берет мяч наклоняется и между ног бросает его, стараясь попасть в отмеченный на стене круг. Оценка теста: фиксируется количество попаданий.

Тест «Ходьба по гимнастической скамье». Оборудование: гимнастическая скамья (ширина планки 8 см, высота 20 см), секундомер. Методика: гимнастическая скамейка устанавливается таким образом, чтобы планка шириной 8 см была повернута кверху. Ребенок проходит по скамье прямо, обратно возвращается левым приставным, потом проходит правым приставным и возвращается в исходную точку, двигаясь спиной вперед. Оценка теста: фиксируется время выполнения.

Тесты для определения уровня развития ориентации в пространстве

Тест «Броски вокруг ведра». Оборудование: секундомер, мячи для пинг-понга – 10 штук, ведро, мел белого цвета. Методика: на полу мелом нарисован круг, диаметр которого составляет 2 метра, в середине круга устанавливается ведро, ребенок, двигаясь по часовой стрелке, бросает 5 мячей в ведро на расстоянии 1 метр и потом идет в противоположную сторону, бросая остальные 5 мячей. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Препятствие». Оборудование: 4 пластиковых обруча, секундомер. Методика: обручи расположены попарно на расстоянии 2 метра друг от друга, образуя квадрат. Ребенок проползает на четвереньках поочередно через каждый обруч и таким же образом возвращается обратно. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Подбросы мяча в ходьбе». Оборудование: гимнастическая скамья (ширина планки 8 см, высота 20 см), секундомер, мяч. Методика выполнения: гимнастическая скамейка устанавливается таким образом, чтобы планка шириной 8 см была повернута кверху. У ребенка в руках мяч, в момент прохождения скамьи ему необходимо подбросить мяч перед собой, сделать хлопок в ладоши, поймать мяч, продвигаясь по скамье вперед; повторить это упражнение 5 раз. Оценка теста: фиксируется время выполнения упражнения.

Тест «Челночный бег». Оборудование: секундомер, теннисные мячи для большого тенниса – 2 штуки, малярная лента белого цвета шириной 5 см. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша, от нее замеряется 8 метров и фиксируется вторая линия в горизонтальном положении, на которую кладем два мячика. Ребенок должен пробежать от старта до линии, где находятся мячи, взять один, вернуться обратно, положить мяч за отметку линии, вернуться за вторым мячом и как можно быстрее преодолеть линию финиша. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тесты для определения уровня развития статического равновесия

Проба Ромберга усложненная. Оборудование: секундомер. Методика: ребенок становится таким образом, чтобы стопы были на одной линии, но пятка одной ступни касается носка другой, глаза закрыты, руки разведены в стороны. Оценка теста: фиксируется время сохранения позы. Испытуемый делает две попытки, фиксируется лучший результат.

Проба Ромберга – поза «Аист». Оборудование: секундомер. Методика: ребенок стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, при этом стопа согнутой ноги касается коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты перед собой, глаза закрыты. Оценка теста: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Ласточка». Оборудование: секундомер. Методика: ребенку необходимо встать ровно, ноги вместе, выполняем наклон вперед, смотрим перед собой, поднимаем одну ногу, вытягивая ее как продолжение туловища, руки разведены в стороны. Оценка теста: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Стойка на носках». Оборудование: секундомер. Методика: ребенку необходимо встать ровно, ноги вместе, руки подняты вверх над головой, становится на носки, закрывает глаза. Оценка теста: фиксируется время сохранения положения.

Результаты и их обсуждение. Был проведен сравнительный анализ уровня развития статического, динамического равновесия, а также показателей ориентации в пространстве у детей 6–7 лет с нейросенсорной тугоухостью 4-й степени и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (таблица).

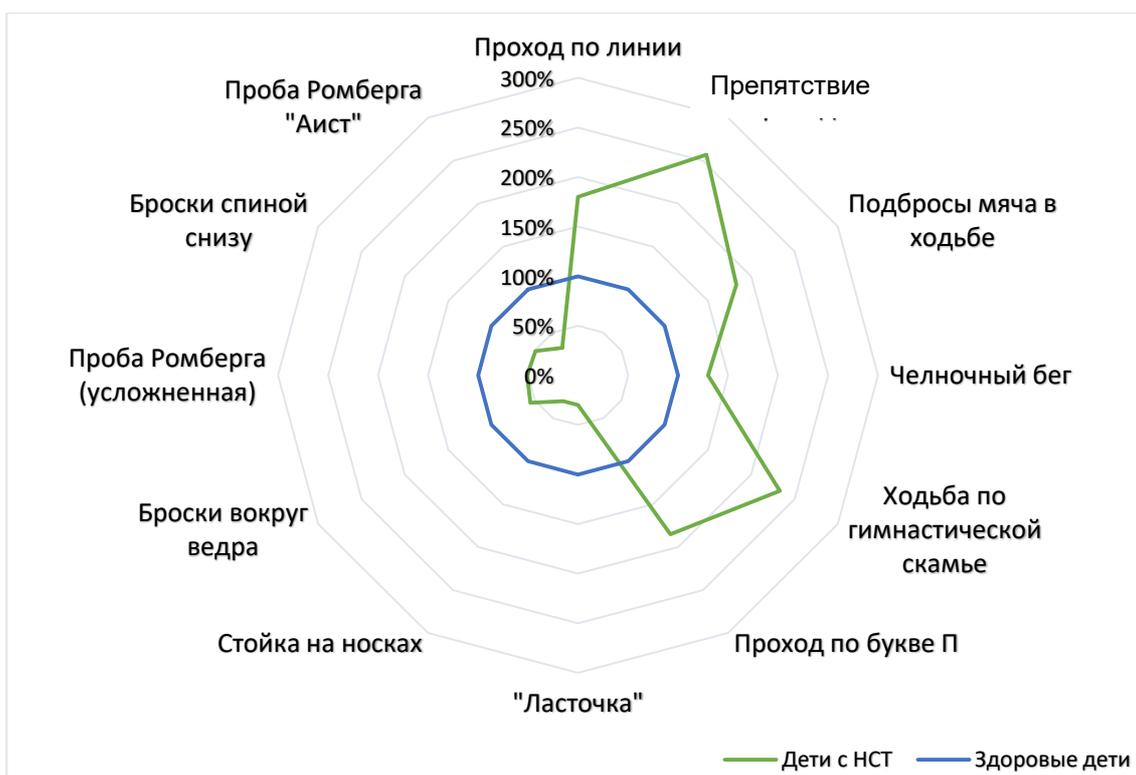
Сравнение показателей координационных способностей детей с нейросенсорной тугоухостью 4-й степени и у их здоровых сверстников

Тесты	Дети с НСТ	Здоровые	$t_{\text{факт}}$	$t_{\text{крит}}$	p
Броски вокруг ведра, кол-во раз	4,3 ± 0,32	7,8 ± 0,24	8,9	3,65	< 0,001
Препятствие, с	43,2 ± 4,29	16,8 ± 8,6	26,4	3,65	< 0,001
Подбросы мяча в ходьбе, с	13,0 ± 0,10	7,1 ± 0,07	50,2	3,65	< 0,001
Челночный бег, с	14,4 ± 0,48	11,0 ± 0,39	21,2	3,65	< 0,001
Проба Ромберга усложненная, с	6,5 ± 0,13	12,7 ± 0,09	38,5	3,65	< 0,001
Проба Ромберга – «Аист», с	3,6 ± 0,13	11,2 ± 0,17	36,0	3,65	< 0,001
«Ласточка», с	3,3 ± 0,08	10,9 ± 0,16	42,2	3,65	< 0,001
Стойка на носках, с	3,4 ± 0,16	11,2 ± 0,19	32,4	3,65	< 0,001
Проход по линии, с	12,6 ± 0,11	7,0 ± 0,09	39,0	3,65	< 0,001
Ходьба по букве «П», с	19,3 ± 0,39	10,4 ± 0,07	22,6	3,65	< 0,001
Броски спиной снизу, кол-во раз	2,9 ± 0,31	5,9 ± 0,27	7,3	3,65	< 0,001
Ходьба по гимнастической скамье, с	38,1 ± 0,41	16,3 ± 0,09	52,1	3,65	< 0,001

Отмечено, что дети с нейросенсорной тугоухостью имеют статически достоверно значимые различия в уровне развития координационных способностей, по сравнению с их здоровыми сверстниками. При этом отмечается снижение всех количественных показателей тестирования и увеличение времени выполнения тестов (замедление скорости и темпов движений).

На рисунке показаны полученные результаты исследования уровня развития координационных способностей здоровых детей, принятые за 100 %, а результаты выполнения этих же тестов детьми с нейросенсорной тугоухостью выражены в процентах, пропорционально значениям их здоровых сверстников.

На графике видно, что дети с нейросенсорной тугоухостью выполняют тесты медленнее на 60–80 %, чем их здоровые сверстники, и прибавка в процентном соотношении составляет свыше 250–260 % от уровня показателей здоровых детей. Количественные показатели тестирования, как и пробы Ромберга для оценки статического равновесия, были, наоборот, в 2 раза ниже, по сравнению с данными здоровых детей.



Уровни развития показателей координационных способностей у наблюдаемых детей, %

Данные, полученные после проведенных тестов, являются основой при разработке коррекционно-развивающей программе по формированию координационных способностей у детей школьного возраста с нейросенсорной тугоухостью.

Выводы.

В результате проведенных тестов у детей с нейросенсорной тугоухостью было выявлено, что координационные показатели и ориентация в пространстве у них значительно ниже, чем у здоровых детей, и нуждаются в дополнительном целенаправленном развитии.

Специально организованные занятия по АФК для детей с нейросенсорной тугоухостью имеют большое значение для развития координационных способностей.

Применение в коррекционно-развивающей программе креативных телесно ориентированных практик позволяет добиться развития и самовыражения занимающихся через движение, за счет интеграции компонентов физической культуры, объединения духовных и телесных составляющих ребенка с особенностями психофизического состояния здоровья.

Список литературы

1. Петух О.В., Калюжин В.Г. Аспекты развития равновесия при задержке развития // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы VI Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. студентов и аспирантов (г. Томск, 19 апреля 2018 г.) / под ред. канд. биол. наук А.Н. Захаровой, канд. биол. наук А.В. Кабачковой. – Томск: STT, 2018. – С. 158–160.
2. Радченко О.С., Калюжин В.Г. Медико-биологические аспекты развития равновесия // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы VI Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. студентов и аспирантов (г. Томск, 19 апреля 2018 г.) / под ред. канд. биол. наук А.Н. Захаровой, канд. биол. наук А.В. Кабачковой. – Томск: STT, 2018. – С. 164–166.
3. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

АКТУАЛЬНОСТЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФИГУРИСТОВ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Баянова Екатерина Викторовна, студентка 5 курса факультета физической культуры
Старкова Елена Викторовна, канд. пед. наук, доцент
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

Аннотация. Описаны результаты социологического опроса тренеров по фигурному катанию, актуализирующие необходимость поиска новых средств для развития координационных способностей у фигуристов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Представлен специальный комплекс упражнений на основе подвижных игр, авторских аудиоигр, с использованием фитнес-оборудования, усложненными заданиями творческого характера, а также в форме полосы препятствий и др. Предполагается, что включение комплекса в тренировочный процесс ускорит развитие координационных способностей юных фигуристов и физической подготовленности, что ускорит изучение элементов фигурного катания и поможет пройти отбор в группу спортивной направленности.

Ключевые слова: координационные способности, фигурное катание, социологический опрос, спортивно-оздоровительный этап.

THE RELEVANCE OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN FIGURE SKATERS AT THE SPORTS AND RECREATION STAGE

Bayanova Ekaterina Viktorovna, 5th Year Student of the Faculty of Physical Culture
Starkova Elena Viktorovna, PhD of Pedagogical Science, Associate Professor
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

Abstract. The article describes the results of a sociological survey of figure skating coaches, which actualize the need to find new tools for the development of coordination abilities in figure skaters at the sports and recreation stage of training. A special set of exercises based on outdoor games, author's audio games, using fitness equipment, complicated tasks of a creative nature, as well as in the form of an obstacle course, etc. is presented. It is assumed that the inclusion of the complex in the training process will accelerate the development of coordination abilities of young skaters and physical fitness, which will accelerate the study of the elements of figure skating and help to qualify for the sports group.

Key words: coordination abilities, figure skating, sociological survey, sports and recreation stage.

Актуальность. Фигурное катание на коньках является сложнокоординационным видом спорта. Значение координационных способностей (КС) для занятия фигурным катанием неоспоримо важно. По мнению многих авторов, координационные способности являются критерием высокого спортивного мастерства [2, 3, 4].

Главной проблемой и характерной чертой современного фигурного катания на коньках является прогрессирующее усложнение соревновательных программ. Процесс этот развивается, в частности, по пути освоения спортсменами сложнокоординационных технических элементов, которые являются сильным раздражителем вестибулярного анализатора.

В связи с усложнениями спортивной техники, а также с сокращением сроков обучения уже к юным фигуристам предъявляются очень высокие требования в плане проявления вестибулярной устойчивости [2].

Поэтому уже с первых дней обучения нужно, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение сложнокоординационными элементами фигурного катания на коньках. Однако в процессе обучения также следует учитывать морфологические и физиологические особенности детского организма [1, 4].

Важно отметить необходимость исследования вопроса, посвященного проблеме развития координационных способностей фигуристов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки 1-го года обучения (СОЭ-1), который остается еще недостаточно изученным.

Цель исследования: обоснование необходимости развития координационных способностей у фигуристов на спортивно-оздоровительном этапе первого года обучения.

Результаты и их обсуждение. Для определения содержания комплекса упражнений для развития координационных способностей мы провели социологический опрос тренеров-преподавателей, тренирующих детей на СОЭ. Целью исследования явилось изучение мнения тренеров-преподавателей спортивно-оздоровительных групп МАУ СШОР «Орленок» г. Перми о средствах и методах развития координационных способностей, необходимых фигуристам на СОЭ-1.

В исследовании приняло участие 5 тренеров: 4 женщины и 1 мужчина, с высшим образованием в сфере физической культуры и спорта, со специализацией по виду спорта; возрастного диапазона 31–38 лет со спортивными разрядами и званиями: I разряд (1 человек), КМС (2 человека), МС (2 человека) по фигурному катанию на коньках и стажем работы от 7 лет до 21 года.

На вопрос, нужно ли целенаправленно развивать координационные способности у фигуристов на СОЭ-1, все респонденты (100 % – 5 человек) дали положительный ответ.

Также 60 % респондентов считают, что наиболее благоприятное развитие координационных способностей происходит, если их начинать развивать в возрасте четырех лет. Из них двое имеют стаж работы 18 лет и более, а 1 человек – до 10 лет. 40 % респондентов (2 человека) считают наиболее благоприятным возрастом для начала развития координационных способностей 3-летний возраст, стаж их работы составляет менее 10 лет (рис. 1).

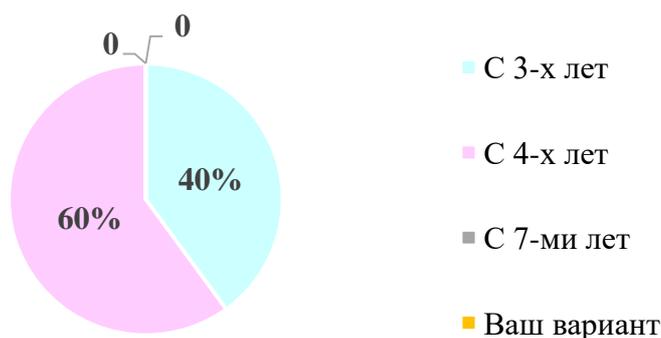


Рис. 1. Ответы респондентов на вопрос, с какого возраста нужно развивать координационные способности у фигуристов

Сорок процентов опрошенных (2 человека) считают, что для развития координационных способностей необходимо отводить 3–4 занятия в неделю по 1 часу; также были ответы о достаточности 1 часа в неделю (20 %), 1 часа в день (20 %); один тренер считает, что нужно развивать КС при выполнении ребенком каждого движения (рис. 2).

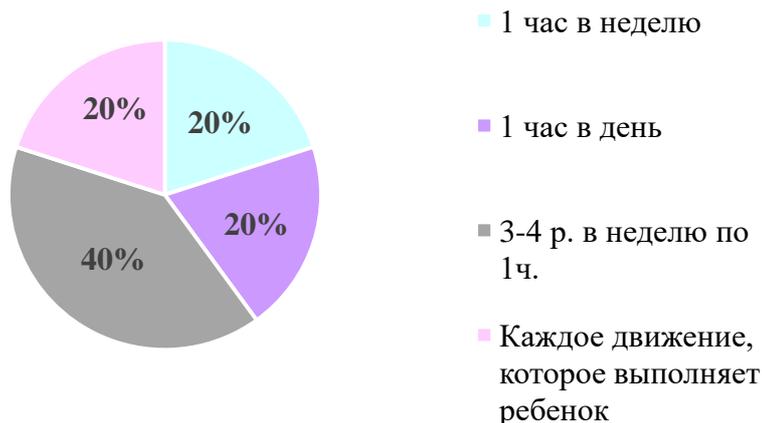


Рис. 2. Ответы респондентов на вопрос, сколько часов в неделю нужно целенаправленно уделять на развитие координационных способностей фигуристов на СОЭ-1

Восемьдесят процентов респондентов (4 человека) ответили, что для развития координационных способностей фигуристов на СОЭ-1 необходимо использовать совокупность методов спортивной тренировки; мнение одного тренера (20 %) свидетельствует о том, что для детей данного возраста эффективнее будет использовать только игровой метод тренировки (рис. 3).

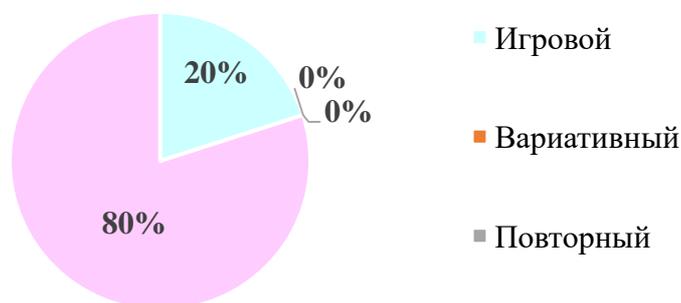


Рис. 3. Ответы респондентов на вопрос, какой метод спортивной тренировки, по их мнению, является наиболее эффективным для развития координационных способностей фигуристов на СОЭ-1

Все тренеры ответили, что включение разнообразных подвижных игр в тренировочный процесс фигуристов на СОЭ-1 необходимо, но у некоторых тренеров-преподавателей вызвало затруднение приведение примеров. Вот какие игры были приведены респондентами в качестве примеров: «Птички и кошка», «Поезд, бегите ко мне», «Через ручеек», «По ровненькой дорожке», «Сова», «Изобрази животное», «Веселые старты», «Колдунчик», «День-ночь», «Белые медведи».

Все 100 % опрошенных ответили, что подвижная аудиоигра – это средство развития двигательных способностей под музыкальное сопровождение и может служить эффективным средством для развития координационных способностей у юных фигуристов.

Сорок процентов респондентов (2 человека) предложили в качестве средств для развития статического и динамического равновесия у фигуристов на СОЭ-1 использовать различные упражнения на удержание определенной позиции, стоя на одной ноге. Эти опрошенные имеют образование в области физической культуры и спорта (ФКиС) и стаж

работы менее 10 лет (т.е. это молодые специалисты). 60 % опрошенных (3 человека) затруднились с ответом, хотя стаж их работы составляет более 18 лет (рис. 4).

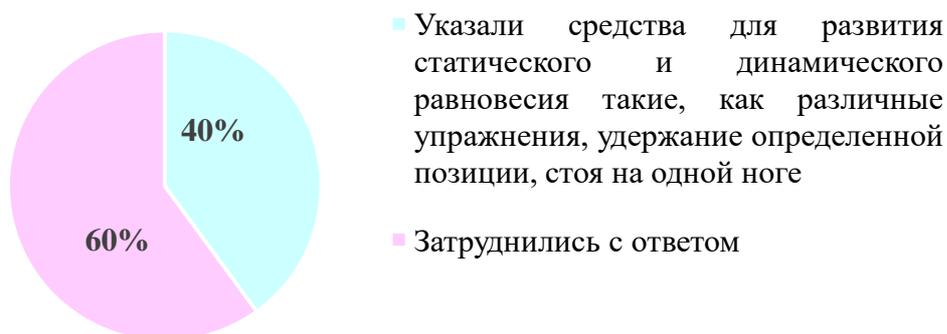


Рис. 4. Ответы респондентов на вопрос, что, по их мнению, является эффективным средством развития статического и динамического равновесия для фигуристов на СОЭ-1

На вопрос о включении в тренировочный процесс различных передач мяча, а также передач мяча ногами для развития координационных способностей у фигуристов на СОЭ-1 только 40 % респондентов (2 человека) ответили, что используют передачи мяча руками и ногами. Данные респонденты имеют стаж работы 18 лет и более. 20 % опрошенных (1 человек) используют в своей методике только передачи руками и имеют стаж работы более 8 лет. 40 % респондентов (2 человека) в своих методиках ничего не используют и имеют стаж работы от 7 до 10 лет (рис. 5).



Рис. 5. Ответы респондентов на вопрос, используют ли они в тренировочном процессе различные передачи мяча, передачи мяча ногами для развития координационных способностей у фигуристов на СОЭ-1

Также 80 % респондентов считают нужным использовать «тренажер Мишина» для развития координационных способностей у фигуристов на СОЭ-1. Половина из них имеют образование в области ФКиС, а вторая половина – по виду спорта, также половина имеют стаж работы 18 лет и более, вторая половина – до 10 лет. 20 % (1 человек) опрошенных не считают нужным включение данного тренажера в тренировочный процесс и имеют образование в области физической культуры и спорта, а также стаж тренерской деятельности – 10 лет.

В результате исследования мы выяснили, что тренеры-преподаватели, работающие на СОЭ-1, считают, что необходимо целенаправленно развивать координационные способности, и наиболее благоприятное время для начала их развития в фигурном катании – с 4 лет.

Большинство тренеров советуют включать 3–4 занятия в неделю по 1 часу на развитие координационных способностей для детей данного возраста.

На основе полученных данных мы считаем, что необходимо вносить изменения в тренировочный процесс для целенаправленного развития специфических координационных способностей на этом этапе подготовки, а также для выявления наиболее одаренных детей.

Мы предлагаем включить в тренировочный процесс упражнения, способствующие развитию координационных способностей: подвижные игры («Рыбак и рыбки», «Гирлянда из обезьянок», «Кегли»); игры с усложнениями (игры с терминологией фигурного катания и хореографии); авторская сюжетная аудиоигра («Колобок»); различные комплексы упражнений на кубе для йоги и полусфере BOSU PRO для развития равновесия (примеры упражнений на полусфере BOSU PRO: «голеностопы» у станка на двух ногах, на правой / левой ноге; позиция «пружинки» на двух ногах, на правой / левой ноге, руки в стороны; «пружинка» на двух ногах, правой / левой, руки в стороны; «цапелька» на правой / левой ноге, руки в стороны; «саночки»; позиция «выезда» на правой / левой ноге; «ласточка» на правой / левой ноге; упражнения с гимнастическими мячами и теннисными мячами, для развития меткости и пространственно ориентированных движений с заданным направлением (передачи мяча руками, ведение мяча, передачи мяча ногами, прыжки с гимнастическим мячом, жонглирование – все то же самое повторить с теннисным мячом), позиции вращений «на тренажере Мишина» для развития вестибулярной устойчивости (вращение на тренажере на двух ногах, руки в стороны; вращение в приседе на тренажере, руки вперед; ускорение на тренажере из положения на двух ногах, руки в стороны в положение на двух ногах, руки в группировку), а также усложненные задания с цветными карточками и полосу препятствий, которые, в свою очередь, будут взаимодействовать в комплексе с ранее перечисленными упражнениями и поспособствуют развитию не только координационных способностей, но и мышления.

На основе результатов социологического опроса мы разработали специальный комплекс упражнений (30 занятий), направленных на развитие координационных способностей у фигуристов на СОЭ-1; а также составили программу тестовых заданий для оценки эффективности предложенных нововведений.

Комплекс планируется проводить один раз в неделю (45 мин) в условиях спортивного зала: в недельном микроцикле, состоящем из трех тренировочных занятий (ледовая подготовка, ОФП и СФП) в течение 8 месяцев.

Вывод. Результаты проведенного социологического опроса свидетельствуют о том, что целенаправленное развитие координационных способностей необходимо фигуристам уже совсем в юном возрасте, а именно на СОЭ-1, на основе чего нами был разработан специальный комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей у юных фигуристов. Также полученные сведения помогают раскрыть процесс подготовки спортсменов на данном этапе более детально. Начатый нами педагогический эксперимент позволит выявить особенности развития координационных способностей, а также физической подготовленности юных фигуристов, а также ускорит изучение элементов фигурного катания и поможет спортсменам пройти отбор в группу спортивной направленности.

Список литературы

1. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников. – М.: Спорт, 2016. – 160 с.
2. Мишин А.Н. Фигурное катание для всех. – Л.: Лениздат, 1976. – 152 с.
3. Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов: учеб-метод. пособие. – М.: Человек: Sport, 2015. – 81 с.
4. Урлова О.Н. Развитие специальных координационных способностей у юных фигуристов на этапе предварительной подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Дальневосточ. гос. акад. физ. культуры. – Хабаровск, 2004. – 24 с.

СОЦИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ РЕСПОНДЕНТОВ К ПРИМЕНЕНИЮ ДОПИНГА В СПОРТЕ

Зубков Александр Евгеньевич, канд. пед. наук, доцент

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

Ноговицина Екатерина Михайловна, канд. биол. наук, доцент

Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е.А. Вагнера, Пермь, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются данные социологического опроса респондентов об их отношении к использованию допинга в спорте. Выявлены неоднозначность мнений и противоречивость позиций участников опроса.

Ключевые слова: запрещенные стимуляторы, моральный и физический вред, санкции за применение допинга, социологический опрос, нравственное сознание.

SOCIOLOGICAL ASSESSMENT OF RESPONDENTS 'ATTITUDE TO THE USE OF DOPING IN SPORT

Zubkov Alexander Evgenievich, PhD of Pedagogical Science, Associate Professor

Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

Nogovitsina Ekaterina Mikhailovna, PhD of Biological Sciences, Associate Professor

Perm State Medical University Named after the Academician E.A. Wagner, Perm, Russia

Abstract. The article examines the data of a sociological survey of respondents about their attitude to the use of doping in sports. Revealed the ambiguity of opinions and contradictory positions of the survey participants.

Key words: prohibited stimulants, moral and physical harm, sanctions for doping, sociological survey, moral consciousness.

Актуальность. Применение спортсменами запрещенных стимуляторов – острая и трудноразрешимая проблема современного спорта. Этически допинг представляет собой «фундаментальную ложь» [4] – подмену истинного состояния спортсмена искусственно завышенным состоянием, дающим преимущество над соперником. Допинг не только морально разрушает спортсмена, но и опасен физически. Стимуляторы, возбуждающие центральную нервную систему, повышают работоспособность, но при этом блокируют охранительные сигналы о перенапряжении систем организма, что может приводить к дистрофии сердечной мышцы и даже к смерти [2]. Длительное употребление допингов вызывает патологические изменения в различных органах и психике. Однако желание всемирной славы и огромных призовых заставляет спортсменов пренебрегать рисками непоправимого вреда для своего здоровья. Борьба спортивных организаций с допингом, начавшаяся более полувека назад, не смогла поставить преграду на пути распространения этого явления во многих видах спорта. Спортивная фармакология, призванная создавать средства, помогающие спортсмену справляться с титаническими нагрузками, которых требует нынешний спорт высших достижений, нередко сворачивает с этого светлого пути на темную кривую дорожку разработки все новых и новых допинговых препаратов. Список запрещенных стимуляторов включает уже свыше 20 тысяч наименований и продолжает расти. Допинг напоминает гидру, у которой вместо отрубленных голов вырастают новые [5].

Недавние события – многочисленные случаи дисквалификации российских спортсменов за применение допинга, временное лишение ОК России членства в МОК – свидетельствуют о наличии серьезной проблемы в духовно-нравственной сфере российского спорта и об актуальности изучения теоретических и практических аспектов этой проблемы.

Цель работы. Изучить отношение различных групп и категорий спортивного сообщества, а также людей, далеких от спорта, к использованию допинговых препаратов российскими спортсменами и к проблеме допинга в целом.

Для решения задач исследования нами в 2019–2020 гг. было проведено анкетирование, в котором приняли участие 288 респондентов. В выборочную совокупность вошли спортсмены различной квалификации, тренеры, работники спортивных организаций, учащиеся спортивных школ, преподаватели и студенты вузов г. Перми, а также лица, деятельность которых не связана со спортом. Математическая обработка полученных данных осуществлялась с помощью компьютерной программы SPSS (версия 21) (Statistical Package for the Social Sciences) [3].

Результаты и их обсуждение. Для изучения отношения респондентов к случаям дисквалификации российских спортсменов за применение допинга участникам опроса было предложено ответить на ряд вопросов. Результаты ответов респондентов на эти вопросы приведены в таблице.

Распределение ответов респондентов на вопросы анкеты 1–4

Вопросы	Варианты ответов, %*		
	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>c</i>
1. Считаете ли вы, что применение допинга российскими спортсменами поддерживалось работниками государственных структур. а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить	27,5	35,9	36,6
2. Ваше отношение к действиям ВАДА по дисквалификации российских спортсменов: а) вина спортсменов доказана, санкции справедливы; б) вина спортсменов не всегда доказана, санкции справедливы частично; в) санкции несправедливы и вызваны политическими мотивами	8,5	38,4	53,2
3. Ваше отношение к санкциям МОК, лишившим российских спортсменов права выступать на зимних ОИ-2018 под российским флагом: а) санкции справедливы полностью; б) санкции справедливы частично; в) санкции несправедливы и вызваны политическими мотивами	8,2	18,8	73,0
4. Ваше отношение к информаторам о применении допинга товарищами по команде: а) предатели-доносчики; б) борцы за чистоту спорта; в) что-то другое (вписать)	37,4	35,5	27,1

Примечание: * процент от общего количества отвечавших.

Данные таблицы демонстрируют неоднозначность позиций, разноречивость мнений респондентов относительно допинговых скандалов с российскими спортсменами. Причем если в ответах на вопросы 2 и 3 существует одна преобладающая точка зрения – мнение о несправедливости санкций ВАДА и МОК, то ответы респондентов на вопросы 1 и 4 распределены примерно поровну между тремя точками зрения. Требуется объяснения существенная разница между отношением участников опроса к действиям ВАДА, которые признали несправедливыми 53,2 % респондентов, и к санкциям МОК, признанным несправедливыми 73,0 % респондентов. На наш взгляд [1], можно предположить, что эта разница отражает более болезненное отношение людей к санкциям МОК, затрагивающим наши национальные символы, нежели к действиям ВАДА, направленным против

спортсменов и спортивных организаций России, хотя действия МОК неразрывно связаны с действиями ВАДА и полностью основаны на них.

27,5 % респондентов дают положительный ответ на вопрос о поддержке применения допинга российскими спортсменами со стороны государственных структур, однако лишь 8,5 % респондентов признают санкции МОК справедливыми. Как же так? Ведь санкции основаны на факте поддержки допинга госструктурами. И если признается этот факт, то необходимо признать и справедливость санкций. Противоречивость и запутанность ответов респондентов проявляются в том, что один ответ противоречит другому ответу этого респондента. Так, свыше половины (53,8 %) опрошиваемых признают факт поддержки допинга государственными структурами, но отрицают справедливость санкций, хотя они основаны на этом факте.

В анкету, предложенную респондентам, нами был включен 5-й вопрос: «Вы считаете себя: а) коллективистом; б) скорее коллективистом, чем индивидуалистом; в) скорее индивидуалистом, чем коллективистом; г) индивидуалистом». Установлено, что коллективистами считают себя 26,2 % респондентов, скорее коллективистами, чем индивидуалистами – 34,3 %, скорее индивидуалистами, чем коллективистами – 30,1 %, индивидуалистами – 9,4 % [1]. Разноречивость мнений проявляется участниками опроса в отношении к информаторам о применении допинга товарищами по команде. К ним более позитивно относятся «коллективисты», 42,3 % которых считают информаторов борцами за чистоту спорта. Среди «индивидуалистов» такое мнение об информаторах имеют лишь 28,0 % респондентов.

Наиболее оправдательную позицию по отношению к информаторам занимают представители сложнокоординационных видов спорта – 60,0 % из них считают информаторов борцами за чистоту спорта. Наиболее обвинительную позицию занимают легкоатлеты, 44 % из которых считают информаторов предателями-доносчиками. 27,1 % от общего числа респондентов выбрали по отношению к информаторам нейтральную позицию. Они трактуют информаторов как слабых людей, жертв обстоятельств и давления на них со стороны сил, заинтересованных в дискредитации российского спорта.

Распределение ответов об отношении к санкциям ВАДА и МОК у респондентов-легкоатлетов существенно отличается от распределения ответов на эти вопросы у представителей других видов спорта. 72 % легкоатлетов считают санкции ВАДА справедливыми – против 24–41% у представителей других видов. 24 % легкоатлетов считают санкции МОК справедливыми – против 3,1–4,7 % по другим видам спорта. Таким образом, позиция респондентов-легкоатлетов наиболее критичная по отношению к российским спортсменам. Может быть, более критичная оценка санкций респондентами-легкоатлетами обусловлена более широким распространением случаев допинга в этом виде спорта по сравнению с другими видами [1].

На 6-й вопрос анкеты – «Возможно ли искоренить применение допинга в спорте?» – ответ «да» дали 14,5 % респондентов, ответ «скорее да, чем нет» – 29,4 %, ответ «скорее нет, чем да» – 37,9 %, ответ «нет» – 18,1 %. Как мы видим, пессимистов в этом вопросе оказалось немного больше (56 %), чем оптимистов (44 %), а доля респондентов, выбравших однозначный ответ (32,4 %), значительно меньше доли респондентов, которые предпочли неоднозначную форму ответа (67,6 %). Если у участников опроса, представляющих спортивные игры и единоборства, распределение ответов на вопрос о перспективах борьбы с допингом примерно совпадает с вышеприведенными общими цифрами, то у представителей легкой атлетики и сложнокоординационных видов спорта оно существенно иное. Среди респондентов-легкоатлетов верят в возможность искоренения допинга 64 %, не верят – 36 %; среди представителей сложнокоординационных видов верят – 33,4 %, не верят – 66,6 %.

В число задач исследования входило установить, имеются ли существенные различия в ответах на вопросы между респондентами, принадлежащими к спортивному сообществу, и лицами, далекими от спорта. Оказалось, что в распределении ответов на вопросы 1–4 и 6

имеются существенные различия. Так, 32,7 % респондентов, относящихся к спортсменам, полагают, что применение допинга российскими спортсменами поддерживалось работниками государственных структур. Среди неспортсменов такого мнения придерживаются лишь 13,2 % респондентов. Из участников опроса, принадлежащих к спортсменам, считают справедливыми санкции ВАДА против российских спортсменов 10,0 %, а среди неспортсменов – 4,0 %. Среди респондентов, являющихся спортсменами, 38,5 % считают предателями-доносчиками информаторов о применении допинга товарищами по команде, а 34,0 % воспринимают таковых как борцов за чистоту спорта. Среди респондентов-неспортсменов по этому вопросу обратное соотношение: 34,2 к 39,7 %. Таким образом, респонденты-неспортсмены в целом проявляют более благожелательное отношение к российским спортсменам, попавшим под санкции за применение допинга, нежели респонденты-спортсмены. Верят в возможность искоренения допинга в спорте 59,7 % респондентов-спортсменов и 47,3 % респондентов-неспортсменов.

Выводы.

1. Ответы участников опроса характеризуются противоречивостью. Мнения о несправедливости санкций за применение допинга против российских спортсменов являются преобладающими, поддержанными большинством респондентов.

2. Данные нашего исследования свидетельствуют о необходимости усилить внимание к духовно-нравственному воспитанию спортсменов и мировоззренческой подготовке спортсменов, тренеров, спортивных врачей и руководителей спорта.

Список литературы

1. Зубков А.Е. Нравственные ценности спорта в аспекте социологического анализа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 5. – С. 2–5.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. – 3-е изд. – М.: Академия, 2010. – 272 с.
3. Социология: учеб. пособие / под ред. проф. В.Н. Стегния. – Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2020. – С. 198–206.
4. Хегенова А. Спорт и его философское значение // Философия образования. – 2010. – № 1. – С. 162.
5. Хоти А. Допинг и этика – тема с традицией и, очевидно, без конца // Науки в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 106–107.

УДК 159.922.8:378.635.5

ОСОБЕННОСТИ ЗАЩИТНОГО И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА

Косолапова Дарья Дмитриевна, преподаватель
Маркелов Владимир Вениаминович, д-р пед. наук, профессор кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности детерминации защитного и совладающего поведения у студентов военного вуза. Курсанты, обучающиеся в военном вузе, испытывают существенные интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, обусловленные высоким темпом учебной деятельности, необходимостью переработки большого объема информации в условиях интенсификации образовательного процесса и выполнением одновременно с этим комплекса специальных обязанностей. В связи с этим курсанты подвержены проявлениям стрессовых состояний, влияющих на поведенческие реакции, а также снижающих уровень стрессоустойчивости. Проблема психологической

устойчивости студентов к стрессу является профессионально значимой для военного вуза, так как от нее зависит эффективность профессиональной деятельности военнослужащих.

Ключевые слова: механизмы психологической защиты, копинг-стратегии, курсанты, эмоциональная напряженность, дезадаптация, стрессоустойчивость.

FEATURES OF DEFENSIVE AND COPING BEHAVIOR OF MILITARY UNIVERSITY STUDENTS

Kosolapova Darya Dmitrievna, Teacher

Markelov Vladimir Veniaminovich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Sports Disciplines and Adaptive Physical Culture
Perm State University of Humanities and Education, Perm, Russia

Abstract. The article deals with the peculiarities of the determination of defensive and coping behavior in military university students. Cadets studying at a military university experience significant intellectual and emotional stress due to the high rate of educational activity, the need to process a large amount of information in the context of the intensification of the educational process and the performance of a set of special duties at the same time. In this regard, cadets are subject to manifestations of stressful states that affect behavioral responses, as well as reduce the level of stress resistance. The problem of psychological resistance of students to stress is professionally significant for a military university, since the effectiveness of the professional activities of military personnel depends on it.

Key words: mechanisms of psychological defense, coping strategies, cadets, emotional tension, maladaptation, stress resistance.

Актуальность. Актуальность проблемы исследования механизмов психологической защиты и копинг-стратегий обусловлена наличием ряда профессий, главной особенностью которых является присутствие внешних и внутренних факторов, усложняющих профессиональную деятельность. Данные факторы вызывают развитие трудных состояний, таких как стресс и эмоциональная напряженность, переутомление, депрессия и даже невротические состояния [1–6].

В данной работе мы рассмотрим особенности детерминации защитного и совладающего поведения у курсантов войск национальной гвардии (ВНГ) РФ.

Система высшего военного образования нацелена на подготовку разносторонне развитой личности военнослужащего, ориентированного на современную систему ценностей общества, имеющего активную социальную позицию, способного к самостоятельному жизненному выбору, умеющего прогнозировать результаты своей деятельности и несущего ответственность за принимаемые решения. При этом курсанты, обучающиеся в военном вузе, испытывают существенные интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, обусловленные высоким темпом учебной деятельности, необходимостью переработки большого объема информации в условиях интенсификации образовательного процесса и выполнением одновременно с этим специальных обязанностей. В связи с этим курсанты подвержены проявлениям стрессовых состояний, существенно влияющих и их поведение.

Не менее актуальным на сегодняшний день является изучение психологических закономерностей и факторов, потенциально снижающих эффективность деятельности военнослужащих и препятствующих его профессиональной деятельности.

Одним из таких факторов, обуславливающих стрессоустойчивость, выступает феномен психологической защиты, тесно связанный с проблемами психологической адаптации, регуляции и становления личности.

Вопросами изучения проблемы формирования и определения роли защитных механизмов в развитии личности занимались З. Фрейд, К. Хорни, А. Маслоу, Ф. Перлз и др.

Отечественные исследования психологических защит у человека принадлежат Д.Н. Узнадзе, В.Н. Мясищеву, Ф.В. Бассину, И.М. Никольской и др.

В целях адаптации к сложным требованиям деятельности субъект применяет различные копинг-стратегии. Исследованием стратегий совладания занимались Е.Р. Исаева, Р. Лазурс, В.Н. Мясищев, Н.А. Сирота, Э. Хайма, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтык. Психологические механизмы копинг-поведения, копинг-стратегии и копинг-ресурсы специалистов экстремального профиля, в том числе и военнослужащих ВНГ РФ, практически не изучены.

Проблема психологической устойчивости личного состава к стрессу является профессионально значимой для военного вуза, так как от нее зависит эффективность профессиональной деятельности военнослужащих. Оценка и формирование психологической устойчивости к стрессу относятся к числу приоритетных задач профотбора, служебно-профессиональной и оперативной подготовки сотрудников ВНГ РФ.

Цель работы. Экспериментально выявить особенности и различия в использовании механизмов психологической защиты и копинг-стратегий курсантами военного вуза.

Результаты и их обсуждение. В качестве базы исследования мы выбрали Саратовский военный ордена Г.К. Жукова Краснознаменный институт войск национальной гвардии РФ. В исследовании приняли участие 32 курсанта (16 курсантов 1-го и 16 курсантов 4-го курса).

Анкетирование проводилось в период с декабря 2019-го по март 2020-го г. Нами произведен анализ научно-практической литературы по проблеме исследования. На основе анализа имеющихся теорий и научных работ по проблеме исследования нами были сформулированы исходные теоретико-методологические позиции исследования, определены методы выявления механизмов психологической защиты и копинг-стратегий, применяемых курсантами. Получены данные сдачи нормативов по физической подготовке, таких как: бег на 100 и 1000 м, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание рук в упоре лежа, упражнения учебных стрельб.

Результаты диагностики защитных механизмов по методике «Индекс жизненного стиля» показали, что в случае возникновения трудной ситуации студенты первого курса в основном используют такие механизмы психологической защиты, как отрицание (8,12) и интеллектуализация (7,81). Использование отрицания в качестве защитного механизма может говорить о сложностях принятия службы, ведь режим жизни и учебной деятельности курсанта военного вуза значительно отличается от его привычной жизни. Деадаптация к новым требованиям является причиной отчисления значительного числа курсантов по итогам обучения в первом семестре. Высокий показатель интеллектуализации говорит о попытке курсантов бессознательно уйти или абстрагироваться от реальной ситуации. Следует отметить, что, говоря о чувствах (страх, волнение и т.д.), в речи курсантов 1-го и 4-го курса сложно обнаружить интонационные и поведенческие подтверждения чувств, данный факт можно связать со спецификой их деятельности. У студентов четвертого курса также преобладают такие защитные механизмы, как отрицание (7,87), интеллектуализация (8,06) и замещение (7,56). На 4-м курсе обучения также преобладает «кризис принятия службы», ведь уже известны примерные места распределения и не всегда желаемое совпадает с действительным. Возникшие трудности в учебе и службе приводят к замещению, в лучшем случае курсанты заменяют негативное действие на слова или сублимируют (спорт, чтение, прослушивание музыки и т.д.), в худшем – заменяют слова действием или заменяют действие на противоположное (забирают документы из вуза).

Общая напряженность всех защит у студентов первого и четвертого курсов превышает 50-процентный порог, что отражает реально существующие, но неразрешенные

внешние и внутренние конфликты. Реальное различие общей напряженности статистически недостоверно, но студенты четвертого курса достигают этого напряжения за счет отрицания, интеллектуализации и замещения, а остальные механизмы находятся в низкой степени выраженности, в то время как у курсантов-первокурсников общая напряженность достигается за счет выраженных защитных механизмов отрицания и интеллектуализации, а остальные механизмы – в среднем значении. Различия показателей студентов 1-го и 4-го курсов находятся вне зоны значимости, что свидетельствует о том, что они проявляются в одинаковой степени выраженности.

Результаты исследования копинг-стратегий, используемых студентами в стрессовых ситуациях, по методике «Стратегии и модели преодолевающего поведения» Г.С. Никифорова и М.А. Дмитриевой показали, что у студентов первого курса действия избегания и агрессивные действия находятся в высокой степени выраженности. Остальные показатели находятся в средней степени выраженности. У студентов 4-го курса все показатели выражены в средней степени. Таким образом, к 4-му курсу студенты проявляют большую сдержанность при выполнении уставных требований, избегая стрессовых ситуаций. Курсанты 1-го курса, наоборот, в некоторых условиях проявляют агрессию, а в каких-то предпочитают избегать конфликтных ситуаций.

В результате исследования мы выявили, что все показатели у студентов первого и четвертого курсов находятся в средней степени выраженности, а статистически значимые различия выявлены по двум показателям. Так, нами обнаружено, что показатель преодолевающего поведения «избегание» у курсантов четвертого курса равен 16,3, а у студентов первого курса – 18,06 ($t = 1,1$; $p < 0,01$). Это связано с тем, что курсанты четвертого курса обрели умения сдерживать негативные реакции и избегают конфликтов с преподавателями и сослуживцами.

Показатель преодолевающего поведения «агрессивные действия» у студентов четвертого курса равен 16,87, а у первокурсников – 19,5 ($t = 1,6$; $p < 0,01$). Как отмечалось ранее, на первом курсе курсанты военного вуза сталкиваются со сложностью перехода из повседневной жизни в служебную. Нарушается привычный режим жизни, который заменяется постановкой и выполнением задач по приказу. Не все курсанты находят в себе силы справиться с неизбежными изменениями образа жизни, поэтому используют модель «агрессивных действий». В ряде случаев имеет место разочарование в перспективности избранной профессии, потеря интереса к учебе, раздражение чрезмерной требовательностью преподавателей и т.д.

В результате корреляционного анализа нами выявлены взаимосвязи конструктивных защитных механизмов и копинг-стратегий у студентов первого и четвертого курсов. В результате исследования выявлено, что у курсантов первого курса наблюдается ряд корреляционных связей механизмов психологической защиты и копинг-стратегий. Показатель механизма «компенсация» связан с манипулятивными действиями ($r = 0,625$), реактивное образование с асоциальными действиями ($r = 0,509$), подавление с асоциальными действиями ($r = 0,580$) и агрессивными действиями ($r = 0,533$), замещение с агрессивными действиями ($r = 0,598$), проекция с асоциальными действиями ($r = 0,616$), проекция с импульсивными действиями ($r = 0,605$), регрессия с агрессивными действиями ($r = 0,508$). Чем менее выражены данные механизмы психологической защиты, тем чаще используются такие копинг-стратегии, как агрессивные, асоциальные и импульсивные действия. Механизм проекции коррелирует с проявлениями агрессивности ($r = 0,724$), избегания ($r = 0,502$), замещение с избеганием ($r = 0,509$), реактивное образование с избеганием ($r = 0,657$). При более выраженных показателях защитных механизмов чаще применяются такие копинг-стратегии, как избегание и агрессивные действия. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Корреляционные связи защитных механизмов и копинг-стратегий у курсантов первого курса

Копинг-стратегии	Защитные механизмы					
	Подавление	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Реактивное образование
Агрессивные действия	0,533	0,508	–	0,724	0,598	–
Асоциальные действия	0,580	–	–	0,616	–	0,509
Манипулятивные действия	–	–	0,625	–	–	–
Импульсивные действия	–	–	–	0,605	–	–
Избегание	–	–	–	0,502	0,509	0,657

У студентов четвертого курса также были выявлены взаимосвязи между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями. Так, механизм регрессии коррелирует с показателем ассертивности ($r = -0,589$), механизм проекции – с показателями манипулятивного поведения ($r = 0,562$) и осторожными действиями ($r = 0,564$). Показатели замещения связаны со стратегией ассертивности ($r = -0,625$), с импульсивным поведением ($r = 0,577$). Проявления регрессии связаны со стратегией избегания ($r = 0,690$), проекции – с избеганием ($r = 0,541$), замещения – с избеганием ($r = 0,670$) и реактивности – с избеганием ($r = 0,555$). Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

Корреляционные связи защитных механизмов и копинг-стратегий у курсантов четвертого курса

Копинг-стратегии	Защитные механизмы					
	Подавление	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Реактивное образование
Ассертивные действия	–	-0,589	–	–	-0,625	–
Манипулятивные действия	–	–	–	0,562	–	–
Осторожные действия	–	–	–	0,564	–	–
Импульсивные действия	–	–	–	–	0,577	–
Избегание	–	0,690	–	0,541	0,670	0,555
Вступление в социальный контакт	–	–	0,554	–	–	–

При более выраженных механизмах психологической защиты применяются такие копинг-стратегии, как ассертивные, манипулятивные осторожные и импульсивные действия. При менее выраженных защитных механизмах чаще всего применяется копинг-стратегия «избегание».

В результате корреляционного анализа были выявлены взаимосвязи между показателями (1-й курс): регрессия и подтягивания из вися на высокой перекладине ($r = 0,497$; $p < 0,05$). Регрессия – возврат к ранее используемым формам поведения и мышления.

Чем выше показатель регрессии, тем выше результат в подтягивании из виса на перекладине. Высокий уровень регрессии трансформирует неудовлетворенность и отрицательные мысли в активные действия, в данном случае активным действием является подтягивание из виса на перекладине. Механизм отрицания и показатели стрельбы связаны положительно ($r = 0,623$; $p < 0,01$). Этот механизм защищает психику от негативного воздействия резко изменившихся обстоятельств, позволяя человеку оставаться способным к принятию взвешенных решений.

Высокий показатель отрицания говорит об отсутствии страха неудачи, что положительно влияет на результат в стрельбе.

В группе студентов 4-го курса имеет место взаимосвязь между показателями: ассертивности и результативности в беге на 100 м ($r = 0,585$). Ассертивная модель поведения – это способность человека быть сдержанным, настойчивым, позитивно и доступно объяснять свои мысли, отстаивать личные границы, интересы, мнения, права и позиции. Чем выше показатель ассертивности, тем лучше результат в беге на 100 м. Можно считать, что позитивный настрой влияет на результат в беге, и эти данные можно отнести не только к курсантам военного вуза, но и к другим категориям людей. замещение и бег на 100 м ($-0,678$). Отрицательная значимая взаимосвязь. Основанием замещения является замена недопустимого действия приемлемым или перенос желаемой реакции с недостижимого объективного или субъективного объекта на объект или действие для возможной разрядки. При высоком показателе замещения наблюдается снижение результата в беге на 100 м.

Таким образом, было выявлено, что существует взаимосвязь некоторых показателей физической подготовленности с показателями защитных механизмов и совладающего поведения.

Выводы. Полученные в исследовании эмпирические данные позволяют сформулировать следующие выводы:

1. Существуют некоторые различия в использовании механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в трудных ситуациях студентами первого и выпускного курсов.
2. Выявлены различные структуры корреляционных связей между показателями психологических защит и копинг-стратегий в разных группах курсантов.
3. Выявлены межгрупповые различия в корреляционных связях между показателями физической подготовленности с показателями защитного и совладающего поведения.

На основании полученных результатов можно сформулировать основные рекомендации для студентов и преподавателей военного вуза. Преподавательскому составу необходимо проводить диагностику типов психологических защит и копинг-стратегий с целью дифференциации коррекционно-развивающих мероприятий и создания условий для формирования копинг-ресурсов личности студентов, что позволит им справиться со стрессовыми ситуациями. Необходима специальная диагностическая и консультативная работа с курсантами, направленная на осознание собственного стиля совладающего поведения, с целью его коррекции и стимулирования деятельности курсантов, направленной на личностное и профессиональное самосовершенствование.

Список литературы

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 3–18.
2. Бовин Б.Г., Мягих Н.И., Сафронов А.Д. Основные виды деятельности и психологическая пригодность к службе: справ. пособие. – М.: НИЦ, 1997. – 342 с.
3. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия [Электронный ресурс]. – URL: http://www.alegreya.ru/slovar3_p_874.html
4. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования интегральности. – М.: Педагогика, 1986. – 286 с.
5. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом: учеб. пособие. – Казань: Изд-во КГМА, 2003. – 99 с.
6. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. – М., 1996. – 139 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОТБОРА ВРАТАРЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ

Кузнецова Ольга Борисовна, канд. биол. наук, доцент
Уральский филиал Российской академии живописи, ваяния и зодчества Ильи Глазунова,
Пермь, Россия

Кербель Людмила Александровна, доцент
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

Аннотация. Эффективный первичный отбор является необходимым условием достижения высоких спортивных результатов. В статье рассматриваются вопросы организации отбора вратарей младшего и среднего школьного возраста в хоккее с шайбой. Методика основана на анализе физической и функциональной подготовленности, особенностей психики учащихся.

Ключевые слова: спортивный отбор, хоккей, вратарь, физическая подготовленность, проба Шульте.

SELECTION OF ICE HOCKEY GOALKEEPERS OF PRIMARY AND SECONDARY SCHOOL AGE

Kuznetsova Olga Borisovna, PhD of Biological Sciences, Associate Professor
Ural Branch of the Ilya Glazunov Russian Academy of Painting, Sculpture and
Architecture, Perm, Russia

Kerbel Lyudmila Aleksandrovna, Associate Professor
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

Abstract. Effective primary selection is a necessary requirement to achieve high athletic performance. The article discusses the selection of ice hockey goalkeepers of primary and secondary school age. The selection is based on the analysis of physical and functional readiness, characteristics of the students' psyche.

Key words: sports selection, ice hockey, goalkeeper, physical readiness, Schulte's test.

Одним из самых популярных в России видов спорта является хоккей с шайбой. В стране развит как профессиональный, так и детский, женский и любительский хоккей. Чтобы достичь профессионального уровня, нужны годы упорных тренировок по современным методикам, из тысяч желающих необходимо отобрать самых способных. Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному виду спорта [2].

Вратарь – ключевая фигура команды в игровых видах спорта. Вратарю в хоккее с шайбой требуется ловкость, безупречная координация движений, выносливость и сила. Для успешной игры вратарю также необходимы особая наблюдательность, умение мгновенно ориентироваться в быстро меняющейся обстановке, смелость, уравновешенность, интуиция.

Цель работы – организация первичного отбора вратарей младшего и среднего школьного возраста в хоккее с шайбой.

Задачи:

1. Определить информативные показатели первичного отбора для вратарей младшего и среднего школьного возраста в хоккее с шайбой.
2. Выявить уровень физической подготовленности и особенности психики учащихся младшего и среднего школьного возраста.
3. Провести анализ полученных данных.

Для решения вышеуказанных задач были использованы следующие методы исследования:

- теоретический анализ литературы;
- тестирование;
- педагогический анализ и оценка;
- беседа и опрос.

Объектом исследования были определены мальчики 8 и 11 лет, учащиеся ГБОУ школа № 202 Фрунзенского района г. Санкт-Петербурга. Численность испытуемых составила 42 человека: 22 ученика в возрасте 11 лет и 20 учеников 8 лет.

Предмет исследования: физическая подготовленность и особенности психики испытуемых.

Игровые виды спорта предъявляют к спортсменам высокие требования, связанные с овладением техникой и тактикой игры, физическими и психологическими нагрузками. Ключевой фигурой спортивной команды является вратарь. Вратарь в хоккее должен обладать хорошей физической подготовкой и функциональной подготовленностью, а также иметь хорошее периферическое зрение, способность к длительной концентрации внимания и психологическую устойчивость.

Для оценки данных качеств предлагается использовать двигательные тесты (прыжок в длину с места, подтягивание, бег с помехами), методику Шульте и пробу Генчи.

Для оценки функциональной подготовленности учащихся была проведена проба Генчи: регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха. С целью спортивного отбора важно оценить эти показатели не только в состоянии покоя, но и после физической нагрузки. После задержки дыхания в состоянии покоя учащимся предлагалась дозированная ходьба (44 м в течение 30 с) и вновь – задержка дыхания на выдохе. У здорового ребенка время задержки дыхания уменьшается не более чем на 50 %.

Практически все дети в состоянии покоя показали удовлетворительные результаты для своего возраста. При этом за небольшим исключением результаты были выше 25 секунд, что является нормой и для взрослых людей. Реакция организма испытуемых на легкую физическую нагрузку (дозированная ходьба на 44 м в течение 30 с) была различной. У половины показатели улучшились, что говорит о хорошем функциональном состоянии органов дыхания. По величине показателя пробы Генчи можно косвенно судить об уровне обменных процессов, степени адаптации дыхательного центра к гипоксии.

Существуют различные методики и тесты для изучения особенностей протекания психических процессов у школьников. В данном исследовании использовалась проба Шульте. Тест предназначен для определения устойчивости внимания и динамики работоспособности. Может использоваться для обследования лиц разных возрастов. По результатам теста оценивается устойчивость внимания, эффективность работы, степень вработываемости, психическая устойчивость.

Таблицы, разработанные немецким психиатром Вальтером Шульте в середине XX в., представляют собой набор из карточек с изображенными вразброс цифрами. Задача испытуемого – назвать все элементы в правильном порядке [1]. Применительно к целям нашего исследования, тренировка периферического зрения означает повышение эффективности действий вратаря.

Среди 11-летних из 22 испытуемых 1 человек показал эффективность работы выше среднего, 7 человек – среднюю, 7 – ниже среднего и 7 – низкую эффективность по данной методике.

У 8-летних из 20 испытуемых 1 человек показал высокую эффективность работы, 9 человек – выше среднего, 10 человек – среднюю. Результатов ниже среднего и низких не было, что в целом свидетельствует о хорошей работоспособности младших школьников. Лишь немногие дети сочетают высокую эффективность работы, хорошую вработываемость и психическую устойчивость.

Физическая подготовленность учащихся определялась с помощью следующих тестов:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Исходное положение: вис хватом сверху, руки на ширине плеч; темп выполнения – произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Тест определяет силу сгибателей рук.

2. Прыжок в длину с места. Обследуемый занимает исходное положение у размеченной линии, делает мах вперед-назад руками с одновременным сгибанием ног и затем толчком двух ног выполняет прыжок. Делается три попытки. Засчитывается лучший результат.

3. Тест «Бег с помехами», оценивающий способность переключаться с одного движения на другое: на дистанции 15 м устанавливаются четыре стойки, расстояние между которыми 3 метра. Со стартовой отметки по команде «марш» нужно пробежать между стойками направо и справа налево, а затем сделать поворот и двигаться таким же образом в обратном направлении. Время фиксируется.

Полученные результаты можно сравнить со школьными нормативами по физической культуре и нормами ВФСК ГТО.

В группе 11-летних школьников 73 % не смогли подтянуться ни разу, что говорит об очень слабой физической подготовке, отсутствии мотивации и нерегулярности занятий. На положительную оценку этот норматив смогли выполнить только 5 человек. Относительно высокий уровень силовых качеств отмечается у троих школьников (14 %), которые смогли подтянуться 5 раз. По нормативам ВФСК ГТО это серебряный знак.

Прыжок в длину с места: по нормам ГТО «золотых» результатов нет, «серебряных» – 4 человека (18 %), «бронзовых» – 1 человек. По школьным нормативам на 5 («отлично») справился один ученик; на 4 («хорошо») – 10 человек, на 3 («удовлетворительно») – 7 человек; 18 % учащихся не справились с заданием на положительную оценку.

Лучше всего учащимся удался тест «Бег с помехами». С ним успешно справились больше половины учащихся – 12 человек (54,5 %).

В группе 8-летних испытуемых только 6 человек (30 %) могут подтянуться 2–3 раза, что является средним показателем для данного возраста. Более половины (11 человек) не умеют подтягиваться, что говорит о слабости мышц рук и спины.

В прыжке в длину с места у 8-летних 6 человек имеют низкие показатели – менее 125 см. Это может свидетельствовать как об отсутствии природной предрасположенности к скоростно-силовой работе, так и о том, что ребенок не владеет техникой данного упражнения. При этом 2 человека показали результаты свыше 150 см, что говорит о высоком уровне взрывной силы так важной в спорте вообще и хоккее в частности. Если оценить эти результаты по нормативам ВФСК ГТО, то 8 человек из 20 заслужили «золотой знак», что является весьма достойным показателем.

Все представители этой группы успешно справились с тестом «Бег с помехами», что говорит о хорошей координации движений учащихся.

По результатам двигательных тестов в целом учащиеся продемонстрировали высокий уровень координации движений, средний уровень развития скоростно-силовых способностей и слабую силовую подготовку. Функциональная подготовка и способность к концентрации внимания варьировались в широких пределах.

По рекомендуемой методике можно оценить такие параметры учащихся, как сила, координация движений, скоростно-силовые способности, функциональное состояние дыхательной системы, работоспособность, степень вработываемости и психическую устойчивость – всего семь параметров. Далее оценивается суммарная успешность выполнения тестов испытуемыми. В двигательных тестах успешным считалось выполнение заданий на «хорошо» и «отлично» по нормативам школьной программы по физической культуре. В методике Шульте плюсом оценивалась средняя, выше среднего и высокая работоспособность. В методике Генчи как положительный оценивался результат свыше 45 секунд у 11-летних и свыше 40 секунд у 8-летних детей после легкой физической нагрузки.

Результаты успешного выполнения данных упражнений учащимися вторых и четвертых классов суммировались.

В группе 11-летних школьников 2 человека продемонстрировали 6 хороших результатов из семи возможных и еще 4 человека набрали 5 «плюсов». Таким образом, можно считать, что у 6 человек из 22 испытуемых данной группы есть предпосылки для успешных тренировок в качестве вратаря в хоккее с шайбой.

В группе 8-летних школьников 1 учащийся показал максимально хороший результат (7 из 7), еще 1 набрал 6 «плюсов» и 3 продемонстрировали 5 хороших результатов из семи возможных. То есть в этой группе можно рекомендовать занятия хоккеем с шайбой и игровое амплу вратаря для 5 учащихся из 20.

В целом младшая группа успешнее справилась с предложенными заданиями.

Предлагаемая нами методика первичного отбора включает в себя несложные в проведении тесты для оценки физических и психических качеств учащихся и может использоваться для выявления наиболее способных к учебно-тренировочным занятиям школьников младшего и среднего возраста, в частности, для отбора вратарей в хоккее с шайбой.

В ходе исследования выявлены наиболее способные учащиеся (11 человек из 42 испытуемых), которым рекомендованы занятия хоккеем с шайбой в группе вратарей на этапе начальной подготовки.

Практическая значимость работы заключается в том, что предлагаемая методика отбора может быть использована тренерами спортивных школ на этапе формирования групп начальной подготовки вратарей в хоккее с шайбой.

Список литературы

1. Василишин Н. Диагностика внимания школьников с помощью таблиц Шульте [Электронный ресурс] // Школа моей мечты. – URL: <https://shkolabuduschego.ru/school/diagnostika-vnimanija-shkolnikov-s-pomoshhyu-tablits.html>

2. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки [Электронный ресурс] // Физическая культура и спорт. – URL: <https://fkis.ru/page/1/184.html>

УДК 796.853.23

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ДООП НА ПРИМЕРЕ ПРОГРАММЫ ПО ДЗЮДО

Куликова Алла Аликовна, педагог дополнительного образования
Детско-юношеский центр им. Василия Соломина, Пермь, Россия

Аннотация. Рассматривается использование педагогических технологий на примере работы секции дзюдо.

Ключевые слова: педагогические технологии, технология проблемного обучения, технология игрового обучения, дополнительная общеобразовательная программа по дзюдо.

PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES AS A COMPONENT OF PRESCHOOL EDUCATION ON THE EXAMPLE OF THE PROGRAM «JUDO»

Kulikova Alla Alikovna, Teacher of Additional Education
Children's and Youth Center Named after Vasily Solomin, Perm, Russia

Abstract. The author of the article examines pedagogical technologies using the example of the work of the judo section.

Key words: technology of problem learning, technology of game learning, additional general education program in judo.

Дзюдо («путь гибкости», или «мягкий путь») – боевое искусство и спортивное единоборство, созданное в 1882–1887 гг. японским педагогом Дзигоро Кано [3].

Спортивная секция дзюдо создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. Особое влияние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Вся эта работа строится на основе современных педагогических технологиях, которые каждый педагог использует в своей деятельности. Какие-то технологии в большей степени, какие-то в меньшей.

Слово «технология» происходит от греческих *techno*, это значит искусство, мастерство, умение, и *logos* – наука, закон. Дословно «технология» – наука о мастерстве. Педагогические технологии помогают достичь в обучении оптимальности, результативности, гуманистичности [1].

После проведенного анализа своей деятельности как педагога дополнительного образования секции дзюдо выделила две самые часто используемые мною педагогические технологии:

- 1) технология проблемного обучения;
- 2) технология игрового обучения.

Рассмотрим данные технологии на примере работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (ДООП) по дзюдо для детей 7–17 лет.

Технология проблемного обучения

Актуальность данной технологии определяется развитием высокого уровня мотивации к тренировочной деятельности, активизации познавательных интересов обучающихся, что становится возможным при разрешении возникающих противоречий, создании проблемных ситуаций на занятии. В преодолении посильных трудностей у ребят возникает постоянная потребность в овладении новыми знаниями, новыми способами действий, умениями и навыками [2].

Используются разные приемы данной технологии с детьми 3–4-го года обучения, так как они уже имеют знания технической и тактической подготовки, соревновательный опыт, и это помогает им более быстро реагировать, находить решения на заданные проблемные ситуации или на ситуации, возникающие стихийно во время тренировки.

Благодаря данному подходу у юных дзюдоистов вырабатывается умение бороться не только с самим собой, но и с соперником. Результативным является прием «Найди ошибки». Например, старшие дети судят встречу у пары младшего возраста. Во время судейства «судья» видит ошибки, может анализировать их. После такого анализа ребенок, как правило, сам уже не совершает подобные ошибки.

Как прием технологии проблемного обучения используются компьютерные технологии. Интернет помогает познакомить ребят с борцами международного уровня, судейством, лучшими яркими моментами поединков.

Просмотр схваток известных борцов является ярким и наглядным примером для анализа ошибок и проблемных ситуаций.

С детьми первого года обучения используется прием противоречия. У начинающих дзюдоистов отсутствует осознание того, о чем говорит педагог, как теоретические знания превратить в практику. Ребенок при объяснении нового броска видит, как делать, но сам не может это повторить. Это приводит к повышению мотивации к занятиям, повышает интерес узнавать, пробовать делать что-то новое.

Благодаря технологии проблемного обучения у ребенка происходит осознание тактики ведения схватки, развивается мышление, дети учатся анализировать, корректировать свои действия, самосовершенствоваться.

Технология игрового обучения

Игровые занятия по характеру педагогического процесса делятся на обучающие, воспитательные, развивающие, творческие, коммуникативные, диагностические.

Благодаря технологии игрового обучения у обучающихся происходит расширение кругозора, развитие определенных умений и навыков, воспитание самостоятельности.

Использование данной технологии помогает привлечь детей к тренеру, секции, раскрепощает, формирует умение находиться в коллективе, взаимодействовать друг с другом.

В первый год обучения игровая технология занимает 50 % занятия. Но и для старших детей она тоже актуальна, однако используется в меньшей степени.

Технология игрового обучения подходит для всех возрастов и решает множество задач:

Обучающая задача:

– Ребенок должен осознать новые знания.

Во время игры, как правило, ребенок, сам того не замечая, овладевает новыми знаниями, сталкивается с ситуациями выбора, в которых он проявляет свою индивидуальность.

Коммуникативная задача:

– Игра развивает общение между детьми в группе, в парах, умение правильно выражать свои мысли, донести нужную информацию, воспитывает доброжелательные, дружеские отношения между ребятами.

Воспитательная задача:

– Формируются представления у детей о нормах поведения в коллективе, соблюдение правил игры, бережное отношение к предметам, спортивному инвентарю.

Творческая задача:

– Творчество детей в дзюдо реализуется через «красивый бросок» – есть такая номинация на некоторых соревнованиях. Приз за красивый бросок дается спортсмену, который не только технически правильно выполнил бросок, но и быстро и обдуманно создал ситуацию для проведения этого броска.

– Творчество педагога заключается в умении корректировать тренировочный процесс, видя, как ребенок нестандартно выполняет бросок.

В конце тренировок проводятся подвижные игры.

Игра «Паучок». Один ребенок становится «паучком». Исходное положение – поза на коленях, он находится в одной части зала, остальные дети – «насекомые», они находятся в другой части зала и по команде педагога бегают по залу, «паучок» их ловит. Если он кого-то задевает, то тот тоже «превращается» в «паучка», и они уже вдвоем ловят всех остальных. Игра продолжается до тех пор, пока все «насекомые» не превратятся в «паучков».

Игра «Вышибалы». В игре два вышибалы, которые стоят на определенной линии друг против друга. Команда ребят стоит в центре между вышибалами в свободном порядке. Задача вышибалы – выбить мячом детей из команды.

Играем, когда дети научились делать самостраховку.

Игра «Гололедица». Дети разбиваются на две колонны и стоят напротив педагога. Перед каждой командой лежит спортивный мат. Педагог называет 4 варианта выполнения самостраховки, дети должны правильно выполнить и получить 1 балл для команды. Побеждает та команда, в которой дети наберут больше баллов.

Таким образом, использование педагогических технологий на занятиях по дзюдо помогают сделать процесс обучения интересным, разнообразным, поддерживает мотивацию детей к тренировкам, позволяют достичь более быстрого решения поставленных задач.

Список литературы

1. Буйлова Л.Н. Педагогические технологии в дополнительном образовании детей: теория и опыт. – М., 2002. – 66 с.
2. Лернер И.Я. Проблемное обучение. – М., 1974. – 274 с.
3. Тарас А.Е. Боевые искусства 200 школ боевых искусств Востока и Запада. Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада [Электронный ресурс]. – URL: <https://bookitut.ru/200-shkol-boevykh-iskusstv-Vostoka-i-Zapada-Tradiczionnye-i-sovremennye-boevye-edinoborstva-Vostoka-i-Zapada.66.html> (дата обращения: 28.03.2021).

УДК 796.015.53:796.332

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Лашкевич Сергей Валентинович, аспирант
Врублевский Евгений Павлович, д-р пед. наук, профессор
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь

Аннотация. Цель исследования – разработка комплекса силовых упражнений для квалифицированных футболистов. Выявлено, что использование специально подобранных силовых упражнений способствует приросту скоростных способностей футболистов, что позитивно сказывается на игре спортсменов. Следует подчеркнуть, что эта работа должна выполняться в связке с игровыми упражнениями технико-тактического характера.

Ключевые слова: игроки, скорость, техника, футбол.

THE USE OF SPEED-FORCE TRAINING EFFECTS IN QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS

Lashkevich Sergey Valentinovich, PhD Student
Vrublevsky Evgeny Pavlovich, Doctor of Medical Sciences, Professor
Gomel State University Named after F. Skorina, Gomel, Belarus

Abstract. The purpose of the study is to develop a set of strength exercises for qualified football players. It is revealed that the use of specially selected strength exercises contributes to the growth of speed abilities of football players, which has a positive effect on the game of athletes. It should be emphasized that this work should be carried out in conjunction with game exercises of a technical and tactical nature.

Key words: players, speed, technique, football.

Актуальность. Футбол – вид спорта, который включает в себя проявление всех качеств. Достижение высоких спортивных результатов в футболе зависит от многих факторов, которые напрямую влияют на реализацию игроков в соревновательной деятельности [3, 5, 7]. К ним можно отнести антропометрические данные, физические качества, физиологические (вегетативные функции), психологические (типологические особенности) процессы восстановления и т.д. [5, 7]. Игрокам также необходимо обладать высоким уровнем работоспособности и при этом нужно сохранять максимальную скорость на протяжении всего игрового времени. Во многих единоборствах игроку следует проявить свои силовые и скоростно-силовые качества [1, 2, 4].

Скорость сложно поддается тренировкам и необходимо уделять много времени для развития данного качества. Так, например, игрокам можно улучшить результат за счет

техники бега и рационального отталкивания стопой. Однако если это уже сделано, можно прибегнуть к развитию силовых возможностей, что поможет в более мощном отталкивании и увеличении длины бегового шага [6, 8]. При этом эффективность управления в процессе спортивной тренировки во многом зависит от объективности и точности информации о спортсмене, которой располагает тренер [5, 6].

Цель исследования. Разработка комплекса силовых упражнений для квалифицированных футболистов.

Материалы и методы исследования. Тестирование проходило на базе футбольного клуба «Локомотив» г. Гомеля. В исследовании принимало участие 22 игрока. Для измерения скорости бега была использована система Sonda Sport, которая позволяет определить скорость игрока с точностью до 0,1 км/ч.

Результаты исследования и их обсуждение. Тренировочный процесс состоял из 5 микроциклов (1 цикл включал 5 тренировочных занятий, следующие циклы состояли из 13 тренировочных занятий в каждом микроцикле). В процессе подготовки использовалась блоковая система. При этом каждый блок был акцентирован на развитие определенных физических способностей, но работа силового характера входила в каждый блок. Первый микроцикл носил подводящий (втягивающий) характер, и в конце данного блока было проведено первое тестирование.

Данные, приведенные в табл. 1, свидетельствуют о том, что уровень подготовленности групп вначале эксперимента находился почти на одном уровне. Так, например, футболисты контрольной группы смогли пробежать отрезок в 10 метров в среднем за $2,11 \pm 0,07$ с. Дистанцию в 30 метров они преодолели за $4,22$ с. Результат в челночном беге 7×50 метров составил $63,5 \pm 2,17$ с. При этом они могли развить максимальную скорость в $30,03 \pm 2,45$ км/ч в тестировании.

Таблица 1

Показатели контрольных упражнений футболистов в начале эксперимента ($X \pm \sigma$)

Группа	Скорость спринтерского бега на дистанциях:			
	10 м, с	30 м, с	7 x 50 м, с	Макс. скорость, км/ч
Контрольная	2,11 $\pm 0,07$	4,22 $\pm 0,09$	63,5 $\pm 2,17$	30,03 $\pm 2,45$
Экспериментальная	2,09 $\pm 0,03$	4,25 $\pm 0,06$	63,2 $\pm 2,08$	29,57 $\pm 2,95$

Экспериментальная группа показала вначале эксперимента схожие результаты. В беге на 10 метров они продемонстрировали результат $2,09 \pm 0,03$ с.

Тридцатиметровый отрезок был преодолен в среднем за $4,25 \pm 0,06$ с. Дистанцию челночного бега (7×50 м) игроки экспериментальной группы смогли преодолеть за $63,2 \pm 2,08$ с. Максимальная скорость в испытании составила $29,57$ км/ч.

Первый цикл был акцентирован на устранение ошибок в структуре движений силовых заданий, ознакомление с упражнениями, выполнение их в упрощенных условиях. Экспериментальная группа выполняла данную нагрузку отдельно от контрольной группы.

Тренировочный процесс для экспериментальной группы состоял из двух занятий силового характера в недельном цикле. Нагрузка контрольной группы состояла из одного тренировочного занятия в данном цикле. Первый был направлен на развитие силовых и скоростно-силовых качеств и был однотипным для обеих групп. Он включал в себя следующие упражнения:

1. Жим штанги на наклонной скамье (80 % от максимального веса, 3 подхода по 10 раз).
2. Выпады с гантелями (гантели весом 12,5 кг, 3 подхода по 12 раз).
3. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты под угол 90 градусов, выполнение подъема туловища (3 подхода по 30 раз).
4. Тяга верхнего блока (40 кг, 3 подхода по 10 раз).

5. Присед (90 % от максимума, акцент на медленное опускание и быстрый подъем 3 подхода по 10 раз).

6. Подъем W-образной грифа (25 кг, 3 подхода по 10 раз).

7. Восхождение на тумбу (восхождение на тумбу высотой 50 см с внешним отягощением 30 кг, 3 подхода по 12 раз).

8. Становая тяга (50 кг, 3 подхода по 10 раз).

9. «Разножка» (40 кг, 3 подхода по 10 раз).

10. Выпрыгивание вверх с внешним отягощением (32 кг, 3 подхода по 8 повторений).

Вторая тренировка (только для экспериментальной группы) имела тонизирующий характер и включала в себя следующие упражнения:

1. Присед (50 % от максимального вес, 3 подхода по 12 раз).

2. Жим штанги (50 % от максимального вес, 3 подхода по 12 раз).

3. Поднимание корпуса, лежа на фитболе (3 подхода по 25 повторению).

4. Подъем на носки (вставания на икроножные мышцы) (3 подхода по 25 повторений).

5. Жим штанги (сидя) (50 % от максимального веса, 3 подхода по 10 повторений).

6. Сгибание-разгибание рук с гантелями (3 подхода по 10 повторений).

7. «Французский» жим (3 подхода по 8 повторений).

8. Подтягивания (3 подхода по 15 повторений).

9. Выпады с гантелями (9 кг, 3 подхода по 12 раз).

В таком режиме команда работала три месяца, после чего было проведено повторное тестирование (табл. 2). Из полученных данных видно, что игроки экспериментальной группы показали более высокие результаты, чем их одноклубники из контрольной группы.

Так, игроки контрольной группы пробежали дистанцию в 30 метров за $4,11 \pm 0,07$ с. Отрезок в 10 метров смогли пробежать за $1,89 \pm 0,09$ с. На выполнение челночного бега 7 x 50 м игроки затратили $60,9 \pm 2,09$ с. Максимальная скорость при этом составила 31,9 км/ч.

Таблица 2

Показатели контрольных упражнений футболистов после эксперимента ($X \pm \sigma$)

Группа	Скорость спринтерского бега на дистанциях			
	10 м, с	30 м, с	7 x 50 м, с	Макс. скорость, км/ч
Контрольная	1,89 $\pm 0,09$	4,11 $\pm 0,07$	60,9 $\pm 2,09$	31,9 $\pm 2,24$
Экспериментальная	1,81 $\pm 0,08$	4,01 $\pm 0,12$	60,0 $\pm 2,15$	32,73 $\pm 2,83$

Игроки экспериментальной группы в беге на 30 метров пробежали данный отрезок за $4,01 \pm 0,12$ с. Дистанцию в 10 метром они преодолели за $1,81 \pm 0,08$ с. В челночном беге (7 x 50 м) игроки данной группы улучшили свой показатель на 3,2 с, что составило 60,0 с. Максимальная скорость в тестировании составила 32,73 км/ч.

Выводы. Из показанных результатов видно, что проделанная работа с использованием силовых упражнений положительно сказалась на развитии скоростных качествах игроков. Индивидуализация тренировки предусматривала подбор средств и методов, целенаправленно влияющих на развитие необходимого компонента силовых способностей, что в свою очередь положительно сказывается на скоростных возможностях.

Выявлено, что использование специально подобранных силовых упражнений способствует приросту скоростных способностей футболистов, что позитивно сказывается на игре спортсменов в целом. Следует подчеркнуть, что эта работа должна выполняться в связке с игровыми упражнениями технико-тактического характера.

Список литературы

1. Анпилогов И.Е., Врублевский Е.П. Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 72.
2. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы / А.Н. Яковлев, Е.П. Врублевский, В.И. Стадник и др. // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1 (979). – С. 98–100.
3. Губа В.П., Скрипко А.И., Стула А.Л. Тестирование и контроль подготовленности футболистов. – М.: Спорт, 2016. – 167 с.
4. Гусинец Е.В., Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. Управление тренировочным процессом квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе миометрических показателей мышечной системы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 5 (87). – С. 30–34.
5. Контроль за восстановлением работоспособности футболистов в процессе тренировочных занятий / С.В. Лашкевич, М.М. Вырский, Е.П. Врублевский, Е.Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 6. – С. 17–19.
6. Мирзоев О.М., Врублевский Е.П. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: метод. пособие. – М.: РГУФК, 2006. – 100 с.
7. Селуянов В.Н., Сарсания К.С., Заборова В.А. Футбол: проблемы физической и технической подготовки. – Долгопрудный: ИНТЕЛЛЕКТ и К, 2012. – 160 с.
8. Modelling of the competitive activities of qualified female shortdistance runners, taking into account their individual characteristics / E.P. Vrublevskiy, S.V. Sevdalev, S.V. Lashkevich, A.S. Gerkusov // Physical education of student. – 2019. – №. 6. – P. 269–275.

УДК 796.034.2

МАССОВЫЙ СПОРТ В КИТАЕ

Ли Мисюань, студент

Нигматулина Юлия Рамильевна, канд. пед. наук, доцент

Скороходов Андрей Александрович, старший преподаватель

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург,
Россия

Аннотация. В статье описывается краткая история зарождения и формирования массового спорта в Китае, которая разделяется на четыре периода: возникновение Нового Китая после Второй мировой войны; объединение китайской культуры; возрождение китайской экономики; Олимпийские игры в Пекине. Тенденции развития китайской спортивной культуры описаны в следующих аспектах: технология, диверсификация, практичность и интеграция.

Ключевые слова: Китай, массовый спорт, история развития спорта, государственная поддержка.

MASS SPORTS IN CHINA

Li Misuan, Student

Nigmatulina Iuliia Ramilevna, PhD of Pedagogical Science, Associate Professor

Skorokhodov Andrei Aleksandrovich, Senior Lecturer

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article describes a brief history of origin and development of public sport in China, which is divided into four periods: the emergence of New China after World War II; the unification of Chinese culture; the recovery of the Chinese economy; the Beijing Olympics. The development trends of Chinese sports culture are described in the following aspects: technology, diversification, practicality and integration.

Key words: China, public sport, history of sport development, state support.

Пьер де Кубертен, основатель олимпийского движения, первым выдвинул концепцию массового спорта: «Все виды спорта для общественности», целью которой являлась помочь всем гражданам (независимо от возраста, пола и рода занятий) осознать и понять ценность спорта, поощрение людей за активное участие во всех видах спорта на протяжении всей жизни. На Пятой конференции по массовому спорту, состоявшейся в Уругвае в марте 1994 г., был выдвинут лозунг: «Спорт для всех, здоровье для всех», который подтверждал, что спорт для всех стал важной частью развития спорта и активной двигательной деятельности в обществе. В том числе на конференции были заложены теоретические основы массового спорта.

Происхождение и развитие массового спорта в Китае. Из-за экономического влияния массовый спорт в Китайской республике зародился относительно поздно по сравнению с Западом. Первоначально его основной формой были упражнения на рабочем месте в предусмотренные перерывы. На первых Национальных играх Мао Цзэдун подчеркнул необходимость развития массового спорта и улучшения физического состояния людей, что сыграло большую роль в развитии массового спорта в стране. Низкий уровень производительности и уровня жизни, достаточный только для пропитания и одежды, повлиял на скорость развития массового спорта.

Создание Нового Китая послужило хорошим толчком для развития массового спорта в стране. В 1955 г. открылся спортивный отдел, который организовал постройку огромного количества спортивных площадок в городах с бесплатным круглосуточным доступом для населения. За короткий период времени появились различные спортивные ассоциации, насчитывавшие около 10 000 членов и миллионы задействованных в работе людей. Развитие массового спорта не ограничивается городами. В 1957 г. массовый спорт распространился и на сельскую местность.

Период политических исследований страны. Но хорошие времена длились недолго: после 1958 г. массовый спорт в стране оказался под влиянием «левого отклонения» и продемонстрировал тенденцию к снижению развития. Вся страна вступила в период культурной революции, во времена которой экономика находилась в депрессивном состоянии. Большая часть людей была вовлечена в политическую борьбу, у них не оставалось времени заниматься спортом. Развитие массового спорта пошло не по плану, популяризация была сильно затруднена.

Период экономического развития. После реформы в социально-экономическом развитии страны были достигнуты большие успехи, уровень жизни людей неуклонно повышался. Население страны было удовлетворено достаточным количеством еды и одежды, появилась возможность уделять больше внимания качеству жизни и занятиям двигательной активностью.

Смыслом массового спорта всегда является улучшение качества жизни каждого человека, что делает его отличным от эпохи плановой экономики. По мере углубления реформ Главное управление спорта штата часто запускает спортивно-массовые мероприятия по всей стране, которые становятся все более и более популярными среди населения. А мероприятия в области массового спорта постепенно встали на правильный путь и достигли быстрого развития, с которым тесно связано выполнение социальных функций: улучшение физического и психического здоровья, расширение межличностного общения, продвижение социальных норм.

Времена Олимпийских игр в Пекине. В 2008 г. успех Олимпийских игр в Пекине привел к кульминации развития массового спорта в Китае. Люди много узнали о спортивных мероприятиях через телевидение, Интернет, газеты и другие средства массовой информации. Это побудило людей постепенно обращать внимание на спорт, даже не подозревая об этом, и улучшать свои спортивные концепции. Олимпийские игры в Пекине полностью внедрили спорт, в том числе и массовый, который стал фигурировать не только на соревнованиях, на телевидении и т.д., но и стал являться неотъемлемой частью повседневной жизни каждого жителя страны. В то же время Китай постепенно превратился из большой конкурентоспособной спортивной страны во всеобъемлющую спортивную державу, а это означает, что спортивная индустрия страны вышла на совершенно новый этап.

Успех Олимпийских игр в Пекине открыл новые возможности для развития массового спорта, обеспечив эффективную техническую поддержку здорового развития спорта в целом. Менеджеры и судьи, участвовавшие в Играх, обладают большим опытом и более глубоким пониманием массовых видов спорта, спортсмены, коммуникаторы – все они привлекли больше деловых и равнодушных людей, чтобы обратить внимание на массовый спорт в стране.

Спортивные ценности – это социально-психологическое и целостное явление, которое влияет не только на индивидуальное поведение, но и на групповое. В течение длительного исторического периода из-за недостаточно развитой экономики давние конфуцианские традиционные культурные мысли страны глубоко укоренились. Однако с развитием социальной экономики люди стали жить лучше, а экономические условия не только удовлетворяются пищей и одеждой. В такое время люди начинают обращать внимание на качество жизни и реализацию своих собственных ценностей. Как неотъемлемая часть жизни концепция «здоровье прежде всего» постепенно укоренилась в сердцах людей. Особенно после того, как национальное правительство реализовало Национальную программу фитнеса, участие людей в спортивных мероприятиях стало тенденцией. Успех Олимпийских игр 2008 г. предоставил хорошую возможность для развития массового спорта. Осведомленность людей о фитнесе и занятиях спортом значительно возросла, и они понимают, что только здоровое тело может сопровождать их на протяжении всей жизни.

Тенденция массовых спортивных технологий. В условиях непрерывного развития науки и техники, формы и оснащение массовых видов спорта меняются с каждым днем. С появлением большого числа научных и технических талантов в сочетании с популярными спортивными концепциями неизбежно и положительно становятся тенденцией сочетания теории с практикой и инвестирования научно-технических достижений в различные виды спорта.

Тенденция практичности популярных видов спорта. Массовый спорт вырвался из изначальной фиксированной модели и приблизится к жизни обычных людей. Благодаря современным средствам массовой информации люди плотнее знакомятся с различными видами спорта. После принятия участия в одном из видов массовой двигательной активности каждый человек может вносить изменения, улучшения, инновации или заняться новым видом спорта. Следовательно, массовый спорт не вращается только вокруг нескольких фиксированных вещей, он становится разнообразным, увлекает большую часть людей, отвечая запросам населения.

Тенденция интеграции массового спорта. Функция массового спорта не ограничивается улучшением физической формы, она улучшает качество жизни людей и страны в целом. Из-за большого количества людей, их образа жизни, несбалансированного экономического развития и других причин весь Китай представляет разнообразие массовых видов спорта. Общая цель этих видов спорта – популяризация с помощью различных средств и методов.

Проблемы, с которыми сталкивается массовый спорт:

1. Несбалансированное городское и сельское развитие. Развитие городов Китая намного превосходит развитие поселков. Поэтому многие передовые концепции, сооружения

и оборудование сложно внедрить в сельской местности. В то же время жизненное бремя сельских жителей тяжелое, им трудно оплачивать основные расходы массового спорта. В сельской местности из-за низкого уровня инфраструктуры спортивно-массовые мероприятия являются редкостью.

2. Недостаточные инвестиции в технологии для пожилых людей. В настоящее время фитнес-оборудование, подходящее для занятий спортом, дорогое, громоздкое и требует большого количества ручного труда, что очень неподходяще для пожилых людей. Это показывает, что уровень науки и технологий в Китае ограничивает возрастные рамки популяризации массового спорта, а технологический уровень фитнес-оборудования не может поспевать за темпами развития массового спорта.

3. Отсутствие законов и правил. «Править страной по закону» – это основополагающий принцип политики партии. Любая деятельность должна иметь установленную законом организацию, чтобы упорядоченно осуществлять свою деятельность. Массовый спорт глубоко укоренился в сердцах людей с самого начала своего развития в Китае. Люди присоединились к массовым спортивным мероприятиям. Однако такие проблемы, как разрозненная организация и управление, занятость площадок и распределение средств, продолжают появляться. Требуются соответствующие законы и постановления для защиты участия, для защиты прав и интересов спортсменов. На основе существующих законов должны быть сформулированы разумные законы и постановления, чтобы обеспечить здоровое и быстрое развитие массового спорта в Китае.

Заключение. Сегодня китайские спортсмены хорошо известны своими достижениями во всем мире, эта культура, которая долгое время изолировала себя от остального мира, начала охватывать западные виды спорта: от баскетбола до снукера. Один взгляд на недавнюю олимпийскую историю доказывает, что китайские спортсмены действительно успешны в большинстве спортивных дисциплин, в которых они пробуют свои силы. Благодаря поддержке и системе правительства в совокупности с интересами народа страна в последнее время «производит» много талантливых игроков. Поскольку Китай быстро становится главным претендентом на то, чтобы стать следующей сверхдержавой, еще одним фактором, который укрепляет его впечатляющий имидж, является массовое развитие спорта в стране, особенно в последние три-четыре десятилетия. Традиционная китайская культура рассматривает физическую подготовку как важный аспект, и начиная с XX в. большое количество спортивных мероприятий как западных, так и традиционно китайских, популярны в Китае.

УДК 796.01:159.9

ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ В ОЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Лубышева Людмила Ивановна, доктор педагогических наук, профессор
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи
и туризма, Москва, Россия

Аннотация. В настоящее время актуальным является определение основных негативных проявлений, влияющих на спортсменов, путей их профилактики и устранения. Цель работы – научно обосновать феномен психологического выгорания квалифицированных спортсменов с учетом современных вызовов международной спортивной жизни и олимпийского движения. В ходе теоретического анализа были выявлены причины и особенности проявления феномена психологического выгорания квалифицированных спортсменов. Для определения степени выраженности отдельных

компонентов психологического выгорания был проведен анкетный опрос представителей олимпийских видов спорта. Автором отмечается, что современный олимпийский спорт, характеризующийся неоднозначностью понимания политики международных организаций (в частности, Всемирного антидопингового агентства), создает для спортсменов неопределенность в допуске к участию в Олимпийских играх. Вследствие данной политики неопределенности среди спортсменов все чаще наблюдается феномен психологического выгорания. Уровень психологического выгорания квалифицированных спортсменов тесно связан с половозрастными характеристиками, спортивной квалификацией, условиями тренировочного процесса, что актуализирует использование дифференцированного подхода к психологической поддержке. Основными направлениями выхода из состояния психологического выгорания является проведение профилактических мероприятий с учетом его компонентов «уменьшения чувства достижения», «эмоционального и физического истощения» и «обесценивания достижений».

Ключевые слова: квалифицированные спортсмены, психологические и физические перегрузки, сбивающие факторы, компоненты психологического выгорания, средства психологической поддержки.

OLYMPIC SPORTS ELITE: MENTAL BURNOUTS ANALYSIS

Lubysheva Lyudmila Ivanovna, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow,
Russia

Abstract. Presently the sport communities give a special priority to barriers for progress in sports and their mitigation, prevention and control methods and tools. Objective of the study was to theoretically analyze mental burnouts in elite sports in the context of the modern competitive progress challenges and evolution of the global Olympic movement. The theoretical analysis was designed to find reasons for and manifestations of mental burnouts in the sports elite. We rated and analyzed mental burnout elements in elite Olympic sports by a questionnaire survey. It should be mentioned that the modern Olympic sports are increasingly influenced by contradictory and biased interests and discriminatory policies of the relevant international organizations including the World Anti-Doping Agency that create barriers for access to the Olympic Games and, consequently, uncertainties in the sport careers. These discriminatory policies and progress uncertainties cannot but contribute to the growth of mental burnouts in the sports elite. Such burnouts are known to be gender-, age-, skills- and training-service-specific, and this is why the prevention/control psychological services will be provided on an individualized and sensitive basis, with a special emphasis on the critical stressors including the 'lost success motivations', 'emotional and physical exhaustion' and 'unappreciated accomplishments'.

Key words: elite athletes, mental / physical stressors, distracters, mental burnout elements, psychological service toolkit.

Актуальность. Для квалифицированных спортсменов характерны физические и психологические перегрузки, находящиеся на уровне предельных возможностей человека. Спортивная подготовка в течение годичного цикла сопровождается нарастанием эмоционального напряжения, что приводит к развитию хронического стресса, а нередко и к психологическому выгоранию спортсменов [1].

В свете последних событий международной спортивной жизни и олимпийского движения, связанных с допинговыми скандалами, пандемией, часто происходят недопуск спортсменов к соревнованиям или их перенос. Данные обстоятельства негативно влияют на спортивную подготовку атлетов, на их эмоциональное состояние, что приводит к потере шансов на победу и достижение максимального результата в соревновательной деятельности.

Перенос соревнований любого уровня выступает как сбивающий фактор, обуславливающий психологические переживания спортсмена, потерю спортивной формы, что характерно для феномена психологического выгорания.

Исходя из сложившейся проблемной ситуации актуальным является определение основных негативных проявлений, влияющих на спортсменов, путей их профилактики и устранения.

Цель работы – научно обосновать феномен психологического выгорания квалифицированных спортсменов с учетом современных вызовов международной спортивной жизни и олимпийского движения.

Задачи исследования:

1. Выявить негативные факторы проявления и компонентный состав феномена психологического выгорания в спорте.

2. Определить взаимосвязь различных компонентов феномена психологического выгорания квалифицированных спортсменов с уровнем спортивных достижений.

3. Предложить пути решения проблемы психологического выгорания квалифицированных спортсменов.

Методика исследования. В ходе теоретического анализа были выявлены причины и особенности проявления феномена психологического выгорания квалифицированных спортсменов. Для определения степени выраженности отдельных компонентов психологического выгорания был проведен анкетный опрос представителей олимпийских видов спорта.

В ходе исследования для оценки психологического выгорания квалифицированных спортсменов использовался опросник «Профессиональное выгорание» (ПВ) (русскоязычная версия Н. Водопьянова, Е. Старченкова) [2], который позволил выделить следующие критерии оценки показателей психологического выгорания: «деперсонализация», «эмоциональное и физическое истощение», «редукция личностных достижений».

Феномен психологического выгорания квалифицированного спортсмена, тренирующегося в режиме перенапряжения, характеризуется следующими признаками:

- *физические*: нарушение сна, физическое и психическое изнеможение, повышенная подверженность заболеваниям, низкий уровень физической активности, чувство усталости;
- *эмоциональные*: депрессия, раздражительность, напряженность, тревожность;
- *поведенческие*: отсутствие желания заниматься, применение медицинских препаратов, трудности в межличностных отношениях, социальное отдаление;
- *когнитивные*: переоценка ценностей, негативные установки, оценка спортивной деятельности как недостижимое [3].

К основным причинам появления психологического выгорания у спортсменов можно отнести: виды спорта, в которых необходима концентрация внимания посредством высокого напряжения; повышенный уровень стресса посредством высокоуровневых соревнований; монотонная деятельность в тренировочном процессе; чрезмерный объем нагрузок; недовосстановление и отсутствие полноценного отдыха; затрудненные условия проведения тренировок; нарушение планов подготовки спортсменов; недостаточное финансирование; страх потерять свою профессиональную деятельность; отмена или перенос соревнований.

Для понимания современных вызовов, связанных с особенностями международной спортивной жизни, в ноябре 2020 г., в период изменения спортивного календаря, был проведен опрос квалифицированных спортсменов в возрасте от 18 до 33 лет.

В качестве респондентов были отобраны 50 квалифицированных спортсменов (19 девушек и 31 юноша), представляющие следующие виды спорта: лыжные гонки и биатлон (спорт слепых) – 4 %; прыжки на лыжах с трамплина – 8 %; санный спорт – 8 %; лыжное двоеборье – 10 %; фристайл (могул) – 16 %; легкая атлетика – 4 %;

горнолыжный спорт – 6 %; хоккей – 6 %; лыжные гонки – 16 %; биатлон – 16 %; лыжные гонки и биатлон (ПОДА) – 6 %, из которых: мастеров спорта РФ – 68 %; кандидатов в мастера спорта – 18 %; мастеров спорта международного класса – 12 %; заслуженных мастеров спорта – 2 %. Квалифицированные спортсмены планировали выступить в следующих состязаниях: Олимпийские игры; чемпионаты мира; Всемирная зимняя универсиада; Кубки мира; Кубки Европы; чемпионаты России, однако некоторые из запланированных спортсменами стартов к этому времени были уже отменены или перенесены на неопределенный срок.

Опросник состоял из 21 вопроса, которые были разделены на два блока:

- демографический: возраст, пол, специализация;
- основной, посвященный выявлению признаков психологического выгорания.

Результаты и их обсуждение. Как показал опрос, 68 % респондентов ответили, что в период отмены или переноса соревнований психологические профилактические мероприятия не проводятся. Другим 32 % спортсменов в течение тренировочного процесса психологическая помощь оказывается. При этом 92 % атлетов ответили, что испытывают сильное напряжение из-за изменения спортивного календаря. Таким образом, большинство спортсменов, в отношении которых не принимаются психологические профилактические меры, накапливает хронический стресс, что в будущем формирует состояние психологического выгорания.

В результате оценки уровня психологического выгорания по адаптированному опроснику Н.Д. Водопьяновой выявлено, что у 28 % спортсменов интегральный показатель психологического выгорания низкий, у 64 % опрошенных – средний уровень, в то время как у 8 % уровень определяется как высокий, т.е. они в наибольшей степени испытывают стресс в ответ на современные вызовы международного и олимпийского спорта (рис. 1).

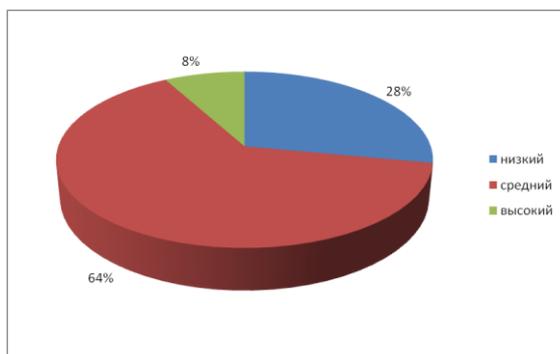


Рис. 1. Распределение спортсменов по уровню интегрального показателя психологического выгорания в период изменения спортивного календаря

Компонент психологического выгорания «деперсонализация» отражает общее ощущение себя как личности в связи с профессиональной деятельностью. Полученные в ходе опроса данные по критерию «деперсонализация» продемонстрировали низкое значение у 10 % квалифицированных спортсменов, у 14 % атлетов – напротив, этот показатель высокий, а у 76 % респондентов – средний (рис. 2).

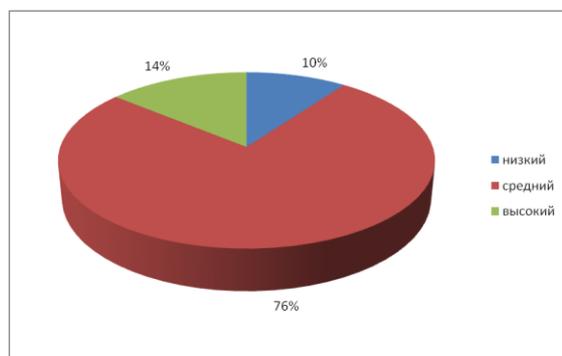


Рис. 2. Распределение спортсменов по критерию «деперсонализация»

Таким образом, у большинства опрошенных самооценка и взаимоотношения с окружающими приближена к норме. Тем не менее важно отметить, что у небольшой части спортсменов наблюдаются изменения в поведении в сторону ощущений несправедливого к себе отношения со стороны тренера, судей и членов команды. Значение данного показателя зависит от степени социальной поддержки и возможностей профессионального развития.

Компонент «**эмоциональное и физическое истощение**» характеризуется потерей энергии и появлением усталости спортсмена и определяет степень его стрессоустойчивости. Как показали результаты опроса, средний уровень стрессоустойчивости отмечен у 96 % профессионалов, у оставшихся респондентов эмоциональное и физическое истощение выражено в наибольшей степени.

Компонент психологического выгорания «**редукция личностных достижений**» интерпретируется как снижение для спортсмена значимости спортивного результата, идеала победы. Несмотря на сложившуюся негативную ситуацию в международном и олимпийском спорте, у большинства квалифицированных спортсменов желание добиваться спортивной победы осталось на высоком уровне.

По данным опроса, психологическому выгоранию более подвержены женщины-спортсменки. Рассматривая возрастные характеристики психологического выгорания высококвалифицированных спортсменов определено, что наиболее уравновешенными и стрессоустойчивыми к негативным обстоятельствам оказываются спортсмены в возрасте 21,7 лет, большинство из которых составляют мужчины. При этом спортсмены данной возрастной категории используют усиленную тренировочную нагрузку в соревновательном сезоне.

Отметим, что проявление стресса напрямую не связано с рангом несостоявшихся соревнований. С учетом видов спорта следует отметить, что **эмоциональное и физическое истощение** в наибольшей степени проявляется у спортсменов, занимающихся лыжным двоеборьем, горнолыжным спортом, легкой атлетикой и адаптивным спортом; в наименьшей степени – у спортсменов игровых видов спорта, в частности, у хоккеистов.

Таким образом, учитывая факторы, способствующие формированию эмоционального выгорания в профессиональном спорте, **предлагаем направления** по преодолению негативных проявлений в условиях современных вызовов международного и олимпийского спорта:

- непрерывное психологическое сопровождение высококвалифицированной спортивной деятельности с учетом современных реалий, связанных с изменением спортивного календаря;
- систематическое проведение профилактических мероприятий на всем протяжении тренировочного процесса;
- внедрение в тренировочный процесс альтернативной модели психологической подготовки с акцентом на дифференциацию уровней компонентов психологического выгорания;

- ведение спортсменом ежедневного психологического дневника с оценкой своего состояния.

В зависимости от уровня психологического выгорания предлагаются следующие средства психологической поддержки:

- **с высоким уровнем:** методики ментальной релаксации; медитации; технологии на основе обратной связи и заблаговременного изучения реакций индивида, программы психологического и физического оздоровления;

- **со средним уровнем:** проводить психологическое консультирование; оказывать социальную и эмоциональную поддержку;

- **с низким уровнем:** варьирование предстартовых состояний, психологическое сопровождение.

Вывод. Современный олимпийский спорт, характеризующийся неоднозначностью понимания политики международных организаций (в частности, Всемирного антидопингового агентства), создает для спортсменов неопределенность в допуске к участию в Олимпийских играх. Вследствие данной политики неопределенности среди спортсменов все чаще наблюдается феномен психологического выгорания.

Уровень психологического выгорания квалифицированных спортсменов тесно связан с половозрастными характеристиками, спортивной квалификацией, условиями тренировочного процесса, что актуализирует использование дифференцированного подхода к психологической поддержке.

Основными направлениями выхода из состояния психологического выгорания является проведение профилактических мероприятий с учетом его компонентов «уменьшения чувства достижения», «эмоционального и физического истощения» и «обесценивания достижений».

Список литературы

1. Барабанщикова В.В., Климова О.А. Профессиональные деформации в спорте высших достижений // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 2 (18). – С. 3–12.
2. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 259 с.
3. Gallimore J., Burke S. Athletic burnout. Sport & Exercise Psychology. Australian Catholic University. School of Human Movement (NSW). – Sydney, Australia, 2005.

УДК 796.06.04

РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО РЕСУРСНОГО ЦЕНТРА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Лызлова Галина Александровна, магистрант

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия,
учредитель структурного подразделения – региональной спортивной федерации
Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация спорта лиц
с интеллектуальными нарушениями» по Пермскому краю

Аннотация. Представлена модель функционирования регионального ресурсного центра адаптивной физической культуры, разработанная с учетом специфики становления адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в Пермском крае. Предложены обобщенная структура деятельности ресурсного центра и схема организации системы адаптивного спорта с опорой на потенциал партнерских организаций.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, спорт инвалидов, ресурсный центр.

DEVELOPMENT OF A MODEL FOR THE FUNCTIONING OF A REGIONAL RESOURCE CENTER FOR ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Lyzlova Galina Aleksandrovna, Master's Student
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia,
Founder of the Regional Sports Federation of the Russian Sports Federation of Persons with
Intellectual Disabilities in the Perm Region

Abstract. The article presents a model of the functioning of the regional resource center for adaptive physical culture, developed taking into account the specifics of the formation of adaptive physical culture and adaptive sports in the Perm Region. A generalized structure of the resource center's activities and a scheme for organizing an adaptive sports system based on the potential of partner organizations are proposed.

Key words: adaptive physical culture, adaptive sports, disabled sports, resource center.

Проблема инвалидности существует во всех странах мира, независимо от уровня их экономического развития. По данным ЮНЕСКО и ВОЗ, инвалиды составляют около 10 % населения земного шара, и их количество имеет тенденцию к росту.

Основным требованием к государственной политике в сфере обеспечения прав инвалидов является реализация мероприятий, направленных на предоставление им беспрепятственного доступа к объектам и услугам в приоритетных сферах жизнедеятельности. Эти мероприятия включают выявление и устранение препятствий и барьеров, мешающих доступности, и должны распространяться, в частности, на услуги в области физической культуры и спорта, обеспечивая доступность спортивных объектов как для занятий, так и для посещения их зрителями-инвалидами [2].

Адаптивная физическая культура является важным компонентом системы абилитации и реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, эффективно способствующим также и их социализации.

Любое отклонение в состоянии здоровья человека, приводящее к инвалидизации, ставит перед ним задачу адаптации к жизни в новом качестве. А это, по утверждению С.П. Евсеева, практически всегда связано с необходимостью освоения новых жизненно и профессионально важных знаний, двигательных умений и навыков, развития и совершенствования специальных физических и психических качеств. Для многих инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом самореализоваться, выйти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность пережить полноценные эмоции и, как итог, повысить качество своей жизни [1].

В Пермском крае вопросы организации занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на уровне региона планомерно решаются с 1995 г., когда была создана краевая федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. В 2004 г. в штат краевого центра физической культуры и здоровья были приняты первые тренеры-преподаватели по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Занятия проводились на базе специальных (коррекционных) общеобразовательных школ городов Перми и Кунгура, Суксунского района и других муниципалитетов края.

В настоящее время в регионе функционирует краевое государственное бюджетное учреждение «Спортивно-адаптивная школа Паралимпийского резерва», которое объединяет все виды адаптивного спорта и, соответственно, краевые спортивные федерации: Федерацию спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, Федерацию спорта глухих, Федерацию спорта слепых, Федерацию спорта лиц с интеллектуальными нарушениями. Целью деятельности данного учреждения (в соответствии с Уставом) являются: развитие физической культуры и спорта, осуществление спортивной подготовки на территории Пермского края, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Пермского края.

В то же время, несмотря на общие позитивные тенденции, руководители краевых федераций адаптивного спорта отмечают, что для развития в Пермском крае адаптивной физической культуры вообще и спорта инвалидов в частности используются не все имеющиеся ресурсы.

Например, недостаточно учитывается потенциал высших учебных заведений региона (Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета, Чайковского государственного института физической культуры, Пермского государственного медицинского университета им. академика Е.А. Вагнера), краевого врачебно-физкультурного диспансера, Центра комплексной реабилитации инвалидов, ресурсы органов местного самоуправления и других потенциальных партнеров.

Требуется активизация дальнейшая проработка ряда задач в области развития адаптивной физической культуры, таких как:

- повышение статуса краевого учреждения адаптивного спорта, обеспечение его координирующей и методической роли в развитии адаптивной физической культуры в регионе в целом;
- поиск путей повышения мотивации выпускников спортивных учебных заведений для работы с инвалидами;
- выработка схемы систематического повышения квалификации специалистов-практиков и др.

В связи с изложенным, автором статьи при участии руководителей краевых федераций спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорта глухих, спорта лиц с интеллектуальными нарушениями сделана попытка разработать модель функционирования краевого ресурсного центра адаптивной физической культуры (далее – ресурсный центр) с учетом имеющихся в Пермском крае возможностей. При этом автор отмечает, что отдельные мероприятия, включенные в представляемую модель, успешно реализуются на территории Пермского края, ряд мероприятий требуют пересмотра объема финансирования и привлечения дополнительных источников. Также для реализации предлагаемой модели потребуются совершенствования нормативной правовой базы Пермского края и локальных актов краевого учреждения адаптивного спорта.

На рис. 1 представлена обобщенная структура деятельности ресурсного центра.

Представим краткую характеристику данной структуры.

В первую очередь представляется объективно необходимым постоянное взаимодействие специалистов ресурсного центра и руководителей краевых федераций адаптивного спорта по различным вопросам развития отрасли.

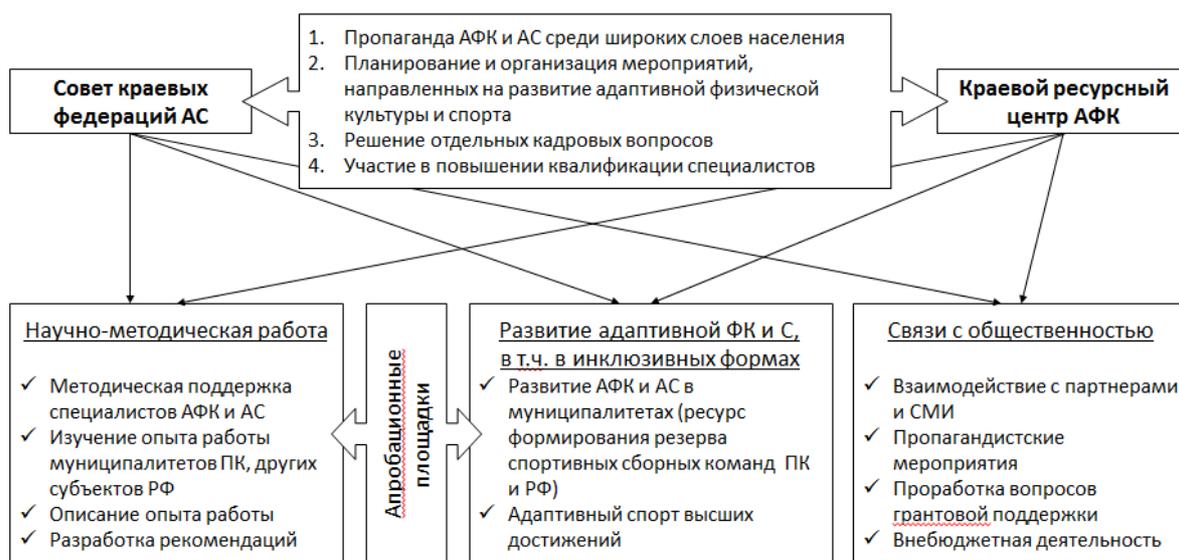


Рис. 1. Обобщенная структура деятельности краевого ресурсного центра адаптивной физической культуры

Предлагается условное деление деятельности ресурсного центра на три направления:

- развитие адаптивной физической культуры и спорта, в том числе в инклюзивных формах, в муниципалитетах;
- научно-методическое сопровождение деятельности;
- обеспечение тесных связей с партнерами и общественностью.

Основную работу по организации массовых занятий детей и взрослых адаптивными видами спорта предполагается проводить с привлечением ресурсов органов местного самоуправления в муниципальных учреждениях. Тем более, что популяризация физической культуры и спорта на территории муниципальных образований среди различных групп населения, в том числе среди инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства, включая создание условий для занятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья физической культурой и спортом в соответствии с законодательством Российской Федерации относятся к полномочиям органов местного самоуправления. С 2017 г. законодательно предусмотрено право органов местного самоуправления оказывать содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [3]. Также рассматривается возможность создания Центра сурдоспорта на базе Общеобразовательной школы-интерната Пермского края.

Кроме увеличения контингента занимающихся, эта деятельность будет способствовать осуществлению отбора и формированию резерва спортивных сборных команд Пермского края и Российской Федерации по видам адаптивного спорта. Представляется, что расширение предоставляемых услуг в сфере занятий адаптивной физической культурой повысит уровень социальной интеграции инвалидов, в том числе детей-инвалидов, будет способствовать их самореализации как в общественной, так и в профессиональной жизни.

Научно-методическая работа должна быть организована на базе ресурсного центра (методическая служба). Это изучение, описание, распространение опыта работы в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, причем как специалистов Пермского края, так и других субъектов Российской Федерации, а также зарубежного опыта. Это организация систематического повышения квалификации специалистов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, работающих в ресурсном центре и в муниципальных учреждениях, через проведение семинаров, мастер-классов, конференций, курсов и пр. Это разработка системы мотивации тренерского состава и занимающихся. Это поиск путей решения сложных организационных и методических вопросов. Как один из вариантов разработки проблемных вопросов предлагается организация апробационных площадок с привлечением в качестве консультантов научного сообщества, специалистов медицинской сферы, психологов, опытных тренеров-практиков, а также администраторов.

Прежде всего предлагается рассмотреть потенциал следующих организаций:

- краевые федерации по видам адаптивного спорта;
- краевые федерации по видам спорта;
- краевые спортивные учреждения, Колледж олимпийского резерва Пермского края;
- высшие учебные заведения Пермского края;
- краевой врачебно-физкультурный диспансер;
- муниципальные детско-юношеские спортивные школы, физкультурно-оздоровительные комплексы;
- Центр комплексной реабилитации инвалидов и санаторно-курортные учреждения;
- Институт АФК Академии им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург) и другие федеральные высшие учебные заведения.

Важным направлением деятельности ресурсного центра видится взаимодействие с партнерами. Кроме перечисленных выше организаций, необходимо шире использовать

возможности средств массовой информации, заинтересованной общественности (родители, общественные объединения и пр.).

Это направление деятельности ресурсного центра в первую очередь решает пропагандистские, мотивационные задачи. Сюда же можно отнести задачи продвижения на всероссийском уровне опыта Пермского края по решению вопросов организации адаптивных физической культуры и спорта.

Развитие адаптивного спорта, в том числе спорта высших достижений, – одна из важнейших задач ресурсного центра в тесном взаимодействии с краевыми федерациями адаптивного спорта. Эффективной представляется следующая схема организации данного процесса (рис. 2).

Результативным процесс занятий адаптивным спортом может быть при условии максимальной концентрации средств и ресурсов как самого спортсмена и его окружения, так и ресурсного центра и его партнеров.

Если говорить о потенциале спортсмена, на результативность тренировочного процесса влияет его физическое состояние, психологический настрой на достижение наивысшего результата, помощь и поддержка семьи, личностные мотивы. На эти составляющие оказывает воздействие в том числе уровень медицинского и психологического сопровождения системы подготовки спортсменов высокой квалификации, восстановительные мероприятия, возможности реабилитации.

Для массового спорта неперенным условием является организация групп адаптивного спорта или инклюзивных спортивных групп под руководством тренеров-преподавателей на базе муниципальных учреждений образования, дополнительного образования детей, спорта, физкультурно-оздоровительных комплексов.

Для спорта высших достижений имеет значение система отбора спортсменов, который строится на контингенте занимающихся массовым адаптивным спортом, в том числе в специальных (коррекционных) общеобразовательных школах и коррекционных классах.

Важно отметить, что в данном направлении отдельные предлагаемые мероприятия требуют проработки вопросов их финансирования. Это, например, аренда специализированных спортивных сооружений, механизмы поддержки высококвалифицированных спортсменов и тренеров, качественная экипировка и инвентарь.



Рис. 2. Схема организации системы адаптивного спорта, в том числе спорта высших достижений

Безусловным приоритетом на всех уровнях спортивной подготовки является, на наш взгляд, профессионализм тренерского состава. Он должен постоянно поддерживаться системой научно-методического сопровождения тренировочного процесса, которая описана выше.

Внедрение представленной модели функционирования регионального ресурсного центра адаптивной физической культуры, по мнению руководителей краевых федераций адаптивного спорта, будет содействовать эффективному развитию адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в том числе спорта высших достижений, на территории Пермского края. Приведет к популяризации регулярных массовых занятий адаптивной физической культурой по месту жительства и повышению охвата указанными занятиями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в первую очередь несовершеннолетних. Позволит обеспечить системное научно-методическое, медицинское, психологическое сопровождение адаптивного спорта высших достижений.

Список литературы

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. – Изд. 2-е, стер. – М.: Спорт, 2020. – 616 с.: ил. – URL: <https://www.litres.ru/s-p-evseev/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury/> (дата обращения: 28.03.2021).

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 01 декабря 2015 г. № 1297 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации “Доступная среда” на 2011–2020 годы» (ред. от 27.12.2018) [Электронный ресурс]. – URL: <https://sudact.ru/law/postanovlenie-pravitelstva-rf-ot-01122015-n-1297/gosudarstvennaia-programma-rossiiskoi-federatsii-dostupnaia/1/> (дата обращения: 29.03.2021).

3. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2020) [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 30.03.2021).

УДК 37.01:796

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ КАК ПУТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПАРАДИГМЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

Маркелов Владимир Вениаминович, д-р пед. наук, профессор кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

Аннотация. Представлены основные пути индивидуального подхода к субъекту спортивной деятельности, обеспечивающие высокий уровень самореализации на основе интеграции подсистем разноуровневых свойств в структуре его интегральной индивидуальности. Автор предлагает систему диагностической и коррекционно-развивающей работы, направленную на оптимизацию деятельности спортсмена посредством индивидуализации отбора, выработки механизмов психологической защиты и психорегуляции, а также стилей деятельности, адекватных индивидуальным способностям спортсменов.

Ключевые слова: гуманизация, индивидуализация, психическая надежность, системность, факторизация, отбор, личность, мотивация, темперамент, нейродинамика, психологическая защита, стиль деятельности.

INDIVIDUALIZATION AS A WAY TO IMPLEMENT THE HUMANISTIC EDUCATIONAL PARADIGM IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Markelov Vladimir Veniaminovich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Sports Disciplines and Adaptive Physical Culture
Perm State University of Humanities and Education, Perm, Russia

Abstract. The report presents the main ways of individual approach to the subject of sports activity, providing a high level of self-realization based on the integration of subsystems of multi-level properties in the structure of its integral personality. The authors propose a system of diagnostic and correctional-developmental work aimed at optimizing the activity of an athlete through individualization of selection, development of mechanisms of psychological protection and psychoregulation, as well as a style of activity that is adequate to the individual abilities of athletes.

Key words: humanization, individualization, mental reliability, consistency, factorization, selection, personality, motivation, temperament, neurodynamics, psychological defense, activity style.

Становление современной отечественной психолого-педагогической науки, придерживающейся традиций гуманистического и личностно-ориентированного подходов, ставит в ряд актуальных научно-практических задач изучение проблемы индивидуализации образовательного процесса. В качестве адекватной теоретической модели решения проблемы индивидуального подхода в сфере физического воспитания и спорта мы рассматриваем теорию интегральной индивидуальности В.С. Мерлина и концепцию полисистемного взаимодействия Б.А. Вяткина. В свете гуманистической парадигмы индивидуальность человека рассматривается как системное образование, интегрирующее все природные и социальные качества человека. Под интегральной индивидуальностью мы понимаем особую форму бытия, в рамках которой человек живет как уникальная автономная биосоциальная система, сохраняющая целостность и самоидентичность в условиях непрерывных внешних и внутренних изменений. В структуре индивидуальности человека выделяется ряд иерархических уровней свойств физиологических, психологических и социально-психологических, находящихся между собой в определенных функциональных взаимоотношениях. Многомерность и многовариантность взаимосвязей свойств в структуре индивидуальности обеспечивают человеку функции адаптации, интеграции, саморазвития и творческой самореализации при достижении целей деятельности.

Основываясь на этих позициях, мы решаем проблему спортивного отбора, исходя из необходимости учета устойчивых индивидуальных свойств, обеспечивающих соревновательную надежность как системную характеристику деятельности в сложных и экстремальных условиях ответственных соревнований. Наши исследования были направлены на выявление особенностей системной детерминации соревновательной надежности спортсменов в различных по своей структуре видах спорта. Факторизация полученных в исследовании данных позволила выявить инвариантные сочетания свойств, связанные с показателями надежности соревновательной деятельности спортсменов.

Анализ полученных эмпирических данных показал, что нами обнаружены универсальные «надвидовые» детерминанты надежности соревновательной деятельности ведущих спортсменов страны, специализирующихся в единоборствах, циклических, игровых и сложнокоординационных видах спорта. К ним следует отнести высокий уровень самооценки соревновательного потенциала, достаточно высокую мотивацию достижений успеха и интегральный показатель спортивной мотивации. В качестве универсальных личностных детерминант соревновательной надежности выступают оптимистичность, эмоциональная устойчивость, относительно низкие показатели общительности и чувствительности. В качестве факторов, сопряженных с соревновательной надежностью, выступают невербальный интеллект и такие свойства психо- и нейродинамики, как сила процесса возбуждения, подвижность нервных процессов и психодинамическая активность в преобразовании ситуаций. В большинстве изучаемых нами видов спорта в качестве детерминант надежности выступают свойства, отражающие способности к самоконтролю и преодолению состояния фрустрации. Вместе с тем нами обнаружены некоторые различия в детерминации надежности, связанные со спецификой видов спорта. Это проявляется в количестве детерминант надежности и в соотношении свойств разных подсистем в структуре индивидуальности спортсменов. Наибольшее количество детерминант

надежности обнаружено в единоборствах и игровых видах спорта (самбо, дзюдо, рукопашный бой, баскетбол, гандбол). Свойства нервной системы и темперамента наиболее широко представлены в качестве детерминант надежности у спортсменов, специализирующихся в дзюдо, биатлоне и лыжных гонках. Полученные нами данные позволяют разработать рекомендации по отбору перспективных спортсменов, в соответствии с выявленными модельными характеристиками соревновательной надежности по степени выраженности таких генетически обусловленных свойств индивидуальности, как свойства нейродинамики и темперамента. Персональный дефицит личностных и когнитивных свойств спортсменов может быть преодолен за счет применения системы целенаправленных коррекционно-развивающих мероприятий.

Другой путь индивидуализации заключается в регуляции уровня субъективной значимости соревнований с учетом системы разноуровневых свойств индивидуальности конкретного спортсмена. В исследованиях Б.А. Вяткина и В.В. Маркелова [1, 2, 4] показано, что одинаково высокие результаты могут быть продемонстрированы спортсменами, отличающимися особенностями нервной системы и темперамента, при разном уровне соревновательной мотивации. Таким образом, индивидуализированное варьирование содержания и дозирование уровня мотивации выступает как метод, обеспечивающий оптимизацию соревновательной деятельности спортсменов, значительно различающихся между собой личностными, психодинамическими и нейродинамическими ресурсами. В целях оптимизации мотивации соревновательной деятельности спортсменов нами предлагаются индивидуализированные рекомендации по сбалансированному сочетанию методов тренировочной и охранительной психорегуляции и психотерапии.

Третий путь индивидуализации заключается в поиске и использовании спортсменом индивидуализированной системы механизмов психологической защиты и психорегуляции. В исследовании В.В. Маркелова и И.Ю. Александрова [5] показано, что применение систем психологических защит и методов психической саморегуляции обусловлено уровнем квалификации и комплексом психических свойств спортсменов. Нами обнаружены существенные различия в структуре индивидуальных свойств у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом. Студентов, занимающихся спортом, отличает специфический комплекс личностных особенностей, отражающий отношение к людям, к самому себе и к профессиональной деятельности. Для них характерна значительно меньшая склонность к неоправданному риску, к общению, к управлению деятельностью других, а также меньшая выраженность агрессивности и самоинтереса. Наличие у них данного комплекса свойств отражает стремление студентов-спортсменов к экономии адаптационной энергии в целях успешной самореализации в учебной и спортивной деятельности. Успешность учебной деятельности оказалось сопряженной у студентов-спортсменов с интернальностью в области достижений и неудач, а также с низкой агрессивностью. У студентов-спортсменов более выражен мотивационно-энергетический компонент, являющийся одним из показателей надежности учебной и спортивной деятельности. Они отличаются высокими показателями психодинамической активности и низкими показателями сензитивности, что свидетельствует о высоком энергетическом потенциале и обуславливает высокий уровень стрессоустойчивости.

Наиболее перспективный и универсальный путь индивидуализации – это выработка и использование спортсменами индивидуального стиля деятельности, предложенный В.С. Мерлиным [6], Б.А. Вяткиным и М.Р. Щукиным [3]. Овладение адекватным стилем деятельности как совокупностью приемов и способов осуществления деятельности обеспечивает адаптацию спортсмена к ее требованиям и возможность компенсации недостающих свойств индивидуальности комплексом других. Эта функция стиля в разных проявлениях спортивной деятельности достаточно полно изучена в работах Б.А. Вяткина с соавт., Б.И. Якубчика, В.П. Мерлинкина, М.В. Приставкиной, В.А. Толочка и др.

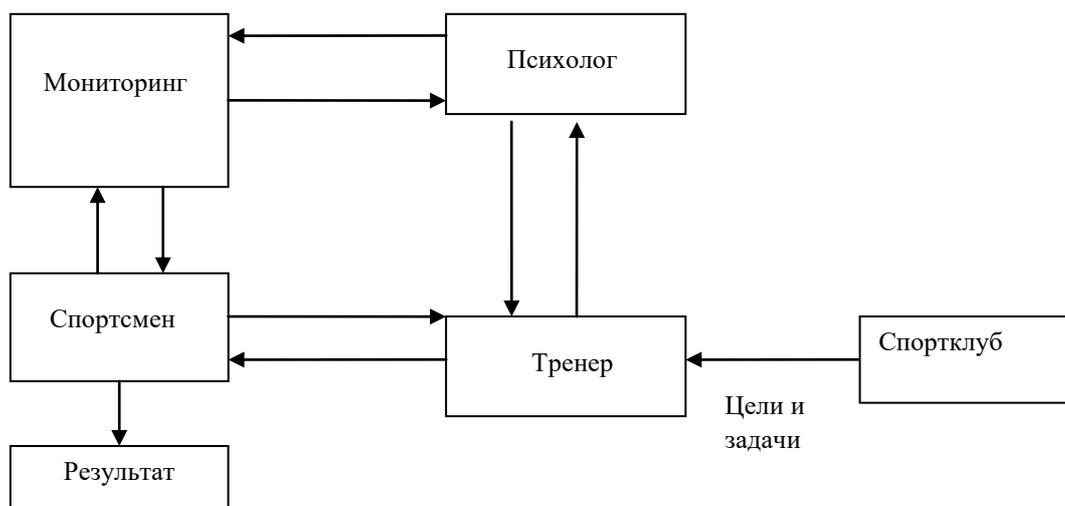
И.Е. Праведникова (1993) экспериментально обнаружила индивидуальные стили моторной активности, детерминированные различными симптомокомплексами

индивидуальных свойств спортсменов: эмоционально-моторный, соматомоторный и сенсомоторный. В.В. Маркелов и В.И. Шарцев выявили ряд индивидуальных стилей соревновательной деятельности баскетболистов: стиль «расчетливых сбалансированных действий», характерный для высокорослых спортсменов, «атакующий с элементами защитного», стиль «атакующий – скоростной» и «стиль агрессивного нападения». С.Я. Самулкин (2004) выявил три стиля проявления спортсменами волевых качеств: побуждающий, тормозной и регулирующий активности. П.В. Токарев (1991) обнаружил у спортсменов три стиля эмоциональной активности: стиль радостного возбуждения с чувством уверенности в достижении поставленной цели, стиль тревожной радости и стремления к совершенству и агрессивный стиль эмоциональной активности. Все вышеуказанные стили оказались сопряжены с различными по содержанию комплексами показателей личностных, психодинамических и нейродинамических свойств спортсменов.

Б.А. Вяткин и В.В. Маркелов [2] обнаружили, что в ходе целенаправленного формирования и использования индивидуального стиля деятельности создается новая система разноуровневых свойств индивидуальности: нейродинамических, психодинамических, личностных и метаиндивидуальных, обеспечивающих синергетический эффект и высокие достижения спортсменов. Системность в реализации принципа индивидуализации в процессе психолого-педагогической подготовки спортсмена должна основываться на интеграции всех представленных путей индивидуализации. Нами разработана концептуальная модель педагогической системы развития индивидуальности в спорте, основными элементами которой являются субъекты как подсистемы, реализующие цели деятельности: спортсмен, команда, тренер и педагог-психолог.

В ходе творческого диалога спортсмен, тренер и психолог проблематизируют друг друга, создавая предпосылки для поиска эффективных путей и средств креативного решения конкретных учебно-тренировочных и соревновательных задач. Совместно намечаются и реализуются пути и средства профилактики, коррекции, развития и саморазвития индивидуальности спортсмена и всех субъектов этой триады. Основой успешности такого взаимодействия является соблюдение принципа персонализации, предполагающего взаимное уважение и обязательное соблюдение этических норм общения на основе взаимных демократических установок и при использовании каждым из субъектов триады широкого спектра техник делового, духовного, игрового и конвенционального общения.

На рисунке представлена схема взаимодействия трех субъектов совместной деятельности по достижению цели как модели желаемого результата спортивной деятельности.



Модель педагогического взаимодействия в системе «спортсмен – тренер – психолог»

Основные направления их сотрудничества рассматриваются нами как процесс целенаправленного формирования индивидуальности, обеспечивающий гармонизацию свойств в структуре интегральной индивидуальности спортсмена. В качестве основных принципов воспитания и самовоспитания Г.К. Селевко (1998) выделяет принципы гуманизации, социализации, самоутверждения и самоактуализации. В.С. Лазарев (2003) выделяет ряд признаков программного обеспечения процессов воспитания, обеспечивающих эффективность их реализации. Это актуальность, реалистичность, целостность, прогностичность и контролируемость. Главными показателями эффективности педагогической системы он считает итоговый результат, удовлетворенность деятельностью, прогрессивный рост уровня самооценок и самоуважения субъектов деятельности, а также уровень сплоченности коллектива. Эффективное достижение целей педагогического управления базируется на принципе демократичности в принятии решений с учетом позиций всех субъектов спортивной деятельности с преимущественной центрацией тренера и психолога на интересах саморазвития и творческой самоактуализации спортсмена. При создании такой индивидуально ориентированной педагогической системы важно иметь в виду, что основная цель совместной деятельности представителей триады заключается не только в достижении высоких спортивных результатов, но и в прогрессивном изменении личности спортсмена, тренера и психолога.

Таким образом, теория интегральной индивидуальности выступает как научный ресурс, который имеет огромные потенциальные возможности для разработки индивидуальных программ психологического сопровождения подготовки спортсменов. Интеграция деятельности спортсмена, тренера и психолога в русле стратегии системного подхода к индивидуализации психологической подготовки позволяет определить адекватную траекторию индивидуального развития спортсмена и содействовать успешной реализации его творческого потенциала

Список литературы

1. Вяткин Б.А. Индивидуальность растущего человека в условиях современной школы. – Пермь.: Институт психологии ПГГПУ, 2015. – 328 с.
2. Вяткин Б.А., Маркелов В.В. Пермские симпозиумы «Психический стресс в спорте» // Спортивный психолог. – 2010. – № 1. – С. 91–96.
3. Вяткин Б.А., Щукин М.Р. Психология стилей человека / РАО – ПГГПУ. – М.; Пермь: Книжный мир, 2013. – 128 с.
4. Маркелов В.В. Развитие индивидуальности человека в физическом воспитании и спорте. – Пермь: ПОИПКРО, 2006. – 244 с.
5. Маркелов В.В., Александров И.Ю. Особенности психологических защит и копинг-стратегий в структуре личности студентов факультета физической культуры. – Пермь: ПГГПУ, 2016. – С. 10–17.
6. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М.: Педагогика, 1986. – 254 с.

УДК 796.853.26

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ СЕКЦИИ КАРАТЭ

Мартюшев Александр Владимирович, педагог дополнительного образования
Детско-юношеский центр им. Василия Соломина, Пермь, Россия

Аннотация. В статье говорится о формах и методах работы с юными каратистами по формированию стрессоустойчивости к соревновательной деятельности.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, боевые искусства, соревновательный процесс.

FORMATION OF STRESS RESISTANCE IN CHILDREN AT THE LESSONS OF THE KARATE SECTION

Martyushev Alexander Vladimirovich, Teacher of Additional Education
Children's and Youth Center Named after Vasily Solomin, Perm, Russia

Abstract. The article talks about the form and methods of work with young karatekas in the formation of stress resistance to competitive activity.

Key words: resistance to stress, martial arts, competitive process.

Стресс – это реакция человеческого организма, возникающая в ответ на действие раздражителя, независимо от того, какой несет заряд – отрицательный или положительный [1]. И таких раздражителей для ребенка очень много. Любое изменение окружающей среды для ребенка может вылиться в стрессовую ситуацию.

Последствия стресса в свою очередь могут спровоцировать как легкое ОРВИ, так и более серьезные болезни и состояния, вплоть до неврозов, которые негативно скажутся в дальнейшей жизни ребенка.

Избежать стрессов полностью нельзя, так как они являются неотъемлемой частью нашей жизни. Самая правильная и эффективная помощь для ребенка – это подготовить его нервную систему к обстоятельствам, которые могут повлиять на нее.

Одним из лучших решений является занятие спортом, преимущественно боевыми искусствами. Как было сказано выше, ребенок или взрослый вынужден находиться в стрессовых ситуациях, это и есть процесс подготовки нервной системы к стрессоустойчивости.

Какие же стрессовые ситуации присутствуют в единоборствах? Для примера рассмотрим занятия в секции каратэ.

Дети, приходящие в зал на занятия впервые, уже испытывают ощущение стресса, так как ребенок проходит период адаптации. Работа по формированию стрессоустойчивости начинается с первых тренировок. Чтобы период адаптации прошел быстрее и менее напряженно, используются игровые тренировки, которые помогают создать комфортные, привычные для детей, условия. Такие занятия состоят из игровой разминки (подвижная игра), общей разминки (упражнения на гибкость, растяжку), подвижной игры (упражнения на развитие ловкости, координацию, скорость), силовой подготовки (упражнения на общую группу мышц), итоговой подвижной игры. Через 2–3 месяца основную часть занятия занимает отработка базовой техники каратэ. У детей проходит период адаптации и начальный этап формирования стрессоустойчивости.

Соревновательный процесс – один из самых сильных стрессов на занятиях каратэ или любым другим видом спорта. На соревнованиях испытывает стресс каждый участник: от юного спортсмена до профессионала. При сдаче на квалификационный пояс ученики волнуются, как и студенты на экзаменах. Для преодоления этого стресса необходима систематическая работа на каждом занятии, в рамках которой педагог использует различные приемы и методы [2].

На занятиях по каратэ ребята учатся противостоять стрессовым ситуациям через выполнение приемов медитации. Обучаются они приемам медитации во время каждой тренировки, чтобы настроиться на тренировочный процесс. Поэтому для ребенка, который занимается боевыми искусствами, не составит труда через медитацию настроиться на соревнование или экзамен. Перед началом тренировки обучающиеся садятся в сэйдза. Сэйдза – это японский термин для обозначения одного из традиционных способов сидения на полу. Итак, юные каратисты садятся в сэйдза, закрывают глаза и начинают выполнять дыхательные упражнения. На вдох необходимо мысленно представить цифру,

соответствующую количеству вдохов и выдохов, и так по нарастающей. Медитация длится примерно 2–3 минуты. Главное в этом процессе – систематичность.

Комплексы дыхательных упражнений тоже являются неотъемлемой частью выработки стрессоустойчивости. Правильное дыхание важно в каратэ, так как повышает работоспособность, обеспечивает боевой настрой, что является важным фактором для достижения высоких результатов и снижения уровня стресса во время соревнований, спаррингов. Один комплекс упражнений выполняется во время медитации, следующий – после физической нагрузки, для восстановления дыхания.

Физические нагрузки являются еще одним приемом в работе над обучением справляться со стрессом. Во время физической активности ребенок переводит внимание на сам процесс, тем самым отвлекаясь от стрессовой ситуации. Особенно хорошо для этого подходят подвижные игры, которые можно часто использовать на занятиях по каратэ. Одна из таких игр называется «Накладка». Правила игры похожи на игру «Чай-чай выручай». У двух участников находятся в руках накладки. Накладка – это защита на руки. Участники с накладкой в руках бегают за оставшимися детьми и ловят их касанием накладки, кого поймали, тот останавливается, кладет руки за голову и ставит ноги на ширину плеч. Чтобы спасти пойманного участника, нужно другому участнику, которого еще не поймали, пролезть под ногами пойманного. Игра проводится на время (30 секунд). Если участники с накладками поймали всех за 30 секунд, тогда они победили. Если не поймали – тогда проиграли.

Большую роль при формировании стрессоустойчивости играет атмосфера в коллективе. Как правило, в секциях по боевым искусствам действует свод правил, который помогает создавать и укреплять дружескую атмосферу. Во время соревнований и экзаменов поддержка коллектива, команды помогает ребенку легче настроиться и быстрее справиться со стрессом.

Занятие боевыми искусствами, в частности каратэ, помогают ребенку почувствовать себя уверенным в окружающем мире, испытывать меньше страха в конфликтных ситуациях, уметь контролировать свои эмоции и действия [3].

На тренировках по каратэ необходимо уделять достаточно много внимания различным приемам для выработки уверенности у детей, которая приведет к устойчивости в стрессовых ситуациях, что поможет им и на соревнованиях, и в жизни.

Список литературы

1. Баранов А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога. – Ижевск, 1997. – 108 с.
2. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств: учеб. пособие. – Екатеринбург: Изд. УГГУ, 2007. – 130 с.
3. Сальников Г.В. Формирование стрессоустойчивости младших школьников средствами боевых единоборств // Молодой ученый. – 2020. – № 24 (314). – С. 508–513.

УДК 378.016:796

ИССЛЕДОВАНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ «СПОСОБНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Матусевич Наталья Николаевна, старший преподаватель
Шилова Марина Александровна, старший преподаватель
Мусеева Дарья Анатольевна, выпускник факультета физической культуры
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

Аннотация. Представлены результаты оценки сформированности общекультурной компетенции в сфере здоровьесбережения у студентов 1–3-го курсов Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета, занимающихся по разным элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. Авторами представлен собственный подход к измерению результатов обучения физической культуре в вузе.

Ключевые слова: физическое воспитание в вузе, элективные курсы по физической культуре и спорту, здоровьесберегающие компетенции.

THE RESEARCH OF THE COMPETENCE FORMATION OF «THE ABILITY TO USE PHYSICAL EDUCATION METHODS AND TOOLS FOR PROVIDING SOCIAL AND PROFESSIONAL ACTIVITIES» FOR STUDENTS IN THE PROCESS OF ASSIMILATING ELECTIVE EXERCISE COURSES

Matusevich Natalya Nikolaevna, Senior Lecturer

Shilova Marina Aleksandrovna, Senior Lecturer

Museeva Daria Anatolyevna, Graduate of the Faculty of Physical Education

Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

Abstract. The article represents the results of the formation of general cultural competence in the field of health preservation of 1st–3rd year students of the Perm State Humanitarian Pedagogical University, who study different elective disciplines of p.e. and sports. The authors have represented their own approach of measuring the p.e. learning outcomes at the University.

Key words: physical education at the university, elective courses in physical culture and sports, health-preserving competencies.

Элективные курсы по физической культуре и спорту в вузе являются одним из самых важных компонентов в процессе становления, развития и обучения студента в XXI в. Именно благодаря такой дисциплине у современных студентов появляется возможность проявить себя в каком-либо виде спорта или улучшить уровень физических способностей, а также психическое здоровье, которое необходимо для осуществления как умственной, так и физической деятельности в университете и в обществе в целом. Благодаря данному компоненту студенту проще реализовывать себя как в учебной, так и в профессиональной деятельности [1].

Цель исследования: провести сравнительный анализ сформированности компетенции «способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности» у студентов в процессе освоения различных элективных курсов по физической культуре и спорту (ФКиС).

Исследование было организовано на базе Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета, в нем участвовали студенты 1–3-х курсов (11 юношей, 158 девушек). В выборе контингента мы руководствовались тем, что студенты одной и той же группы могут заниматься на разных элективных курсах по ФКиС, таких как: «Фитнес», «Силовой фитнес», «Физическая культура», «Лечебная физическая культура», «Адаптивное физическое воспитание». В исследовании приняли участие 169 студентов, из них: 23 студента обучаются на 1-м курсе, 96 студентов – на 2-м курсе и 50 студентов – на 3-м курсе. Элективный курс «Фитнес» посещают 65 студентов, «Силовой фитнес» – 64 студента, «Общая физическая подготовка» – 14 студентов, «Лечебная физическая культура» – 7 студентов, «Адаптивное физическое воспитание» – 17 студентов. Студенты обучаются на факультетах: математический, исторический, педагогики и методики начального образования, филологический, иностранных языков, информатики и экономики, естественнонаучный, психологии, музыки, педагогики и психологии детства.

Результаты и их обсуждение. Нами были определены критерии для оценки сформированности компетенции, а также составлена анкета для студентов с целью

определения сформированности общекультурной компетенции «способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности». Вопросы анкеты составлялись с целью определения уровня интереса студентов к занятиям по физической культуре и спорту. Анкета состояла из двух блоков. В первом блоке определялось отношение к практическим занятиям по выбранным студентами элективным курам по ФКиС, качество и нагрузка на занятиях. Также эти вопросы позволили выявить студентов, которые занимаются в спортивных секциях, и определить тех, кто занимается физическими упражнениями вне университета. Следующие вопросы направлены на выяснение удовлетворенности студентов своим здоровьем, значимостью знаний и умений, приобретенных на занятиях по физической культуре и спорту для их дальнейшей социальной и профессиональной деятельности.

Второй блок был направлен на определение сформированности компетенции. В него входили вопросы на знание терминов и понятий по физической культуре и определения умений самостоятельного использования средств физической культуры и спорта в повседневной жизни.

Среди критериев сформированности компетенции мы выделили:

- физическую подготовленность;
- понимание терминов и понятий по физической культуре и спорту;
- умение составлять и проводить комплексы упражнений;
- умение применять средства физической культуры для оздоровления и физического совершенствования;
- владение техникой выполнения основных двигательных действий.

Разработанная нами анкета состояла из 26 вопросов открытого и закрытого типа, максимально возможный балл составляет 13, что свидетельствует о сформированности компетенции в полном объеме, 8–10 – достаточный объем, 5–7 – частично, 0–4 – компетенция не сформирована.

После проведения анкетирования мы получили следующие результаты:

51,5 % опрошенных студентов уделяют минимум времени для своей физической подготовки; 20,7 % респондентов регулярно занимаются спортом; 8,3 % не используют в своем режиме никаких форм поддержания своего физического состояния.

31,4 % опрошенных довольны состоянием своего здоровья; 53,9 % студентов указали, что время от времени у них возникают проблемы; 14,8 % студентов отметили плохое состояние своего здоровья.

89,9 % респондентов считают, что физическая культура в университете нужна для укрепления и поддержания здоровья; 6,5 % студентов ответили, что для них физическая культура – это лишь учебная дисциплина в университете; 2,4 % студентов ответили, что это путь к самореализации.

Освоение элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе происходит на основе выбора в соответствии с интересами, состоянием здоровья и физической подготовленностью обучающихся. На вопрос «нравится ли вам выбранный элективный курс по физической культуре и спорту», 90,5 % студентов ответили положительно, из них 21 (91 %) – студенты 1-го курса, 91 студент (95 %) – 2-го курса и 49 студентов (98 %) – 3-го курса; 7,7 % ответили, что затрудняются ответить; 1,8 % студентов (студенты 2–3-х курсов) ответили «нет».

45 % опрошенных считают, что нагрузка от выполняемых в течение занятий физических упражнений является достаточной для них; 34,9 % респондентов оценили ее как среднюю; 17,2 % полагают, что нагрузка на практических занятиях очень высокая и лишь 1,8 % опрошенных студентов оценили ее как низкую.

Качество преподавания элективных курсов по ФКиС 86,4 % респондентов оценили на высший балл (8–10 баллов); 11,2 % студентов оценивают на 5–7 баллов и 2,4 % поставили оценки – 1–4 балла. 88,2 % респондентов полностью устраивает содержание практических занятий и самостоятельной работы по выбранным ими курсам, 11,8 % опрошенных внесли

бы изменения в занятия, если бы это было возможно. Среди конкретных предложений по улучшению образовательного процесса были следующие варианты: студенты бы добавили больше занятий на свежем воздухе, больше упражнений на растяжку, больше спортивных игр, проводить занятия под музыку, увеличить выбор интересных дисциплин, например, йога, кроссфит, также был ответ (0,01 %) – престать заставлять самостоятельно студентов проводить занятия.

74,6 % опрошенных студентов считают, что выполнение физических упражнений понадобятся в дальнейшем в их профессиональной и социальной деятельности; 20,7 % студентов считают, что самостоятельное использование ФУ в режиме дня никаким образом не скажется на качестве их профессиональной и социальной деятельности; 1,2 % затруднились ответить на этот вопрос.

В следующий блок входили вопросы на знание терминов и понятий по физической культуре и спорту и задание, позволяющее оценить умение самостоятельно использовать средства ФКиС для повышения здоровья и адаптационных резервов организма.

Что такое «физическая культура» знают 91,3 % студентов 1-го курса; 85,1 % обучающихся 2-го курса и 90 % третьекурсников. Трудности возникли с определением понятия «спорт (в широком понимании)», только 31,4 % студентов ответили, что это «собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности» (из которых 34,8 % это студенты 1-го курса; 27,7 % – 2-го курса и 38 % опрошенных студентов 3-го курса). С определением «двигательная активность» справилось большинство опрошенных – 92,9 %.

При ответе на вопрос, «в каких организационных формах проводятся физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей:...», 66,3 % студентов предложили наиболее полный набор – 69,6 % 1-го курса; 63,6% – 2-го курса; 70 % – 3-го курса.

Основным средством физического воспитания являются физические упражнения, об этом знают и ориентируются в классификации 63,9 % студентов, из них 78,3 % – студенты 1-го курса; 62,7 % – 2-го и 62 % – 3-го курса. 72,2 % респондентов знают физические качества и могут дать определения каждого – это 69,6 % студентов, обучающихся на 1-м курсе; 69,1 % – на 2-м; 82 % – на 3-м курсе (табл. 1).

Таблица 1

Распределение правильных ответов респондентов на вопрос о знании физических качеств

Название элективного курса	1 курс	2 курс	3 курс
Фитнес	54,5 %	40 %	80,8 %
Силовой фитнес	66,7 %	91,4 %	85,7 %
АФВ	100 %	90,9 %	85,7 %
ЛФК	–	100 %	–
ОФП	100 %	50 %	66,7 %

На вопрос, «в каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования координации движений:...», 69,2 % респондентов выбрали ответ «акробатика, спортивная и художественная гимнастика». Распределение ответов в зависимости от выбранного элективного курса представлено в табл. 2.

Таблица 2

Результаты ответов на вопрос: «В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования координации движений»

Вариант ответа	Элективный курс	1 курс	2 курс	3 курс
Акробатика, спортивная и художественная гимнастика	Фитнес	100 %	85 %	88,5 %
	Силовой фитнес	97,1 %	97,1 %	100 %
	АФВ	100 %	100 %	100 %
	ЛФК	100 %	100 %	–
	ОФП	75 %	75 %	66,7 %
Баскетбол, гандбол, волейбол	Фитнес	–	5 %	7,7 %
	Силовой фитнес	–	–	–
	АФВ	–	–	–
	ЛФК	–	–	–
	ОФП	–	25 %	–
Велосипедный спорт	Фитнес	–	5 %	3,8 %
	Силовой фитнес	–	2,9 %	–
	АФВ	–	–	–
	ЛФК	–	–	–
	ОФП	–	–	33,3 %
Легкая атлетика	Фитнес	–	5 %	–
	Силовой фитнес	–	–	–
	АФВ	–	–	–
	ЛФК	–	–	–
	ОФП	–	–	–

На вопрос, «в каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования силы и быстроты движения», ответ «тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки» выбрали 56,5 % респондентов 1-го курса; 64,9 % – 2-го и 28 % опрошенных 3-го курса. Распределение по элективным курсам представлено в табл. 3.

Таблица 3

Распределение ответов на вопрос: «В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования силы и быстроты движения»

Вариант ответа	Элективный курс	1 курс	2 курс	3 курс
Тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки	Фитнес	45,5 %	45,5 %	50 %
	Силовой фитнес	66,7 %	80 %	57,1 %
	АФВ	–	63,6 %	71,4 %
	ЛФК	100 %	75 %	–
	ОФП	85,7 %	25 %	33,3 %
Водные виды спорта	Фитнес	36,4 %	20 %	23,1 %
	Силовой фитнес	33,3 %	11,4 %	7,2 %
	АФВ	100 %	–	–
	ЛФК	–	–	–
	ОФП	–	50 %	–
Настольный теннис, бадминтон	Фитнес	18,1 %	17,5 %	11,5 %
	Силовой фитнес	–	5,7 %	35,7 %
	АФВ	–	36,4 %	28,6 %
	ЛФК	–	25 %	–
	ОФП	14,3 %	–	–
Фигурное катание	Фитнес	–	2,9 %	–
	Силовой фитнес	–	–	–
	АФВ	–	–	–
	ЛФК	–	–	–
	ОФП	–	25 %	66,7 %

Выполнение задания на составление комплекса упражнений для себя в соответствии со своими физическими возможностями и потребностями в самосовершенствовании оценивалось в 5 баллов. В результате анализа составленных комплексов мы получили следующие результаты:

1) 0 баллов набрали 1,8 % из всего количества студентов; 1-й курс – 4,3 %; 3-й курс – 4 % студентов;

2) 1 балл набрали 3,6 % из всех студентов; 1-й курс – 4,3 %; 1,1 % студентов – 2-й курс и 3-й курс – 8 % студентов;

3) 2 балла набрали 3,6 % из всех студентов; 5,3 % студентов – 2-й курс и 2 % студентов – 3-й курс;

4) 3 балла набрали 43,8 % из общего количества студентов; 1-й курс – 52,2 % студентов; 2-й курс – 43,6 % студентов и 3-й курс – 34 % студентов;

5) 4 балла набрали 18,9 % из общего количества студентов; 34,8 % студентов, обучаются на 1-м курсе; 29,7 % студентов – на 2-м курсе и 18 % студентов – на 3-м курсе;

6) 5 баллов набрали 34,9 % из общего количества студентов, из них 17,4 % студентов – на 1-м курсе; 40,4 % студентов – на 2-м курсе и 34 % студентов – на 3-м курсе. Полученные результаты представлены в табл. 4.

Таблица 4

Результаты выполнения задания «Самостоятельное составление комплекса упражнений...»

Вариант ответа	Элективный курс	1 курс	2 курс	3 курс
0 баллов	Силовой фитнес	–	–	6,25 %
	АФВ	–	–	14,3 %
	ОФП	14,25 %	–	–
1 балл	Фитнес	–	–	1,9 %
	Силовой фитнес	33,3 %	2,8 %	6,25 %
	АФВ	–	–	14,4 %
	ОФП	–	25 %	33,3 %
2 балла	Фитнес	–	2,5 %	1,9 %
	АФВ	–	8,9 %	–
	ЛФК	–	–	–
3 балла	Фитнес	54,5 %	30 %	42,3 %
	Силовой фитнес	33,3 %	25,7 %	21,4 %
	АФВ	100 %	17 %	57,1 %
	ЛФК	–	50 %	–
	ОФП	14,25 %	–	33,3 %
4 балла	Фитнес	27,3 %	30 %	15,4 %
	Силовой фитнес	33,3 %	28,6 %	28,6 %
	АФВ	–	57,1 %	14,3 %
	ЛФК	100 %	35 %	–
	ОФП	42,9 %	25 %	–
5 баллов	Фитнес	18,2 %	37,5 %	38,5 %
	Силовой фитнес	–	42,9 %	35,7 %
	АФВ	–	17 %	–
	ЛФК	–	25 %	–
	ОФП	28,6 %	50 %	33,3 %

После анализа результатов анкетирования и тестирования студентов мы можем представить предварительные результаты сформированности компетенции, обеспечивающей здоровьесбережение обучающихся:

1 курс:

1) у 26 % респондентов компетенция сформирована в полном объеме, из них 27,3 % обучаются на 1-м курсе; 24,5 % – на 2-м курсе; 30 % – на 3-м;

2) у 53 % опрошенных компетенция сформирована в достаточном объеме (60,9 % – 1-й курс; 55,3 % – 2-й курс; 44 % – 3-й курс);

3) у 20 % респондентов компетенция сформирована частично (7,4 % – 1-й курс; 20,2 % – 2-й курс; 24 % – 3-й курс);

4) компетенция не сформирована у 1 % обучающихся, участвовавших в опросе (2,1 % – студенты 2-го курса; 2 % – 3-го курса).

Если представить распределение студентов по элективным курсам, то получим следующие результаты:

1) у студентов, занимающихся на элективном курсе «Фитнес»: 18,1 % респондентов – компетенция в сфере здоровьесбережения сформирована частично; у 72,7 % – в достаточном объеме и у 9,2 % – в полном объеме;

2) студенты, выбравшие элективный курс «Силовой фитнес»: получены равные значения: 33,3% – компетенция сформирована частично; 33,3 % – в достаточном объеме и у 33,3 % студентов компетенция сформирована в полном объеме;

3) студенты, которые посещают элективный курс «Общая физическая подготовка»: 14,4 % опрошенных – компетенция сформирована частично; у 28,5 % – в достаточном объеме и у 51,1 % – компетенция сформирована в полном объеме;

4) студенты, которые по состоянию здоровья (третья группа здоровья) занимались по элективному курсу «Адаптивное физическое воспитание»: у 100 % опрошенных компетенция сформирована в достаточном объеме;

5) студенты, имеющие значительные ограниченные возможности здоровья, занимавшиеся по элективному курсу «ЛФК»: 100 % опрошенных показали уровень сформированности компетенции в достаточном объеме.

2 курс:

1) элективный курс «Фитнес»: у 17,5 % студентов компетенция сформирована частично; у 57,5 % – в достаточном объеме и у 25 % опрошенных компетенция сформирована в полном объеме;

2) элективный курс «Силовой фитнес»: у 22,9 % студентов компетенция сформирована частично; у 51,4 % студентов компетенция сформирована в достаточном объеме и у 25,7 % студентов компетенция сформирована в полном объеме;

3) элективный курс «Общая физическая подготовка»: у 100 % студентов компетенция сформирована частично;

4) элективный курс «АФВ»: у 18,2 % студентов компетенция не сформирована, у 63,6 % студентов компетенция сформирована в достаточном объеме; у 18,2 % – в полном объеме;

5) элективный курс «ЛФК»: у 50 % студентов компетенция сформирована в достаточном объеме в достаточном объеме, у 50 % – в полном объеме.

3 курс:

1) элективный курс «Фитнес»: у 34,6 % студентов компетенция сформирована частично; у 38,5 % студентов компетенция сформирована в достаточном объеме и у 26,7 % – в полном объеме;

2) элективный курс «Силовой фитнес»: у 50 % студентов компетенция сформирована в достаточном объеме и у 50 % – в полном объеме;

3) элективный курс «Общая физическая подготовка»: у 33,3 % студентов компетенция не сформирована; у 33,3 % – в достаточном объеме; 33,3 % – в полном объеме;

4) элективный курс «АФВ»: у 14,3 % студентов компетенция сформирована частично; у 85,7 % студентов – в достаточном объеме.

Выводы. Исходя из полученных результатов можно сказать, что у студентов, обучающихся на одном курсе, но на разных элективных дисциплинах по физической

культуре и спорту, уровень сформированности компетенции внутри курса отличается. Это объясняется различными подходами со стороны преподавательского состава, обеспечивающими формирование здоровьесберегающих компетенций, а также погружением студентов в возможно новые для них виды физической культуры и спорта.

Если сравнивать уровень сформированности компетенции у студентов первого и третьего курсов, то мы определили, что у обучающихся 1-го курса уровень ниже, чем у студентов 2-го и 3-го курсов.

Представленные результаты выполнены без анализа динамики результатов физической подготовленности и показателей здоровья. Эти результаты имеют значение только в разрезе изменений (с 1-го по 3-й курс), поэтому будут представлены позднее, в следующих наших публикациях.

Список литературы

1. Марчук С.А., Евсеев А.В. Особенности формирования общекультурных компетенций у будущих инженерных работников в рамках дисциплины «Физическая культура» // Инновационный транспорт. – 2012. – № 5 (6). – С. 60–64.

УДК 796.015.3

СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Мисина Светлана Сергеевна, ведущий специалист
Крючков Андрей Сергеевич, канд. пед. наук, ведущий научный сотрудник
Адодин Никита Валерьевич, младший научный сотрудник
Мякинченко Евгений Борисович, д-р пед. наук, ведущий научный сотрудник
Федеральный научный центр физической культуры и спорта, Москва, Россия

Аннотация. Рассматриваются средства и методы силовой подготовки в лыжных циклических видах спорта (ЛЦВС). Анализируется периодизация тренировок силовой направленности и исследуются закономерности сочетания режимов работы мышц. Особое внимание уделяется исследованию динамики показателей силовых способностей в подготовительном периоде.

Ключевые слова: силовая тренировка, периодизация, циклические виды спорта.

MEANS, METHODS AND PERIODIZATION OF STRENGTH TRAINING IN ENDURANCE SPORTS

Missina Svetlana Sergeevna, Leading Specialist
Kryuchkov Andrey Sergeevich, PhD of Pedagogical Science, Senior Researcher
Adodin Nikita Valerievich, Researcher
Myakinchenko Evgeniy Borisovich, Doctor of Pedagogical Sciences, Senior Researcher
Federal Scientific Center for Physical Culture and Sports, Moscow, Russia

Abstract. The article discusses the means and methods of strength training in cross-country ski and biathlon (CCSB). The periodization of strength training was analyzed, and the regularities of the combination of muscle work modes were investigated. Special attention was concerned with the dynamics of indicators of strength abilities in the preparatory period.

Key words: strength training, periodization, endurance sports.

Актуальность. Силовая подготовка (СП) является важным элементом подготовки спортсменов высокого класса в циклических видах спорта. Многочисленными исследованиями показано, что СП может положительно влиять на спортивный результат за счет повышения экономичности, аэробных возможностей спортсменов или без достоверного улучшения первого и /или второго. Однако проблемы сочетания различных средств и методов СП между собой и с дистанционными средствами, а также ее периодизация в рамках тренировочных циклов и соответствующая динамика адаптации основных систем организма могут считаться актуальными.

Целью данной работы было выявить закономерности сочетания средств и методов, периодизации СП, их гендерных различий на уровне макро-, мезо- и микроциклов и динамики сезонной адаптации у спортсменов высокого класса в лыжных гонках (ЛГ) и биатлоне (Б) (далее – ЛЦВС).

Методы.

Для исследования были отобраны данные взрослых биатлонистов – мужчин ($n = 42$; $24,5 \pm 2,8$ лет) и женщин ($n = 32$; $24,4 \pm 3,2$ лет), а также лыжников-гонщиков мужчин ($n = 26$, $25,3 \pm 4,5$ лет) и женщин ($n = 18$, $23,3 \pm 3,6$ лет). Все спортсмены в течение 1–5 лет тренировались в основном составе национальной команды России в сезонах 2014/15–2018/19 гг. Дважды за год проходили медицинское обследование и 2–4 раза в год этапное обследование, не имели травм, серьезных заболеваний и были официально допущены к тренировкам. Информация для данного исследования получена во время проведения мероприятий комплексного контроля тренировочных нагрузок, которые фиксировались ежедневно в местах проведения спортивных мероприятий и в процессе этапных обследований по методике, разработанной в ФГБУ ЦСП (г. Москва) для спортсменов национальных команд, включающей тестирование антропометрических индексов, силовых, мощностных, алактатных способностей, МПК, анаэробного порога, индексов кардиодинамики и механической эффективности спортсменов [1]. Для целей данного исследования использовалась оригинальная классификация нагрузок [2], согласно которой все средства силовой и циклической подготовки разделены на режимы работы мышц по двум признакам: скорости и интенсивности мышечного сокращения. Соответственно: НСНИ – низкоскоростной низкоинтенсивный (многоповторный) режим (СП – 30–70 % ПМ; циклическая – 1–2 зоны по ЧСС), НССИ – низкоскоростной среднеинтенсивный (СП – 70–85 % ПМ; циклическая – 3 зона), НСВИ – низкоскоростной высокоинтенсивный (СП – > 85 % ПМ; циклическая – аэробно-силовой метод), ВСВИ – высокоскоростной высокоинтенсивный режим (СП – 30–60 % ПМ, высокая мощность; циклическая – 4–5 зоны). Это позволило изучить периодизацию нагрузок с позиции сочетания режимов работы мышц.

В рамках макроцикла, а также микро- и мезоциклов на 6 этапах годичного цикла изучались усредненные нагрузки всех спортсменов, разделенных по гендерному признаку и специализации. Кроме этого, анализировалась периодизация тренировочного процесса, используемая разными тренерами. Для корректности сопоставления организации тренировочных циклов между командами и спортсменами за 5-летний период в сроки централизованных сборов команд выбирались только микроциклы, которые явно заканчивались «днем (активного) отдыха», имели длительность 6–8 дней и были вторым микроциклом в мезоцикле. Затем все микроциклы приводились к семи дням. Среди мезоциклов анализировались только те, в составе которых можно было выделить четыре микроцикла, последний из которых был разгрузочный («домашней подготовки»). Динамика показателей подготовленности спортсменов определялась путем усреднения всех доступных в течение 5 лет данных тестирования за месячный период.

Статистический анализ. Были проанализированы различия между показателями в мае и сентябре с использованием непараметрического *U*-критерия Манна – Уитни, при уровне значимости $p < 0.05$. Расчеты были выполнены в IBM STATISTICA для Windows, версия 10.0 (StatSoft Inc.Tulsa, OK USA).

Результаты.

На уровне макроциклов выявлено: основной объем СП всегда планируется на начало макроцикла, а второй «блок» проводится на специально подготовительном этапе (октябрь). Во всех командах медленные низко- и среднеинтенсивные («гипертрофические») режимы и плиометрическая тренировка предшествуют высокоинтенсивным и взрывным режимам. СП не сочетают с высокоинтенсивной циклической нагрузкой, кроме как в соревновательный период и при подготовке к главному старту. У Б в соревновательный период объемы СП в различных режимах в 1,5–5 раз ниже, чем у ЛГ.

Гендерных различий в периодизации и общих объемах СП не выявлено, однако женщины используют больше спринта, но меньше СП «на максимальную силу» (режим НСВИ).

На уровне (4-недельных) мезоциклов получено, что СП всегда строится по принципу «нагрузка – разгрузка», возможно, что это обусловлено использованием закона «суперкомпенсации». В подготовительный период наибольший объем всех режимов СП планируется на 2-ю неделю, а в соревновательный период – на 1-ю. СП не сочетается с высокоинтенсивной циклической работой. ЛГ при подготовке к главному старту постепенно увеличивают объем СП в режиме НСВИ до 6 недели, но не используют режим «на гипертрофию» – НССИ. Б на этом этапе НСВИ практически не используют.

На уровне (7-дневных) микроциклов установлено, что силовая тренировка лыжников гораздо лучше структурирована по дням микроцикла и планируется чаще всего на 2-й и 5-й день микроцикла на большинстве этапов макроцикла. У биатлонистов единого правила распределения тренировок разной направленности по дням микроциклов установить не удалось. В то же время в подготовительный период преимущественно используются два варианта: а) одна основная силовая тренировка и почти ежедневно – поддерживающие; б) две основных тренировки и 1–2 поддерживающих. На базовом этапе редко применяется вариант: три основных силовых тренировки без поддерживающих. В соревновательный период основная силовая тренировка применяется в 4–5-й дни, а перед главным стартом СП в существенном объеме используют только ЛГ, но не Б. Режим НСВИ не используется в один день с режимом НССИ, но сочетают с «многоповторной силовой тренировкой» (НСНИ) и на «взрывную силу» (ВСВИ). Силовые тренировки никогда не применяются в один день с высокоинтенсивными циклическими (4–5 зоны, ВСВИ), но сочетается с низкоинтенсивной циклической (1–2 зоны, НСНИ) не максимального объема.

Исследование динамики показателей силовых способностей в подготовительном периоде выявило, что больший объем СП в режиме НССИ у ЛГ позволяет им иметь большую массу мышц к соревновательному периоду. Однако в период максимальных объемов циклической и СП (май – август) масса мышц у ЛГ не растет. «Реализация» начинается позже, в период снижения объемов с сентября по октябрь (рис. 1).

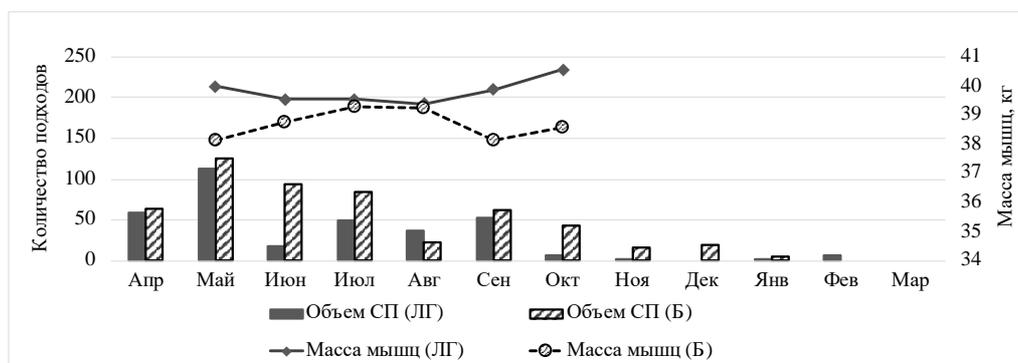


Рис. 1. Динамика показателей массы мышц в подготовительном периоде и объем силовой подготовки «на гипертрофию» у лыжников-гонщиков (ЛГ) и биатлонистов (Б)

В ЛГ объемы СП на максимальную силу (в режиме НСВИ) значительно выше, чем у Б и к августу месяцу выходят на пиковые значения (рис. 2 и 3). При этом у Б. максимальная сила ног и плечевого пояса имеет тенденцию к росту до октября, хотя объем СП минимален.

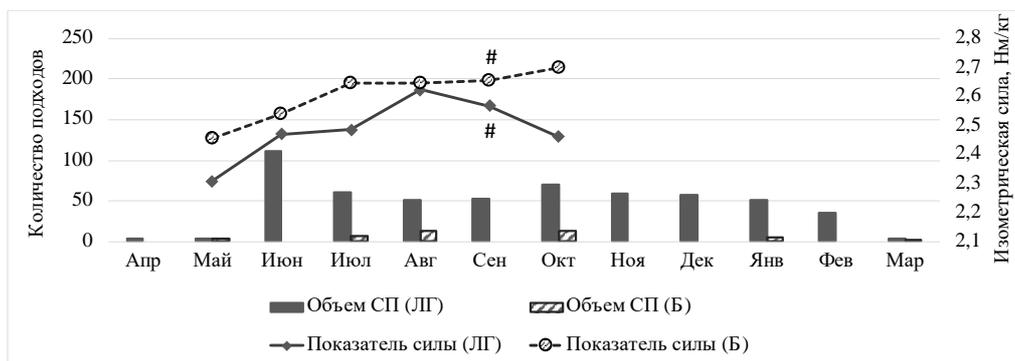


Рис. 2. Динамика показателей максимальной силы ног и объем силовой подготовки на максимальную силу. # – достоверность различий с мая по сентябрь, при $p < 0,05$

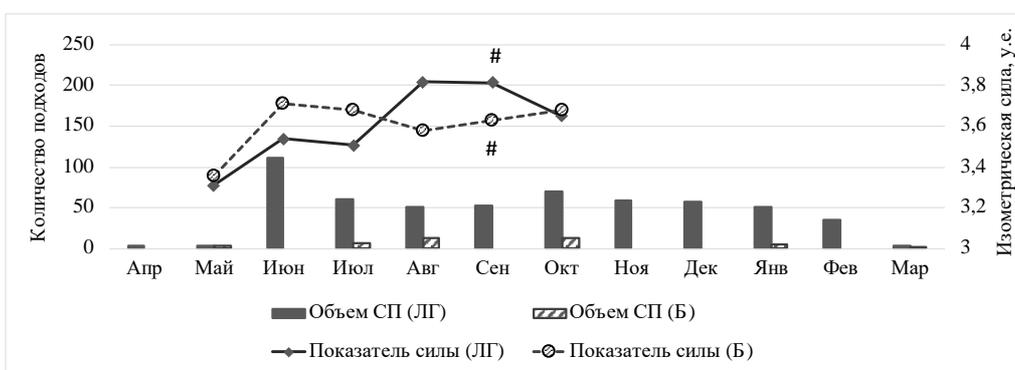


Рис. 3. Динамика показателей максимальной силы плечевого пояса и объем силовой подготовки на максимальную силу

Большие объемы СП на взрывную и быструю силу (режимы ВСВИ и ВСНИ) у ЛГ позволяют им достигать более высоких результатов во взрывных способностях ног к сентябрю (рис. 4).

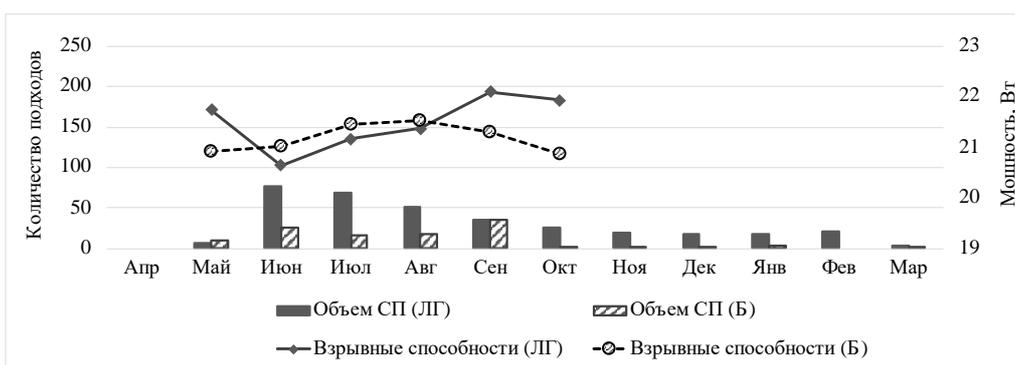


Рис. 4. Динамика показателей взрывной силы ног и объем силовой подготовки на взрывную и быструю силу

Анализ динамики показателей МАМ ног и плечевого пояса в подготовительном периоде показал, что, несмотря на большой объем СП у биатлонистов в режиме ВСВИ (спринт и прыжки), МАМ ног и плечевого пояса незначительно выше у лыжников (рис. 5 и 6).

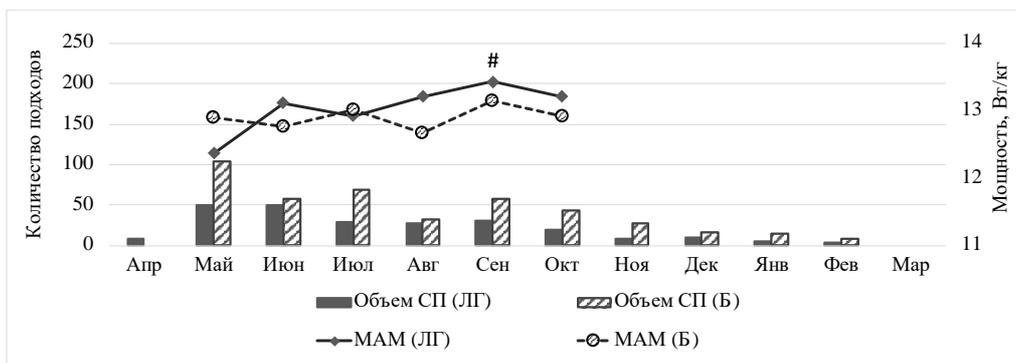


Рис. 5. Динамика показателей МAM ног и объем силовой подготовки (спринт, прыжки)

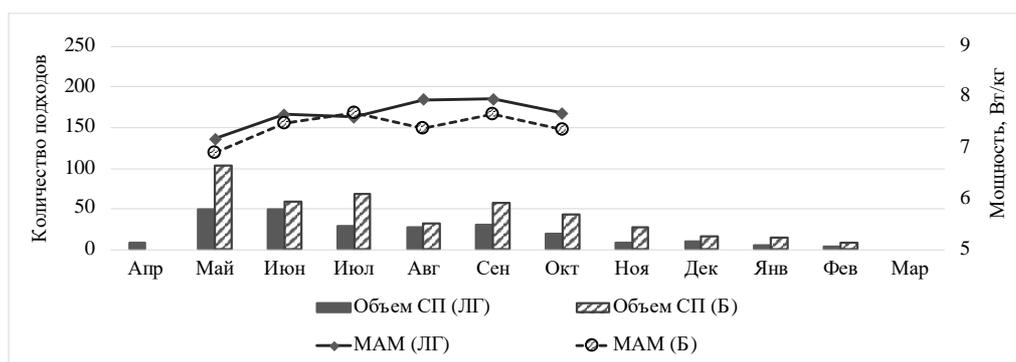


Рис. 6. Динамика показателей МAM рук и объем силовой подготовки (спринт, прыжки)

Обсуждение. В периодизации СП прослеживается постепенный переход от низкоинтенсивных низкоскоростных режимов к более интенсивным режимам, направленных на гипертрофию и улучшение сократительных способностей мышц. А именно: с апреля по май преобладает режим НССИ, в июне добавляется режим НСВИ в наибольшем объеме, а с июня по август широко применяются режимы ВСВИ и ВСНИ. Следует отметить, что низкоскоростные режимы более активно используется ЛГ, а высокоскоростные – Б. Однако ЛГ к соревновательному периоду достигают более высоких значений взрывных и алактатных способностей мышц плечевого пояса и ног, а биатлонисты – более высоких значений силы ног при тестировании в «медленном» режиме. Вероятно, в этом проявляется специфика соревновательных режимов работы мышц спортсменов этих двух специализаций.

Выводы. Периодизация СП спортсменов высокого уровня в ЛЦВС закономерно строится в соответствии с режимами их выполнения и объемами других средств подготовки. На уровне макроцикла у Б в соревновательный период объемы СП в различных режимах ниже, чем у ЛГ. Женщины используют больше спринтов и меньше СП «на максимальную силу». Других гендерных различий в периодизации и общих объемах СП не обнаружено.

Выявлены следующие закономерности в сочетании режимов: силовые тренировки не применяются в один день с высокоинтенсивными циклическими (4–5 зоны, ВСВИ), но сочетаются с низкоинтенсивной циклической (1–2 зоны, НСНИ) не максимального объема. «Многоповторные силовые тренировки» (в режиме НСНИ) используют вместе с тренировками на «взрывную силу» (ВСВИ) и «максимальную силу» (НСВИ), а тренировки «на гипертрофию» (НССИ) редко сочетают с режимом НСВИ.

Список литературы

1. Абалян А.Г. Система комплексного педагогического контроля в подготовке спортсменов-паралимпийцев высокого класса: моногр. – М.: Принт Про, 2018. – 400 с.

2. Крючков А.С., Мясникенко Е.Б., Шестаков М.П. Методические особенности применения специально подготовительных упражнений для развития мышечной выносливости у лыжников и биатлонистов высокого класса // Современная система подготовки в биатлоне: материалы VII Всерос. науч.-практ. конф. (г. Омск, 18 апреля 2019 г.) / под общ. ред. Н.С. Загурского. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. – С. 48–68.

УДК 659.125.29

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НАПРАВЛЕНИЙ АКТИВНОГО ТУРИЗМА В КОМИ-ПЕРМЯЦКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Мясников Алексей Михайлович, студент факультета физической культуры
Шевырин Сергей Андреевич, канд. ист. наук, доцент
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

Аннотация. Коми-Пермяцкий автономный округ обладает значительными туристскими ресурсами для развития активного и культурно-познавательного туризма. Во многом эти ресурсы до сего времени остаются не востребованными. Развитию туризма в округе мешает неразвитость инфраструктуры, отсутствие рекламы и т.д. Исследования пермских ученых выявили наиболее перспективные направления для развития туризма в округе, это в основном активные виды туризма, которые могут развиваться и при неразвитой инфраструктуре туризма. Тем не менее для развития туристского потенциала территории необходима поддержка со стороны властей и турбизнеса.

Ключевые слова: Коми-Пермяцкий автономный округ, туристский потенциал, Кудымкар, активный туризм.

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF ACTIVE TOURISM DIRECTIONS IN THE KOMI-PERMYATSK AUTONOMOUS AREA OF PERM KRAI

Myasnikov Alexey Mikhailovich, Student of the Faculty of Physical Education
Shevyrin Sergey Andreevich, PhD of Historical Sciences, Associate Professor
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

Abstract. The Komi-Permyak Autonomous Okrug possesses significant tourist resources for the development of active, cultural and educational tourism. To a large extent, these resources remain unclaimed to this day. The development of tourism in the district is hampered by the lack of infrastructure development, lack of advertising, etc. Studies by Perm scientists have identified the most promising areas for the development of tourism in the district - these are mainly active types of tourism, which can develop even with an undeveloped tourism infrastructure. Nevertheless, the development of the tourist potential of the territory requires support from the authorities and the tourist industry.

Key words: Komi-Permyak Autonomous Okrug, tourist potential, Kudymkar, active tourism.

Приоритетными направлениями развития туризма в Пермском крае руководство Агентства по туризму и молодежной политике Пермского края считает внутренний и въездной туризм. Именно эти виды туризма развивают территорию, дают рабочие места, делают привлекательным наш край не только для гостей, но и для жителей края. Пермский край богат различными достопримечательностями: историко-культурными, природными, событийными. Многие эти достопримечательности включены в туристические маршруты,

предлагаемые турфирмами. Тем не менее на территории Пермского края имеются интересные, перспективные, но на данный момент мало используемые турбизнесом районы, например, Коми-Пермяцкий автономный округ.

Коми-Пермяцкий округ – уникальнейшая с позиции туристского потенциала территория, обладающая колоссальными туристскими ресурсами, в особенности экологическими и этнографическими. Коми-Пермяцкий округ отличает тот момент, что и сегодня, в условиях цифровизации и информатизации общества, местные жители округа хранят свои традиции, обычаи, ремесла. Тем не менее туризм здесь развивается крайне медленно. И этому есть свои причины. Например, отсутствует должная инфраструктура, отмечается недостаток информационной составляющей о культурной нише округа, отсутствует грамотное управление со стороны местного уровня в туристической сфере. Как следствие, туризм в Коми-Пермяцком округе совершенно не развит.

Исследования, проведенные Д.А. Постниковым, позволили выделить отрицательные характеристики с позиции туристической привлекательности Коми-Пермяцкого округа, а именно: слабое развитие туристской инфраструктуры, отсутствие информации о достопримечательностях региона, отсталая транспортная доступность.

По мнению исследователя, самыми аттрактивными объектами округа являются памятники природы и заказники, такие как Адово озеро, Ошибский заказник, озеро Нахты, урочище Леваты-Нечаты.

С позиции Д.А. Постникова, наиболее достойными местностями для туризма являются такие населенные пункты, как Большая Коча, Пожва, Юрла, Юсьва, Архангельское, Ошиб, Кува. По его мнению, было бы целесообразным проведение туров выходного дня по местам г. Кудымкара, проведение национальных праздников, а также создание историко-этнографического комплексного музея [4].

По мнению С.Э. Мышлявцевой, наиболее перспективными туристскими центрами Коми-Пермяцкого округа могут стать г. Кудымкар, Гайны, Пожва, так как они являются благодатной почвой для разработки туристических маршрутов [3].

А.В. Фирсова и Ж.Е. Никитина в своих исследованиях провели оценку туристских ресурсов территорий Коми-Пермяцкого округа и по собственной методике выявили наиболее перспективные районы округа: Кудымкарский городской округ, Кудымкарский район, Кочевский и Юсьвинский районы [5].

Из приведенных исследований можно судить о присутствии привлекательных, богатых природными и этнографическими ресурсами территориях Коми-Пермяцкого округа, которые смогли бы вполне оправдать туристскую аттрактивность округа. Довольно емким туристским потенциалом обладают такие территории округа, как г. Кудымкар, Кудымкарский район, Юсьвинский, Гайнский, Кочевский районы.

Как было установлено, Урал и Предуралье обладают колоссальными природными преимуществами и достопримечательностями, которые способны стать благодатной почвой для развития активного туризма в Пермском крае, в особенности его природно-ориентированных направлений.

С целью повышения туристической привлекательности Коми-Пермяцкого округа целесообразна разработка сети маршрутов активного туризма на его территории. Так, вполне интересными могут быть пешеходные, велосипедные, лыжные маршруты.

Один из самых привлекательных мог бы стать маршрут по территории Гайнского района, предполагающий посещение самого мистического и загадочного природного объекта нашего края – Адова озера.

Так, первым вариантом маршрута на озеро Адово может стать пешеходный, проходящий по лесным тропам от дороги, соединяющей поселки Усть-Черная и Серебрянка. Конфигурация: радиальный – с возвращением в пункт отправления по прежнему пути, но в обратную сторону. Начало маршрута – село Пельмин-Бор с переправой через р. Весляна. Протяженность маршрута – 66 км в обе стороны, продолжительность маршрута – 3–4 дня.

К недостаткам маршрута относятся: обязательное плавательное средство с целью переправы через р. Весляна.

Преимущества: первозданная природа, свежий воздух, изобилие грибов и ягод, наличие прекрасных живописных ландшафтов – сосновые боры-беломошники [2].

Вторым вариантом маршрута может стать велосипедный. По конфигурации кольцевой, предполагающий, что возвращение в точку отправления туристов проходит через новый путь.

Началом и концом маршрута может служить поселок Усть-Весляна, в котором можно оставить транспортные средства. Маршрут может проходить через село Монастырь и урочище Пернаяг по возвращении с озера. Протяженность маршрута – 200 км, продолжительность – 4 дня.

К недостаткам маршрута можно отнести: заболоченные участки, которые трудно преодолевать на велосипеде.

Однако преимуществ в разы больше: посещение, помимо озера Адово, различных туристских объектов, к примеру, села Монастырь, основанного в 1539 г. во времена, когда на Каме образовался мужской Троицко-Плесинский монастырь. Согласно преданиям, основание монастыря и распространение христианства связано со Стефаном Великопермским. К сожалению, сегодня село нежилое, но в нем сохранилась деревянная церковь Николая Чудотворца (1905–1909) [1].

Итак, в качестве основных тормозящих развитие туризма в Коми-Пермяцком округе причин можно назвать слабое развитие туристской инфраструктуры и низкую транспортную доступность. Данные проблемы можно устранить путем создания туристских туров, проектов, маршрутов, что крайне позитивно отразится на развитии как округа, так и Пермского края в целом. Какие величественные и бесподобные территории могут предстать перед взором активного туриста!

Безусловно, с целью организации безопасного велосипедного и пешеходного путешествия требуется оборудование инфраструктуры по движениям маршрутов, в частности, необходима расстановка указателей на тропах, обозначение мест для организованных ночевок туристов, обозначение мест, пригодных для набора питьевой воды, указателей о заболоченных местах и нанесение на них гати.

Разумеется, для реализации имеющегося потенциала необходима всесторонняя поддержка со стороны правительства Пермского края, а также муниципалитетов Коми-Пермяцкого округа для обустройства и популяризации маршрутов. К распространению информации об активных маршрутах на территории округа целесообразно подключить Агентство по туризму и молодежной политике Пермского края.

Коми-Пермяцкий округ является уникальнейшей территорией с живописной, первозданной природой, следовательно, он обладает богатым туристским потенциалом, однако для его развития требуется всесторонняя поддержка со стороны властей.

Качественно спланированная, разработанная и обустроенная сеть маршрутов активного туризма сможет поспособствовать привлечению туристов в Коми-Пермяцкий округ, тем самым сможет разрешить проблемы, препятствующие развитию туризма, что в свою очередь укрепит социально-экономическое положение как округа, так и Пермского края в целом.

Список литературы

1. Зырянова И.С., Мышлявцева С.Э. Адово озеро – туристский бренд Гайнского района // Туристский потенциал Гайнского района: материалы регион. науч.-практ. конф. «География и туризм». – Пермь, 2009. – С. 115–117.

2. Микитюк К.В. Пешеходные и велосипедные маршруты как фактор развития туризма в Коми-Пермяцком округе Пермского края // Географическое изучение территориальных систем: сб. материалов XIII Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. – Пермь, 2020. – С. 244–248.

3. Мышлявцева С.Э. Туризм в Пермском крае: учеб.-метод. пособие / Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Пермь, 2012. – 140 с.

4. Постников Д.А. Проблемы и перспективы развития туризма на территории Коми-Пермяцкого автономного округа // География и туризм: сб. науч. тр. – Пермь, 2006. – С. 208–211.

5. Фирсова А.В., Никитина Ж.Е. Туристский район «Парма»: оценка ресурсов и перспективные направления // Туризм как фактор модернизации экономики и развития регионов: материалы I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Йошкар-Ола, 2015. – С. 170–179.

УДК: 376.016 : 796 – 053.5

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ РАЗВИТИИ РАВНОВЕСИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ДИЗАРТРИЕЙ

Пальвинская Лилия Владимировна, канд. пед. наук, доцент

Калюжин Владимир Георгиевич, канд. мед. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь

Аннотация. Работа посвящена выявлению средств и методов коррекции развития равновесия у детей с дизартрией. В статье приводятся результаты тестирования уровня развития статического и динамического равновесия у детей с нарушениями речи, дается анализ полученных результатов по сравнению со здоровыми сверстниками. Установлено, что у детей с дизартрией показатели статического и динамического равновесия значительно хуже, чем у здоровых детей, и нуждаются в дополнительном целенаправленном развитии на организованных занятиях по АФК.

Ключевые слова: статическое и динамическое равновесие, дети дошкольного возраста, дизартрия, тестирование.

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE DEVELOPMENT OF BALANCE PRESCHOOL CHILDREN WITH DYSPARTHRIA

Palvinskaya Lilia Vladimirovna, PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Kalyuzhin Vladimir Georgievich, PhD of Medical Sciences, Associate Professor

Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus

Abstract. The work is devoted to the identification of means and methods for correcting the development of balance in children with dysarthria. The article presents the results of testing the level of development of static and dynamic balance in children with speech disorders, and analyzes the results obtained in comparison with healthy peers. It was found that in children with dysarthria, the indicators of static and dynamic balance are significantly worse than in healthy children and need additional targeted development in organized ROS classes.

Key words: static and dynamic balance, preschool children, dysarthria, testing.

Актуальность. В настоящее время отмечается резкое увеличение количества детей с отклонениями в психомоторном и речевом развитии. Заметно возросла численность коррекционных групп и классов, всевозможных реабилитационных центров и консультаций.

Вопрос коррекции речевых нарушений у дошкольников встает с каждым годом все острее. Это связано и с ухудшением экологического состояния природы, качества продуктов питания, и с другими причинами. Наибольший процент детей, составляющих

логопедические группы, имеет общее недоразвитие речи с дизартрии, или, иначе говоря, нарушение иннервации речевых органов.

С точки зрения физиологии многие нарушения речи представляют собой и нарушение двигательной активности. Оно может быть вызвано подражанием неправильному двигательному образу, поражением двигательных центров или проводящих путей, функциональной недостаточностью нервной системы или психическим торможением [1].

Неспособность к нормальной речевой деятельности является функциональным нарушением тонкой моторики. Кроме того, наблюдаются и нарушения грубой моторики. Задержка общего развития и нарушения грубой моторики проявляются как в речевом, так и в моторном развитии [2].

Попытки внедрять различные модели оздоровительных, коррекционно-развивающих программ, новые формы занятий, предлагаемых различными авторами без учета возможностей дошкольного образовательного учреждения и знания контингента занимающихся, не приводят к желаемым результатам. Адаптивная физическая культура является доступной и универсальной формой эффективного физического воспитания и направленной коррекции моторной функции детей

В этой связи разработка рациональных двигательных режимов для направленной коррекции моторной функции средствами упражнений для развития равновесия дошкольников с нарушением речи является актуальной научной задачей, требующей своего решения [3]. Коррекция биологического состояния возможна преимущественно только за счет оптимизации двигательного режима как основного компонента жизнедеятельности ребенка. Причем основным фактором оптимизации физического состояния ребенка является не количество движений (объем нагрузки), а качество двигательных действий и их последовательное и одновременное взаимодействие. Эффективность от такого взаимодействия обусловлена разнообразием сенсорной организации движений, их формы и содержания.

Цель работы – определение особенностей развития равновесия у детей с дизартрией и обоснование коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие равновесия у дошкольников с дизартрией.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 10 человек: экспериментальная группа детей с дизартрией и контрольная группа здоровых детей.

Оценку состояния развития равновесия мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов:

Проба Ромберга (простая). Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Оценка: определяется время устойчивости в данной позе.

Проба Ромберга (усложненная). Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит с закрытыми глазами, стопы ног находятся на одной линии так, чтобы пятка одной ноги касалась носка другой ноги, руки вытянуты вперед. Оценка: фиксируется время устойчивости в позе.

Тест «Ласточка». Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит, ноги вместе, колени выпрямлены. Поднять руки в стороны до уровня плеч. Опираясь на опорную ногу при наклоне туловища вперед, поднимает вторую ногу вверх до уровня таза, спина прямая – параллельно линии пола, руки разведены в стороны – помогают сохранять равновесие. Оценка: определяется время устойчивости в данной позе.

Тест «Стойка на носках». Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый становится прямо, приподнимается на носках, глаза закрыты руки на поясе. Оценка: определяется время устойчивости в данной позе.

Тест «Попадание мячом в корзину». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: резиновый мяч (диаметр 15 см), корзина для метания в цель (высота 50 см,

диаметр 70 см). Методика: испытуемый стоит, ноги на ширине плеч, осуществляет бросок мяча в корзину двумя руками с расстояния 1,5 м. Корзина стоит на стуле, расстояние от пола до корзины 30 см. Оценка: фиксируется количество попаданий из 10 попыток.

Тест «Прыжки через барьер». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: на ковровом покрытии 4 массажных валика (длина 33 см, диаметр 13 мм), гимнастическая палка (длина 75 см, диаметр 21 мм). Методика: испытуемый на двух ногах боком перепрыгивает через гимнастическую палку на высоте 15 см 10 раз. Оценка: определяется время (в секундах) перепрыгивания через веревку по количеству прыжков из 10 попыток.

Тест «Прыжки на двух ногах». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: на ковровом покрытии фиксируется лента длиной 5 метров, шириной 7 см. Методика: испытуемый осуществляет прыжки на двух ногах по прямой линии с продвижением вперед, руки на поясе. Оценка: фиксируется время прыжков.

Тест «Прыжки в длину с места». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: рулетка 20 м. На ковровое покрытие фиксируется лента длиной 5 метров, шириной 7 см. Методика: испытуемый стоит, ноги расположены на уровне плеч, поднимает руки и одновременно приподнимается на носках, прогибая поясницу, затем руки опускаются вниз и слегка отводятся назад, локтевые суставы необходимо согнуть, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперед. Выполняются прыжки с толчком двумя ногами. Оценка: замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

Тест «Ходьба по гимнастической скамье». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: гимнастическая скамья длиной 4 м, шириной 24 см. Методика: испытуемый идет по гимнастической скамье обычным шагом, руки на поясе, спина прямая. Методист идет рядом, страхуя от падения. Оценка: учитывается время (в секундах) – через сколько сойдет со скамьи.

Тест «Ходьба по линии с поворотами». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: на ковровом покрытии фиксируется лента длиной 5 метров, шириной 7 см. Методика: 5 метров испытуемый идет по ленте обычным шагом вперед, руки на поясе, спина прямая, затем идет обратно спиной 5 метров назад. Оценка: фиксируется время (в секундах) прохождения 10 м.

Результаты и их обсуждение. В таблице представлены данные сравнительного анализа параметров развития статического и динамического равновесия у исследуемых с нарушениями речи и здоровых лиц.

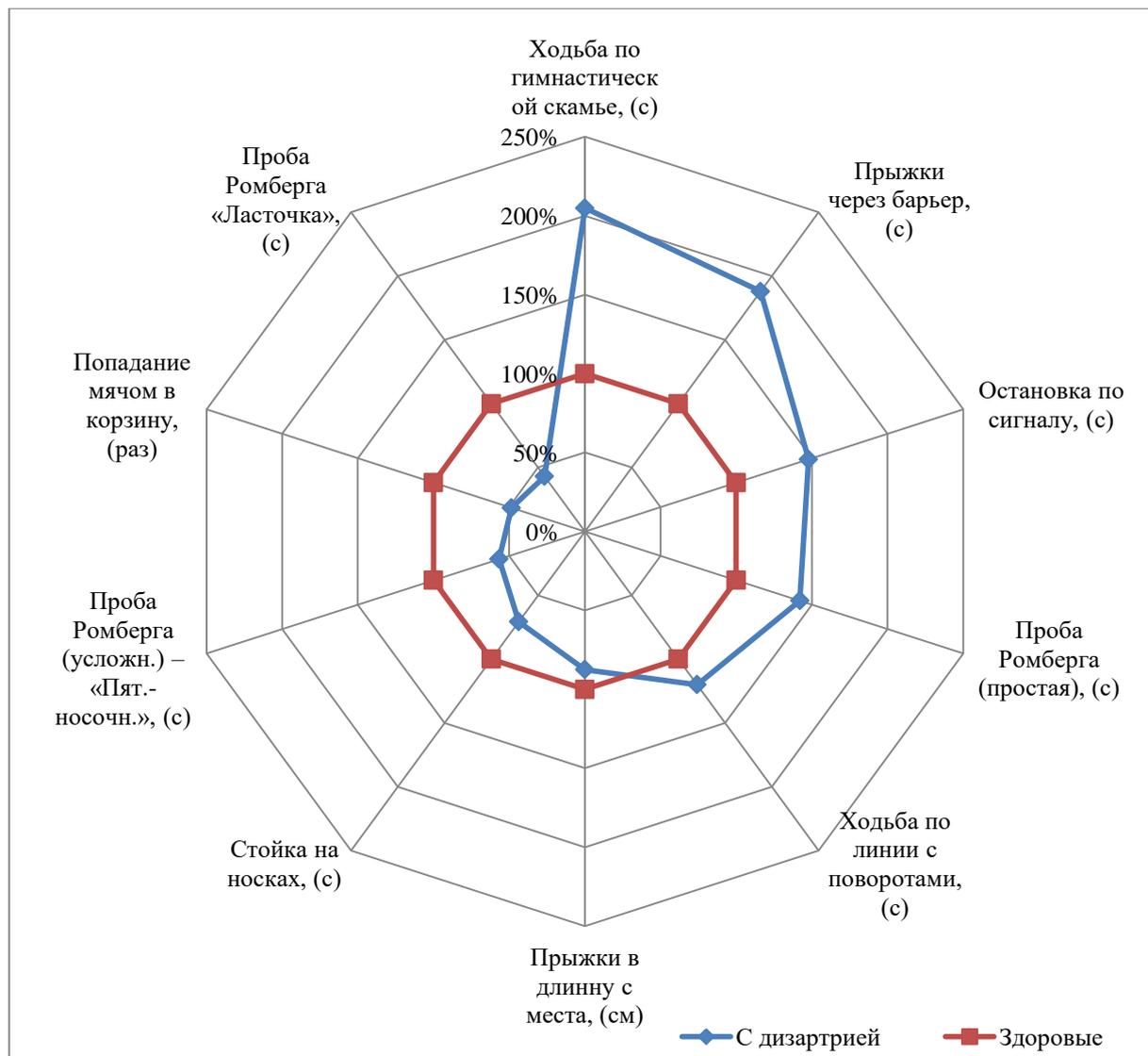
Сравнение уровней развития равновесия у детей с нарушениями речи и у здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Дизартрия	Здоровые	$t_{\text{факт.}}$	P
Проба Ромберга (простая), с	$5,4 \pm 0,27$	$11,8 \pm 0,26$	16,9	$< 0,001$
Проба Ромберга (усложненная), с	$1,7 \pm 0,18$	$3,0 \pm 0,09$	6,3	$< 0,001$
Тест «Ласточка», с	$5,0 \pm 0,27$	$11,6 \pm 0,25$	17,8	$< 0,001$
Стойка на носках, с	$2,9 \pm 0,29$	$4,1 \pm 0,16$	3,2	$< 0,01$
Попадание мячом в корзину, кол-во раз	$1,6 \pm 0,22$	$3,3 \pm 0,21$	5,7	$< 0,001$
Прыжки через барьер, с	$10,9 \pm 0,33$	$5,8 \pm 0,27$	12,1	$< 0,001$
Прыжки на двух ногах, с	$3,4 \pm 0,20$	$2,3 \pm 0,10$	4,9	$< 0,001$
Прыжки в длину с места, см	$98 \pm 1,19$	$112 \pm 0,95$	8,6	$< 0,001$
Ходьба по гимнастической скамье, с	$8,4 \pm 0,14$	$4,1 \pm 0,15$	21,1	$< 0,001$
Ходьба по линии с поворотами, с	$16,8 \pm 0,16$	$14,0 \pm 0,19$	11,0	$< 0,001$

После проведения исследования было выявлено, что у лиц с дизартрией наблюдаются значительные нарушения в развитии равновесия, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Результаты контрольных тестов показали, что у здоровых детей уровень развития способности к равновесию и координационные способности статистически лучше, чем у их сверстников с общим недоразвитием речи. Это позволяет сделать вывод, что координационные способности детей с дизартрией требуют коррекции и дополнительного развития.

На рисунке показаны полученные результаты уровня развития способности к равновесию у здоровых детей 6 лет и детей контрольной и экспериментальной групп того же возраста. При этом результаты здоровых детей приняты за 100 %, а результаты детей с дизартрией – в процентах, пропорционально величине здоровых детей.



Показатели уровня развития координационных способностей у здоровых детей и у детей с нарушением речи, %

Выводы.

1. В результате изучения было установлено, что у детей с дизартрией развитие равновесия значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

2. Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию равновесия у детей с дизартрией.

Список литературы

1. Потапенко Д.М., Калюжин В.Г. Методические проблемы адаптивной физической культуры у детей с дизартрией // Молодежь – науке – X. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса: материалы молодеж. науч.-практ. конф. / отв. ред. Л.Н. Приходько. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2018. – С. 837–842.
2. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2009. – 224 с.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. / под общ. ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

УДК 796.015.132:796.433.2

КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ

Примаченко Прасковья Викторовна, студентка
Боровая Валентина Анатольевна, доцент кафедры
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь

Аннотация. Представлено примерное содержание комплекса упражнений для юных спортсменов – метателей копья, проверенное в практической деятельности. Предлагаемые комплексы применяются на этапе начальной специализации. Но стоит отметить, что специальные физические упражнения применяют и высококвалифицированные спортсмены в метании копья. В предложенных комплексах возможны различные корректировки: изменение веса снаряда, формы снаряда и др. Предлагаемая программа для юных метателей может быть основой для построения различных структурных единиц тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей и периодов подготовки.

Ключевые слова: тренировка, метание, скоростно-силовая подготовка, физические качества.

A SET OF SPECIAL EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES OF YOUNG JAVELIN THROWERS

Praskovya Viktorovna Primachenko, Student
Borovaya Valentina Anatolyevna, Associate Professor of the Department
Gomel State University Named after F. Skorina, Gomel, Belarus

Abstract. The approximate content of a set of exercises for young athletes – javelin throwers, tested in practice, is presented. The proposed complexes are used at the stage of initial specialization. But it is worth noting that special physical exercises are also used by highly qualified athletes in javelin throwing. In the proposed complexes, various adjustments are possible: changes in the weight of the projectile, the shape of the projectile, etc. The proposed program for young throwers can be the basis for building various structural units of the training process, taking into account individual characteristics and training periods.

Key words: training, throwing, speed and strength training, physical qualities.

Актуальность. Точно известно, что одним из важнейших факторов в методике тренировки является физическая подготовка, определяющая рост спортивного мастерства юного легкоатлета. Правильное включение и рациональное развитие двигательных способностей

в различных циклах тренировки применительно к избранному виду легкой атлетики фактически определяет качество всего учебно-тренировочного процесса [1, 4, 8, 10, 11].

В тренировочном процессе спортсменов, представляющих различные виды спорта, имеют место специальные и общие физические упражнения. Так, общие физические упражнения применяются непосредственно в процессе разминки, а специальные – ближе к моменту, когда спортсмен приступит к выполнению специальной работы, присущей определенному виду спорта [2, 3, 5, 6]. Роль этих упражнений велика, так как правильный и рациональный подбор данных упражнений определяет успешность тренировочного процесса в целом, а также уровень развития специальных физических качеств у юных спортсменов-метателей на этапе начальной специализации [2, 7].

Вместе с тем исследования показывают, что на результат влияет еще целый комплекс качеств, имеющих различную степень значимости [7, 9]. Следует отметить, что метание копья является ациклической и одной из наиболее технических дисциплин в легкой атлетике, которая требует от спортсмена сложных координационных и скоростно-силовых способностей.

Цель исследования. Выявить специальные физические упражнения, необходимые для развития особых физических качеств у юных метателей копья.

Результаты исследования и их обсуждение. Этап начальной специализации – важная составляющая начала спортивной карьеры молодых спортсменов. На этом этапе необходимо не только начать закладывать основы техники метания копья, но и развивать необходимые специальные физические качества для юных метателей. Метание копья является скоростно-силовой дисциплиной легкой атлетики, поэтому и физические упражнения должны носить скоростно-силовой характер.

Следует отметить, что с юными спортсменами, специализирующимися в метании копья, первоначальное обучение технике метания начинается не с непосредственного движения с основным снарядом, т.е. копьем, а с применения упражнений с набивными мячами, металлическими блинами (2,5 и 5 кг), также с металлическими шариками весом до 400 г.

Для решения поставленной цели нами был проведен анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы, с помощью которой были выявлены специальные физические упражнения, применяемые на этапе начальной специализации в метании копья [2, 3, 7].

Таким образом, чтобы воздействовать на организм спортсменов – метателей копья на этапе начальной специализации следует применять комплекс специальных физических упражнений, который выглядит следующим образом:

Комплекс специальных физических упражнений с набивным мячом:

1. Броски набивного мяча из-за головы в параллельной стойке (выполняется одной и двумя руками).

2. Броски набивного мяча с одного шага (выполняется одной и двумя руками).

3. Броски набивного мяча с трех, пяти шагов (выполняется одной и двумя руками).

4. Броски мяча с короткого разбега (выполняется одной и двумя руками).

Комплекс специальных физических упражнений с металлическими блинами весом 2,5 и 5 кг:

1. Выполнение попеременных вращений прямых рук вперед, в которых находятся металлические диски весом 2,5 кг.

2. Имитация захвата снаряда одной рукой с металлическим диском (2,5 или 5 кг) на месте из и. п. в финальном усилии.

3. Выполнение одного, трех, пяти скрестных шагов с приходом в и. п. финального усилия одной и двумя руками с металлическим диском (2,5 или 5 кг).

4. Броски одной и двумя руками металлического диска (2,5 или 5 кг) с короткого и полного разбега.

Для более качественного анализа выполненной тренировочной работы, направленной на развитие силовых способностей спортсменов-метателей, рассмотрим недельный

микроцикл в подготовительном периоде. Для развития скоростно-силовых способностей использовалась комплексная программа средств. В основе ее лежал комбинированный метод применения различных скоростно-силовых упражнений, упражнений на выносливость, координацию, гибкость в следующей последовательности их выполнения:

День 1. Направленность тренировки – силовая. Место проведения – спортивный манеж.

Программа:

1. Разминка:
2. Бег – 5 мин
3. ОРУ (общеразвивающие упражнения) – 8 мин
4. СБУ (специально-беговые упражнения) – 7–8 мин
5. Прыжки:
 - 5.1. С места на 2 ногах: 1 серия × 6 прыжков
 - 5.2. С места на правой ноге: 1 серия × 6 прыжков
 - 5.3. С места на левой ноге: 1 серия × 6 прыжков
6. Прыжки через плинт – 15 раз
7. Упражнения на гибкость и расслабление – 5 мин
8. Броски набивного мяча:
 - 8.1. Броски мяча, стоя лицом по направлению к метанию – 10 раз
 - 8.2. Броски мяча, стоя спиной по направлению к метанию – 10 раз
9. Выпрыгивания на ногах (с грифом 20 кг): 2 × 25 раз
10. Подъем туловища на наклонной доске – 3 × 15 раз
11. Игра с набивным мячом – 10 мин

День 2. Направленность тренировки – развитие гибкости и общей выносливости.

Место проведения – стадион.

1. Медленный бег: 20–25 мин с обязательным контролем ЧСС в покое и после бега
2. ОРУ на гибкость – 10–15 мин
3. СБУ (80–100м) – 8–10 мин

День 3. Направленность тренировки – развитие скоростно-силовых способностей.

Место проведения – стадион.

1. Разминка – подвижная игра «Салки» – 10 мин
2. ОРУ с набивными мячами – 10 мин
3. Ускорения: 5 × 30 м
4. Метание копья:
 - 4.1. Стоя лицом по направлению метания – 15 раз
 - 4.2. Стоя боком по направлению метания – 15 раз
5. Бег с низкого старта: 2 × 10 м; 2 × 15 м; 2 × 20 м; 2 × 30 м
6. Прыжки в длину с разбега (с отталкиванием на правую / левую ногу) – 16 прыжков
7. Упражнения на гибкость – 5 мин
8. Медленный бег – 3 мин

День 4. Направленность тренировки – развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Место проведения – спортивная площадка.

1. Игра в баскетбол: 2 × 10 мин
2. Броски ядра:
 - 2.1. Броски ядра, стоя лицом по направлению метания – 15 раз
 - 2.2. Броски ядра, стоя спиной по направлению метания – 15 раз
3. Ускорения с отягощением 5 кг: 5 × 30 м
4. Сгибание и разгибание рук на брусьях с отягощением: 3 серии с максимальным количеством раз
5. Прыжки:

- 5.1. С места – 15 отталкиваний
- 5.2. Тройной с места – 10 отталкиваний
- 5.3. Пятикратный – 5 отталкиваний
6. Подвижная игра – 5 мин

День 5. Направленность тренировки – развитие выносливости.

1. Кроссовый бег: 25–30 мин с обязательным контролем ЧСС в покое и после физической нагрузки

День 6. Отдых

День 7. Направленность тренировки – развитие силовых способностей. Место проведения: можно выполнять дома.

Статические упражнения для мышц свободных верхних конечностей, туловища, свободных нижних конечностей – 60 мин.

Выводы. Таким образом, предлагаемые нами комплексы применяются на этапе начальной специализации. Но стоит отметить, что вышеописанные специальные физические упражнения применяют и высококвалифицированные спортсмены в метании копья. В предложенных комплексах возможны различные корректировки: изменение веса снаряда, формы снаряда и др. Разминка юных спортсменов должна обязательно включать вышеописанные упражнения, так как с их помощью уменьшается травмоопасность при метании основного снаряда – копья, а также увеличивается амплитуда выполнения броска и у спортсмена быстрее появляется «чувство снаряда».

Предлагаемое содержание комплексов может дополняться различными упражнениями исходя из уровня подготовленности юных спортсменов. Также на основании ежемесячного учета нагрузки метательной, беговой, силовой, прыжковой направленности следует вносить коррективы в содержание средств тренировки, так как каждое упражнение носит строго индивидуальную направленность.

Предлагаемая программа тренировочного процесса для юных метателей копья может быть основой для построения различных структурных единиц тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей и периодов подготовки. Все это может явиться основой для достижения юным спортсменом намеченного уровня подготовленности, который в итоге должен выразиться в достижении высокого спортивного мастерства в перспективе.

Список литературы

1. Анпилогов И.Е., Врублевский Е.П. Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 72.
2. Биомеханическая структура двигательных действий в различных фазах метания копья / К.К. Бондаренко, Е.П. Врублевский, Е.Д. Митусова, Г.В. Швец // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 5. – С. 50–52.
3. Боровая В.А., Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. Методическая направленность выбора специальных упражнений в метании копья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8 (78). – С. 34–39.
4. Врублевский Е.П., Козьмин Р.К. В помощь тренеру // Легкая атлетика. – 1983. – № 12. – С. 13.
5. Врублевский Е.П., Хоршид А.Х., Альбаркайи Д.А. Влияние направленности тренирующих воздействий на рост силы мышц юных бегунов на короткие дистанции // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 9. – С. 22–24.
6. Гусинец Е.В., Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. Управление тренировочным процессом квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе миометрических показателей мышечной системы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 5 (87). – С. 30–34.
7. Закономерности формирования и совершенствования системы движений спортсменов (на примере метания копья) / В.А. Боровая, Е.П. Врублевский, М.В. Коняхин,

С.В. Котовенко; М-во образования РБ, Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель, 2013. – 180 с.

8. Кожедуб М.С., Врублевский Е.П. Особенности подготовки девушек-спринтеров с учетом фаз биоритмики их организма // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 т. – Иркутск, 2016. – С. 257–261.

9. Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П., Боровая В.А. Классификация специальных упражнений, применяемых в тренировке метателей (на примере метания копья) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 70–77.

10. Мирзоев О.М., Аванесов В.У., Врублевский Е.П. Психофизиологические и биохимические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов. Пути повышения спортивной работоспособности спринтеров и барьеристов: учеб.-метод. пособие. – М., 2007. – 125 с.

11. Мирзоев О.М., Маслаков В.М., Врублевский Е.П. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег. – М.: РГУФКСИТ, 2007. – 352 с.

УДК 796.07

ГОТОВНОСТЬ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (НА ПРИМЕРЕ ГОССЛУЖАЩИХ)

Румянцева Наталья Валерьевна, канд. пед. наук, доцент
Вологодский государственный университет, Вологда, Россия

Аннотация. Рассматриваются вопросы готовности взрослого населения к выполнению норм ВФСК ГТО на примере госслужащих. Установлено, что спортивный фестиваль является весьма эффективной формой привлечения взрослого населения к выполнению норм ВФСК ГТО.

Ключевые слова: спортивный фестиваль, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, взрослое население.

READINESS OF ADULT POPULATION FOR IMPLEMENTATION OF THE NORMS OF VFSK «READY FOR LABOR AND DEFENSE» (ON THE EXAMPLE OF CIVIL SERVANTS)

Rumiantseva Natalia Valerievna, PhD of Pedagogical Science, Associate Professor
Vologda State University, Vologda, Russia

Abstract. The article examines the readiness of the adult population to comply with the norms of the VFSK GTO on the example of state employees. It has been established that a sports festival is a very effective form of attracting the adult population to the implementation of the norms of the VFSK GTO.

Key words: sports festival, All-Russian sports complex of the GTO, adult population.

Актуальность. Практика региональных и муниципальных центров тестирования показывает, что на III этапе внедрения ВФСК ГТО к выполнению норм комплекса ГТО посредством фестивалей привлекаются самые разнообразные социальные группы: это и дети школьного и дошкольного возраста, и студенческая и трудящаяся молодежь, и пенсионеры,

и сотрудники трудовых коллективов, и семьи. Практический итог проведения фестивалей ГТО – формирование интереса к физкультурно-спортивному движению, здоровому образу жизни, самовыражение и самореализация личности [1, 3, 4]. На данный момент проблема готовности к выполнению норм ГТО возрастных категорий I–VI ступеней рассмотрена многими исследователями [2, 5, 6], однако работ, посвященных успешности включения взрослого населения к выполнению норм ГТО, недостаточно, поэтому мы считаем актуальным проведение исследования в этом направлении.

Цель исследования – изучение готовности взрослого населения к выполнению норм ВФСК ГТО на примере госслужащих.

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов фестиваля ВФСК ГТО среди государственных и муниципальных служащих, а также сотрудников государственных учреждений и предприятий Вологодской области показал, что подобный способ привлечения взрослого населения к занятиям физической культурой и спортом через организацию выполнения норм ГТО в форме фестиваля является очень эффективным. Для участия в данном мероприятии заявилось 60 команд (392 человека), представляющих различные структуры государственных служащих. Однако стоит отметить, что не все организации в полном заявленном составе выполнили нормы ГТО, только 3 % команд выступали всей заявленной командой, 10 % организаций совсем не явились на тестирование, а большая часть команд (87 %) выступали не в полном составе. Только 145 участников (37 %) выполнили испытания всей программы фестиваля; 106 участников (27 %) – частично; а 141 (36 %) – не явились или не были допущены к состязаниям в связи с отсутствием медицинских справок. Данный факт свидетельствует о недостатках в организации физкультурно-массовой работы с работающим населением, в том числе по вопросам выполнения норм ВФСК ГТО. Ряд участников признавались, что для участия их направили в принудительно-приказном порядке, кто-то не владел информацией о программе мероприятия, многие участники не смогли выполнять первое испытание по причине отсутствия медицинской справки.

Всего в фестивале приняло участие 149 женщин и 78 мужчин. Большая часть участников фестиваля (48 %) – представители VII ступени с возрастным контингентом 30–39 лет; 28 % – VI ступени в возрасте 18–29 лет; 17 % – VIII ступени в возрасте 40–49 лет; 5 % – IX ступени в возрасте 50–59 лет и 2 % – X ступени в возрасте 60–69 лет.

Самое большое количество госслужащих, полностью выполнивших нормативы комплекса ГТО, из общего числа заявленных в своей возрастной группе в VII ступени – 44 %; несколько меньше в X ступени – 43 %; в IX ступени – 35 %; в VII ступени – 34 %. Наименьший процент полностью сдавших нормы ГТО – в VI ступени (29 %).

В каждом испытании мы выделили общее количество участников, которые сдавали данный тест, и отразили процент выполнивших на золотой, серебряный и бронзовый знак отличия, а также тех, кто не выполнил испытание ни на один знак отличия. Мы не анализировали тесты, в которых в какой-либо возрастной группе норматив выполнялся без учета времени (кросс на 2, 3, 5 км по пересеченной местности, плавание на 25 и 50 м).

Лучше всего госслужащие выполнили тест на выявление уровня развития гибкости – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. На золотой знак отличия выполнили норматив 65 % тестируемых; еще 30 % – на серебряный знак отличия; не справились с заданием только 3 % госслужащих.

Анализируя результаты в беге на длинную дистанцию (2 км / 3 км), можно отметить хороший уровень развития выносливости у тестируемых. Чуть больше половины участников фестиваля (53 %) выполнили тест на золотой знак отличия; 30 % – на серебряный знак; не уложились в норматив только 13 % госслужащих. При этом стоит отметить, что успешнее были женщины, выполнявшие тест «Бег на 2 км», в нем 60 % участниц справились на золотой знак отличия и 25 % – на серебряный. Тогда как в тесте «Бег на 3 км» только 32 % мужчин выполнили норматив на золотой знак и 42 % – на серебряный знак отличия.

Еще один тест из комплекса ГТО, который успешно был выполнен, это «Поднимание туловища из положения лежа на спине». Данное испытание выполняло 159 человек, из них

на золотой знак отличия выполнили норматив 58 % участников; 28 % – на серебряный знак; 5 % – на бронзовый; 9 % испытуемых не справились с нормативом.

В беге на короткую дистанцию (100 м) из 55 человек, выполнявших норматив на золотой знак отличия, справились 44 % участников; на серебряный – 31 %; на бронзовый – 7 % испытуемых; 18 % испытуемых не справились с нормативом.

В прыжках в длину с места толчком двумя ногами из 146 участников на золотой знак отличия выполнили 44 % тестируемых; 32 % – на серебряный; 10 % – на бронзовый и не справился с нормативом 1 % тестируемых.

У мужчин из 50 участников, выполнявших подтягивание из виса на высокой перекладине, 44 % испытуемых выполнили норматив на золотой знак; 3 % – на серебряный; 16 % – на бронзовый и 8% мужчин не смогли выполнить норматив.

Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине выполняло 113 женщин. Из них 28 % участниц справились с нормативом на золотой знак отличия; 44 % – на серебряный; 8 % – на бронзовый и 20 % женщин не справилось с заданием.

В плавании (50 м) госслужащие показали высокий уровень владения данным навыком. Так, из 163 человек, проходивших испытание, только 12,9 % не справились с нормативом, 49,1 % выполнили на золотой знак; 25,8 % – на серебряный; 10,4 % – на бронзовый.

Тест на сгибание и разгибание рук в упоре лежа выбрало 35 женщин. Из них 49 % выполнило норматив на золотой знак; 33 % – на серебряный; 9 % – на бронзовый; 9 % тестируемых не выполнили норматив.

В метании спортивного снаряда принимало участие 92 женщины, из которых 34 % справились с заданием на золотой знак отличия; 46 % – на серебряный; 11 % – на бронзовый и 9 % не справились с нормативом. Мужчины были менее успешны в метании спортивного снаряда: из 41 мужчины 32 % выполнили норматив на золотой знак; 29 % – на серебряный; 7 % – на бронзовый и 32 % не справились с нормативом.

Наибольшую трудность вызвала стрельба из пневматической винтовки. Из 194 человек, принявших участие в испытании, на золотой знак отличия справилось лишь 4 % госслужащих; 5 % стрелявших выполнили норматив на серебряный знак; 7 % – на бронзовый; а 84 % тестируемых не выполнили норматив. Возможно, это связано с тем, что для стрельбы из пневматической винтовки необходимы хотя бы минимальные знания и навыки стрельбы.

Центр тестирования ГТО в г. Вологде всего один, на официальном сайте которого всегда доступен график проведения испытаний комплекса ГТО на каждый месяц. В связи с чем госслужащие могут самостоятельно сдать нормативы вне соревнований, в нашем случае такой возможностью воспользовались 16 % участников, выполнивших все тесты. Тем не менее есть одна причина, по которой, по нашему мнению, многие участники исследования не выполнили комплекс ГТО полностью (27 %). Отсутствует здание, где можно одновременно сдавать все тесты комплекса. В нашем случае испытания проводятся в бассейне «Динамо» (плавание), на стадионе «Динамо» (бег, смешанное передвижение), на стадионе «Локомотив» (бег по пересеченной местности, метание снаряда), в игровом зале МБУ ФСЦ г. Вологды (силовая гимнастика), что очень неудобно, так как все объекты находятся в разных частях города.

Сравнение нормативных требований комплекса ГТО по видам испытаний с результатами контрольных упражнений позволили выявить реальную ситуацию готовности госслужащих к выполнению норм ГТО. Нами выявлен хороший уровень физической подготовленности испытуемых, удовлетворяющий нормативным требованиям комплекса ГТО.

Список литературы

1. Беличева Т.В., Корякина М.О., Шихов В.И. Фестиваль «ГТО для всех» как начальный этап внедрения комплекса ГТО в ВЯТГГУ // Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы: сб. науч.-метод. ст. по итогам Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. А.Г. Капустина, О.В. Анфилатовой. – Киров, 2016. – С. 22–25.

2. Захаров П.Я., Текенов К.А. Реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в республике Алтай // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2018. – № 1. – С. 235–237.

3. Коляскина Т.Ю., Уваров В.А., Терентьев А.Е. Концепция образовательной и конкурсной программы в рамках летнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Артеке // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): материалы Всерос. науч.-практ. конф. (г. Екатеринбург, 20–21 сентября 2018 г.). – Екатеринбург, 2018. – С. 67–73.

4. Погадаева А.Я. Фестиваль ВФСК ГТО среди семейных команд // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 6. – С. 51.

5. Семенова Г.И., Баталова Е.А. Особенности и проблемы внедрения комплекса ГТО в вузы // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 56–1. – С. 219–226.

6. Сухорутченко О.А. Популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) у старших дошкольников // Развитие современного образования: от теории к практике: материалы IV междунар. науч.-практ. конф. (г. Чебоксары, 19 марта 2018 г.) / ред. кол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары, 2018. – С. 244–247.

УДК 373.2:796.992

УЧЕТ ХАРАКТЕРИСТИК ЛЫЖНОГО ИНВЕНТАРЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

Румянцева Наталья Валерьевна, канд. пед. наук, доцент
Вологодский государственный университет, Вологда, Россия

Аннотация. Представлен анализ влияния лыжного инвентаря на успешность освоения дошкольниками ходьбы на лыжах. Установлено, что тип крепления обуви к лыжам имеет существенное значение для успешности освоения дошкольниками техники передвижения на лыжах, в то время как выбор пластиковых или деревянных лыж не играет существенной роли. Рассмотрены особенности обучения дошкольников способам передвижения на лыжах с учетом характеристик лыж, лыжных креплений и обуви, лыжных палок.

Ключевые слова: физическое воспитание дошкольников, техника передвижения на лыжах, обучение дошкольников способам передвижения на лыжах, лыжный инвентарь.

ACCOUNTING THE CHARACTERISTICS OF THE SKI EQUIPMENT DURING TRAINING OF PRESCHOOL CHILDREN IN WAYS OF SKIING

Rumiantseva Natalia Valerievna, PhD of Pedagogical Science, Associate Professor
Vologda State University, Vologda, Russia

Abstract. The article presents an analysis of the impact of ski equipment on the success of preschoolers mastering skiing. It has been established that the type of attaching shoes to skis is essential for the success of preschoolers in skiing, while the choice of plastic or wooden skis does not play a significant role. The features of teaching preschoolers how to move on skis are considered, taking into account the characteristics of skis, ski bindings and shoes, ski poles.

Key words: physical education of preschool children, technique of skiing, training of preschool children in ways of skiing.

Актуальность. Приобретая лыжный инвентарь, многие родители не задумываются о важности его параметров для успешного освоения ходьбы на лыжах дошкольниками, таких как длина, ширина и жесткость лыж, материал, из которого изготовлены лыжи, тип лыжного крепления, качество лыжных ботинок, наличие лыжных палок и еще ряда параметров. Анализ ассортимента спортивных магазинов демонстрирует большое разнообразие лыж и другого необходимого снаряжения для первых шагов по лыжне. Практика показывает, что особенности лыжного инвентаря могут обуславливать различный темп и очередность освоения способов передвижения на лыжах, а также эмоциональный фон занятий. В связи с этим исследование особенностей процесса обучения дошкольников ходьбе на лыжах с учетом характеристик лыжного инвентаря является весьма актуальным.

Цель работы – исследование особенностей обучения дошкольников ходьбе на лыжах с учетом характеристик лыжного инвентаря.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что в соответствии с критериями, предложенными Г.А. Сергеевым с соавторами [4], у 13,3 % дошкольников отмечается владение техникой передвижения на лыжах на высоком уровне, у 42,2 % – на среднем и у 44,4 % – на низком уровне. Дети с высоким уровнем владения техникой демонстрировали уверенность, точность, четкость, скоординированность в движениях, легкость и равномерность скольжения, свободное владение лыжами и палками, хорошее равновесие и соблюдение правильной посадки во время скольжения. Дети со средним уровнем хорошо владеют лыжами и палками, уверенно передвигаются по лыжне, но их движения недостаточно четкие и точные, отмечаются небольшие затруднения в скольжении и ловкости движения, на лыжне не всегда устойчивы и скоординированы, иногда падают. У дошкольников с низким уровнем владения техникой передвижения на лыжах отмечаются неуверенность, скованность, нескоординированность движений, затруднения в скольжении, быстрая утомляемость, частая потеря равновесия, падения.

Соотношение типов крепления обуви к лыжам в группах дошкольников с разным уровнем владения техникой передвижения на лыжах представлено на рис. 1. Дети, экипированные в лыжные ботинки с носковым и рантовым типом крепления, показывали более высокий уровень владения техникой, чем дети в обычной обуви с мягкими креплениями. Данный факт подтверждается корреляционным анализом Спирмена, который показал, что тип крепления обуви к лыжам имеет существенное значение для успешности освоения дошкольниками техники передвижения на лыжах ($r = 0,528$ при $p < 0,001$).

Результаты педагогического наблюдения подкрепляются передовым опытом семей, практикующих раннее обучение детей передвижению на лыжах. В ходе бесед с родителями было установлено, что одним из факторов успешного освоения дошкольниками способов передвижения на лыжах является выбор лыжного инвентаря. Выявлено, что родители, осознающие важность инвентаря для первых шагов на лыжах, делают акцент не на лыжах, а на обуви и лыжных креплениях. Родители отмечают, что дети, сделавшие первые шаги на лыжах в ботинках с носковыми креплениями, достигают больших успехов в освоении техники передвижения на лыжах, чем те, кто крепил лыжи на ноги на обычную обувь мягкими и полужесткими креплениями. Модели с носковым типом крепления, в отличие от мягких, полужестких и рантовых креплений, обеспечивают хорошую стабилизацию стопы на лыже, что позволяет более равномерно распределять нагрузку на стопу, повышает управляемость лыж, за счет направляющих платформ и поддержания лыжным ботинком жесткости в голеностопном суставе. Их выбор важен для успешного освоения спусков с гор, сохранения равновесия на одной лыже при выполнении скользящих шагов.

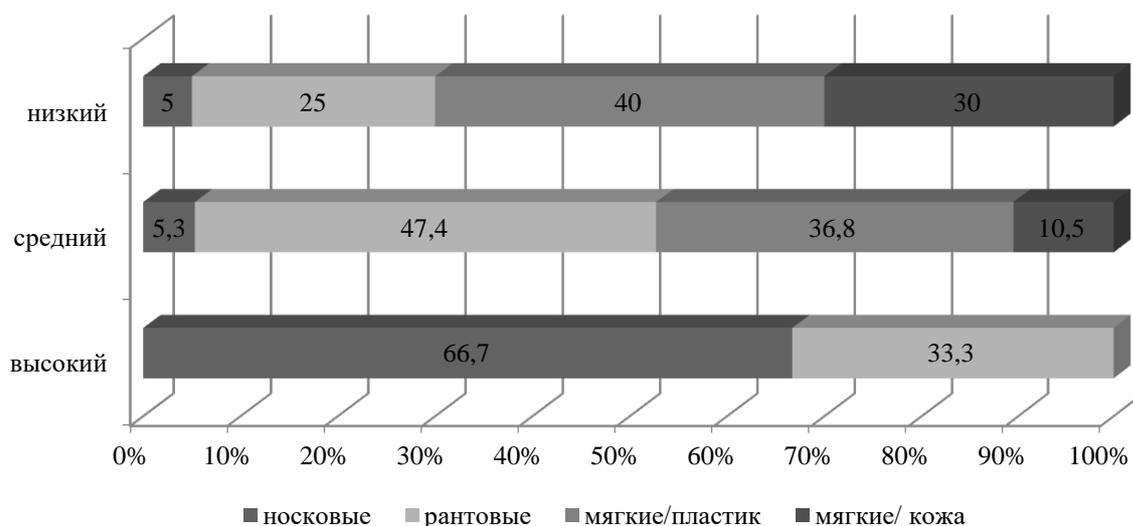


Рис. 1. Соотношение типов крепления обуви к лыжам в группах дошкольников с разным уровнем владения техникой передвижения на лыжах, %

Носковый тип лыжных креплений за счет стабилизации стопы на лыже позволяет выполнять разнообразные упражнения «Школы лыжника» и способствует сокращению сроков овладения чувством лыжи на ноге и управлением лыжами как снарядом. Так, в 2–3 года ребенок может успешно освоить поочередные поднимания носков лыж без отрыва пяток от снега, и наоборот, поднимание пяток лыж без отрыва носков лыж от снега; маятникообразные движения лыжей в горизонтальной плоскости влево-вправо и в сагиттальной плоскости вверх-вниз, скользящие вперед-назад; передвижение различными вариантами ступающего шага по рыхлому снегу (приставными шагами влево, вправо, ставя лыжи на всю скользящую поверхность и на канты; зигзагами с изменением направления, огибая препятствия; повороты переступанием на месте); бег на месте и с продвижением; прыжки на лыжах на месте. На первых занятиях при освоении данных упражнений детьми 2–3 лет следует создавать облегченные условия за счет дополнительной опоры на стоящего или идущего рядом родителя, на лыжные палки.

Как отмечают специалисты, первые лыжи дошкольника должны быть достаточно широкими, что облегчает задачу по удержанию равновесия. Для повышения управляемости лыжами их длина не должна превышать рост ребенка, так как управление более длинными лыжами потребует приложения больших усилий в голеностопном суставе. Рекомендуется выбор лыж из монолитного пластика с насечками под колодкой, что обеспечит и относительно хорошее скольжение вперед и препятствовать возникновению отдачи, не требуя нанесения мазей. По мере освоения передвижения скользящими шагами дальнейший прогресс обеспечит смена лыж на более длинные, узкие, без насечек. Такие модели лыж помогут значительно облегчить скольжение, но потребуют обработки колодки мазью держания. При выборе лыж для ребенка следует обратить внимание на их жесткость: прогиб под колодкой должен сохраняться в процессе двухопорного скольжения, но при загрузке колодки во время толчка вся поверхность лыжи должна соприкасаться со снегом [1].

Соотношение деревянных и пластиковых лыж в группах дошкольников с разным уровнем владения техникой передвижения (в процентах) представлено на рис. 2. Наблюдения за семьями, практикующими раннее обучение, показали, что первые лыжи ребенка могут быть как деревянные, так и пластиковые (с насечками), при этом некоторые родители сожалеют, что в настоящее время в продаже отсутствуют деревянные лыжи, которые были бы предпочтительней для детей 2–3 лет. Мнение родителей подтверждается корреляционным анализом Спирмена, который показал, что выбор лыж не играет существенной роли в овладении лыжной техникой дошкольниками, так как дети и на

деревянных и на пластиковых лыжах в равной степени успешны или не успешны на лыже, что подтверждается отсутствием статистически значимой взаимосвязи ($r = 0,115$ при $p > 0,05$).

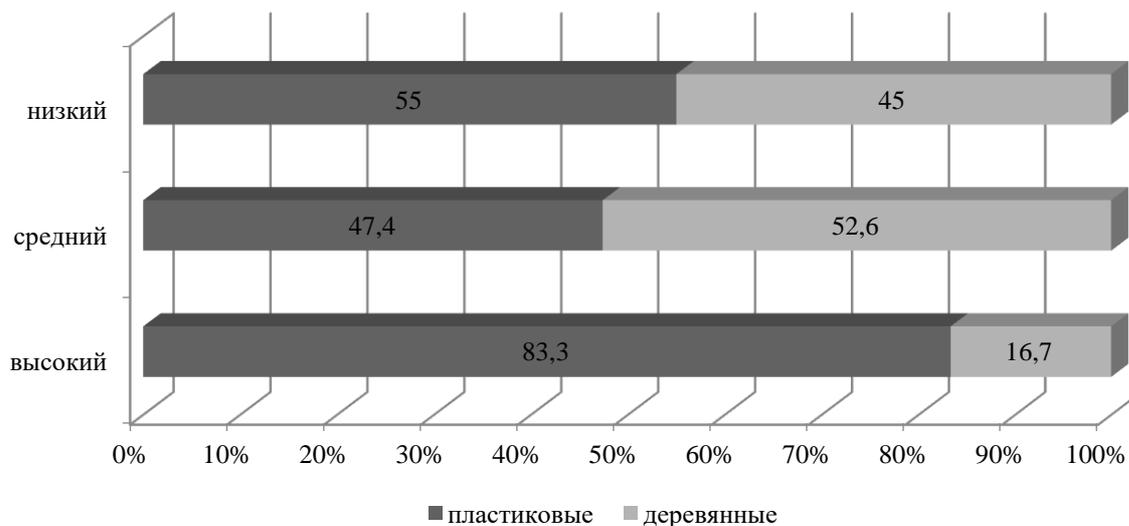


Рис. 2. Соотношение деревянных и пластиковых лыж в группах дошкольников с разным уровнем владения техникой передвижения, %

Однако для успешного освоения общей схемы движения и элементов работы рук и ног в попеременном двухшажном ходе более целесообразен выбор деревянных лыж, так как у них лучше показатели сцепления со снегом, лыжа не проскальзывает, скорость скольжения оптимальна для выполнения всех элементов как ступающего, так и скользящего шага. Пластиковые лыжи с насечкой против проскальзывания и без того имеют преимущества в скорости скольжения. Это, с одной стороны, облегчает освоение одновременных отталкиваний палками при скольжении на двух лыжах (даже детьми 2–3 лет), позволяет ребенку почувствовать скорость при спуске с гор, но, с другой стороны, недостаточно уверенное сцепление пластика сдерживает освоение элементов попеременного двухшажного хода.

Кроме того, опыт родителей показывает, что именно благодаря носковому типу креплений и пластиковым лыжам ребенок 2–3 лет способен освоить спуски с ровных пологих и достаточно протяженных склонов в лыжной колее, при этом акцентируется внимание на широком использовании подготовительных и подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях. Первоначально осваивается стойка (посадка) ребенка, при этом применяется правильный показ родителем стойки с опорой на образы («зайка присел отдохнуть»), тактильная наглядность за счет придания звеньям тела ребенка правильного положения, игровые задания. При выполнении упражнений при скольжении на двух лыжах необходимо обязательно обращать внимание на сохранение правильной посадки. Упражнения со скольжением на двух лыжах рекомендуется выполнять по хорошо накатанной лыжной колее (лыжне), это усиливает стабилизацию стопы и управляемость лыжами, не позволяя им перекрещиваться, предотвращая падения ребенка. Первые упражнения выполняются во время буксировки ребенка за руку (родитель идет или бежит рядом), в дальнейшем можно осваивать буксировку за веревку или за лыжную палку. Во время буксировки можно освоить переход из более высокой посадки к более низкой посадке (присели – встали). В более старшем возрасте, когда стопа ребенка более окрепшая и способна контролировать прямолинейное скольжение лыж, можно выполнять данные упражнения без лыжной колее. Подводить к самостоятельному скольжению следует постепенно, например, во время буксировки за руку, набрав необходимую скорость, отпустить руку ребенка. Впоследствии можно перейти к освоению скольжения при спуске со

склона в паре (ребенок скользит в лыжной колее) или в тройке (взрослые по краям, ребенок в центре) с опорой ребенка на палки, расположенные перед собой горизонтально. По мере привыкания к самостоятельному скольжению на двух лыжах формируется и чувство скорости, что впоследствии облегчает освоение спусков с более крутых склонов.

При освоении ходьбы на деревянных лыжах с мягкими и полужесткими креплениями можно предложить ребенку выполнение различных вариантов ходьбы ступающим шагом без палок, поворотов переступанием на месте, ходьбы по рыхлому неглубокому снегу и с изменением направления движения. По мере освоения ступающего шага целесообразен переход на скользящие шаги с акцентом на перекрестной работе рук и ног. Упражнения с буксировкой ребенка из-за плохого скольжения деревянных лыж выполнять нецелесообразно. В случае если свои первые шаги ребенок делает на пластиковых лыжах, следует обратить внимание родителей на обеспечение хорошего сцепления лыжи со снегом для предупреждения отдачи. Как правило, на лыжах с насечкой такой проблемы не возникает, а вот лыжи без насечки обязательно требуют нанесения мази держания.

В отличие от мнения инструкторов по физической культуре [2, 3, 5], опыт родителей в обучении ребенка ходьбе на лыжах с палками не однозначен, в данном случае их выбор исходит из конкретной ситуации. Родители, принявшие участие в исследовании, отмечают, что если ребенок делает первые шаги на деревянных лыжах то, как правило, палки ребенку нужны только для поддержания равновесия, так как при плохих условиях скольжения из-за недостаточной силы мышц рук ребенок не способен ими отталкиваться. Причем ребенку легче освоить одновременный двухшажный ход и затыжной вариант одновременного одношажного хода. Если обучение начинается на пластиковых лыжах, то с первых занятий можно осваивать лыжные палки как спортивный инвентарь, предназначенный для отталкивания. При этом наши наблюдения показывают, что бесшажный ход дошкольниками выполняется с ошибками, скорее всего, это скольжение на двух лыжах с одновременными отталкиваниями палками. У ребенка слабые мышцы рук не позволяют выполнять отталкивание с той амплитудой, которая предусмотрена техникой, слабые мышцы брюшного пресса и мышц, фиксирующих движения в плечевых суставах, не позволяют подключить к отталкиванию палками туловище. Во время отталкивания ребенок компенсирует эти недостатки подседанием и высокой частотой движений. Ко всему прочему неокрепшие мышцы рук не контролируют вынос и постановку палок на опору, зачастую палки ставятся домиком, широко, не одновременно с запаздыванием. Наблюдается общая рассогласованность мышц антагонистов. В данном случае единственный путь в освоении одновременного отталкивания палками – это не акцентировать внимание ребенка на ошибках, выполнять упражнения общеразвивающего характера и обращать его внимание на общие рекомендации: дави на палки туловищем, не части, дольше скользи на лыжах, не приседай.

Таким образом, для качественного и быстрого освоения дошкольниками способов передвижения на лыжах необходимо обратить внимание на выбор лыжных ботинок с носковым типом крепления. Материал, из которого сделаны лыжи, не влияет на уровень владения техникой передвижения на лыжах. Деревянные лыжи создают условия для более качественного освоения элементов скользящего шага, а пластиковые лыжи позволяют ребенку почувствовать скорость при спуске с гор и ускоряют освоение одновременных отталкиваний палками при скольжении на двух лыжах. Наличие лыжных палок у дошкольника и особенности процесса овладения отталкивания ими обусловлены особенностями лыж.

Список литературы

1. Каминский И.В., Каминская Т.С. Раннее обучение ходьбе на лыжах: достоинства, перспективы, специфика // Современное дошкольное образование. Теория и практика. – 2016. – № 1 (63). – С. 28–38.
2. Корнута И.Н. Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности для детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет) «Обучение детей ходьбе на лыжах»

[Электронный ресурс] / МБДОУ «Крепыш». – URL: http://www.mbdou-krepysh.ru/dokument/2017-2018/platnieyslygi/rabochaja_programma_lyzhi.pdf

3. Лежанкова Н.А. Обучение детей 5–7 лет ходьбе на лыжах в ДОУ // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 60-летию фак. физ. культуры и спорта БГПУ / ред. О.В. Юречко. – Благовещенск, 2013. – С. 112–117.

4. Сергеев Г.А., Мельникова И.В., Сивкова Ю.Н. Методика формирования навыков передвижения на лыжах у старших дошкольников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 248–252.

5. Холодухина О.В. Обучение детей 5–7 лет ходьбе на лыжах в условиях ДОУ № 12 «Солнышко» [Электронный ресурс]. – URL: <http://festival.1september.ru/articles/605069/>

УДК 796.02

ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТИВНОГО ВЕНДИНГОВОГО АППАРАТА В УСЛОВИЯХ НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЖИТЕЛЕЙ г. ПЕРМИ

Рыбакова Яна Андреевна, студентка 3-го курса факультета правового и социально-педагогического образования

Винник Нина Николаевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

Аннотация. В статье раскрыты статистические данные по проблеме малой активности граждан в мире, в г. Перми. Представлен опыт тьюторского сопровождения школьников в реализации их социально значимого проекта, в рамках программы «Кадры будущего для регионов. Пермь». Перечислены возможности уникального спортивного вендингового аппарата, который решает проблему малой физической активности.

Ключевые слова: физическая активность, социальный проект, школа, подростки, партнерство, вендинговый аппарат.

OPPORTUNITIES OF THE SPORTS VENDING MACHINE IN THE CONDITIONS OF LOW PHYSICAL ACTIVITY OF RESIDENTS OF PERM

Rybakova Yana Andreevna, 3rd Year Student of the Faculty of Legal and Socio-Pedagogical Education

Vinnik Nina Nikolaevna, Senior Lecturer of the Department of Physical Education Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

Abstract. The article reveals statistical data on the problem of low activity of citizens in the world, in the city of Perm. The experience of tutoring schoolchildren in the implementation of their socially significant project, within the framework of the program «Personnel of the Future for the Regions. Permian». The capabilities of a unique sports vending machine, which solves the problem of low physical activity, are listed.

Key words: physical activity, social project, school, teenagers, partnership, vending machine.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ), 6 из 10 жителей Европейского региона старше 15 лет никогда или почти никогда не занимаются спортом. В Европейском регионе вследствие недостатка физической активности каждый год умирает 1 миллион человек.

По определению ВОЗ, физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений (во время отдыха, поездки в какие-либо места, работы) [3].

Низкая физическая активность является одним из ведущих факторов риска развития основных неинфекционных болезней, таких как сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет II типа и некоторые типы рака. На эти заболевания приходится значительная доля глобального бремени болезней, смерти и инвалидности. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20–30 % выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени спортивному образу жизни. Более 80 % подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности. Только представьте, сколько жизней можно было бы спасти, изменив всего лишь одну привычку.

Ключевой стратегией, согласно Глобальному плану действий ВОЗ по профилактике и борьбе с неинфекционными заболеваниями, является стимулирование людей к тому, чтобы они больше двигались. В плане указан призыв сократить к 2025 г. распространенность недостаточной физической активности на 10 %. Данная задача поможет достичь целей в области устойчивого развития (ЦУР), но какие программы реализуются для этого?

Проводится большая работа в разных странах, например, в Бельгии появилась следующая инициатива – «Физическая активность по рецепту врача». Уровень физической активности повышается в рамках льготных сессий с персональными инструкторами, в качестве которых выступают врачи общей практики. Основное внимание уделяется уязвимым группам населения, например, людям, проживающим в неблагоприятных социально-экономических условиях, однако проект допускает участие любых лиц, ведущих недостаточно активный и / или сидячий образ жизни. Хорватия, Англия, Финляндия, Дания, Чехия, Кипр, Франция, Германия, Ирландия, Литва, Люксембург, Португалия, Словения, Испания, Швеция тоже заинтересованы в популяризации физической активности [1]. Каждая страна реализует свой проект или программу, которая направлена на помощь в решении данной проблемы. Однако насколько эти меры достаточны и эффективны? Могут ли придумать что-то школьники в рамках проектной деятельности?

Больше года назад мы задумались над этой проблемой в рамках программы «Кадры будущего для регионов. Пермь». «Проектная школа Главы города» была впервые инициирована Департаментом образования администрации г. Перми совместно с Агентством стратегических инициатив и Фондом развития талантливой молодежи «Золотой резерв». Лучшим школьникам нашего города было необходимо создать собственный авторский социально значимый проект с помощью руководства тьюторов из ведущих пермских вузов и наставников с пермских предприятий. Команды произвели тщательную проверку идей на новизну, уникальность и актуальность для нашего города и страны. Результатом работы «Проектной школы Главы города» стало участие 40 школ, 93 учащихся, 10 тьюторов и 12 наставников, а также создание 9 разработанных проектов. Наш проект вошел в финал, состоялась встреча с Дмитрием Самойловым, который подтвердил значимость нашего проекта: «Ваши работы не оторваны от жизни, а имеют очень серьезную основу – стратегию социально-экономического развития Перми» [2]. Спустя время наш проект подтвердил свою значимость и стал победителем городского конкурса юных изобретателей «ПОПОВ FM» в номинации «Социальные инновации». Впоследствии нас пригласили на конкурс-акселератор инновационных проектов «Большая разведка».

Наша команда придумала уникальную идею, затем проверила ее актуальность, изучив статистику г. Перми по физической активности граждан. Администрации предоставляет следующие данные: 39,7 % горожан (от 3 до 79 лет) – 388,1 тыс. человек – стали систематически заниматься спортом. В данную статистику входят люди, регулярно занимающиеся спортом (не менее трех раз в неделю). Региональное министерство физической культуры и спорта сообщает, что в 2018 г. этот показатель составлял 36,4 %. Значительно увеличилась активность среднего поколения (женщины 30–54 лет и мужчины

30–59 лет) и особенно старшего (женщины 55–79 лет и мужчины 60–79 лет). По сравнению с 2018 г. их количество увеличилось на 4,1 и 3,1 % и составило 27 и 12,25 % соответственно. Данные по числу детей и подростков, занимающихся физкультурой и спортом систематически, остались неизменными. При этом важно отметить, что статистика не учитывает обязательные занятия физкультурой в школах, средних специальных образовательных учреждениях и вузах. Показатель определяется на основании данных спортивных школ, клубов и секций, а также дополнительных занятий в образовательных учреждениях. За 2019 г. этот показатель составил 74,1 %.

Нами был сделан следующий вывод: сложно определить, сколько людей занимается спортом. В нашем городе все равно существует проблема малой активности граждан, несмотря на то что показатели меняются в лучшую сторону. Как мы видим, это не только проблема определенного региона, города, страны, но и тревожный сигнал для всего мира. Обратите внимание, данная статистика была представлена до появления коронавирусной инфекции COVID-19, соответственно, ситуация могла измениться в худшую сторону за период самоизоляции и дистанционного образования.

Мы решили узнать, есть ли какая-то закономерность в том, что люди редко занимаются спортом. Что влияет на их малую активность, в чем причина, хватает ли всем инвентаря для занятия спортом?

Нами был проведен опрос жителей г. Перми, который показал, что в вендинговом аппарате заинтересовано 76 % голосующих. Общее количество респондентов: 504 человека. Мы узнали, что 76 % людей заинтересованы в занятиях спортом, но лишь 50 % хватает ресурсов для этого. Таким образом, 76 % голосующих заинтересовано в таком аппарате, который мог бы выдавать спортивный инвентарь на прокат. Это позволило убедиться в актуальности и необходимости внедрения данного проекта. На основании ответов респондентов мы можем сделать вывод, что одна из причин малой активности – недоступность нужного инвентаря. Вендинговый аппарат решает данную проблему.

Данный опрос помог нам выявить целевую группу. Наша целевая аудитория – это семьи с детьми, вышедшие на прогулку; случайный прохожий или группа людей, которые захотели заняться спортом; люди пожилого возраста, молодое поколение.

Приведем описание нашего проекта, чтобы как можно лучше разобраться в его работе. Человек арендует спортивный инвентарь, оставляя залог, позанимавшись спортом, он возвращает инвентарь в автомат и получает свой залог. Таким образом, за небольшую арендную плату человек может получить все, что ему необходимо для занятий спортом (скандинавские палки, мячи, наборы для фитнеса и т.п.). Автоматы будут размещаться вблизи спортивных площадок, парков, что удобно для жителей города. Команда разработала маршруты прогулок и памятки по использованию скандинавских палок, которыми может воспользоваться каждый. Проектная школа Главы города закончилась в октябре 2020 г., но мы продолжаем работать с командой.

Цель нашего проекта на начальном этапе была создание 3D-модели автомата по выдаче спортивного инвентаря с программным обеспечением к апрелю 2020 г., которая послужила бы реальным прототипом аппарата со спортивным инвентарем. Однако нам поставили непростую задачу – представить настоящий автомат. Итоги нашего проекта превзошли все ожидания. В сотрудничестве с нашим наставником из компании «UVENCO» и школой «Мастерград» автомат был реализован. Важно уточнить, что на нашем пути было много препятствий, рисков, например: отсутствие финансирования, технического специалиста, программного обеспечения, которое необходимо было написать с нуля. Однако это не мешало команде – они верили в свою идею.

Тьютор играет также немаловажную роль в сопровождении школьных проектов. На протяжении всех месяцев работы дети чувствовали себя комфортно, выражали свои чувства и проявляли инициативу в разработке проекта. Проект вендингового автомата по аренде спортивного инвентаря является уникальным и не имеет аналогов во всем мире.

Мы искренне верим в то, что с появлением нашего аппарата люди начнут активнее заниматься спортом. Одной из наших приоритетных задач является доступность, т.е. предоставление спортивного инвентаря для всех категории граждан, вне зависимости от их финансового благополучия и возраста.

Список литературы

1. Популяризация физической активности в секторе здравоохранения [Электронный ресурс]. – URL: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/398994/Health-Factsheet_RUS.pdf (дата обращения: 17.03.2021).
2. Проектная школа Главы города [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.gorodperm.ru/news/2020/10/23%2014:35:00+05/53836-id/>
3. Физическая активность [Электронный ресурс]. – URL: https://www.who.int/topics/physical_activity/physical-activity-final.pdf?ua=1 (дата обращения: 17.03.2021).

УДК 796.011.5

МАКИАВЕЛЛИЗМ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ И УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Савельев Максим Евгеньевич, преподаватель физической культуры
Пермский государственный национальный исследовательский университет, Пермь, Россия

Аннотация. В статье приводится сравнительный анализ подходов к взаимодействию с учениками учителей физической культуры и тренеров. Автор рассматривает степень выраженности макиавеллизма (склонности к манипулированию другими людьми) и оценивает ее влияния на результативность спортсменов. Методологической основой исследования выступает теория Грейс и Кристи, психологический опросник «Мак-шкала». Практическая значимость заключается в том, что результаты исследования могут применяться в теоретических курсах подготовки специалистов физической культуры и спорта.

Ключевые слова: макиавеллизм, манипулирование, психология физической культуры и спорта, «Мак-шкала», тренеры, учителя физической культуры.

MACHIAWELLISM IN THE PEDAGOGICAL ACTIVITIES OF TRAINERS AND PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Savelev Maksim Evgenievich, Teacher of Physical Culture
Perm State National Research University, Perm, Russia

Abstract. The article provides a comparative analysis of approaches to interaction with students of physical education teachers and coaches. The author examines the severity of Machiavellianism (a tendency to manipulate other people) and assesses its influence on the performance of athletes. The methodological basis of the study is the theory of Grace and Christie, the psychological questionnaire «McScale». The practical significance lies in the fact that the research results can be used in theoretical courses for training specialists in physical culture and sports.

Key words: Machiavellianism, manipulation, psychology of physical culture and sports, «Mac-scale», coaches, physical education teachers.

Актуальность избранной темы исследования определяется недостаточной теоретической разработанностью проблемы и практическими нуждами формирования эффективного взаимодействия учителя и учащихся, которое обеспечит успешность учебной деятельности.

Манипулирование в педагогической деятельности – очень сложная и тонкая тема, так как никто из нас не хочет стать жертвой манипуляции. Но тем не менее любой педагог рано или поздно применяет ее в работе с детьми.

Рассмотрим, как раскрывают термин «манипуляция» в области педагогики и психологии.

«Манипуляция – это разновидность скрытого речевого воздействия, направленного на достижение собственных целей субъекта воздействия, которые не совпадают с намерениями или противоречат желаниям и интересам объекта воздействия, при этом осуществляется неосознаваемый со стороны объекта контроль над его сознанием с помощью искаженной, необъективной подачи информации, зафиксированной в тексте» [1].

Появление в категориальном аппарате российской психологии наряду с понятием «манипуляция» еще одного – «макиавеллизм» – породило естественный вопрос о сходстве и различии психологических феноменов, обозначаемых этими словами. Эти два понятия взаимосвязаны, но не тождественны.

Манипуляция – это такое психологическое воздействие на другого человека, которое не всегда им осознается и заставляет его действовать в соответствии с целями манипулятора.

Макиавеллизм обычно определяется «как склонность человека в ситуациях межличностного общения манипулировать такими способами: лесть, обман, подкуп или запугивание» [2]. Макиавеллизм следует рассматривать как устойчивую черту личности, выражающую систему отношений человека к другим людям, социальной действительности.

Макиавеллизм как научная категория широко распространен в зарубежных психологических исследованиях с 1970 г. Идея использования понятия «макиавеллизм» принадлежит психологам из Колумбийского университета Ричарду Кристи и Флоренс Грейс [3].

Грейс и Кристи на основании анализа книги провели контент-анализ 250 высказываний, которые имеют отношение к манипуляции. Затем дали эти высказывания 30 квалифицированным психологам для экспертизы, после которой осталось 170 высказываний. Далее была проведена психодиагностическая работа и факторный анализ и создан психологический опросник «Мак-шкала» [5]. Существует 5 версий опросника, но наиболее распространена шкала «Мак 4», состоящая из 20 утверждений. В 2000 г. была создана русскоязычная шкала [4].

С целью изучения выраженности макиавеллизма у тренеров и учителей физической культуры было проведено эмпирическое исследование с использованием Мак-шкалы IV.

Период исследования: 2018–2019 гг.

Участники: 89 учителей физической культуры, из них: 45 женщин и 44 мужчины и 29 тренеров, из них: 8 женщин и 21 мужчина (табл. 1).

Таблица 1

Количество респондентов исследования

Группа	Пол	Количество, чел
Учителя физической культуры	жен	45
	муж	44
Тренеры	жен	8
	муж	21
Общий итог		118

Результаты учителей физической культуры и тренеров оказались довольно схожи (рисунок; приведены сырые оценки для удобства соотнесения с категориями ответов «согласен», «не согласен»).

Средняя сырая оценка учителей физической культуры и тренеров близка по значению в следующих вопросах №: 4, 6, 8, 13, 14, 16, 17, 18. И расходится №: 3, 5, 12, 20. Общая средняя сырая оценка по группе учителей физической культуры составила 2,96, а по группе тренеры – 2,95.

Одинаковое среднее количество суммарных баллов мужчинами и женщинами было набрано по группе «учителя физической культуры» – 59,57 баллов. По группе «тренеры» наиболее выражен макиавеллизм у женского пола – высокий суммарный балл 63 против 60,48 у мужчин.



Средние сырые оценки учителей физической культуры и тренеров по высказываниям Мак-шкалы в исследовании

Результаты анализа по гендерному признаку отражены в табл. 2.

Таблица 2

Средняя суммарная оценка по гендерному признаку

Группа	Пол	Среднее количество суммарных баллов
Тренеры	жен	63
	муж	60,48
Учителя физической культуры	жен	59,57
	муж	59,57

На основе полученного анализа можно выделить следующее: наиболее выражен макиавеллизм у группы тренеров. Это наблюдается во всех градациях по стажу работы, у респондентов в возрасте до 35 лет суммарный балл по Мак-шкале наибольший, по группе «Тренеры» со стажем работы до 5 лет включительно он составил 64,12 баллов и 60,15 баллов по группе «Учителя физической культуры» (табл. 3).

Таблица 3

Средняя суммарная оценка по стажу работы

Группа	Стаж работы	Среднее количество суммарных баллов
Тренеры	Нет информации	59
	Стаж 20 лет и >	60,58
	Стаж 5 лет и <	64,12
	Стаж от 6 до 19 лет	59,5
Учителя физической культуры	Нет информации	58,6
	Стаж 20 лет и >	59,91
	Стаж 5 лет и <	60,15
	Стаж от 6 до 19 лет	58,79

С высшей и 1-й категорией наибольший высокий суммарный балл наблюдается среди тренеров – 61 балл, а по группе «Учителя физической культуры» средний суммарный балл составил 59,69 (табл. 4).

Таблица 4

Средняя суммарная оценка по категории

Группа	Категория	Среднее количество суммарных баллов
Тренеры	Высшая и 1-я категория	61
	Нет информации	61,7
	Соответствие занимаемой должности	60,5
Учителя физической культуры	Высшая и 1-я категория	59,69
	Нет информации	56
	Соответствие занимаемой должности	59,42

Проанализировав ответы учителей физической культуры и тренеров, можно сделать вывод, что манипулятивное поведение имеет место быть в педагогической деятельности, и ее уровень по Мак-шкале находится выше среднего.

Таким образом, наибольший уровень макиавеллизма присущ тренерам, т.е. они придерживаются более жесткой линии поведения в преподавательской деятельности, проявляют критичность, прямолинейность, настойчивость в достижении цели. Учителя физической культуры заняли пограничное значение – средний уровень макиавеллизма, проявляя большую уступчивость, понимание учащихся. В противовес теории, женщины-тренеры показали максимальный уровень макиавеллизма, что часто подтверждается на практике, а современная история спорта насчитывает не один десяток заслуженных тренеров России женского пола в самых разнообразных спортивных направлениях.

Тема манипулятивного поведения в педагогической деятельности в настоящее время достаточно актуальна и имеет альтернативные подходы к данному вопросу. Автор придерживается позиции, что без применения манипулятивного воздействия педагогическая деятельность будет малоэффективна, так как сложно оказать нужное воздействие на ученика или спортсмена без скрытого управления.

Список литературы

1. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита: моногр. – М.: ЧеРо: Изд-во МГУ, 1997. – 344 с.
2. Руслина А.О. Макиавеллизм личности и понимание манипулятивного поведения [Электронный ресурс] // Вестник им. Н.А. Некрасова. – 2007. – Т. 13. – С. 124–129. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/makiavellizm-lichnosti-i-ponimanie-manipulyativnogo-povedeniya>
3. Тест измерения уровня макиавеллизма личности [Электронный ресурс]. – URL: <http://musical-radio.ru/test/online-test-0288.php>
4. Тест на макиавеллизм [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.psi-test.ru>
5. Феномен макиавеллизма и его проявление в стилях поведения учителей средних образовательных школ [Электронный ресурс]. – URL: <https://docplayer.ru>

БИОХИМИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ

Сивохин Иван Павлович

Марденова Гульдана Базкеновна

Костанайский региональный университет им. А. Байтурсынова, Костанай, Казахстан
Национальный Олимпийский Комитет РК, Нур-Султан, Казахстан

Аннотация. Растущая конкуренция в современном спорте предполагает дальнейший поиск эффективных средств и методов спортивной подготовки, а также новых моделей тренировочного процесса, которые должны опираться на объективные данные биохимических процессов в организме спортсменов при воздействии долговременных и экстремальных тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: тяжелоатлеты, креатинфосфатный механизм энергообеспечения, показатели креатинина, аспартатаминотрансферазы (АСТ) и аланинаминотрансферазы (АЛТ), креатинфосфокиназы (КФК), индекс повреждения мышц, коэффициент де Ритиса, тренировочная нагрузка.

BIOCHEMICAL MARKERS OF BODY ADAPTATION IN WEIGHTLIFTERS TO TRAINING LOADS

Sivokhin Ivan Pavlovich

Mardenova Guldana Bazkenovna

Kostanay Regional University named after A. Baitursynov, Kostanay, Kazakhstan
National Olympic Committee of the Republic of Kazakhstan, Nursultan, Kazakhstan

Abstract. The growing competition in modern sports implies a further search for effective means and methods of sports training, as well as new models of the training process, which should be based on objective data of biochemical processes in the body of athletes under the influence of long-term and extreme training loads.

Key words: weightlifters, creatine phosphate mechanism of energy supply, creatinine, aspartate aminotransferase (AST) and alanine aminotransferase (ALT), creatine phosphokinase (CK), muscle damage index, de Ritis coefficient, training load.

Введение. Растущая конкуренция в современном спорте предполагает дальнейший поиск эффективных средств и методов спортивной подготовки, повышение качества управления учебно-тренировочным процессом на этапе спортивного совершенствования. Отсутствие объективных и точных индикаторов влияния физической нагрузки на организм спортсмена не позволяет добиваться высокой эффективности управления тренировочным процессом. Для решения данной проблемы в спорте часто используется биохимический контроль [9, 12], связанный, в частности, с измерением концентрации креатинина в крови спортсмена, по которому оценивают индивидуальную емкость и мощность креатинфосфатного механизма мышечного сокращения [6, 10]. Научные данные свидетельствуют о том, что между количеством креатина и актина имеется практически линейная взаимосвязь [1]. Существует гипотеза о том, что свободный креатин влияет на активность генетического аппарата мышечной клетки связанного, в том числе и с усилением интенсивности синтеза миофибрилл [2, 3, 13]. Такая научная информация открывает возможность для построения более эффективных моделей тренировочного процесса с выраженной направленностью на развитие креатинфосфатного механизма энергообеспечения мышечной работы избирательной фракции быстрых мышечных волокон.

В спорте часто используется биохимический контроль, в частности, связанный с измерением концентрации креатинфосфокиназы, по которой оценивают степень разрушения мембраны мышечных волокон [11, с 279]. Разрушение мембраны клетки сопряжено с чрезмерным накоплением молочной кислоты и ионов водорода. В сочетании с относительно длительным временем их действия в мышечной клетке могут произойти обширные разрушения внутриклеточных структур, которые будут элиминироваться. Повышение концентрации ионов водорода в саркоплазме активирует процессы перекисного окисления липидов (ПОЛ) и образование свободных радикалов, что еще более усиливает процессы разрушения внутриклеточных структур, в том числе и мембран мышечной клетки [10, 11]. Важным аспектом, который также связан с механизмами функционирования мышечной клетки, является тесное взаимодействие рибосом и полисом (на которых идет синтез белков) с цитоплазматическими мембранами. Научные данные говорят о том, что в лизосомах клетки присутствуют высокоактивные РНКазы, которые «сразу же после повреждения клетки начинают разрушать высокополимерную РНК. В результате от полисом остаются только фрагменты» [3, с 155]. Таким образом, при разрушении информационной РНК синтез белков, в том числе миофибрилл, становится невозможным. Большую диагностическую ценность представляет биохимический контроль активности аспартатаминотрансферазы (АСТ) и аланинаминотрансферазы (АЛТ) для оценки состояния сердца и печени [9]. Представленная информация расширяет понимание процессов, происходящих в организме человека при воздействии длительных по времени и максимальных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, а также дает определенные возможности для построения более эффективных тренировочных моделей подготовки, которые бы исключали наличие пограничных состояний, когда «адаптогенез может перейти в стадию патогенеза» [5], что приводит к снижению темпов прироста спортивных результатов, а также к различным травмам и заболеваниям спортсменов.

Цель исследования – оценка биохимических показателей высококвалифицированных спортсменов в процессе долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам высокой интенсивности.

Методы исследования. Метод биохимического контроля. Методы математико-статистического анализа.

Организация исследования. В исследовании приняли участие тяжелоатлеты (женщины) в количестве 18 человек ($n = 18$), которые являлись членами национальной сборной Республики Казахстан. Лабораторное обследование спортсменов по определению биохимических маркеров в крови проводилось после интенсивной физической нагрузки, ночного отдыха (сна), на следующее утро, натощак. Забор крови проводился с использованием 3-компонентной одноразовой безопасной системы (игла, держатель, пробирка) AVATUB. Венепункция проводилась из локтевой вены. Лабораторные исследования выполнялись на автоматическом биохимическом экспресс-анализаторе SpotchemSP-4430 (компания ArkrayFactoryInc., страна-производитель Япония). При лабораторном анализе определялись значения креатинфосфокиназы, единица измерения U/L, Unity/Litre, единиц/литр (Е/л), а также биохимических показателей в крови креатинина (мкмоль/л), активности аспартатаминотрансферазы (АСТ) и аланинаминотрансферазы (АЛТ) (Е/л). Определялись расчетные показатели: индекс повреждения мышечной ткани КФК/АСТ, а также коэффициент де Ритиса АСТ/АЛТ.

Для анализа эмпирических данных использовалась программа математико-статистического анализа SPSS, версия 20. При анализе определялись следующие статистические показатели: среднее групповое – M , стандартное отклонение – S .

Результаты исследования и дискуссия. Значения полученных биохимических показателей представлены в таблице. Концентрация креатинина составляла $M = 122,3$ мкмоль/л; $S = 10,4$ и колебалась от 140 до 104 мкмоль/л. Среднегрупповая величина креатинина на 26 % выше референтных значений [9], что может свидетельствовать о высокой эффективности и направленности тренировочной нагрузки на развитие мощности креатинфосфатного механизма обеспечения энергии мышечного сокращения.

Научные данные говорят о том, что уровень спортивно-технического мастерства тяжелоатлетов в значительной степени определяется мощностью креатинфосфатного механизма энергообеспечения мышечного сокращения. Данную связь можно объяснить тем, что с увеличением объема креатинфосфата возрастает скорость ресинтеза миофибриллярной АТФ, что влияет на силу сокращения мышц [6]. Второе – количество креатина может влиять на активацию внутриклеточных механизмов, определяющих работу генетического аппарата мышечных волокон и обеспечивать высокую интенсивность синтеза нуклеиновых кислот и сократительного белка актина, от чего зависит рост массы миофибрилл [10]. Проведенное исследование также показывает, что биохимические показатели креатинина можно рассматривать как достаточно информативный индикатор для оценки эффективности и направленности тренировочной нагрузки на развитие мощности креатинфосфатного механизма обеспечения энергии мышечного сокращения. Это дает возможность получать объективную информацию о процессах, которые идут в организме и тем самым более эффективно управлять системой спортивной подготовки.

Биохимические показатели тяжелоатлетов-женщин ($n = 18$)

Номера спортсменок	Собственный вес, кг	Результат в сумме, кг	Результат в сумме, очки	Креатинин, мкмоль/л	Креатинин, мкмоль/л/кг	КФК, Е/л	АСТ, Е/л	АЛТ, Е/л	Индекс повреждения мышц, КФК/АСТ	Коэффициент де Ритиса, АСТ/АЛТ
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	112	245	254	132	1,18	260	14	16	18,6	0,88
2	58	180	249	122	2,10	112	16	24	7,0	0,67
3	71	215	263	117	1,64	526	25	27	21,0	0,93
4	67	225	284	122	1,82	225	15	19	15,0	0,79
5	74	200	240	109	1,47	205	14	10	14,6	1,40
6	71	242	293	137	1,93	736	34	52	21,7	0,65
7	84	228	258	140	1,67	271	27	15	10,0	1,8
8	114	240	247	123	1,08	242	18	32	13,4	0,56
9	83	220	250	133	1,60	175	15	19	11,7	0,79
10	59	218	298	125	2,12	793	42	51	18,9	0,82
11	66	226	288	131	1,99	2000	42	18	47,6	2,33
12	71	215	263	128	1,80	411	25	26	16,4	0,96
13	71	213	261	128	1,80	193	15	16	12,9	0,94
14	66	185	235	115	1,74	191	14	17	13,6	0,82
15	56	200	282	112	2,00	181	19	20	9,5	0,95
16	87	200	223	104	1,20	287	18	21	15,9	0,86
17	85	235	266	116	1,37	657	28	38	23,5	0,74
18	71	210	268	108	1,52	985	25	20	39,4	1,25
M	75,9	216,5	262,5	122,3	1,67	469,4	22,6	24,5	18,4	1,00
S	16,2	18,6	20,9	10,4	0,32	458,6	9,2	11,8	10,2	0,40
Референтные интервалы				53–97		0–145	0–31	0–34	0–10	1–1,5

Наиболее выраженные значения активности КФК наблюдались в данной группе испытуемых и составляли $M = 469,4$ Ед/л; $S = 458,6$ (min-112; max-2000). Практически у всех обследованных (94,5 %) активность КФК превышала физиологические нормы, а среднegrupповая величина была выше в 3,2 раза [9]. Научные данные говорят о том, что спортсмены скоростно-силовых видов испытывают кратковременные физические нагрузки максимальной силовой

направленности на пределе физиологических возможностей, при которых возникают механические повреждения мышц и элиминация клеточных ферментов в кровяное русло [9].

Научные данные говорят о том, что спортсмены скоростно-силовых видов испытывают кратковременные физические нагрузки максимальной силовой направленности на пределе физиологических возможностей, при котором возникают механические повреждения мышц и элиминация клеточных ферментов в кровяное русло [9]. Важно отметить, что у 83,3 % женщин индекс повреждения мышечной ткани (КФК/АСТ) был более 10, что указывает на повреждение мышечных клеток [9]. Существенное повышение активности ферментов может быть связано с наличием метаболического стресса, обусловленного образованием свободных радикалов в процессе больших тренировочных нагрузок, и выступать как маркер перетренированности [9].

Большое значение при биохимическом мониторинге спортсменов отводится изучению активности внутриклеточных трансаминаз – АСТ (диагностика состояния сердца) и АЛТ (диагностика состояния печени) [4]. Среднегрупповые величины активности данных ферментов у испытуемых находились в пределах нормальных величин [9]. Среднегрупповое значение коэффициента де Ритиса (АСТ/АЛТ) составило $M = 1,00$; $S = 0,4$. Данный показатель имеет важное диагностическое значение в оценке повреждения печени и миокарда [9]. Значения < 1 может свидетельствовать о продромальной стадии заболевания печени [4].

Имеется достоверная научная информация о тесной связи КФК с кровоснабжением мышц [8, с. 115]. Возможно, это связано с тем, что снижение функциональной активности сердечно-сосудистой системы (о чем могут свидетельствовать высокие значения АСТ) может приводить к ухудшению кровоснабжения и ограничению доступа к мышцам кислорода, гормонов и питательных веществ. Это будет приводить к активации процессов саморазрушения внутриклеточных структур и мембраны мышечных клеток, что отражается на показателях КФК. Наши собственные исследования показали, что снижение показателей деятельности сердечно-сосудистой системы привело к тому, что у одного испытуемого спортсмена обострились воспалительные процессы суставов, что потребовало отказа от тренировок. В другом случае наблюдалось резкое ухудшение спортивной формы и, как следствие, неудачное выступление на чемпионате мира [7].

Заключение. Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что для спортсменок, специализирующихся в тяжелой атлетике, характерны высокие значения метаболических биомаркеров, таких как креатинин и КФК. Данные результаты можно объяснить механическими повреждениями мышечных волокон при воздействии больших объемов тренировочной нагрузки высокой интенсивности скоростно-силовой направленности. Это может быть фактором понижения адаптационного потенциала спортсменок. Высокие показатели креатинина могут быть связаны со специфическим вектором направленности тренировочной нагрузки на развитие у спортсменок кретинфосфокиназного механизма энергообеспечения мышечной работы. Результаты исследования показали большие возможности объективного биохимического контроля, а также высокую информативность биомаркеров для точечной коррекции физической нагрузки для каждого спортсмена с целью повысить качество и эффективность управления процессом подготовки спортсменов высокой квалификации. Понимание сложных и многомерных процессов, происходящих в организме, в том числе и на клеточном уровне, позволит выйти на разработку принципиально новых, наукоемких моделей подготовки спортсменов, которые будут соответствовать самым высоким стандартам эффективности.

Список литературы

1. Биохимия: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В.В. Меньшикова, Н.И. Волкова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 384 с.: ил.
2. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: автореф. дис. ... д-ра биол. наук. – М.: НИИНФ, 1990. – 101 с.
3. Иванов И.И., Коровкин Б.Ф., Пинаев Г.П. Биохимия мышц. – М.: Медицина, 1977. – 343 с.

4. Лабораторные методы исследования в клинике: справ. / В.В. Меньшиков, Л.Н. Делекторская, Р.П. Золотницкая и др.; под ред. В.В. Меньшикова. – М.: Медицина, 1987. – 368 с.: ил.
5. Меерсон Ф.З., Пшеничникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
6. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: учеб. для вузов и колледжей физ. культуры. – 2-е изд., доп. – М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.: ил.
7. Неинвазивное исследование центральной гемодинамики для оценки сердечной деятельности у тяжелоатлетов высокой квалификации / И.П. Сивохин, А.И. Федоров, М.С. Хлыстов и др. // Современные вопросы биомедицины. – 2018. – Т. 2, № 1. – С. 41–49.
8. Никулин Б.А., Родионова И.И. Биохимический контроль в спорте: науч.-метод. пособие. – 2-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2014. – 228 с.
9. Раджабкадиев Р.М. Биохимические маркеры адаптации высококвалифицированных спортсменов к различным физическим нагрузкам // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 7, № 2. – С. 81–91.
10. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
11. Уилмор Д.Х., Костил Д.Л. Физиология спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 493 с.
12. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: пер. с англ. – Мурманск: Тулома, 2006. – 160 с.
13. Walker J.B. Creatine: biosynthesis, regulation, and function // Biochim. Biophys. Acta. – 1980. – P. 117–129.

УДК 796.01(09)

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АНТРОПОТЕХНИКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Скрипко Анатолий Дмитриевич, доктор педагогических наук, профессор
Академия им. Президента С. Войцеховского, Калиш, Польша

Аннотация. Современная история и философия исследуют проблему человека, создающего и использующего технику. Под воздействием технической среды меняется менталитет людей, стираются этнические различия. Однако наблюдаются противоречивые процессы и возникают «антитехнические» течения. В этом технологизированном мире человек свои творческие способности вынужден реализовывать как по законам природы, так и по законам информационно-технической среды.

Исследования и разработки по созданию спортивной техники, нового спортивного оборудования, тренажеров, регистрирующей и информационной аппаратуры ярко характеризуют междисциплинарные исследования в системе наук о ФК и спорте. Конструирование спортивной техники – специфический вид человеческой деятельности и развитие ее детерминировано социально-экономическими факторами, потребностями общества. В этом процессе заложена творческая функция, и свойства этого объекта исследований неисчерпаемы. С развитием науки о физической культуре и спорте, накоплением все большего объема знаний возрастает необходимость их осмысления с позиций системы ценностей (аксиологии) и кинезиологии (науки о движениях).

Ключевые слова: история спорта, методология и технология спорта, физическая культура, тренажеры, антропотехника в спорте.

ANALYSIS OF HISTORICAL ASPECTS OF SPORTS ANTHROPOTECHNICS PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Skrypko Anatolij Dmitryjevich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
President S. Wojciechowski Academy, Kalisz, Poland

Abstract. Modern historical explores the human problems that create and use this technique, under the influence of the technical and changing mentalities of environments, as well as blurred ethnic distinctions. However, there are contradictory processes, as well as anti-technological currents. In this technological world, one's creativity is forced to implement both the laws of nature and the laws of information technology environments.

The impact of methodology and technology is manifested in those sciences whose subject of study is mankind. Therefore, with the development of the science of physical culture and sport, the accumulation of a growing volume of knowledge increases the need for reflection from the standpoint of value systems (axiology) and kinesiology (the science of movements). The sport electrotechnic is a new field of knowledge. Historical approach to the analysis of technological development is associated with the emission of a new form of human existence as a result of the technocratic and information society. The historical and philosophy of technology of sport anthropotechnics is a new field of knowledge. It has been classed as a new science over the last decade. Historical of sport technology are only now posing the problems of their subject and finding ways to further their field.

Key words: the history of sports, methodological of sport, technology of sport, physical culture, sport simulators, anthropotechnics of sports.

Актуальность. Проблематика истории и философии спортивной техники не нашла еще своего глубокого научного исследования, но актуальность ее с каждым годом становится значительнее, так как способствует накоплению богатого инженерного и педагогического опыта. Исторический подход к анализу развития техники связан с новой формой экзистенции человека в технократическом и информационном обществе.

Весь спектр технических средств в ФК и спорте можно отнести к антропотехнике, так как предназначается она для благ человека. Области ее применения – физическое воспитание, рекреация и реабилитация, физическая подготовка и спортивная тренировка. Средства ФК и спорта, в том числе технические средства (ТС), направлены на создание более благоприятных условий для индивида в его самореализации в обществе и должны способствовать экономической эффективности.

Новая научная дисциплина требует некоторого времени для своего оформления и утверждения, для выяснения места и роли в общей системе научного познания. Спортивная антропотехника вызвана к своей реализации научно-техническим прогрессом и результатом деятельности ученых [1–8].

Цель исследования. Показать историческую эволюцию спортивного инвентаря, оборудования, тренажеров (спортивной антропотехники). Сделать научно-теоретический анализ спортивной антропотехники в системе междисциплинарных знаний. Обосновать актуальность разработки историко-технологических аспектов спортивной антропотехники в системе современных проблем наук о физической культуре и спорте.

Результаты исследования и их обсуждение. Когда именно человек изготовил первые простейшие спортивные устройства, наука еще не установила. Во всяком

случае, еще во время античных Олимпиад, с появлением соревновательности в различных видах движений делались попытки конструировать тренажеры, облегчающие спортсменам осваивать технику спортивных движений. Затем специфика видов спорта способствовала созданию многообразия устройств и тренажеров. Оценивая развитие спортивной техники, следует отметить, что оно имело только положительные социальные последствия и служило совершенствованию личности и общества. Возникала необходимость в создании имитирующих устройств, моделирования более сложных игровых и гимнастических упражнений. Наряду с генезисом человека – его технической деятельностью и философским обоснованием – формировалась структура физической культуры людей, составной частью которой является конструирование спортивного оборудования и разработка комплексов упражнений на спортивных устройствах и тренажерах.

Вполне обоснованно можно предположить, что и в предыдущие столетия люди нуждались в совершенствовании своих двигательных навыков и качеств, и, естественно, выход в этом стремлении они находили в физических упражнениях. Развивающиеся производственные отношения, появление сложной техники требовали совершенствования точности движений, ловкости и других физических качеств, необходимых в производстве и военном деле. Поэтому возникали технические решения там, где отсутствовали необходимые средства для обучения спортивным движениям. Появились тренировочные устройства и прототипы современных тренажеров. Таким образом, реализовывалась проблема типа «цель – средство». Физические упражнения в древнем Египте, Вавилоне и Персии, такие как стрельба из лука, метание копья, фехтование, езда на колесницах, игры с мячом, еще в 2000 г. до н.э. выполнялись с использованием инвентаря и снаряжения. После завоевания Египта персидским царем Камбизесом II в 529–522 гг. до н.э. стало распространяться конное поло. В Китае около II в. до н.э. начали играть с мячом на площадке ногами, перебивая его через разделительную сетку с круглым отверстием. Это игра называлась «чжу кэ» и являлась предшественницей современного футбола. В Германии И.Х. Гутс-Мутс большое внимание уделял разработке техники упражнений, в том числе на гимнастическом оборудовании (снарядах). Применялись своеобразные тренажеры – деревянный качающийся конь, качели, веревочные устройства для лазания и подтягивания, гимнастические брусья. В шведской системе физического воспитания, разработанной П. Лингом, получили распространение и применяются сейчас во многих странах шведская стенка, шведская скамейка, двойной бум, канаты и др. Еще несколько столетий назад ученые, врачи, педагоги конструировали различные тренировочные устройства. Прообразом облегчающих современных тренажеров можно считать устройства, которые служили обучению гимнастическим упражнениям [3].

На рисунке показан комплекс тренажеров (Fitness-Centers fand // Ramdohr H.A. Die Heilgymnastyk, gemeinverständlich dargestellt. Leipzig, 1893). В этом зале размещены десять устройств и тренажеров для развития и реабилитации различных мышечных групп и суставов. Следует отметить, что по принципу устройства эти тренажеры соответствуют современным, но отличие – в дизайне и конструктивном исполнении. Например, устройства (*a*, *b* и *f*) предназначены для локальных упражнений на мышцы стопы, на рисунках *c*, *h*, *i* показаны рычажно-блочные устройства, а на рисунках *d*, *e*, *g* – упражнения с амортизаторами. Уже тогда внимание специалистов было обращено на борьбу с «механической неподвижностью», которую сейчас называют гиподинамией.



Фитнес-центр, г. Лейпциг, 1893 г.

Французский ученый аббат Сен Пьер в 1734 г. сконструировал вибрационное кресло для людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Вибрации и механические колебания в таком кресле повышают мышечный тонус и, естественно, улучшают циркуляцию крови. В России в начале XX в. профессор военно-медицинской академии А.Е. Щербак исследовал влияние вибрационного массажа. Он показал, что умеренная вибрация улучшает питание тканей и ускоряет заживление ран. В начале XX в. вибротерапия применялась в лечении многих болезней. В настоящее время вибромассаж, вибромеханические стимуляционные тренажеры получили широкое распространение в реабилитационной физической культуре и спорте.

В 1965 г. в СССР была проведена первая научная конференция «Кибернетика и спорт» в ГЦОЛИФК, а еще ранее, в 1962 г., в Ленинграде состоялось первое совещание ученых, тренеров и инженеров, занимающихся разработкой приборов и аппаратов в области спорта и физической культуры. В 1965, 1969, 1973 и 1984 гг. в Беларуси вышли систематизированные сборники «Программированное обучение и применение технических средств в спортивной тренировке» под редакцией Н. Нельги. Развитию спортивной электроники и спортивного аппаратостроения способствовали в 1970–80-е гг. всесоюзные конференции «Электроника и спорт» и «Техника в спорте». Значительным событием в мировой спортивной науке явился 1 Международный конгресс «Техника в легкой атлетике», который состоялся в 1990 г. в Кельне (ФРГ). По докладам этого конгресса изданы два тома под редакцией профессора Немецкой высшей школы спорта К.П. Брюгеманна и доктора Й.К. Рюля.

Выводы.

1. Антропотехника в ФК расширяет образовательное пространство, улучшает тренировочные условия и предоставляет возможность для удовлетворения моторных интересов человека. Чтобы антропотехнику осмысленно интегрировать в учебно-тренировочный процесс, требуется оптимально развивать технические идеи в историческом аспекте и таким образом все в большей мере предоставлять свободу сознательного выбора привлекательных для индивидуума физических упражнений (разумеется, в сочетании с традиционными).

2. Современный человек становится homo sapiens technikus в отношении ко всей технократической среде и в отношении антропотехники. Антропотехника не является альтернативой традиционным тренировочным средствам, не отрицает их, и в этом проявляется потребность людей в новых видах двигательной активности для управления физическим развитием как в спорте, так и в рекреации и самореализации отдельного человека. Двигательная активность становится необходимым элементом способа и стиля жизни человека на всем ее протяжении.

3. Методологическое осмысление этой проблемы и дальнейшее ее решение актуально в связи с тем, что является альтернативой такому негативному явлению, как применение допинга в спорте. Новые технологии с применением антропотехники дают возможность раскрыть резервные психофизические возможности человека без использования стимулирующих препаратов.

Список литературы

1. Алабин В.Г., Скрипко А.Д. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте: справ. – Минск: Вышэйшая школа, 1979. – 174 с.
2. Ермаков С.С. Обучение технике ударных движений в спортивных играх на основе их компьютерных моделей и новых тренажерных устройств: дис. ... д-ра пед. наук / Нац. ун-т физ. культуры и спорта. – Киев, 1997.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982. – 398 с.
4. Морган У. Философия спорта: исторический и концептуальный обзор и оценка ее будущего // Логос. – 2006. – № 3 (54). – С. 147–159.
5. Передельский А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта. – М.: Спорт, 2016.
6. Столяров В.И., Передельский А.А. Философия спорта. – М.: Спорт, 2015.
7. Eichberg H. Die historische Relativität der Sachen. Auf dem Weg zu einer kritischen Technikgeschichte. – Münster: Lit, 1984. – 163 s.
8. History and Philosophy of Sport and Physical Activity / S. Kretchmar, M. Dyreson, M. Liewellyn, J. Gleaves. – Human Kinetics, 2017.

УДК 796.011.3

УЧЕБНЫЕ ПРЕДМЕТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ТВОРЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Сомкин Алексей Альбертович, доктор педагогических наук, профессор
Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, Санкт-Петербург,
Россия

Аннотация. Статья посвящена исследованию разработки новых образовательных технологий для преподавания элективных дисциплин по физической культуре и спорту в высшем учебном заведении творческого профиля – Санкт-Петербургском государственном институте кино и телевидения. Особое внимание уделено формированию у студентов первого курса вуза индивидуальной образовательной траектории и балльно-рейтинговой системе контроля.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, высшее учебное заведение, уровень физической подготовленности, студенты первого курса, балльно-рейтинговая система.

ACADEMIC SUBJECTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE SYSTEM OF EDUCATION IN A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION OF A CREATIVE PROFILE

Abstract. This article is devoted to the study of the development of new educational technologies for teaching “Elective disciplines on physical education and sport” courses in the creative higher education institution – St. Petersburg State University of Film and Television. Special attention in the publication is paid to the formation of the individual educational trajectory for junior institute students and the point-rating system of control.

Key words: physical education and sport, higher education institution, physical readiness level, junior institute students, point-rating system.

Актуальность. В связи с пандемией коронавируса COVID-19, начиная с весеннего семестра 2020 г. и затем в осеннем семестре 2021 г., все высшие учебные заведения в Российской Федерации вынуждены были перейти на дистанционный формат обучения. В связи с этим, в частности, кафедрам физического воспитания и спорта в непрофильных (не физкультурных) вузах необходимо было для продолжения учебного процесса разрабатывать и оперативно внедрять свои оригинальные дистанционные образовательные технологии (ДОТ), причем с ориентацией на проведение занятий по двум базовым дисциплинам:

- «Физическая культура и спорт» – теоретико-методическая учебная дисциплина;
- «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» – учебный предмет, носящий сугубо практический характер и направленный на личностно-ориентированный подход к выбору вида двигательной активности в период обучения в вузе самим студентом.

Следует отметить, что в большинстве непрофильных вузов дисциплина «Физическая культура и спорт» и до пандемии уже преподавалась с использованием ДОТ на основе той или иной электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), сформированной в конкретном университете. Таким образом, структура преподавания данного предмета не претерпела существенных изменений в период пандемии и сохранится при возвращении всего учебного процесса в стандартный формат в так называемый постпандемийный период.

С другой стороны, как показали результаты исследований в непрофильных вузах, студенты выражают желание скорейшего возврата к очной форме организации практических занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. Многие из них отмечали явное снижение уровня своей физической подготовленности и работоспособности в период вынужденной изоляции [2, 7]. Поэтому актуальным является совершенствование учебной программы по элективным дисциплинам и ее внедрение для студентов, которые будут поступать на первый курс в непрофильные высшие учебные заведения в 2021/22 учебном году. Приоритетами должны выступать, во-первых, наибольшая вариативность в выборе самими студентами своей образовательной траектории по этому предмету, который направлен прежде всего на сохранение и укрепление здоровья, а также на формирование жизненно важных и прикладных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта для будущей профессиональной и социальной деятельности. Во-вторых, ясные и конкретные методики оценивания их результатов, которые будут стимулировать молодых людей к дальнейшим систематическим занятиям по своему самосовершенствованию в сфере физического воспитания, различных видов спорта или рекреационной физической культуры, формируя стойкое мотивационно-ценностное отношение к этой сфере своей деятельности.

Цель работы. Совершенствование содержания учебной программы по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту для студентов первого курса на основе личностно-ориентированного подхода к выбору вида двигательной активности и балльно-рейтинговой системы оценивания в высшем учебном заведении творческого профиля.

Результаты и их обсуждение. Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения (СПбГИКиТ) является высшим учебным заведением творческого профиля и осуществляет подготовку высокопрофессиональных кадров практически по всему спектру специальностей в области театра, киноиндустрии, телевидения и массмедиа. В соответствии с учебными программами, на первом курсе студенты всех направлений подготовки (бакалавриат) и специальностей проходят две учебные дисциплины. «Физическая культура и спорт» – в течение только одного (первого) семестра с использованием ДОТ в ЭИОС. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» – в течение трех курсов (шесть семестров) будут изучаться в постпандемийный период в традиционном очном формате – на практических учебных или же учебно-тренировочных занятиях в различных секциях в соответствии с индивидуальным выбором самого студента, а также состояния его здоровья, имеющегося уровня функциональной и физической подготовленности.

В течение первого семестра все первокурсники пройдут три этапа контроля, что будет отражаться в их балльно-рейтинговых показателях при промежуточной аттестации (или зачете) в конце семестра. Первый этап контроля будет проходить в сентябре, когда студенты, поступившие в институт, должны будут пройти углубленное медицинское обследование (УМО) и на основе его результатов быть определены в соответствующую группу здоровья: основную, подготовительную или специальную медицинскую («А» или «Б») группу. В течение этого периода времени они не могут присутствовать на практических занятиях по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. Поэтому все студенты на первом для них вводном (или установочном) занятии получают от преподавателя кафедры физического воспитания задания для самообследования. Они включают в себя следующие составляющие:

- анкета «Самооценка состояния здоровья»;
- методика «Экспресс-оценки уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко»;
- показатель адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому;
- определение типа телосложения по индексу Соловьева;
- определение весоростового показателя – индекс Кетле;
- определение индекса Waist to Hip Rait («талия – бедро»);
- определение показателя крепости телосложения.

Кроме того, будет проведен опрос о выполнении ими норм ВФСК «Готов к труду и обороне» и присвоении знака соответствующей степени на момент окончания средней школы, а также о персональных приоритетах при выборе форм двигательной активности в процессе изучения элективных дисциплин по физической культуре и спорту. На основе этого массива данных, статистически обработанного, будут сделаны выводы о состоянии здоровья студентов, их уровне функциональной и физической подготовленности, а также о мотивах, которыми они будут руководствоваться при изучении практического раздела курса по физической культуре и спорту. На этой основе уже каждый студент-первокурсник сможет сделать самостоятельный выбор необходимого ему формата занятий и индивидуальной образовательной траектории на период его обучения в вузе. На кафедре физического воспитания студентам предложены три основных вектора личного развития.

Первый вектор – это посещение стандартных учебных практических занятий в соответствии с расписанием (обычно – два раза в неделю) в течение семестра. На кафедре физического воспитания, начиная с 2018/19 учебного года, была модернизирована и реально оптимизирована структура текущего и промежуточного контроля на базовой основе использования балльно-рейтинговой системы контроля успеваемости и оценивания знаний. Она осуществляется по принципу схемы «накопления баллов» студентами в течение всего семестра с подведением итогов на промежуточной аттестации (зачете). Минимальный для получения зачета (без оценки) «проходной балл» составляет 56 баллов. Максимальное же количество баллов, которое студент может

набрать в течение семестра, равно 70 баллам. При этом второй этап контроля будет завершаться результатами, которых достигли студенты в течение первой половины семестра, и осуществляться в конце октября (или начале ноября) в формате промежуточного контроля. Наконец, третий этап контроля – это промежуточная аттестация студентов по результатам всего семестра (т.е. выставление зачета) [8].

Одним из наиболее объективных компонентов для непрерывного оценивания является регулярное посещение в течение семестра учебных практических занятий в спортивном зале института или на улице (при благоприятных погодных условиях). Здесь студенты смогут набрать от одного до шести баллов в зависимости от реального количества занятий, которые они посетили. Однако основным компонентом в структуре балльно-рейтинговой системы контроля является выполнение студентом в течение семестра рационально и равномерно распределенных контрольных нормативов (или «батареи тестов»), разработанных на кафедре физического воспитания СПбГИКиТ. К их выполнению допускаются все студенты, которые по результатам УМО были отнесены к основной группе и поэтому не имеют никаких противопоказаний по здоровью. Эти контрольные нормативы, а также последовательность их выполнения сведены в общую таблицу, доступную для ознакомления студентами в начале каждого семестра (см. ниже). Результаты данного тестирования дают объективную информацию не только преподавателю, но и каждому студенту о текущем состоянии и динамике развития уровня физической подготовленности. Система тестирования позволяет студенту набрать максимальное количество баллов (64) за наивысшие показатели по каждому из восьми тестов (по 8 баллов соответственно).

Результаты многочисленных исследований показывают неуклонное снижение уровня физической подготовленности большинства молодых людей, поступающих на первый курс в непрофильные вузы Российской Федерации. С другой стороны, самым структурированным и наиболее объективным показателем уровня развития основных физических способностей у студентов является набор нормативов, включенных в ВФСК «Готов к труду и обороне» для соответствующей возрастной группы (VI ступень) [1, 3, 4, 5]. Оценка готовности основной массы студентов-первокурсников к успешному выполнению тестовых испытаний будет являться необходимой основой для последующих мониторинговых исследований в период их обучения в вузе и вместе с тем определенным образом корректировать содержание всей учебной программы по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

Исходя из этого в «батарею тестов», предназначенных для студентов-первокурсников в 2021/22 учебном году, шесть из всех восьми испытаний имеют непосредственную корреляцию с соответствующими нормативами ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) VI ступени: наклон вперед из положения стоя; отжимания в упоре лежа; поднятие туловища из положения лежа на спине; подтягивания в висе и в висе лежа; челночный бег; прыжок в длину с места. Вместе с тем в данную «батарею тестов» были включены еще два испытания. Во-первых, проба Ромберга в ее наиболее сложном варианте – стоя на одной ноге, другая согнута и прижата внутренней частью стопы к внутренней части колена опорной ноги, глаза закрыты. Как показывают результаты исследований, именно проба Ромберга является пока наиболее информативным показателем при определении состояния вестибулярного аппарата студентов вузов [6].

В СПбГИКиТ пока нет своего собственного стадиона. Поэтому, в связи с отсутствием возможности проводить беговые испытания в соответствии с нормативами ВФСК «Готов к труду и обороне», был введен тест, который определяет скоростно-силовую выносливость мышц ног. Это количество приседаний в стойке ноги врозь за одну минуту.

Как видно из таблицы, наибольшую оценку (8 баллов) студент может получить, если он выполнит определенный тест с результатом, соответствующим золотому значку ГТО; 6 баллов – если результат соответствует нормативу серебряного значка ГТО, и 5 баллов – если показанный результат будет соответствовать бронзовому значку ГТО.

Таблица контрольных нормативов («батарея тестов») на 2021/22 учебный год

№ п/п	Виды упражнений	Пол/баллы	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Проба Ромберга, с	Юноши Девушки	40	35	30	25	20	15	10	5
2	Приседания, кол-во за 1 мин	Юноши	60	57	55	53	50	47	45	40
		Девушки	50	47	45	43	40	37	35	30
3	Наклон вперед из положения стоя, ноги вместе на скамейке, см	Юноши	13з	10	8с	6б	4	2	1	0
		Девушки	16з	13	11с	8б	6	4	2	1
4	Сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре лежа на полу, кол-во	Юноши	44з	38	32с	28б	26	24	22	20
		Девушки	17з	14	12с	10б	8	6	4	2
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 1 мин	Юноши	48з	42	37с	33б	30	25	20	15
		Девушки	43з	38	35с	32б	28	22	18	12
6	Подтягивания: юноши – в висе, кол-во девушки – в висе лежа, кол-во	Юноши	15з	13	12с	10б	8	6	4	2
		Девушки	18з	15	12с	10б	8	6	4	2
7	Челночный бег 3 x 10 м, с	Юноши	7,1з	7,4	7,7с	8,0б	8,4	8,8	9,2	9,4
		Девушки	8,2з	8,5	8,8с	8,8б	9,4	9,6	9,8	10,0
8	Прыжок в длину с места, см	Юноши	240з	230	225с	210б	200	195	190	185
		Девушки	195з	185	180с	170б	165	160	155	150

Примечание: з – результат соответствует нормативу золотого значка ВФСК ГТО VI ступени; с – результат соответствует нормативу серебряного значка ВФСК ГТО VI ступени; б – результат соответствует нормативу бронзового значка ВФСК ГТО VI ступени.

Непосредственно на зачете (третьем этапе контроля) студент может получить еще 30 баллов по достаточно большому набору дополнительных показателей, например:

- подготовка и представление к защите реферата в формате слайд-презентации по актуальной теме, предложенной преподавателем кафедры физического воспитания;
- участие в различных спортивных соревнованиях (спартакиада института по одному из видов спорта, в составе сборной команды института – в соревнованиях на первенство Санкт-Петербурга среди студентов вузов, во всероссийских или международных турнирах);
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях, организуемых кафедрой физического воспитания СПбГИКиТ (таких как традиционные легкоатлетические кроссы, фестиваль здоровья «Бодрый КиТ» и др.);
- участие в волонтерском движении, которое подразумевает выполнение поручений по кафедре физического воспитания (например, помощь в организации и проведении соревнований; оформление фото- или видеотчета о спортивном событии; сообщение о спортивно-массовом мероприятии, проводимом кафедрой, в сети Интернет).

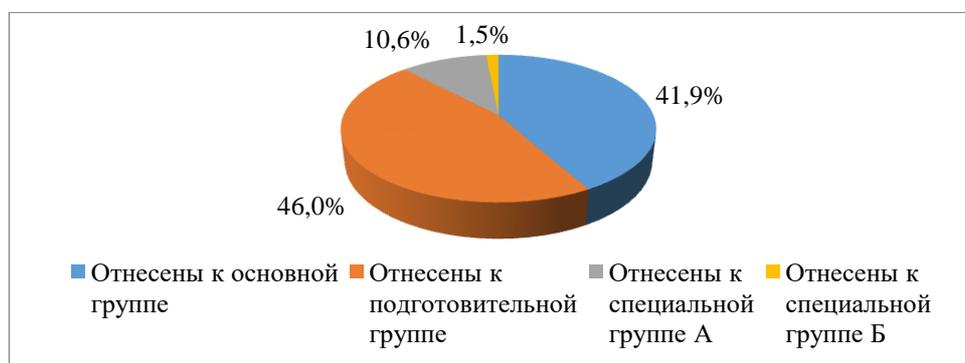
Таким образом, максимальная сумма баллов, которую студент сможет набрать в течение семестра, последовательно пройдя все три этапа контроля по первому вектору (посещение учебных практических занятий), составляет 100 баллов.

Второй вектор, который предоставляется студенту-первокурснику, – это регулярное посещение учебно-тренировочных занятий и, по возможности, участие в различных видах соревнований. Для этого в СПбГИКиТ в 2021/22 учебном году при учете пожеланий студентов будут организованы различные секции спортивно-соревновательной направленности по наиболее популярным у молодых людей видам спорта:

- спортивные игры – футбол (включая футзал и пляжный футбол), баскетбол (в том числе стритбол в формате «3 x 3»), волейбол, бадминтон;
- интеллектуальные виды спорта – шахматы, шашки и дартс;
- а также чирлидинг и армрестлинг.

Следует особо отметить, что результаты исследований наглядно показывают, что среди поступающих в непрофильные вузы Российской Федерации отмечается тревожный процесс доминирования молодых людей, которые при зачислении на первый курс имеют определенные и часто достаточно серьезные отклонения в состоянии своего здоровья и по результатам УМО определяются в подготовительную или специальную медицинскую группу. Среди студентов-первокурсников, поступающих в СПбГИКиТ, сейчас, к сожалению, прослеживается подобная, вызывающая нарастающее беспокойство, негативная тенденция.

В 2019 г. были получены заключительные достоверные сведения о состоянии здоровья контингента студентов, которые поступили на первый курс института. В сентябре 2020 г. УМО студентов-первокурсников не проводилось в связи с тем, что с самого начала обучения в институте оно официально было организовано и проходило в дистанционном формате в связи с пандемией коронавируса COVID-19 и, следовательно, с невозможностью осуществить в плановом порядке данное обследование. Результаты УМО 2019 г. студентов-первокурсников представлены на рисунке в виде круговой гистограммы.



Результаты УМО студентов первого курса СПбГИКиТ в 2019 г.

Из рисунка следует, что состав студентов первого курса по состоянию их здоровья оказался наихудшим за последние десять лет. Практически впервые было выявлено, что процент таких студентов, отнесенных к подготовительной медицинской группе, превысил количество студентов из основной группы – на целых 4,1 %. Кроме того, наивысшим за последние годы оказался и процент студентов, отнесенных к специальной медицинской группе «А», – 10,6 %. Для данной категории студентов предполагается третий вектор их развития в формате посещения секций оздоровительно-рекреационной направленности. Такие секции стали довольно популярными и их количество, в соответствии с пожеланиями студентов, в 2021/22 учебном году будет увеличено. У студентов будет выбор среди таких вариантов: психофизическая релаксация, скандинавская ходьба, настольный теннис, пилатес, стретчинг. Занятия во всех этих секциях предусматривают величину физической нагрузки на занятиях, адекватную состоянию здоровья основной массы занимающихся, и практически полное отсутствие каких-либо тестовых контрольных испытаний. Таким образом, студенты-первокурсники СПбГИКиТ в 2021/22 учебном году будут иметь реальную возможность формировать свою индивидуальную образовательную траекторию по такому базовому, но непрофильному для них учебному предмету как «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». На кафедре физического воспитания им будет предложен выбор из трех векторов их развития в области физического воспитания, различных соревновательных видов спорта или оздоровительно-рекреационных форм физической культуры.

Выводы. Пандемия коронавируса COVID-19 и перевод всех студентов очной формы обучения в дистанционный формат привели к необходимости разрабатывать на кафедрах физического воспитания и спорта в непрофильных вузах свои оригинальные дистанционные образовательные технологии для проведения занятий по двум базовым дисциплинам: «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Кроме того, необходимо было определиться с внедрением новых образовательных

технологий для совершенствования процесса обучения уже в постпандемийный период. ВСПБГИКиТ у студентов первого курса в 2021/22 учебном году будет широкий выбор для определения своей индивидуальной образовательной траектории по физической культуре.

Список литературы

1. Блинов Д.А., Барчукова Г.В. ГТО как критерий тестирования физической подготовленности студентов в условиях спортивного зала // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 49–53.
2. Дистанционное обучение по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» / М.В. Алексеев, В.В. Феофанов, Р.Г. Тихонов, А.А. Ивачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 3–7.
3. Куренцов В.А., Николенко В.В. Исследование физической подготовленности как фактора, определяющего готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов ВФСК ГТО VI ступени // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 2. – С. 70–74.
4. Ловыгина О.Н., Корюкин Д.А., Сидоров Р.В. Динамика физической подготовленности первокурсниц Курганского государственного университета // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 15, № 4. – С. 61–66.
5. Львова Т.Г. Исследование готовности студентов вуза, поступивших на 1 курс, к сдаче единых испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 3. – С. 54–57.
6. Орлов А.И., Таланцева В.К. Информативные критерии оценивания состояния вестибулярного аппарата студентов вузов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 2. – С. 40–42.
7. Савельев Д.С., Куванов В.А., Жерлыгина Е.С. Реализация онлайн-формата учебных занятий по физической культуре в условиях вуза // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 15–17.
8. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту в высшем учебном заведении творческого профиля / Г.П. Виноградов, А.А. Сомкин, Т.В. Састамойнен и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 61–67.

УДК 796.894

ФОРМИРОВАНИЕ САМОСОХРАНИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ УПРАВЛЕНИЕ МОТИВАЦИЕЙ К ЗАНЯТИЯМ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПАУЭРЛИФТИНГА

Старкова Елена Викторовна, канд. пед. наук, доцент

Любимова Анастасия Сергеевна, аспирант

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

Аннотация. В статье представлены некоторые аспекты исследования по формированию самосохранительного поведения на основе управления мотивацией обучающихся на занятиях физической культурой в вузе при выполнении комплексов упражнений атлетической гимнастики и пауэрлифтинга. В работе рассмотрена актуальность и роль лично-ориентированных занятий, а также акцентировано внимание на значимости мотивационного механизма.

Ключевые слова: физическая подготовленность, самосохранительное поведение, мотивация, индивидуальный комплекс упражнений.

FORMATION OF SELF-PRESERVING BEHAVIOR IN STUDENTS THROUGH MOTIVATION MANAGEMENT FOR ATHLETIC GYMNASTICS WITH POWERLIFTING ELEMENTS

Starkova Elena Viktorovna, PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Lyubimova Anastasia Sergeevna, PhD Student
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

Abstract. The article presents some aspects of the research on the formation of self-preserving behavior and increasing the level of motivation of students in physical education classes at a university when performing complexes of athletic gymnastics and powerlifting exercises. The work examines the relevance and role of personality-oriented classes, and also focuses on the importance of the motivational mechanism.

Key words: good physical condition, health, self-preservation behavior, motivation, athletic gymnastics, a set of strength exercises.

Рост научных достижений, технического прогресса, увеличение объема информации, необходимой будущему специалисту, приводят к более напряженной и интенсивной учебной деятельности. В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования вводятся новые учебные дисциплины и формы их преподавания, активно интегрируются современные технологии образования (инновационные и интерактивные методы обучения), увеличивается объем самостоятельной работы студентов. Все вышеперечисленное может вызывать значительное психоэмоциональное перенапряжение обучающихся, способствовать увеличению стрессовых ситуаций и повышению уровня заболеваемости в целом.

Одним из направлений развития системы образования в Российской Федерации является пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни обучающихся, формирование физической культуры личности, учитывая индивидуальные особенности развития и состояние здоровья, привлечение к систематическим занятиям физической культурой [6]. Это предопределено необходимостью сохранения и улучшения здоровья студентов, совершенствования и гармонизации их физического состояния, социального благополучия, профессиональной и творческой самореализации, в том числе через повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Физическая культура в вузе является одним из основных компонентов формирования всестороннего целостного развития личности. Особенно актуально значение занятий физической культурой как средства правильной организации режима труда и отдыха, повышения работоспособности студентов, формирования самосохранительного, здоровьесформирующего поведения. Занятия физической культурой, ориентированные на личность студента, его возможности и интересы, способствуют развитию самоконтроля и самоорганизации в личностно-профессиональной деятельности обучающегося.

Атлетическая гимнастика с элементами пауэрлифтинга сегодня является одной из популярных элективных дисциплин по физической культуре в вузе. Это обусловлено отсутствием возрастных ограничений для начала занятий, возможностью выполнения упражнений в условиях аэробного режима, относительной простотой упражнений, а также интересом молодежи к занятиям на современном тренажерном оборудовании, схожести условий с тренировками в фитнес-клубах. Создание таких условий на занятиях физической культурой в вузе, при которых обучающиеся могут почувствовать свою успешность, реализовать свои возможности, улучшить личные достижения, достичь физического совершенства, способствует повышению эффективности образовательной деятельности студентов, формированию правильного отношения к своему здоровью, навыкам самоконтроля и самоорганизации [2].

Цель исследования: формирование самосохранительного поведения студентов средствами атлетической гимнастики и пауэрлифтинга.

Определить эффективность формирования самосохранительного поведения у студентов на основе управления мотивацией к занятиям атлетической гимнастикой с элементами пауэрлифтинга.

Сохранение и оздоровление организма человека в современном понимании сводится к индивидуальному восприятию и оцениванию себя, личной ответственности за свое здоровье и продолжительность жизни [1], самоконтролю при выполнении физических упражнений, т.е. формированию самосохранительного поведения, направленного на «сознательное изменение себя благодаря самопознанию и познанию окружающего мира» [4]. Актуальность занятий атлетической гимнастикой обоснована тем, что для полноценной реализации в профессиональной и досуговой деятельности, повседневной жизни каждому человеку необходим определенный уровень силовой подготовки. Значимо, что в студенческом возрасте имеются все необходимые предпосылки для развития силовых качеств (эластичность мышц, возможность быстрого восстановления после физических нагрузок, быстрый рост мышечной массы, способность справляться со значительными динамическими и статическими нагрузками).

Занятия атлетической гимнастикой в вузе позволяют улучшить морфофункциональное состояние мышечной системы, способствуют коррекции дисгармоничного развития мышц, являются хорошим средством профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья, активно воздействуя на органы и системы организма. Важно, что у занимающихся имеется возможность избирательно нагружать ту или иную мышечную группу в соответствии со своими потребностями, заниматься по индивидуальному комплексу силовых упражнений. Это эффективно воздействует не только на работу организма в целом (повышение работоспособности, уровня здоровья, ускорение процессов восстановления после физических, умственных, психоэмоциональных нагрузок), но и позволяет корректировать дефекты физического развития, совершенствовать физическую форму, формировать «правильное» самосохранительное поведение (отношение к своему физическому здоровью и долголетию).

Исследователи считают, что образ жизни студенческой молодежи, здоровьесберегающие мотивы поведения, состояние здоровья напрямую зависят от эффективности сформированного самосохранительного поведения студента и влияют на его благополучие, дальнейшую жизнедеятельность, самореализацию в профессии [5]. Под самосохранительным поведением мы понимаем сознательное изменение себя, благодаря самопознанию и познанию окружающего мира, отношение людей к собственному здоровью и продолжительности жизни [4]. Базовым уровнем модели самосохранительного поведения является физический уровень, удовлетворяющий потребность личности в физическом самосохранении (уровень сохранения жизни, долголетия и здоровья). Мы выделили две формы модели самосохранительного поведения: положительную и отрицательную:

Обобщенная модель самосохранительного поведения и ее формы

Положительная форма	<i>Социальный уровень</i>	Отрицательная форма
Формирование социально активной личности, соблюдение социальных правил и норм		Отказ от следования социальным правилам и нормам, формирование негативных социальных установок
Положительная	<i>Психологический уровень</i>	Отрицательная
Эмоционально-волевая устойчивость, признание первичной социальной среды (мнений, советов и пр.), внутренний психологический комфорт		Девиантные формы поведения по отношению к собственному здоровью, отстранение от первичной социальной среды
Положительная	<i>Физический (биологический) уровень</i>	Отрицательная
ЗОЖ, стремление к долголетию, действия, направленные на сохранение здоровья		Действия, способствующие ухудшению здоровья, вредные привычки, «фатализм»

В таблице представлены отличительные признаки положительной и отрицательной форм модели самосохранительного поведения на каждом из уровней, составляющих данную модель (физический, психологический и социальный). В основе формирования индивидуальной модели самосохранительного поведения находится физический (биологический) уровень. Совершенствование этого уровня, центральным элементом которого является двигательная активность, в студенческой среде позволяет формировать положительную индивидуальную форму самосохранительного поведения, нивелировать возможности появления или влияния признаков отрицательной формы.

На наш взгляд, включение в занятия индивидуальных комплексов силовых упражнений (в соответствии с потребностями и индивидуальными особенностями студента) в большей степени повышает функциональные возможности организма занимающегося, уровень его здоровья и физического долголетия, способствует скорой коррекции дисгармоничного развития и физической подготовленности. Личностно-ориентированные занятия эффективно способствуют обретению красивого телосложения, желаемой (привлекательной) формы мышц, укреплению связок и суставов, позволяют обрести уверенность в собственных силах, повышают мотивацию к занятиям физической культурой, т.е. удовлетворяют одну из основных потребностей личности – потребность в физическом сохранении.

Организация и методы исследования: в педагогическом эксперименте (сентябрь 2020 – март 2021 г.) участвовали студенты 1-го курса ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет» (ЭГ = 9 чел., КГ = 9 чел.), занимающиеся по программе элективного курса «Атлетическая гимнастика с элементами пауэрлифтинга» 2 раза в неделю по 90 мин. Занятия в ЭГ проводились на основе составленных студентами (с использованием консультационной помощи преподавателя) индивидуальных комплексов упражнений. Комплексы составлялись с учетом потребностей студентов, индивидуально подбирались методы и нагрузка в соответствии с желаемым личным результатом. Как правило, основными потребностями студентов являлись: желание уменьшить собственный вес, увеличить объем мышечной массы, улучшить показатели физической подготовленности, укрепить определенную мышечную группу / мышечный корсет и т.д., скорректировать возможные недостатки физического развития и т.п. Занятия в КГ проводились по разработанным комплексам упражнений силовой направленности, предусмотренных рабочей программой дисциплины (общеразвивающие силовые упражнения для основных мышечных групп с указанием метода тренировки, количества подъемов и повторений). В ЭГ занимающимися совместно с преподавателем были определены цель, с которой составлялись комплексы, количество повторов и подъемов, темп выполнения упражнений. Индивидуальный комплекс включал 8–16 упражнений (в зависимости от поставленной цели) восстановительной, оздоровительно-профилактической или силовой направленности. В соответствии с составленным комплексом упражнений индивидуально рассчитывались интервалы отдыха, продолжительность выполнения комплекса, подбирались спортивный инвентарь. Например, при имеющихся у студента проблемах с опорно-двигательным аппаратом упражнения с бодибаром и штангой заменялись упражнениями с гантелями и утяжелителями, для укрепления коленных связок и суставов в комплекс были включены упражнения на разгибание / сгибание голени с утяжелителями, гантелями, на тренажерах и др. В соответствии с результатами тренировочных занятий, фиксируемых в дневнике тренировок, в комплекс вносились изменения и дополнения.

До эксперимента были определены доминирующие мотивы занятий физической культурой (по методике «Мотивы занятий спортом», автор – А.В. Шаболтас [3]), а также выявлен уровень физической подготовленности занимающихся по показателям: сила и силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз); определение силы мышц брюшного пресса – подъем ног из виса на шведской стенке (количество раз); определение силовых возможностей и силовой выносливости мышц сгибателей туловища, брюшного пресса – поднимание туловища из

исходного положения лежа на спине (количество раз); силы и силовой выносливости мышц спины – разгибание спины в тренажере (количество раз).

Исходные показатели в группах не имели существенных различий (уровень «ниже среднего» КГ – $11,8 \pm 0,97$; ЭГ – $10,0 \pm 0,7$), что свидетельствует о примерно одинаковом уровне физической подготовленности студентов ($p > 0,05$). Основными мотивами занятий физической культурой в группах были мотивы эмоционального удовольствия, социально-эмоциональный и рационально-волевой мотивы (КГ – $13,5 \pm 2,55$; ЭГ – $13,9 \pm 2,13$), уровень мотивации определен как «средний».

В результате проведенного эксперимента выявлено увеличение исходных показателей ($p < 0,05$): уровень физической подготовленности в ЭГ был оценен как «выше среднего» ($20,7 \pm 1,8$), в КГ – «средний» ($16,7 \pm 1,56$). На рис. 1 представлена динамика уровня физической подготовленности у студентов КГ и ЭГ.

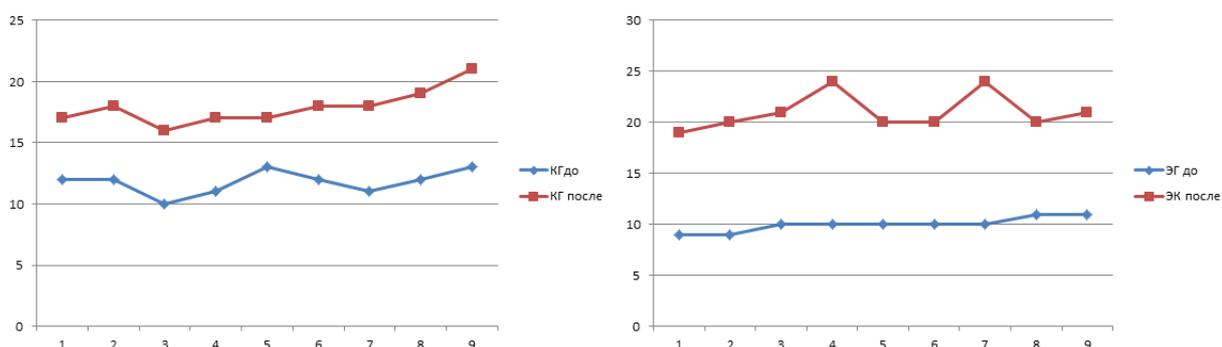


Рис. 1. Динамика уровня физической подготовленности в КГ и ЭГ до и после исследования

На рисунке отражены изменения результатов каждого участника контрольной и экспериментальной групп. По шкале ординат (Y) представлены значения максимальной суммарной оценки, набранной студентами по физической подготовленности (низкий уровень – 8 баллов и менее; ниже среднего – 9–13 баллов; средний – 14–19 баллов; выше среднего – 19–24 балла; 25–30 баллов – высокий уровень физической подготовленности).

Нами было выявлено повышение мотивации к занятиям в ЭГ ($p < 0,05$) до «повышенного» ($19,38 \pm 3,0$) уровня и изменение доминирующих мотивов. Вместо мотивов эмоционального удовольствия и рационально-волевого доминирующими мотивами становятся мотивы: физического самоутверждения, спортивно-познавательный и мотив достижения успеха в спорте (личностное отношение к своему здоровью и работоспособности, самооценка и самореализация). В КГ уровень мотивации существенно не изменился ($14,2 \pm 3,9$), равно как и доминирующие мотивы. На рис. 2 представлена динамика изменения мотивации к занятиям атлетической гимнастикой с элементами пауэрлифтинга студентов КГ и ЭГ.

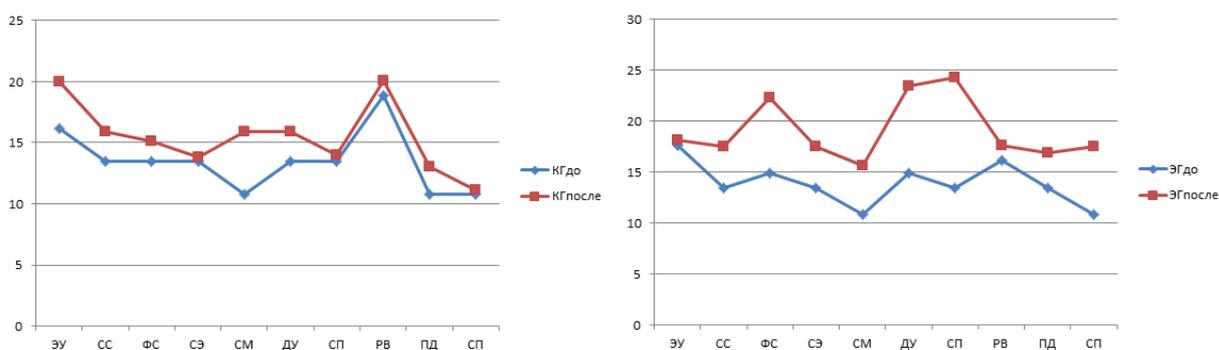


Рис. 2. Изменение мотивации к занятиям атлетической гимнастикой с элементами пауэрлифтинга в КГ и ЭГ до и после эксперимента

На рисунке отражены изменения мотивации в контрольной и экспериментальной группах. По шкале ординат (Y) представлены значения максимальной суммарной оценки, набранной студентами по уровню мотивации занятиями (низкий уровень – 6 баллов и менее; ниже среднего – 7–12 баллов; средний – 13–17 баллов; повышенный – 18–22 балла; 23–27 баллов – высокий).

Выводы.

1. Занятия по элективной дисциплине «Атлетическая гимнастика с элементами пауэрлифтинга» с использованием индивидуальных комплексов упражнений позволяют улучшить показатели физической подготовленности студентов (уровень «выше среднего»), что способствует более эффективному формированию самосохранительного поведения у студентов вуза.

2. Личностно-ориентированные занятия позволяют управлять мотивацией к занятиям элективными дисциплинами по ФКиС, что подтверждается изменением доминирующих целей в ЭГ.

3. Самоконтроль, самореализация и изменение доминирующих мотивов занятий способствует формированию «положительной» формы самосохранительного поведения («идеальной модели самосохранительного поведения», «культуре здорового образа жизни»).

Список литературы

1. Коровин С.С. Структура и содержание профессиональной физической культуры личности // Самарский научный вестник. – 2016. – № 1. – С. 171–174.

2. Малоземов О.Ю. Актуализация физкультурно-оздоровительной деятельности учащейся молодежи: моногр. – Екатеринбург: УГЛТУ, 2016. – 246 с.

3. Шаболтас А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. – СПб., 1998. – 21 с.

4. Шклярук В.Я. Самосохранительное поведение в молодежной среде // Социологические исследования. – 2008. – № 10. – С. 139–142.

5. Шушунова Т.А. Самосохранительное поведение студенческой молодежи: социологический анализ. – Минск, 2010. – 114 с.

6. Федеральный закон от 9.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

УДК 796.412+796-055.2

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЦЕССА ТАНЦЕВАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ С ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Суднеко Виктория Петровна, магистрант

Шеренда Сергей Владимирович, канд. пед. наук, доцент

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь

Аннотация. Разработана индивидуальная танцевальная направленность фитнес-тренировок для женщин 24–34 лет относительно их принадлежности к конкретному соматотипу. Показано, что мотивационные, морфофункциональные и кондиционные особенности у тренируемых различного соматотипа являются значимым и необходимым условием индивидуализации процесса танцевальных тренировок. Анализ данных говорит о статистически достоверном улучшении ($p < 0,05$) показателей в сравнении с исходными.

Ключевые слова: женщины, первый зрелый возраст, соматотип, оздоровление, танцевальные направления, физическое состояние.

THE EFFECTIVENESS OF THE PROCESS OF DANCE AND WELLNESS TRAINING WITH WOMEN OF THE FIRST MATURE AGE

Sudneko Victoria Petrovna, Master's Student
Sherenda Sergey Vladimirovich, PhD of Pedagogical Science, Associate Professor
Gomel State University named after F. Skorina, Gomel, Belarus

Abstract. An individual dance orientation of fitness training for women 24–34 years old, regarding their belonging to a specific somatotype, has been developed. It is shown that motivational, morphofunctional and conditioned features in the trainees of different somatotypes are a significant and necessary condition for the individualization of the dance training process. The analysis of the data indicates a statistically significant improvement ($p < 0.05$) of the indicators in comparison with the initial ones.

Key words: women, first mature age, somatotype, health improvement, dance directions, physical condition.

Актуальность. Сегодня провозглашен принцип вариативности, который дает возможность специалистам в сфере оздоровительной физической культуры выбирать и конструировать педагогический процесс согласно привлекательности и эффективности тренировочных программ для женщин, с учетом их интересов, потребностей, возрастных особенностей, уровня исходного физического и функционального состояния [1, 4, 5].

Одно из главных требований современной организации физкультурно-оздоровительного процесса – обеспечение индивидуального подхода к занимающимся [2, 5]. Проблема научного обоснования последнего и недостаток современной систематизированной информации об адаптационных реакциях организма женщин зрелого возраста к различным двигательным воздействиям послужили основой поиска значимых критериев индивидуализации и дифференциации занимающихся.

Анализ научно-методической литературы показал, что современная система фитнес-тренировок обладает большим потенциалом в решении разнообразных оздоровительных задач, связанных с возрастом и социальным статусом занимающихся, их мотивацией и физической подготовленностью [1–14].

Цель. Обоснование направленности процесса танцевально-оздоровительной тренировки с женщинами первого зрелого возраста.

Материалы и методы исследования. В эксперименте принимали участие 48 женщин первого зрелого возраста. В процессе констатирующего эксперимента проведена комплексная диагностика физического состояния женщин 24–34 лет, желающих заниматься танцевальными направлениями фитнеса. Помимо измерительных процедур был проведен анкетный опрос тренируемых с целью выявления приоритета мотивов физкультурно-оздоровительных занятий у данной выборочной совокупности.

По результатам исследования определена специфическая индивидуализированная направленность тренирующих воздействий для женщин каждого из трех соматотипов: астенического, нормостенического и гиперстенического. Индивидуализированные фитнес-программы танцевальной тренировки на основе учета соматотипических особенностей реализовали в течение девятимесячного макроцикла.

Результаты исследования и их обсуждение. Выявлены отличительные соматотипические особенности физического развития, функционального состояния, компонентного состава тела, физической подготовленности женщин первого зрелого возраста, занимающихся различными танцевальными направлениями. Соматотипологическая процедура (по методике М.В. Черноруцкого) [5, 14] позволила распределить занимающихся на три соматотипа: астеники (А) – 29,2 % ($n = 14$), нормостеники (Н) – 37,5 % ($n = 18$), гиперстеники (Г) – 33,3 % ($n = 16$). В результате анализа исходного уровня физического

развития испытуемых выявлены отличительные особенности морфологических показателей различных соматотипов:

Разница исходных показателей морфофункционального состояния женщин 24–34 лет различного соматотипа

Показатели	Разница между женщинами А и Н типа		Разница между женщинами Н и Г типа		Разница между женщинами А и Г типа	
	%	<i>p</i>	%	<i>p</i>	%	<i>p</i>
Индекс Кетле, г/см	19,31	< 0,05	13,11	< 0,05	35,11	< 0,05
Обхват запястья, см	19,55	< 0,05	11,27	< 0,05	33,21	< 0,05
Обхват грудной клетки, см	9,28	< 0,05	2,67	< 0,05	12,27	< 0,05
Обхват талии, см	12,28	< 0,05	9,33	< 0,05	22,86	< 0,05
Обхват ягодиц, см	6,33	< 0,05	5,19	< 0,05	12,13	< 0,05
Обхват бедра, см	8,22	< 0,05	9,37	< 0,05	18,46	< 0,05
Обхват голени, см	5,73	< 0,05	3,19	< 0,05	9,19	< 0,05
ЖЕЛ, мл	4,28	< 0,05	1,48	< 0,05	6,11	< 0,05
ЧСС, уд./мин	2,19	> 0,05	9,69	< 0,05	12,09	< 0,05
Систол. артер. давление, мм рт. ст.	8,66	< 0,05	9,32	< 0,05	19,11	< 0,05
Диастол. артер. давление, мм рт. т.	5,70	< 0,05	6,45	< 0,05	12,77	< 0,05
Проба Штанге, с	14,71	< 0,05	10,69	< 0,05	2,37	> 0,05
Проба Генчи, с	2,18	> 0,05	16,12	< 0,05	18,47	< 0,05
Проба Руфье, балл	33,29	< 0,05	3,38	> 0,05	31,12	< 0,05
Кистевая динамометрия, кг	20,77	< 0,05	6,60	> 0,05	28,89	< 0,05
Жировой компонент, %	46,91	< 0,05	21,09	< 0,05	78,14	< 0,05
Мышечный компонент, %	18,69	< 0,05	18,88	< 0,05	41,18	< 0,05

Примечание: А – астенический тип; Н – нормостенический тип; Г – гиперстенический тип.

Женщины астенического соматотипа имеют наименьшие величины ростово-весаого показателя, обхватных размеров тела, жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Гиперстеники отличаются наибольшими значениями изучаемых показателей. Промежуточное положение занимают лица нормостенического соматотипа. Различия статистически достоверны для 5 % уровня значимости. Показатели физического развития тренируемых были сопоставлены с нормативными значениями: у астенических женщин показатель ростово-весаого индекса Кетле характеризуется дефицитом массы тела на 2,68 %, у нормостенических лиц наблюдается превышение этого показателя выше нормы на 7,96 %, у гиперстенических женщин видно максимальное превышение нормы на 13,91 %, что говорит о наличии избыточной массы тела.

После анализа показателей окружностей основных частей тела (грудная клетка, талия, запястье, бедро, ягодицы) видны низкие значения обхватных размеров у астенического типа, у нормостенического типа – средние обхватные значения, а у гиперстенических – высокие значения данного показателя.

Анализ исходных показателей состава тела у женщин различного соматотипа выявил следующие особенности. Процент жирового компонента в организме женщин 24–34 лет – в интервале от 16,4 до 29,2 %, а оптимальный уровень данного показателя находится в диапазоне от 18 до 24 %. У женщин астенического типа наблюдается низкий показатель жирового компонента, нормостенические женщины находятся на верхней границе оптимальных значений, а у гиперстенических женщин отмечается значительное превышение показателя.

Показатели сердечно-сосудистой системы (частота сердечных сокращений) в покое и артериального давления у лиц астенического типа более экономичные и продуктивные, по сравнению с другими соматотипами. Показатели респираторной системы (по характеристикам ЖЕЛ, пробы Штанге и Генчи) продемонстрировали высокое кислородное

обеспечение организма женщин нормостенического типа. Физическая работоспособность астенического типа является удовлетворительной, а у нормостенического и гиперстенического типа – средняя. Полученные результаты физической подготовленности женщин отражают морфологические и функциональные особенности испытуемых.

В результате применения различных танцевальных программ выявлено, что за девятимесячный период систематических занятий у женщин 24–34 лет наблюдается ряд положительных изменений ($p < 0,05$) практически всех показателей физического состояния и произошли сдвиги у тренируемых различных соматотипов. Анализ данных говорит о статистически достоверном улучшении ($p < 0,05$) показателей в сравнении с исходными.

Так, максимальное снижение массы тела наблюдается у лиц гиперстенического типа (на 7,7 кг) и нормостенического типа (на 4,7 кг), у женщин астенического типа данный показатель повысился на 2,3 кг. Вследствие снижения массы тела статистически достоверно изменились значения индекса Кетле (на 11,0; 7,5; 4,3 %, соответственно). Эффективность подтверждается статистически достоверным ($p < 0,05$) улучшением практически всех регистрируемых показателей физического, функционального состояния и физической подготовленности женщин первого зрелого возраста, занимающихся различными танцевальными направлениями.

Выводы. Индивидуализированная методика построения танцевально-оздоровительных тренировок с женщинами 24–34 лет на основе учета соматотипических особенностей показала статистически достоверную положительную динамику показателей физической подготовленности, функционального состояния, состава тела, физического развития в сравнении с исходными значениями.

Мотивационные, морфофункциональные и кондиционные особенности у тренируемых различного соматотипа являются значимым и необходимым условием индивидуализации процесса танцевальных тренировок.

Список литературы

1. Василец В.В., Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. Сравнительный анализ изменений компонентного состава тела под влиянием тренировочной нагрузки оздоровительного характера // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119). – С. 48–53.
2. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: моногр. / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2011. – 251 с.
3. Додонова Л.П. Методы соматотипирования в возрастной и конституционной антропологии. – Новосибирск: Новосиб. кн. изд-во, 2006. – 160 с.
4. Индивидуально-дифференцированная организация тренирующих воздействий на занятиях степ-аэробикой с женщинами среднего возраста / С.С. Козлов, Н.В. Сизова, В.В. Василец, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 8. – С. 50–53
5. Костюченко В.Ф. Особенности мотивационно-ценностной направленности женщин-учителей зрелого возраста к занятиям оздоровительными упражнениями / В.Ф. Костюченко, С.С. Козлов, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 5 (147). – С. 78–81.
6. Максимук О.В., Врублевский Е.П., Lin W. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 3. – С. 40–43.
7. Мартиросов Э.Г., Руднев С.Г., Николаев Д.В. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе. – М.: Физическая культура, 2010. – 119 с.
8. Оптимизация психофизиологического состояния женщин среднего возраста в процессе занятий оздоровительным шейпингом / А.А. Скидан, Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко, Е.Ф. Орехов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 164–169.

9. Павлова М.В. Оценка композиционного состава тела женщин первого зрелого возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма. – 2008. – Т. 1. – 389 с.

10. Скидан А.А., Врублевский Е.П. Методика дифференцированных занятий оздоровительным шейпингом с женщинами зрелого возраста // Известия Тул. гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 3. – С. 37–43.

11. Скидан А.А., Севдалев С.В., Врублевский Е.П. Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 6. – С. 56–62.

12. Individually-differentiated organization of training stimulation at step aerobics classes with middle aged women / S.S. Kozlov, N.V. Sizova, V.V. Vasilets, E.P. Vrublevskiy // Theory and Practice of Physical Culture. – 2015. – № 8. – S. 12–13.

13. Kostyuchenko V.F., Skidan A.A., Vrublevskiy E.P. The individual differentiated training design of health-promoting shaping with mature age women // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2018. – № 6. – P. 295–300.

14. Vrublevskiy E., Kozhedub M. The level of specific motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints // Rocznik Lubuski. – 2018. – Т. 44, № 2А. – P. 105–115.

УДК 37.016:796

ПОНЯТИЯ И ПРИНЦИПЫ РАЗВИВАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ОСНОВА МОДЕРНИЗАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Тихонов Александр Михайлович, канд. пед. наук, доцент

Полякова Татьяна Андреевна, канд. пед. наук, доцент

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

Аннотация. В статье представлена точка зрения авторов на основные понятия и принципы развивающего обучения, которые, по их мнению, могут стать основой для модернизации преподавания физической культуры в школе.

Ключевые слова: модернизация, совершенствование, учебный предмет, тренировка, знания эмпирические и теоретические, содержание образования, деятельностный подход, лично-ориентированный подход, личность, принципы развивающего образования.

CONCEPTS AND PRINCIPLES OF DEVELOPING EDUCATION AS THE BASIS FOR THE MODERNIZATION OF TEACHING THE SUBJECT «PHYSICAL CULTURE»

Tikhonov Alexander Mikhailovich, PhD of Pedagogical Science, Associate Professor

Polyakova Tatiana Andreyevna, PhD of Pedagogical Science, Associate Professor

Perm State Humanities and Education University, Perm, Russia

Abstract. The article presents the authors' point of view on the basic concepts and principles of developing learning, which, in their opinion, can become the basis for the modernization of the teaching of physical culture in school.

Key words: modernization, improvement, academic subject, training, empirical and theoretical knowledge, content of education, active approach, personality-oriented approach, personality, principles of developing education.

Диагноз современной спортивной науке, данный человеком, в компетенции которого невозможно усомниться, – застой, отсутствие развития [8]. «Российское физкультурное образование, – пишет Л.И. Лубышева, – постоянно транслирует апологетику научных теорий и концепций, выдвинутых учеными прошлого. Создавшаяся ситуация “консервирует” науку, мешая притоку продуктивных идей и концепций» [8, с. 3]. Понятие «физкультурное образование», с нашей точки зрения, гораздо шире понятия «спортивная наука» и включает, помимо последней, еще и дошкольное, школьное, вузовское (в том числе и профессиональное физкультурное) и послевузовское образование. Поэтому считаем необходимым разделить спортивную науку и науку, предметом изучения и внедрения результатов которой является школьная физическая культура. То есть здесь мы ведем речь о физической культуре как школьном учебном предмете, в котором ситуация еще сложнее, так как в этой сфере даже не транслируется апологетика «научных теорий и концепций, выдвинутых учеными прошлого», а произошел кардинальный отход от них.

Но для объективности изложения делаем оговорку, смысл которой в том, что круг «ученых прошлого» может быть обширным и включать в себя представителей и выразителей разных взглядов и теоретических предпочтений. Поэтому сжимаем круг до точки в центре: Петр Францевич Лесгафт, занимающий в истории развития педагогической теории особое место. Он выступает как основоположник отечественной науки о физическом воспитании («физическое воспитание» – более поздний интеллектуальный конструкт, П.Ф. Лесгафт называл свою систему «физическое образование»). Одна из главных идей, лежащих в основе «Руководства по физическому образованию детей школьного возраста» [7], состоит в том, что школа должна прежде всего давать образование человеку, т.е. формировать его как личность. Ученый указывал, что от физического образования необходимо отличать физические упражнения, производимые с гигиенической или санитарной целью, задача которых состоит в развитии сил и здоровья ребенка. Иными словами, педагогическая цель – формирование личности; развитие физических качеств и здоровья – цели гигиены и санитарии.

Таким образом, педагогическое образование Лесгафта проделало путь через физическое воспитание (акцент на развитие телесного) к физической культуре (попытка возвращения к идеям Лесгафта). Но возвращение оказалось непростым и о проблемах в области преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне Российской академии образования было заявлено в «Концепции преподавания учебного предмета “Физическая культура” в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы» [6]. Для их решения была поставлена задача модернизации «содержания учебного предмета ... с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий». В связи с этой задачей первоочередным направлением реализации Концепции определяется «обновление содержания и технологий преподавания учебного предмета» [6, с. 6].

Ключевые слова предыдущего абзаца: модернизация, учебный предмет, содержание образования, новые методы обучения, технологии преподавания. Дополняют этот перечень слова, раскрывающие понятие «педагогическая технология»: образовательный подход, смысл обучения, цель обучения, результат обучения.

Из нашего опыта, приобретенного в процессе изучения материалов по проблеме преподавания физической культуры, особенно обогащенного после введения новых федеральных государственных образовательных стандартов общеобразовательной школы, следует, что наши специалисты от диссертантов разного уровня до учителей физической культуры чувствуют себя среди этих понятий как слепой на минном поле. Но для того чтобы обезопасить себя, они зачастую вкладывают в новые дефиниции старые смыслы. И тогда совершенствование становится модернизацией, а средства – содержанием; индивидуальный подход превращается в личностно-ориентированный; двигательная активность учащихся на уроке под руководством учителя – в деятельностный подход, а умение выполнить какое-

либо упражнение – в универсальное учебное действие, название которого будет зависеть от способности учителя к фантазированию.

Положение усугубляется еще и тем, что и в педагогической теории нет однозначных определений вышеуказанных понятий. Но даже если они и однозначны, со сходными смыслами, но выражены разными словами, то для того чтобы в них разобраться, нужно время, напряжение сил, трата энергии и желание, которое, бывает, крепко покоится под пластом школьных забот, требующих тех же самых ресурсов. А они (время, силы, энергия), как известно, не безграничны. Учитывая эти обстоятельства, мы в этой работе попытаемся поработать в роли промежуточного звена, своего рода декодера, преобразующего информацию из одного внешнего вида (разные определения понятия) в другой вид (обобщенное определение понятия). Мы даем себе отчет, что наше понимание теорий, понятий, может отличаться от оригиналов (мы тоже не застрахованы от искажений при восприятии информации), поэтому ответственность за все неточности в их интерпретациях авторы берут на себя.

Итак:

Модернизация – изменение главного, основополагающего принципа объекта (идеи объекта), в результате которого он приобретает новые качества. Например, идеей двигателя является принцип перехода одного вида энергии в другой. Идея парового двигателя одна, бензинового двигателя другая, электрического третья. Когда изменяется идея двигателя и паровоз становится электровозом – вот это и есть модернизация. Изменение же внешнего вида, веса, объема паровых котлов паровоза – это совершенствование.

Если же у нас речь пошла об образовании, то основой модернизации, по нашему мнению, служит образовательный подход (определяемый результатом), который влечет за собой изменение других качественных показателей педагогической системы: содержания, методов, средств, отношений субъектов образовательного процесса. При изменении только средств обучения (в нашем случае это физические упражнения) можно говорить только о совершенствовании, что на данном этапе и происходит. В учебный процесс внедряются программы на основе регби, гольфа, большого тенниса, мини-настольного тенниса, акробатического рок-н-ролла, фигурного катания. Шахматов! Результатом обучения должно стать освоение техники элементов вида спорта и уровень развития физических качеств. Подход такой можно назвать спортивным, форма организации – тренировочное занятие. Но физическая культура в школе находится в статусе учебного предмета. Налицо явное противоречие.

Учебный предмет – это освоение части теоретических знаний из какой-либо области науки с целью их практического применения (создание качественного продукта). **Тренировка** – применение системы упражнений с целью добиться максимально возможного спортивного результата. Спортивный результат складывается из уровня освоения техники двигательных действий и развития физических качеств. Как правило, систему упражнений составляет тренер, в его же функцию входит контроль, коррекция тренировочного процесса, оценка результата выступления спортсмена. Спортсмен выступает исполнителем указаний тренера («Вы конструктор побед, режиссер наших взлетов», – как поется о тренере в песне). Спортивный подход в преподавании физической культуры у нас в стране существует с начала 30-х гг. прошлого века, когда было заявлено, что нормативной базой школьной программы по физической культуре является комплекс ГТО. (Для сдачи норматива необходимо овладеть техникой двигательного действия и развить соответствующие физические качества – сравните с целями тренировки.)

Знания. Говоря об учебном предмете, невозможно обойти и тему знаний. В работах по физической культуре часто пишут о теоретических занятиях, понимая под этим изучение определенных знаний. А каких знаний – в них не указывается. А дело в том, что знания могут быть разными: эмпирическими и теоретическими. В чем разница? Эмпирические знания – это описательные знания. Они классифицируют и описывают объекты, явления, процессы. Например, это может быть описание техники бега, методики обучения,

тренировки. Теоретические же знания – это знания, объясняющие и предсказывающие явления и процессы. Теоретические знания объясняют, почему в беге стопа ставится с передней части стопы, предсказывают, в каком состоянии окажется тренирующийся при работе такого-то объема с такой-то интенсивностью. Освоение теоретических знаний – это развитие теоретического мышления.

Образовательный подход. Подход в словарном толковании В.И. Даля обозначает «идти под низ чего-то», т.е. находиться в основе чего-то. Подход определяется результативно-целевой основой. Если результатом обучения будут являться знания, то в основу образовательной системы будет заложен знаниевый подход с вытекающими из него принципами обучения, содержанием и методами обучения. Если же целью обучения ставится развитие личности обучающегося на основе усвоения способов действий, а результатом обучения в этом случае будут сформированные эти самые действия, то «под низ чего-то» будет заложен деятельностный подход.

Деятельностный подход. Основная его идея в обучении связана не с самой деятельностью как таковой, а с деятельностью как средством становления и развития *субъектности* ребенка. Суть деятельностного подхода состоит в том, чтобы помочь ученику стать субъектом деятельности, т.е. человеком, который сам может ставить цели, мотивировать себя на их достижение, подбирать средства для получения запланированного результата, действовать, получать результат и соотносить его с тем, что планировалось (оценивать). Эффективность деятельности определяется умением планирования, самоконтроля, анализа ситуации, прогнозирования, коррекции, умением адекватно воспринимать информацию и доносить ее до других, и других способов умственных действий (полный перечень представлен в ФГОСах под названием «универсальные учебные действия»).

Деятельностный подход предполагает направленность на освоение умений, способов деятельности и, более того, обобщенных способов деятельности. Эта ориентация не является чуждой для российской школы, однако она не была определяющей и практически не использовалась при построении типовых учебных программ, стандартов, оценочных процедур, за некоторыми немногочисленными исключениями, например, развивающего обучения Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова [2].

Таким образом, двигательная активность учеников под руководством учителя – это не деятельностный подход. Да, здесь мы наблюдаем деятельность учащихся, но она исполнительская (элементарная), а суть деятельностного подхода – формирование их субъектной деятельности.

Личностно-ориентированное обучение, личностно-ориентированный подход, личностный подход, личностно-деятельностный подход. Встречаются различные варианты сложносоставных слов со словом «личность». В отличие от индивидуального и дифференцированного подходов, в которых личностные качества *учитываются* для достижения каких-либо целей, в представленных подходах (назовем их все условно «личностными») общим является то, что личностные качества становятся *целью* обучения.

Понятие «личность» тоже неоднозначно выглядит в философско-психологической литературе. При определенном философско-социологическом подходе к человеку необходимо различать человеческий индивид и его личность. Чем же тогда отличается «индивид» от «индивида как личности»? Э.В. Ильенков усматривает это различие в том, что для личностного начала в деятельности индивида характерно наличие в ней *творческих моментов* [3]. Индивид как личность всегда привносит в воспроизводство общественных связей те или иные творческие изменения. Личностью обладает творчески и талантливо действующий человек, создающий новые формы общественной жизни.

В настоящее время, как отмечает В.В. Давыдов, в психологии чаще говорят о «личности», чем о «субъекте», но психологическая основа личности, на его взгляд, – это субъект деятельности, и без отчетливого представления о нем трудно судить и о личности. «Личность» истолковывается в психологии весьма по-разному. Для В.В. Давыдова

«личность» – это субъект деятельности, производящий **новый** материальный или духовный продукт. Произвести такой новый продукт – значит осуществить акт творчества. Поэтому понятия «личность» и «творчество» неотделимы друг от друга.

Учебная деятельность содержит в себе **творческое начало**, поэтому в процессе систематического выполнения ее субъект приобретает и черты личности [2]. Личность рассматривается с позиций системного подхода как разноуровневая система качеств, взаимодействующих между собой для достижения собственных целей. Поэтому образовательный подход, представленный во ФГОС, обозначен как системно-деятельностный.

Содержание образования. Необходимость в прояснении, что такое содержание образования, возникла в связи с тем, что все чаще и чаще в работах по физической культуре в разряд содержания стали включаться физические упражнения. На самом же деле имеются различные теории содержания образования (дидактический формализм, материализм и прагматизм), которые и определили различия отечественных концепций содержания образования [10]: 1) педагогически адаптированные основы наук; 2) система знаний, умений и навыков (ЗУНы); 3) педагогически адаптированный социальный опыт человечества, тождественный по структуре человеческой культуре; 4) содержание и результат процесса прогрессивных изменений свойств и качеств личности; 5) образовательная среда.

Содержанием образования, в основе которого лежит системно-деятельностный подход, является педагогически адаптированный социальный опыт человечества. Такое содержание предполагает использование в учебном процессе **продуктивных методов** обучения (метод учебных задач, исследовательский, проектный, эвристический), что в свою очередь и делает учебный процесс личностно ориентированным. Таким образом, содержанием образования в соответствии со стандартом является опыт решения учебных задач, а физические упражнения – это средства, с помощью которых они решаются.

Принципы обучения. Если выстраивать модернизацию на отличном от традиционного обучения фундаменте, то это, как следствие, приведет к использованию иных принципов обучения. Принципу наглядности в данном случае противопоставляется *принцип предметности*. Суть его заключается в том, что осваиваемый объект (явление, процесс) рассматривается не без взаимосвязей с другими объектами. Например, не просто осваивается умение бегать, а бег во взаимосвязи с внутренними органами человека; или бег как объект, состоящий из элементов, находящихся в таких взаимоотношениях, которые обеспечивают скорость этого вида передвижения.

Принцип доступности заменяется *принципом развивающего обучения*, т.е. такого обучения, которое должно «вести за собой» развитие, внутри себя создавать условия и предпосылки психического развития. Обучение в этом случае идет в зоне ближайшего развития, т.е. в такой зоне, в которой ученик один не в состоянии добиваться образовательных результатов, но действует эффективно с помощью взрослого или в группе.

Принцип деятельности, понимаемый как основа и средство построения, сохранения и применения знаний, предпочитается принципу сознательности. Обязательное требование при соблюдении данного принципа – знания ученики получают в результате деятельности, или они используются в деятельности.

Принцип преемственности понимается не как количественные, а как качественные различия отдельных стадий преподавания. Они должны лежать в основе целостной системы среднего образования (связь качественно различного – это и есть подлинная диалектика развития). Весь период обучения в рамках этой технологии делится на отдельные стадии, обусловленные типом ведущей деятельности, соответствующей каждому возрасту (игровая деятельность, учебная, общественно значимая, учебно-профессиональная деятельность) [2]. Старшие дошкольники в игровой деятельности успешно осваивают действия контроля, оценки и самооценки техники двигательных действий [9], ученики начальной школы осваивают универсальные учебные действия (личностные, метапредметные и предметные) [5], ученики основной школы овладевают навыками общения в процессе проектной

деятельности (подготовка к соревнованиям и установлению личных рекордов), ученики средней школы уже в состоянии работать над собственными проблемами, связанными со здоровьем, красотой телосложения, развитием физических качеств [4]. Мотивы занятий в рамках такой деятельности у учащихся выше, чем при занятиях с тренировочной направленностью. Это же относится и к величине внутренней нагрузки на уроках [1].

Список литературы

1. Гончаров К.В. Образовательные уроки физической культуры: мотив и величина внутренней нагрузки // Физическая культура, спорт, туризм: науч.-метод. сопровождение: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием; Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь, 2018. – С. 44–48.
2. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. – М.: ИНТОР, 1996. – 554 с.
3. Ильенков Э.В. Философия и культура. – М.: Политиздат, 1991. – 464 с.
4. Кадыков Б.Ф. Формирование двигательных навыков у школьников на уроке физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. – Пермь, 2004. – 153 с.
5. Кечкин Д.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности: дис. ... канд. пед. наук / Тул. гос. ун-т –Тула, 2013. – 149 с.
6. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы: утв. протоколом заседания коллегии М-ва просвещения Рос. Федерации от 24 декабря 2018 г. № ПК-1вн.
7. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Избранные труды. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 228–264.
8. Лубышева Л.И. Современная спортивная наука: от стагнации к новой парадигме развития // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 3–5.
9. Суханова Е.В. Влияние поисковой активности на формирование оценки, самооценки и техники двигательного действия // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Вып. 2. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2013. – С. 163–170.
10. Хуторской А.В. Современная дидактика: учеб. для вузов. – СПб.: Питер. 2001. – 544 с.

УДК 376

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЗАБАВ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Токарев Иван Сергеевич, старший преподаватель кафедры философии, социально-гуманитарных дисциплин и физического воспитания

Университет прокуратуры РФ, Москва, Россия

Хамадияров Рафаил Ханифович, учитель физической культуры

Школа-интернат № 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Пермь, Россия

EXPERIENCE OF USING OUTDOOR GAMES AND FUN IN WINTER AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN PRIMARY SCHOOLS FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

Tokarev Ivan Sergeevich, Senior Teacher of the Department of Philosophy, Social and Humanitarian Disciplines and Physical Education

Аннотация. Обобщается опыт работы по использованию игрового метода в зимний период на уроках физической культуры в начальной школе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья как эффективного средства развития двигательных качеств, высших психических функций, культуры толерантного поведения и средства коррекции.

Ключевые слова: дети с ограниченными возможностями здоровья, зимние подвижные игры и забавы, возрастные особенности.

Abstract. The article summarizes the experience of using the game method in winter at physical education classes in primary schools for students with disabilities as an effective means of developing motor qualities, higher mental functions, a culture of tolerant behavior and a means of correction.

Key words: students with disabilities, winter outdoor games and fun, age-specific features.

Исходя из географического положения и климатических условий Российская Федерация считается северной страной. Проживающие на ее территории народности и этносы по своему образу жизни и менталитету в большинстве своем являются северными народами, привыкшими жить и работать в условиях долгой зимы и короткого лета. Пермский край гармонично вписывается в это определение, так как зима здесь продолжительная, снежный покров устанавливается в конце октября и держится до третьей декады апреля, толщина снежного покрова к марту месяцу достигает 70–90 см.

В связи с этим структура и содержание уроков физической культуры должны существенно отличаться от организуемых занятий в других регионах. Этот тезис является основанием для разработки вариативной части программы по физическому воспитанию, где должны учитываться региональные особенности, специфические образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и особенности работы школы.

Обучающийся с ОВЗ – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий [2]. В утвержденной классификации нарушений основных функций организма обучающиеся с задержкой психического развития (ЗПР) имеют обозначения 7.1, 7.2, 7.3, которым соответствуют определенные варианты учебных программ. Для детей данной группы выражена эмоциональная незрелость, психический и психофизический инфантилизм, что часто сочетается с инфантильным типом телосложения, с детской пластичностью мимики и моторики. Эмоционально-волевая сфера ребенка находится как бы на более ранней ступени развития. Преобладает эмоциональная мотивация поведения, повышенный фон настроения, легкая внушаемость. Затруднения в обучении обусловлены незрелостью мотивационной сферы и личности в целом, преобладанием игровых интересов, внушаемости, недостаточной самостоятельности. Эти дети проявляют много творчества в игре, но в то же время быстро пресыщаются интеллектуальной деятельностью.

Таким образом, дети с ОВЗ (в частности, с задержкой психического развития) отличаются наличием физических и психических отклонений, которые способствуют формированию нарушений общего развития. Если говорить о ребенке с незначительными ограничениями здоровья, то при создании благоприятных условий можно избежать большей части проблем в развитии. Многие нарушения не являются ограничителями между ребенком и окружающим миром. Разработка и реализация адаптированных образовательных программ для обучения детей с ОВЗ, несомненно, позволит преодолеть

имеющиеся недостатки развития данной категории школьников, овладеть программным материалом и обучаться вместе со всеми в общеобразовательной школе.

Обычно дети с ЗПР любят занятия физическими упражнениями и спортом и, несмотря на отставание в развитии двигательных умений и навыков, со временем могут достигать значительных успехов в этой сфере. Для младших школьников с задержкой развития эффективным средством решения коррекционно-воспитательных задач являются подвижные игры.

Подвижные и спортивные игры во все времена составляли неотъемлемую часть жизни человека, они занимают досуг, удовлетворяют потребности детей в общении, получении внешней информации, в игре происходит реализация организованной двигательной активности ребенка, соответствующей возрасту.

Универсальный характер воздействия подвижных и спортивных игр способствует формированию широкого диапазона физических качеств, их комплексное проявление находит отражение в действиях скоростно-силового характера, развивает силу, прыжковую выносливость, а также является мощным компонентом психологической зрелости [4].

В подвижных играх личные интересы и достижения подчинены командным, поэтому умелая организация коллективных действий создает идеальные условия для формирования у школьников таких нравственных качеств, как целеустремленность, коллективная воля, коллективная ответственность, взаимопонимание, взаимовыручка.

Использование подвижных игр, подводящих к спортивным, способствует формированию специальной игровой (двигательной) базы, основ тактического мышления у детей и командного взаимодействия [5].

Игры – это не только важное средство обучения и воспитания, это неотъемлемая часть любой национальной культуры. Именно в играх, основанных на элементах фольклора различных этносов, школьники проявляют свои эмоции и чувства, основываясь не на искаженных представлениях о сущности иных культур, а непосредственно, соприкасаясь в игре с основами быта и народных традиций [1].

В играх наиболее успешно реализуется принцип индивидуального подхода к каждому ученику, дифференциация и дозирование физических нагрузок в условиях коллективных форм деятельности с учетом физической подготовленности учащихся, с учетом структуры дефекта и гендерных особенностей, в результате чего появляется возможность четко осуществлять контроль реакции организма на физическую нагрузку.

В зимний период при установлении устойчивого снежного покрова создаются идеальные условия для организации и проведения уроков физкультуры на свежем воздухе. Кроме того, реалии сегодняшнего дня внесли серьезные коррективы в организацию учебного процесса в целом и в проведение уроков физической культуры в частности. В постановлении Главного государственного санитарного врача РФ определены установки по организации и проведению занятий по физической культуре, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в образовательных организациях в условиях сохранения рисков распространения коронавирусной инфекции COVID-19: уроки и спортивные мероприятия должны проводиться на открытом воздухе, на открытых спортивных площадках, количество занятий в спортивном зале необходимо максимально сократить [3]. Возможность проведения на открытом воздухе уроков, а также подвижных игр определяется по совокупности показателей метеоусловий.

С этой целью в содержание рабочих программ по физической культуре были внесены изменения, предусматривающие занятия видами спорта, видами двигательной активности и физические упражнения, которые можно организовать на открытом воздухе. Уроки проводились с обучающимися 2–3-х классов МБОУ «Школа-интернат № 4 для обучающихся с ОВЗ» г. Перми, нормативная наполняемость классов в данной школе составляет 12 человек, что позволяет организовать деятельность всех учеников одновременно. Кроме того, использование игрового метода на открытой спортивной площадке требует соблюдения и выполнения следующих условий:

1) подбор зимних подвижных игр и забав (игры проводятся на лыжах, санках, с использованием построек из снега);

2) подготовка места для игр (площадку для игр необходимо очистить от снега, утрамбовать, разметить);

3) подготовка инвентаря к играм. Для проведения зимних игр и забав необходимы лыжи, лыжные палки, флажки, цветные повязки, гимнастические палки, клюшки, санки, мячи и др.;

4) размещение играющих и объяснение правил игры:

- название игры;

- цель;

- роль играющих, их местоположение;

- содержание игры и ее правила (рассказ необходимо сопровождать показом);

5) разделение школьников на команды или выделение водящих;

6) продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся;

7) подведение итогов. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике. К разбору игр следует привлекать учащихся. Это способствует развитию у детей наблюдательности, приучает их критически мыслить, повышает сознательную дисциплину.

Приведенные ниже виды зимних подвижных игр и забав соответствуют возрастным особенностям обучающихся данной категории, их психоэмоциональному статусу и отвечают требованиям, разработанным надзорным органом.

Эстафета «Каракатица на санках». Исходное положение – на санках, лежа на животе, руки и ноги на снегу. Участник стартует и, отталкиваясь руками и ногами, толкает санки вперед, преодолевает расстояние до промежуточного финиша. Обрато возвращается бегом, согнувшись в упоре руками на санки, направляя санки вперед. Считается нарушением и наказывается штрафными очками, если участник обратно возвращается бегом, не толкая санки в упоре.

Эстафета «Гонки тандемом на санках». Первый участник – ведомый – занимает исходное положение, сидя на санках, второй участник – ведущий – стоит за партнером с опорой руками на спину. По команде второй участник начинает разбег, толкая санки с партнером вперед, до промежуточного финиша, затем участники меняются местами и возвращаются обратно.

Эстафета «Хоккейбол». Участник клюшкой ведет мини-футбольный мяч, обводя три конуса, заводит мяч в ворота из палок и возвращается обратно. Считается нарушением и наказывается штрафными очками, если участник:

- не выполнил обводку;
- сбил конус и не вернул его на место.

Эстафета «Скандинавская ходьба». Участники с лыжными палками без лыж, поочередно отталкиваясь руками, выполняют быстрые широкие шаги, имитируя попеременный двушажный ход. Считается нарушением и наказывается штрафными очками:

- бег вместо ходьбы, за повторное нарушение команда снимается с эстафеты;
- за одновременное отталкивание палками.

Эстафета «Горнолыжники». Участник на лыжах, без палок, начинает скольжение по лыжне змейкой, пробегает 3–5 конусов и, присев, проезжает ворота под верхней планкой. Обрато возвращается лыжным ходом по прямой. Считается нарушением и наказывается штрафными очками, если участник:

- не преодолел все конусы;
- не прошел ворота;
- сбил горизонтальную планку.

Эстафета **«Лыжная тачка»**. 1-й участник без лыж – ведущий – крепко обхватывает лыжные палки за верхний конец, а нижний конец палок держит 2-й участник – ведомый – на лыжах. Первый разгоняется бегом, обеспечивая скольжение на лыжах партнеру, который в лыжной стойке держит равновесие, не передвигая ноги. Ведущий корректирует скольжение, не допускает падение второго участника. Считается нарушением и наказывается штрафными очками, если участник-лыжник помогает ведущему передвижением и отталкиванием ног.

Эстафета **«Биатлон»**. Участник стартует на лыжах с палками произвольным ходом до «огневого рубежа», кладет палки на снег, берет теннисные мячи и выполняет три броска по мишени, затем снова берет палки и при попадании в цель без промаха возвращается обратно. За каждый промах по цели участник пробегает штрафной 10-метровый отрезок дистанции.

Игра **«Пятнашки на лыжах»**. До начала игры флажками отмечают границы площадки. Играть могут 8–10 человек. Все игроки – на лыжах. Один или два игрока выбираются водящими. Дети разбегаются по площадке, а водящие стараются их «запятнать». Тот, кого запятнали, становится водящим. Он должен остановиться, поднять вверх руку и громко объявить: «Я вожу!».

Игра **«На одной лыже»**. Каждому участнику игры необходимо иметь одну лыжу и пару лыжных палок. В игре принимают участие две команды по 4–5 человек. Каждый пробегает дистанцию 15–20 м на одной лыже, отталкиваясь палками. Победившей считается команда, участник которой придет к финишу первым.

Наблюдая за поведением детей в игре, можно глубже узнать их характер, возможности и будущий потенциал развития. Для фиксации особенностей, отмеченных в игре, можно воспользоваться примерной схемой наблюдения за игрой команды и отдельными участниками.

Лист наблюдений за игрой команды и за отдельным участником

Содержание наблюдений	Результаты наблюдений (написать или подчеркнуть)
Название игры	Групповая или командная
Основная педагогическая задача	
Состав группы	Количество участников, возраст, пол
Фамилия, имя игрока, взятого под наблюдение	
Подготовленность играющих или отдельного игрока	Уровень физической подготовки, знание и выполнение игровых правил, умение взаимодействовать
Какую роль исполняет в игре?	Понимание своей роли в игре: лидер, водящий, разыгрывающий или рядовой игрок
Какие качества проявил или проявили?	Инициатива, настойчивость, честность, дисциплинированность, инертность, безразличие
Взаимоотношения игроков в команде	Взаимопонимание, взаимовыручка, терпимость, недовольство, раздражительность
Владеют ли участники игры основными приемами игры?	Владеет виртуозно, владеет, владеет слабо, не владеет
Отношение к победе в игре, к поражению	Радость, заметное огорчение, безразличие, отстаивание своих позиций, мнения
Отношение команды (наблюдаемого) к проводимой игре	Довольны игрой, не довольны игрой, предложили сыграть повторно
Предложения по совершенствованию игры	Доволен предложенным вариантом игры, высказал замечания, внес конструктивные предложения

Таким образом, использование подвижных игр и забав в зимний период на уроках физкультуры в начальной школе соответствует объективным реалиям сегодняшнего дня и оказывает комплексное воздействие на организм школьников с ОВЗ, способствует

достижению соответствующего возрасту уровня физического развития, физической подготовленности, овладению необходимыми двигательными действиями, сохранению и укреплению здоровья, коррекции эмоционально-волевой и двигательной сферы учащихся, а также позволяет осуществить поиск эффективных механизмов, помогающих становлению толерантного поведения школьников, потребности и готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Список литературы

1. Богинская Ю.В., Байрак Т.А. Воспитание толерантности у подростков: формы и методы работы // Педагогика: традиции и инновации: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2015. – С. 118–120.
2. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 29.12.2012. № 273-ФЗ (ред. от 06.02.2020) // Справочно-правовая система КонсультантПлюс.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)”» [Электронный ресурс] // Справочно-правовая система КонсультантПлюс.
4. Разяпова Р.Н., Малорошвило Л.Н., Малорошвило В.П. Подвижные игры: учеб.-метод. пособие для специалистов в сфере физ. культуры и спорта. – Оренбург: БИБКМ: Книга-Сервис, 2014. – 76 с.
5. Шапкова Л.В. Подвижные игры, переходные к спортивным, для детей с ослабленным здоровьем и нарушениями в развитии // Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / под ред. Л.В. Шапковой. – СПб.: Детство-Пресс, 2001. – С. 114–147.

УДК 373.1

ЦИФРОВИЗАЦИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА

Угаркина Мария Алексеевна, студентка
Скороходов Андрей Александрович, старший преподаватель
Кульков Ян Александрович, преподаватель
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург,
Россия

Аннотация. На современном этапе развития технологии внедрения инновационных методов преподавания в высших учебных заведениях нашей страны все актуальнее становится тема цифровизации в сфере физической культуры. Реалии последнего года как никогда подчеркнули важность данной темы в связи с мировой пандемией COVID-19. Цифровые технологии в физическом воспитании – это ценный ресурс для студентов, исследователей, теоретиков и практиков физической культуры, стремящихся интегрировать их в свою работу таким образом, чтобы они соответствовали сложности преподавания и обучения.

В данной статье рассматривается вопрос о переходе на цифровой формат обучения в области преподавания дисциплины «Физическая культура» в непрофильных высших учебных заведениях; как именно можно применить современные технологии на занятиях физкультурой и спортом, соответствуя принятой на федеральном уровне доктрине по оздоровлению нации и приобщению всех слоев населения к активному образу жизни.

Ключевые слова: цифровизация, инновационные технологии, физическая культура.

DIGITALIZATION IN STUDENT SPORT TRAINING

Ugarkina Maria Alekseevna, Student

Skorokhodov Andrei Aleksandrovich, Senior Lecturer

Kulkov Yan Aleksandrovich, Teacher

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Saint Petersburg, Russia

Abstract. At the present stage of development of technology for the introduction of innovative teaching methods in higher educational institutions of our country, the topic of digitalization in the field of physical culture is becoming more and more relevant. The realities of the past year have more than ever highlighted the importance of this topic in connection with the global COVID-19 pandemic. Digital technologies in physical education are a valuable resource for students, researchers, theorists and practitioners of physical education who seek to integrate them into their work in a way that matches the complexity of teaching and learning.

This article discusses the transition to a digital format of education in the field of teaching the discipline "Physical Culture" in non-core higher educational institutions; how exactly can modern technologies be applied in physical education and sports, in accordance with the doctrine adopted at the federal level to improve the health of the nation and introduce all segments of the population to an active lifestyle.

Key words: digitalization, state-of-the-art techniques, physical education.

Известно, что физкультура является обязательным предметом во всех учебных программах образовательных школ (средних, средних специальных, высших) в стране. 25 октября 2016 г. был принят приоритетный нацпроект «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации». В период его реализации вплоть до 2025 г. предусматривается создание цифрового образовательного пространства, доступность онлайн-обучения, возможность организации смешанного обучения, выстраивание индивидуальных образовательных программ обучения. Для всех учебных заведений на федеральном уровне был принят нормативно-правовой акт, который закрепляет обязательную цифровизацию образовательного процесса, в том числе и по предмету «Физическая культура». Значительное внимание новым технологиям должны уделять преподаватели физической культуры в ходе пропаганды среди студентов, в том числе во время занятий спортом вне учебного процесса [3, 7]. Внедрение в образовательные процессы цифровых технологий обуславливает создание и применение новых инструментов учебной деятельности.

Целью данной работы является оценка уровня цифровизации преподавания физической культуры и спорта, а также эффективности этих мероприятий.

Любые современные технологии начинают применяться прежде всего в передовых отраслях промышленности, постепенно охватывая все сферы человеческой жизни. Любое высшее учебное заведение является не только кузницей кадров, но и важным звеном научно-технического прогресса. Именно в высших учебных заведениях начали разрабатывать, внедрять и «обкатывать» информационные технологии в сфере совершенствования самого процесса обучения студентов. На данном этапе развития информационных технологий можно сказать, что процесс информатизации подошел к своему логическому завершению и плавно перешел в новую фазу – цифровизацию. По наблюдениям Т.В. Никулиной и Е.Б. Стариченко, цифровизация неразрывно связана со стремительным развитием и распространением сетевых и интернет-технологий, их интеграцией во все области жизнедеятельности человека. Именно с развитием интернет-технологий в наш обиход вошло понятие виртуальной реальности, которая позволила значительно расширить возможности коммуникативного общения между людьми посредством социальных сетей, мессенджеров, онлайн-форумов и других подобных технологичных способов. Очевидно, что в настоящий

момент происходит формирование нового мира – сочетающего в себе деятельность вне Сети и виртуальное пространство [1, 8].

Уже сейчас четко прослеживается тенденция того, что многие необходимые бытовые и социальные задачи в конкретных жизненных ситуациях современный человек решает при помощи виртуального сетевого пространства. Несомненно, далеко не всем участникам образовательного процесса данная виртуальная обстановка оказалась комфортной, многие преподаватели и студенты вынуждены были адаптироваться к ней, ломая сложившиеся годами алгоритмы преподавания именно физкультуры и спортивных дисциплин в целом.

Следует заметить, что подавляющее большинство современной студенческой молодежи в совершенстве владеет компьютерными технологиями и коммуницирует с помощью виртуального пространства по многочисленным жизненным вопросам. Перестраиваться под дистанционный формат пришлось в основном преподавательскому составу и иностранным студентам, хотя и они в большинстве своем широко используют современные технологии в повседневной жизни.

Как подчеркивают специалисты, в настоящее время при появлении новых информационных источников и порталов проявился так называемый эффект «разрушения пространства аудиторий» и сподвиг участников процесса обучения активно использовать онлайн-ресурсы [2, 6]. Серьезные изменения происходят в самой работе студентов на занятиях, проходящих в учебных корпусах. Не для кого уже не является новым то, что большинство студентов в настоящее время отказываются от ведения конспектов лекций, предпочитая заменять их видео- или фотоматериалами. Не выходя из аудиторий учащиеся свободно могут найти материалы по теме занятий и ответы на поставленные вопросы в Интернете при помощи мобильных устройств. Бесспорно, что противодействовать этому просто бессмысленно, и любому преподавателю следует воспринимать это как должное. Преподавателю следует подобрать педагогический подход и учебный контент, отвечать потребностям занимающихся и соответствовать требованиям стандартов обучения. Найти и закрепить на практике разумный баланс между непосредственным проведением теоретических занятий в стенах вуза и преподнесением материала посредством Сети.

Естественно, что касается физической культуры, перенести полностью предмет в виртуальное пространство не представляется возможным, так как спорт подразумевает непосредственно двигательную активность. Реализовать это в результате трансляции комплекса упражнений через монитор компьютера и осуществлять дистанционный контроль за их выполнением в максимально эффективной форме на сегодняшний день маловероятно. К тому же ряд нормативов требуется выполнять в спортивных залах, на беговых дорожках и лыжных трассах, необходимо использование тренажеров и спортивных снарядов. Также занятия физической культурой и спортом зачастую подразумевают коллективную работу, а теоретические аспекты имеют второстепенное значение. Поэтому крупные университеты начинают практиковать совместное обучение, формировать единую образовательную среду. На конференциях международного уровня ведущими специалистами в сфере образования были выделены основные направления цифрового обучения, такие как: проектирование и развертывание облачных систем преподавания и научно-исследовательской среды образовательного заведения. К примеру, в Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого в качестве платформы для цифрового формата обучения используется платформа Microsoft Teams. Данная платформа, по мнению преподавателей вуза, в вопросах обеспечения дистанционного обучения является вполне эффективным инструментом, позволяющим повысить качество именно дистанционного образовательного процесса. В целом, по мнению многих современных ученых, использование облачных сервисов в образовании позволит преодолеть определенные барьеры: территориальные, технологические и социальные. Данные технологии позволяют расширить возможности преподавателей по части организации совместных проектов в межвузовской среде.

В настоящее время в России облачные технологии не имеют широкого распространения и говорить об опыте их применения еще рано. М.Н. Николаенко, выделяя

достоинства процесса цифровизации образования, указывает на возможность слушать из самых удаленных уголков планеты лекции ведущих ученых из университетов страны и мира, а также повышать квалификацию специалистов. Это весьма актуально в рамках инклюзивного образования для маломобильных групп населения [5].

В.А. Левенцов и Н.В. Муханова, исследуя возможные направления цифровизации образования, указывают на то, что данный процесс не должен ограничиваться «простым переводом в электронный вид привычных учебников, оцифровкой документооборота в учебных заведениях или открытым доступом в Интернет студентам и преподавателям». По мнению авторов, обязательным условием организации цифрового образовательного пространства в вузе должно стать изменение подхода как к обучению, так и к формируемым компетенциям, которые будут востребованы на рынке через 10–15 лет [4].

Специалисты считают, что для организации образовательного процесса в условиях цифровизации необходимо в полной мере использовать возможности электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Они выделяют включение дистанционных форм обучения с использованием различных программных средств как основное направление в продвижении процесса цифровизации в высшем образовании. На сегодняшний день большинство российских вузов, в том числе и вузов физкультурного профиля, используют в образовательном процессе дистанционное обучение. Внедрение системы дистанционного обучения в вузах физкультурного профиля позволяет ведущим спортсменам без отрыва от тренировочных сборов и соревновательной деятельности систематично и непрерывно осуществлять учебную деятельность.

Анализ официальных сайтов позволил сделать вывод о том, что лишь 60 % физкультурных вузов России применяют в своей деятельности дистанционные образовательные технологии. Большинство из них привлекают к такому виду учебной деятельности не только студентов, обучающихся по индивидуальным графикам, но и студентов-заочников и слушателей курсов повышения квалификации и переподготовки. Как правило, вузы самостоятельно принимают решение, какое структурное подразделение (институт, факультет, центр и т.д.) будет ответственным за учебную деятельность в формате дистанционных технологий.

В настоящий момент дистанционные образовательные технологии являются основным инструментом для достижения одной из целей цифровизации образования – обеспечения непрерывности процесса обучения. Необходимость создать условия для системного повышения качества и расширения возможностей непрерывного образования для всех категорий граждан указана в тексте проекта «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации». В связи с этим перед вузами поставлена задача создания и поддержки 3500 онлайн-курсов и аккумуляции их на едином информационном портале. При этом эксперты указывают на проблему отсутствия единых требований к онлайн-курсам, что, очевидно, может негативно сказываться на качестве предоставления образовательных услуг.

Заключение.

Таким образом, стремительное развитие цифровых технологий становятся неотъемлемой частью жизни современного общества. Они уверенно вошли во все сферы и области деятельности человека. Не исключением, а в большей мере драйвером развития этого процесса стала сфера высшего образования. Педагогическое сообщество осознает неизбежность данного процесса, принимает необходимость корректировать формат обучения, оценивает открывающиеся возможности в обучении. Формирование и развитие в России цифрового образовательного пространства в высших учебных заведениях всех профилей в целом и физкультурных вузов в частности получили реальный толчок и продемонстрировали свою эффективность в период пандемии COVID-19. Данная негативная ситуация показала, что применение дистанционных образовательных технологий является действенной альтернативой очной форме обучения. Однако, по мнению большинства студентов и преподавателей, полноценно заменить живое общение и процесс

получения знаний непосредственно в коммуникации с преподавателями и сокурсниками дистанционное образование вряд ли сможет. Что же касается преподавания физкультуры, то проведение практических занятий и тренировок, сдачу спортивных нормативов, организацию командных состязаний в виртуальном пространстве невозможно осуществить в принципе. Тем не менее большинство вузов физкультурного профиля включились в процесс внедрения цифровых технологий в обучение. Часть из них активно и успешно применяют дистанционные образовательные технологии. В этом есть определенные плюсы для студентов, выступающих в спорте высоких достижений, так как позволяют без отрыва от тренировочного и соревновательного процессов получать полноценное высшее образование.

Список литературы

- Введение в «Цифровую» экономику / А.В. Кешелава, В.Г. Буданов, В.Ю. Румянцев и др.; под общ. ред. А.В. Кешелава. – М.: ВНИИ Геосистем, 2017. – 28 с.
- Иванова В.Г., Кайбияйнен А.А., Мифтахутдинова Л.Т. Инженерное образование в цифровом мире // Высшее образование в России. – 2017. – № 12. – С. 136–143.
- Карпенко Л.А., Нигматулина Ю.Р. Построение учебно-тренировочной работы в организациях художественной гимнастики спортивно-массового направления // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный научный конгресс. – СПб., 2016. – С. 666–670.
- Левенцов В.А., Муханова Н.В. Качество образования в эпоху цифровой экономики // С.-Петербург. междунар. форум. Секция на базе С.-Петербург. политех. ун-та Петра Великого. Взаимодействие кафедр ЮНЕСКО по управлению качеством образования в интересах устойчивого развития / Санкт-Петербург. политех. ун-т Петра Великого. – СПб., 2018. – С. 77–79.
- Николаенко М.Н. Цифровизация образования: перспективы и проблемы // VIII Международная научно-практическая конференция «Инвестиции, строительство, недвижимость как материальный базис модернизации и инновационного развития экономики». – 2018. – С. 599–02.
- Особенности организации физкультурно-спортивной деятельности детей и подростков / А.А. Мухоморова, Л.В. Шамрай, А.Х. Юсупов, А.А. Скороходов // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта: межвуз. сб. науч.-метод. раб. – СПб., 2020. – С. 168–169.
- Сущенко В.П., Нигматулина Ю.Р., Яичников И.К. Воспитание потребности в самоконтроле физического развития как неотъемлемого компонента будущей профессии у студентов технического вуза // Инновационные технологии в воспитательной работе вуза: метод. рекомендации. – СПб., 2014 – С. 124–125.
- Nigmatulina I.R., Rumba O.G., Skorokhodov A.A. Correction of the training process in a pandemic: implementations and prospects // Proceedings of the International Conference «Process Management and Scientific Developments». – Birmingham (United Kingdom), 2020. – Part 1. – P. 187–191.

УДК 379.8

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ЭКОЛОГИЧЕСКОМ ТУРИЗМЕ

Федорова Тамара Александровна, канд. пед. наук, доцент
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

Аннотация. Речь в статье идет о проектной деятельности студентов, обучающихся по специальности 43.03.02 «Туризм», профиль «Технология и организация спортивно-оздоровительных услуг»; о развитии экологического туризма в Перми и разработке студентами экологической тропы по дисциплине «Технологии оздоровительного туризма».

Ключевые слова: проект, экологический туризм, экологические тропы, оздоровительное и социальное значение троп.

PROJECT ACTIVITIES OF STUDENTS IN ECOTOURISM

Fedorova Tamara Aleksandrovna, PhD of Pedagogical Science, Associate Professor
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

Abstract. The article deals with the project activities of students studying in the specialty 43.03.02 "Tourism", the profile "Technology and organization of sports and recreation services"; the development of eco-tourism in Perm; the development of an ecological trail by students in the discipline "Technologies of health tourism".

Key words: project, ecotourism, ecological trails, health and social significance of trails.

Актуальность. Пандемия 2020 г. внесла большие изменения в переосмысление системы оздоровления и выбора средств физической активности. Экологическая загрязненность, нервное напряжение, снижение двигательной активности, развитие технического прогресса способствуют снижению здоровья человека, это является актуальным в настоящее время. Одним из средств преодоления негативных влияний на здоровье, по нашему мнению, является использование экологических троп.

Цель работы: проанализировать современное состояние экологических троп в г. Перми.

В настоящее время все большую популярность получает экологический туризм. Экотуризм – сочетание путешествия с экологически ответственным отношением к природе, помогает человеку быть в гармонии с ней. Сегодня это один из самых популярных видов отдыха. Является неотъемлемой частью жизни современного человека. Как форма рекреации экотуризм основан на рациональном использовании природных благ и способствует сохранению природы. Первичным элементом экологического туризма являются экотропы, обустройство которых позволяет совмещать активный отдых в природной обстановке с возможностью расширить кругозор познаниями о природе и ее разнообразии, способствовать ее защите.

Создание экотроп позволяет упорядочить массовое посещение природных объектов, распределяя его в относительно безопасных для природы местах, сохраняя тем самым ценные территории. Это одна из возможностей создать условия для формирования экологической культуры подрастающего поколения, воспитать в себе бережное и гуманное отношение к природе.

Пермь обладает уникальным природным богатством и потенциалом для развития экотуризма. Несмотря на суровый климат и некоторую угрюмость, пермская природа имеет свое очарование. Темнохвойные ельники, липняки, березовые рощи, золотистые просторные сосняки – все это встречается в окрестностях города. Природа позволяет насладиться тишиной, чистым воздухом, почувствовать умиротворенность, полюбоваться красивыми видами. Обустройство экологических троп и мест отдыха в городских лесах и позволяет обеспечить доступность экотуризма, не требуя больших затрат.

В настоящее время на территории городских лесов Перми обустроено 19 экологических троп протяженностью более 33 км. История развития экотроп в Перми началась с «Липовой тропы» (2011 г.), далее были созданы следующие тропы: «Большая сосновая», «Красные горки», «Чапаевская», «Пролетарская», «Тропа здоровья», «Ботаническая», «Удивительное рядом», «Птицы нашего леса», «Гайвинская», «Ивинская», «Тропинка открытий», «Андроновские горы», «Родная Парма», «Закамский Бор», «Тропинка здоровья», «Тегга oecologia», «В гостях у Люпанюшки», «Здравствуй, большой лес».

Одним из направлений учебной и будущей профессиональной деятельности студентов, обучающихся по специальности 43.03.02 «Туризм», профиль «Технология и организация спортивно-оздоровительных услуг», является проектная деятельность по нескольким дисциплинам. Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает разработку, продвижение и реализацию туристского продукта, обладающего качествами, удовлетворяющими требованиям потребителей (туристов), организацию комплексного туристского обслуживания в основных секторах туристской индустрии.

Объектами профессиональной деятельности выпускников бакалавриата являются туристские ресурсы – природные, исторические, социально-культурные объекты, включающие объекты туристского показа, а также объекты делового, санаторно-курортного, спортивно-оздоровительного назначения и иные объекты, способные удовлетворять духовные, физические и иные потребности туристов, содействовать поддержанию их жизнедеятельности, восстановлению и развитию их физических сил и здоровья.

В Пермском государственном гуманитарно-педагогическом университете студенты специальности 43.03.02 «Туризм» на теоретических занятиях курса по выбору «Технологии оздоровительного туризма» изучают разработку и построение экологических троп. На практических занятиях выезжают в окрестности г. Перми для анализа: состояния экологических троп, их наполненности, содержания и максимального использования возможностей природных объектов. Вторым этапом обучения данной дисциплины является проектная деятельность. Студентам предстоит разработать проект экологической тропы и защитить его.

Требования к содержанию проекта (описание тропы): указать название тропы, ее тип, протяженность, цели и задачи, сезонность использования, возрастные предпочтения, представить план-схему тропы, объекты тропы, природные памятники, места отдыха.

Тропа (тропинка) – узкая протоптанная дорожка без покрытия. Название происходит от устаревшего русского глагола «тропать» (топтать ногами, ходить со стуком).

Основные цели и задачи экологических троп:

- способствовать воспитанию экологической культуры поведения человека;
- расширение элементарных сведений об объектах, процессах и явлениях окружающей природы;
- сохранение природы в прилегающей зоне;
- укрепление здоровья человека.

Впервые понятие «природная (или экологическая) тропа» появилось в США. В начале XX в. лесничий Бентон Маккей предложил учредить нечто вроде «заповедника для пешеходов» – проложить тропу по Аппалачскому хребту. К 1922 г. пешеходная тропа через все Аппалачи от штата Мэн на северо-западе до Джорджии на юго-востоке была готова, длина ее составила 3300 км. Наиболее известная из больших троп – Континентальная тропа.

В России еще до революции, в 1916 г., в Крыму, в 7 км от Судака вдоль скал была вырублена пешеходная тропа. Ее называют Голицынской, так как строительство проводилось по указанию князя Л.С. Голицына. Тропа проложена таким образом, что посетитель может ознакомиться со многими природными объектами исключительной красоты и своеобразия.

Широкое распространение экологических и учебно-познавательных троп на территории бывшего СССР началось с начала 1960-х гг. Инициатором их стал Тартуский кружок охраны природы – первое студенческое природоохранное объединение в нашей стране, образованное 13 марта 1958 г. под руководством Я.Х. Эйларта – специалиста по вопросам теории и практики охраны природы, в частности, создания учебных троп.

Большая часть троп в настоящее время сформировались как туристские маршруты выходного дня и достаточно насыщены экологической информацией (щиты, указатели, специальные буклеты).

Наряду с решением задач обучения, воспитания и отдыха природные тропы при умелой их организации способствуют и охране природы. Они являются своего рода регулятором потока отдыхающих, распределяя их в относительно безопасных для природы направлениях.

Студенты ПГГПУ специальности 43.03.02 «Туризм» разработали более 30 проектов учебных оздоровительных и экологических троп. Проекты (такие как «Северное сияние», «По следам Чуди», «Большие Коты – Большое Голоустное», «Быгель», «Мойдодыр», «Тропа Победы», «Путешествие в мир природы» и др.) носили в основном познавательный характер. Проект «Правители России» на международном конкурсе проектов занял второе место.

Результаты и их обсуждение.

Пилотажное исследование студентов, обучающихся по специальности 43.03.02 «Туризм», профиль «Технология и организация спортивно-оздоровительных услуг», показало следующие результаты: отсутствие знаний об экологических тропах в Перми и Пермском крае, студенты проявили большой интерес к развитию данной темы, к разработке и защите проектов на кафедре и реализации их на практике.

Экологический туризм – одна из наиболее бурно развивающихся отраслей мировой туристской индустрии. Основное условие экологического туризма, которое отличает его от использовавшихся ранее форм организации и проведения отдыха на природе, – это осмысленная, экологически и экономически выверенная политика в использовании ресурсов рекреационных территорий, разработка и соблюдение режима «неистощительного» природопользования.

Этот вид туризма играет важную роль в формировании у людей культуры поведения и бережного отношения к природе. Экологический туризм является альтернативным направлением использования природных ресурсов и основной отраслью экономики некоторых стран.

Экологическое образование и просвещение – это самый важный и самый актуальный для нас момент в развитии экологического туризма в Пермском крае. И связано это прежде всего с тем, что нам очень не хватает такого образования.

Выводы.

1. В Пермском крае есть все шансы развить и вывести на очень высокую орбиту активный отдых и экологический туризм. Реализация этого направления должна вылиться в наполнение некоего информационного потока, доступного всем и каждому. Должны быть созданы информационные ресурсы (Интернет, СМИ, образовательные программы в учебных заведениях), посвященные Уралу и Пермскому краю.

2. Созданные в Перми 19 экологических троп дают возможность жителям и гостям города познавать природу, наслаждаться красотой и свежим воздухом, разнообразить досуг, физически оздоравливаться.

Список литературы

1. Основы туризма [Электронный ресурс]: учеб. / коллектив авт.; под ред. Е.Л. Писаревского. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 384 с. – URL: https://tourism.gov.ru/data/File/news_file/2014/PISAREVSKIY_Osnovi%20turizma.pdf (дата обращения: 20.03.21).

2. Развитие экотуризма позволит увеличить количество туристов природного парка «Пермский»... [Электронный ресурс]. – URL: <http://mtm.permkrai.ru/about/news/4333/> (дата обращения: 20.03.21).

3. Центр экологического туризма «Зеленый ветер» основан в 2007 г., территориально мы расположены в г. Пермь [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.zel-veter.ru/catalogue> (дата обращения: 20.03.21).

ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛЬНОГО АРБИТРА НА ЕГО КВАЛИФИКАЦИЮ

Федотова Юлия Владимировна, учитель физической культуры

Средняя общеобразовательная школа № 42, Пермь, Россия

Лихачев Леонид Васильевич, канд. пед. наук, доцент

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния личностных характеристик баскетбольного судьи, таких как: тип темперамента, свойства темперамента (экстраверсия и нейротизм), возраст арбитра (жизненный опыт), стаж судейства (судейский опыт), на квалификацию баскетбольного судьи, через фиксацию видимых внешне действий арбитра. Такими действиями являются свистки: за нарушения игроками правил игры технического характера (пробежки, неправильное ведение мяча, временные задержки владения мячом и т.п.) и нарушения правил ведения единоборства, проявление грубости в отношении соперника (персональные фолы).

Ключевые слова: темперамент, квалификация, стаж, возраст, экстраверсия, нейротизм, корреляционные связи, персональные фолы.

INFLUENCE OF PERSONAL QUALITIES OF A BASKETBALL REFEREE ON HIS QUALIFICATION

Fedotova Yulia Vladimirovna, Physical Education Teacher

Secondary School № 42, Perm, Russia

Lihachev Leonid Vasilyevich, PhD of Pedagogical Science, Associate Professor

Perm State Humanities Pedagogical University, Perm, Russia

Abstract. The article is devoted to the study of the influence of personal characteristics of a basketball referee, such as: the type of temperament, the properties of temperament (extraversion and neuroticism), the age of the referee (life experience), the experience of refereeing (judicial experience), on the qualification of a basketball referee, through the fixation of externally visible actions of the referee. Such actions are whistles: for violations of the rules of the game by players of a technical nature (running, incorrect ball handling, temporary delays in possession of the ball, etc.) and violations of the rules of martial arts, rudeness towards the opponent (personal fouls).

Key words: temperament, qualification, work experience, age, extraversion, neuroticism, correlations, personal fouls.

Актуальность. Анализ состояния баскетбола в современном мире свидетельствует о психологической напряженности матчей, повышении их динамичности и зрелищности. Наряду с проблемами повышения уровня исполнения игровых действий игроками команд разной подготовленности, остро встают проблемы повышения качества судейства (начиная от судей-новичков до арбитров высокой квалификации), укрепления научного обоснования средств и методов подготовки баскетбольных судей [2].

Спортивный (баскетбольный) судья это прежде всего человек, качество работы которого будет во многом определяться его личностными качествами и характеристиками. Качества личности выражают особенности психических процессов, состояний и свойств индивида, его черт характера, особенности темперамента, специфику поведения, приемы взаимодействия с другими людьми, с окружающей средой, с самим собой. Другими словами, качества личности выражают все индивидуально-психологические особенности личности

в целом [5]. Нельзя забывать и о влиянии уровня знаний правил соревнований по баскетболу, умений и навыков судейства, их влияния на принятие тех или иных судейских решений [4].

Наряду с многочисленными факторами, влияющими на качество судейства баскетбольных матчей, следует обратить внимание на личностные характеристики арбитра, среди которых: возраст судьи (жизненный опыт), стаж судейства (судейский опыт), особенности характера арбитра, природной основой которого является темперамент. Повышенное внимание к темпераменту судьи объясняется тем, что темперамент является врожденным свойством личности и мало меняется в течение жизни, это биологический фундамент, на котором формируется личность. Темперамент отражает динамические аспекты поведения, которые наиболее устойчивы и постоянны, по сравнению с другими психическими особенностями человека [1, 3].

В настоящее время проблеме подготовки баскетбольных судей на научной основе уделяется явно недостаточное внимание, по сравнению с подготовкой баскетболистов. Отсутствие научно обоснованной системы отбора кандидатов в судьи, их дальнейшего обучения и совершенствования приводит к отставанию уровня должной квалификации арбитров относительно уровня развития баскетбола [6].

Цель работы: выявление особенностей влияния типа темперамента судьи, отдельных свойств темперамента, возраста, стажа судейства на уровень судейской квалификации баскетбольного арбитра.

Организация и методы исследования. В качестве испытуемых были привлечены арбитры Пермской коллегии судей в количестве пяти человек, имеющих уровень квалификации от судьи второй категории до судьи всероссийской категории. Возраст испытуемых – от 23 до 49 лет, стаж судейства – от 6 до 23 лет.

Для фиксации количества и направленности свистков судей во время игры была разработана карта наблюдений за свистками как внешне видимыми действиями арбитра в течение игры. Оценка судьей ситуации, связанной с нарушением правил, осуществляется с помощью судейского свистка. Поэтому в карте наблюдений и фиксировались свистки за нарушения, связанные с грубостью (персональные фолы), и свистки за нарушения игроков технического характера (пробежки, ауты, неправильное ведение мяча и т.п.). Всего была проведена фиксация судейских свистков в 50 играх первенства г. Перми (по 10 игр у каждого арбитра).

Для определения типа темперамента судьи каждому арбитру было предложено ответить на вопросы тестов Г. Айзенка (EPI) и А. Белова, позволяющие определить как сам тип темперамента, так и уровень выраженности его отдельных свойств.

При обработке результатов проведенного исследования использовались, наряду со средними показателями, критерий Стьюдента (*t*-тест) и коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты и их обсуждение.

Первоочередной задачей исследования была необходимость выявления наличия у арбитров разной квалификации отличий в специфике судейства матчей. Было обнаружено, что судьи обслуживающие игры первенства России среди мужских и женских команд, делали в среднем за одну игру 19,3 свистка, среди которых 56 % относились к определению персональных фолов. Арбитры, судившие первенство России среди детей (более низкий уровень соревнований), свистели 21,6 раза, из которых 55 % свистков относились к персональным фолом. Судьи, обслуживающие игры не выше первенства г. Перми, останавливали игру 24,3 раза с уклоном определения фолов в 58 % случаев. Полученные данные позволяют говорить о том, что судейство одних и тех же игр (первенство города Перми) проходит неодинаково. Так, было замечено, что судьи с более высокой квалификацией делают меньше свистков по сравнению с коллегами более низкого уровня, не снижая при этом качества судейства. Одновременно с этим было выявлено и то, что все арбитры, независимо от квалификации, предпочтение отдают определению персональных фолов (от 55 до 59 % от общего количества свистков).

Следующей задачей исследования (на основании вышеизложенного) была необходимость рассмотрения влияния качеств личности арбитра (таких как возраст, стаж судейства, экстраверсия и нейротизм) на особенности судейства.

Анализируя влияние возраста судьи на активность судейства (количество свистков за одну игру), мы не увидели четко выраженной зависимости увеличения или уменьшения количества свистков с изменением возраста арбитра. Так, судьи старше 40 лет осуществляли в среднем 22,3 свистка; судьи старше 30 лет – 23,5 свистка; моложе 30 лет – 20,3. В то же время следует обратить внимание на то, что молодые арбитры менее активны, чем их старшие товарищи.

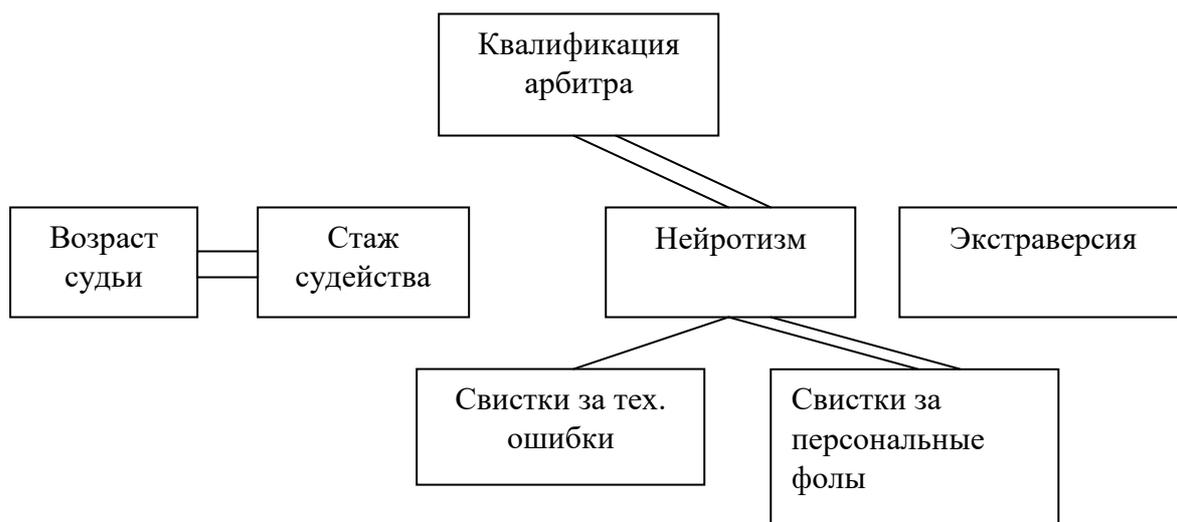
Судейский опыт (стаж судейства) также не выявил четкой зависимости количества свистков от времени занятия судейством. Оказалось, что у арбитров со стажем судейства более 20 лет количество свистков за игру равнялось 22,3 случаям, со стажем менее 15 лет – 23,5; со стажем менее 6 лет – 20,3. Выявленная тенденция связи стажа судейства с количеством свистков полностью совпадает с возрастными показателями.

Среди свойств темперамента арбитра, которые были определены с помощью опросника Г. Айзенка, нами было рассмотрено влияние экстраверсии и нейротизма.

Анализируя влияние такого свойства темперамента, как экстраверсия, на количество свистков, можно заметить следующее: судья – ярко выраженный экстраверт (по терминологии Г. Айзенка) осуществляет за одну игру 23,5 свистка; судья-экстраверт делает 20,0 свистков; а судья, склонный к экстраверсии, – больше всех – 25 свистков. Что позволяет утверждать об отсутствии прямолинейной взаимозависимости количества свистков и уровня выраженности экстраверсии у баскетбольного арбитра.

Другая картина наблюдается при анализе взаимодействия нейротизма с активностью судейства. Выяснилось, что с повышением уровня нейротизма увеличивается и количество сделанных свистков за игру. Так, арбитры с низким уровнем нейротизма осуществляли свистки 19,3 раза; со средним уровнем – 21,6 раза; с высоким уровнем – 24,3 раза. Полученный факт наводит на мысль о том, что нейротизм является одним из факторов, влияющих на уровень квалификации судьи.

Продолжая анализ полученных данных, мы обратились к выявлению связи между исследуемыми качествами с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результаты корреляционного анализа представлены на рис. 1.



- связи на уровне на уровне 0,9
- связи на уровне 0,6

Рис. 1. Взаимосвязи качеств личности арбитра с его квалификацией

На рис. 1 видно, что квалификация арбитра напрямую связана только с одним из изучаемых нами факторов, а именно с нейротизмом (-0,94), и эта связь отрицательная. Это означает, что с увеличением имеющегося у судьи уровня нейротизма проблемы достижения высокого качества судейства, а отсюда и квалификации арбитра, существенно возрастают. Наличие связей нейротизма со свистками за все увиденные нарушения игроков (технических (0,6) и персональных (0,96)) увеличивает значимость влияния данного свойства темперамента на качество судейства. Особенно это сказывается при определении персональных фолов, где напряженность противостояния между игроками наиболее высока. Согласно рисунку, жизненный опыт (возраст) и судейский опыт (стаж судейства), тесно коррелируя между собой, не оказывают влияния на квалификацию судьи, не наблюдается связи квалификации арбитра с другим изучаемым нами свойством темперамента – с экстраверсией.

В исследовании была сделана попытка выявления связи квалификации судьи с его типом темперамента. С этой целью все арбитры были протестированы при помощи опросника А. Белова, позволяющего определить тип темперамента, преобладающий у человека, в процентном соотношении. На основании полученных данных был проведен корреляционный анализ, представленный на рис. 2.

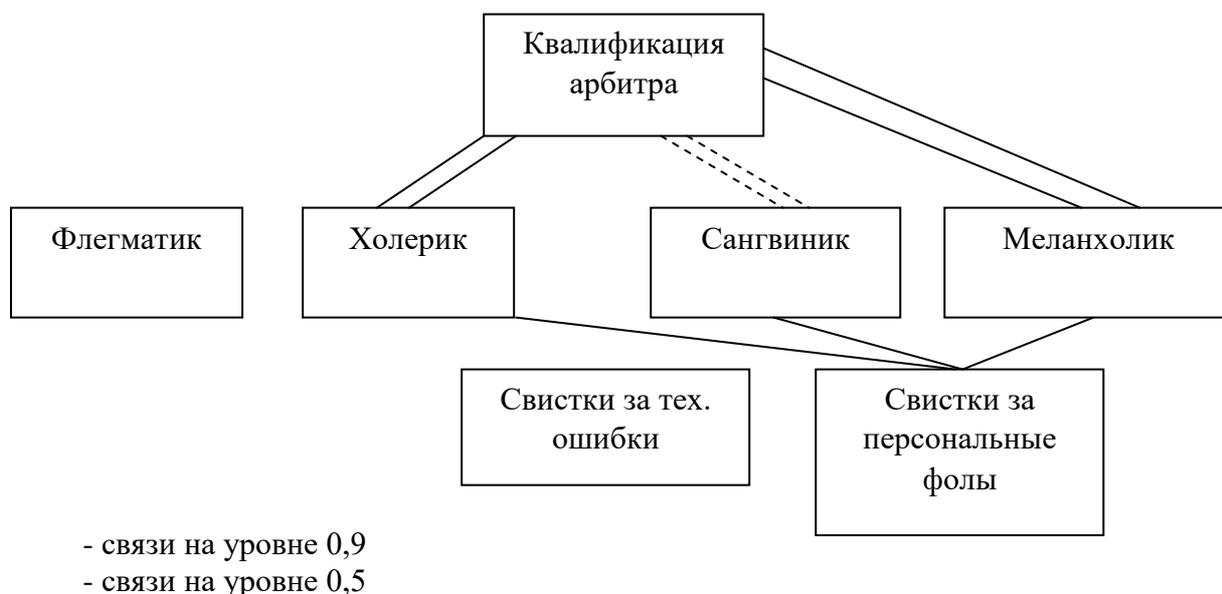


Рис. 2. Взаимосвязи типов темперамента (по А. Белову) с судейской квалификацией

Из рисунка видно, что такие виды темперамента, как холерик, сангвиник и меланхолик тесно коррелируют с квалификацией судьи (0,94 – 0,86 – 0,94 соответственно). Связи имеют разную направленность. Холерик и меланхолик имеют положительные связи, а сангвиник – отрицательную. Наличие связей квалификации арбитра с большинством типов темперамента указывает на то, что сам тип темперамента сказывается на уровне качества судейства. Можно предположить, что каждый тип темперамента имеет свои, особенные, пути в достижении арбитром высокого уровня судейской квалификации. Кроме того, выяснилось, что вышеперечисленные типы темперамента имеют связи на уровне 0,5 только со свистками при определении персональных фолов. Что лишний раз подтверждает тезис о влиянии врожденных свойств личности на принятие решений при дефиците времени в конфликтных, напряженных игровых ситуациях. Связей флегматика с квалификацией арбитра и направленности свистков обнаружено не было.

Выводы.

1. Арбитры различной квалификации осуществляют судейство баскетбольных матчей не одинаково.

2. Влияние качеств личности судьи на уровень квалификации носит разноплановый характер. Наиболее ярко такое влияние прослеживается при наличии у арбитра такого свойства темперамента, как нейротизм.

3. На квалификацию арбитра определенное влияние оказывает сам тип темперамента, в большей степени это относится к таким типам, как холерик, сангвиник, меланхолик.

4. При назначении арбитром персональных фолов сказывается влияние типа темперамента (за исключением флегматика), а среди свойств темперамента – влияние нейротизма.

Полученные в исследовании результаты могут быть использованы при отборе кандидатов в баскетбольные судьи, в процессе их дальнейшего совершенствования, путем использования индивидуального подхода с учетом психологических качеств личности будущего или начинающего арбитра.

Список литературы

1. Архипочкина К.В. Взаимосвязь свойств темперамента и самореализации личности: дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. – М., 2015. – 213 с.

2. Баскетбол. Подготовка судей: учеб. пособие / под ред. С.В. Чернова. – М.: Физическая культура, 2009. – 256 с.

3. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.

4. Дмитриев Ф.Б. Комплексная методика подготовки судей по баскетболу: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2016. – 27 с.

5. Лубовский В.И., Розанов Т.В., Солнцева Л.И. Специальная психология. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2007. – 147 с.

6. Полозов А.А. Возрастные пики спортивного судьи и тренера // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 80.

УДК 378.147

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ В РАМКАХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Чедова Татьяна Ивановна, канд. пед. наук, доцент

Гавронина Галина Аркадьевна, канд. пед. наук, доцент

Пермский государственный национальный исследовательский университет, Пермь, Россия

Аннотация. Обосновывается актуальность дистанционного образования. Рассматриваются имеющиеся перспективы, а также позитивные и негативные особенности реализации дистанционного обучения в высших учебных заведениях. Анализируется опыт организации модуля «Физическая культура» в дистанционном формате в Пермском государственном национальном исследовательском университете. Раскрываются особенности преподавания и контроля знаний студентов по учебным дисциплинам «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура».

Ключевые слова: дистанционное образование, вуз, физическая культура.

PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY WITHIN THE FRAMEWORK OF DISTANCE EDUCATION

Chedova Tatyana Ivanovna, PhD of Pedagogical Science, Associate Professor
Gavronina Galina Arkadyevna, PhD of Pedagogical Science, Associate Professor
Perm State National Research University, Perm, Russia

Abstract. The relevance of distance education is justified. The article considers the existing prospects, as well as the positive and negative features of the implementation of distance learning in higher educational institutions. The article analyzes the experience of organizing the module "Physical Culture" in a remote format at the Perm State National Research University. The features of teaching and control of students' knowledge in the academic disciplines "Physical culture" and "Applied physical culture" are revealed.

Key words: distance education, university, physical education.

Актуальность дистанционного образования продиктована сложившейся ситуацией в мире, связанной с эпидемиологической обстановкой, обусловленной распространением коронавирусной инфекции. Находясь в режиме полной или частичной самоизоляции, студенты вузов, в соответствии с законодательством Российской Федерации, имеют право в должной степени получить возможность полноценного качественного образования. Организация дистанционного формата обучения может дать такую возможность.

Однако внезапность сложившейся ситуации, несмотря на развитость информационных технологий в образовании, подтвердила необходимость совершенствования организации дистанционного обучения по разным учебным дисциплинам в вузе, в том числе и по модулю «Физическая культура».

Целью исследования является изучение перспектив онлайн-обучения и анализ имеющегося опыта организации учебного модуля «Физическая культура» в пермском государственном университете.

На сегодняшний день в вузах страны уже сформировался достаточный опыт реализации дистанционного обучения. Этот опыт имеет ряд положительных и отрицательных сторон.

К *положительным сторонам* дистанционного обучения можно отнести:

- дистанционное обучение позволяет студентам получать образование в наиболее комфортном порядке в домашних условиях;
- свободный выбор времени и места для работы с учебным материалом;
- экономия времени и снижение затрат на транспортные расходы, так как нет необходимости добираться до учебного заведения;
- совмещение образования с профессиональной трудовой деятельностью в любое удобное время;
- возможность получения образования людям с ограниченными физическими возможностями;
- возможность одним преподавателем охватить большое количество студентов;
- экономия по содержанию аудиторного фонда учебного заведения;
- стираются географические границы.

Отрицательные особенности дистанционного образования проявляются в следующем:

- полностью не проработана нормативно-правовая база, существуют отдельные документы, регламентирующие существование и работу данной системы. Вузам приходится в рабочем порядке совершенствовать правовые документы, регулирующие правовые отношения в условиях перехода на дистанционное обучение;
- увеличение личных затрат как преподавателей, так и студентов на покупку техники и оплату большого объема Интернета;

- высокая статическая нагрузка на мышцы спины и шеи, а также чрезмерное напряжение глазных мышц из-за длительного пребывания за компьютером отрицательно сказываются на здоровье;
- «обезличивание» студента в огромном потоке, отсутствие личностно-ориентированного подхода и живого контакта с преподавателем и одногруппниками;
- сложность в освоении дистанционных технологий некоторыми преподавателями, привыкшими исключительно к аудиторной работе в очном формате;
- невозможность проведения дистанционно учебных занятий по таким дисциплинам, которые требуют наличия специальных лабораторных условий, техники и оборудования (физика, химия, медицинские специальности и др.);
- отсутствие в некоторых населенных пунктах качественной связи для доступа в Интернет;
- в некоторых контрольных работах студентов присутствуют признаки списывания и плагиата из-за отсутствия «живого» углубленного контроля со стороны преподавателя, что искажает реальную картину успеваемости;
- отсутствие контроля текущей работы во время онлайн-занятия при выключенных камерах и наличия «одностороннего монолога» со стороны преподавателя;
- минимизирован диалог между студентами, отсутствие возникновения внутригрупповых эмоциональных связей;
- отсутствие очного контроля над работой занимающихся на некоторых учебных дисциплинах может быть опасно для здоровья, например, по физической культуре;
- сложность в реализации воспитательных задач, направленных на развитие личностных качеств обучающихся.

Результаты и их обсуждение. Ситуация, которая неожиданно возникла в системе высшего образования, как отмечает О.Г. Рубцова, максимально мобилизовала профессорско-преподавательский состав на обеспечение необходимых и безопасных условий обучения [2].

Дистанционный формат обучения во многих вузах коснулся и такой практической учебной дисциплины, как «Физическая культура».

Во время пандемии коронавирусной инфекции перед кафедрой физической культуры и спорта Пермского государственного национального исследовательского университета (ПГНИУ) встала задача организовать в дистанционном формате освоение студентами модуля «Физическая культура». Данный модуль включает в себя две учебные дисциплины – «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура».

Переход на дистанционный образовательный формат, связанный с эпидемиологическими ограничениями и трудностями, послужил отправной точкой в организации онлайн-обучения на кафедре физической культуры и спорта, а также позволил усовершенствовать и отладить учебную работу в этом направлении.

Лекционные и семинарские занятия по теоретической дисциплине «Физическая культура» проводились преподавателями на таких платформах, как Zoom, Skype, BigBlueButton.

Диалог со студентами и обратная связь вне занятий осуществлялись посредством личных страниц преподавателей в соцсетях, через электронную почту и университетский сервис ЕТИС.

Контроль знаний реализовывался через внутреннюю систему test.psu.ru.

Реализация учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» в дистанционном формате имела свои особенности.

Поскольку в ПГНИУ часть студентов по собственному желанию посещали частные фитнес-клубы в рамках освоения прикладной физической культуры, а часть студентов посещали занятия при университете, то на первом этапе, когда фитнес-центры на время прекратили свою работу, возникла сложность по организации централизованного контроля посещаемости студентов. На первом этапе все студенты присылали видеотчеты самостоятельных занятий тренерам и преподавателям, прикрепленным к факультету.

Позднее, когда фитнес-клубы открылись, студенты, их посещавшие, стали отправлять преподавателям кафедры специальные «листы посещений», подписанные и заверенные тренером и организацией. Студенты, посещающие занятия при университете, продолжали отправлять видеоотчеты своим университетским тренерам. Вся информация по посещаемости занятий студентов от тренеров «стекалась» в единую Гугл-таблицу, которая наглядно показывала текущую ситуацию успеваемости всех студентов. Такая организация контроля посещаемости занятий студентов позволила впоследствии относительно быстро осуществить преподавателями зачетные мероприятия в конце триместра.

Что касается повышения уровня физической подготовленности, то здесь ситуация неоднозначная и зависит от личной мотивации отдельно каждого занимающегося.

Важно учитывать, что организация педагогического взаимодействия в дистанционном формате, как и в очном формате, должна реализовываться на основе компетентного подхода к образованию. Данный подход позволяет ориентировать занятия на формирование и развитие умений и навыков обучающегося, что требует от преподавателя применения разных методик по повышению мотивации к знаниям у студентов. Со стороны студентов это требует проявления личностных морально-волевых качеств, таких как самоорганизованность, целеустремленность и желание находить разные способы поиска информации.

Преподавателю физической культуры важно сохранить индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания. Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучаемого, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития [4]. В дистанционном формате реализация данного подхода в равной степени ложится как на педагога, так и на самого занимающегося (или родителя), так как обучающемуся приходится самому следить за динамикой своих успехов в физическом самосовершенствовании.

Так, например, в одном из своих исследований М.И. Васильева отмечает, что дистанционный формат обучения не лучшим образом отразился на развитии физической подготовленности студентов и в дальнейшем понадобится корректировка программ обучения и нормативных требований [1].

Но в большинстве случаев дистанционное обучение негативно повлияло на физическое состояние занимающихся.

Отношение к дистанционному обучению в научных кругах неоднозначное, сложно заменить «живое» преподавание «виртуальным», можно дополнить, обогатить, но никак не заменить. Так, по словам Л.Г. Рудых, онлайн-обучение не заменит полностью классическое образование, но может стать серьезным дополнением к нему, позволяющим расширить доступ к информации [3].

Выводы. В ракурсе даже такой практической дисциплины, как физическая культура, в преподавании которой есть свои нюансы, где тренер, преподаватель работает с «живым организмом» как врач, дистанционное обучение имеет место быть, но оно ни в коем случае не заменит личного контакта педагога и обучающегося. Именно от диалога тренера и занимающегося, от компетентной организации и непрерывного контроля процесса физического совершенствования обучающихся зависит качественный образовательный результат.

Список литературы

1. Васильева М.И. Сравнительная характеристика динамики развития физической подготовленности студентов вуза в условиях дистанционного обучения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 53–56.
2. Рубцова О.Г. Проблемы дистанционного обучения в вузе // Символ науки: междунар. науч. журн. – 2020. – № 6. – С. 124–126.
3. Рудых Л.Г. Дистанционное обучение в вузе: проблемы и перспективы // Молодежный вестник ИРГТУ. – 2020. – Т. 10, № 2. – С. 158–162.
4. Страдзе А.Э. Методические рекомендации по организации дистанционного обучения по предмету «Физическая культура». – М., 2020. – 14 с.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 10–11 КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ «ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА»

Черепанов Константин Николаевич, аспирант факультета физической культуры Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

Аннотация. В статье говорится о важности программы патриотического воспитания «Военно-прикладная подготовка» в развитии физических качеств, необходимых учащимся для поступления в высшие учебные заведения военной направленности. Кроме того, данная статья показывает основные результаты контрольных испытаний исходного уровня и динамики физической подготовленности учащихся 10–11-х классов (юношей и девушек).

Ключевые слова: программа патриотического воспитания, военно-прикладная подготовка, анализ результатов, контрольные испытания, исходный уровень физической подготовленности, динамика физической подготовленности, контрольная и экспериментальная группы.

DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS IN GRADES 10–11 IN THE COURSE OF CLASSES UNDER THE PROGRAM OF PATRIOTIC EDUCATION «MILITARY-APPLIED TRAINING»

Cherepanov Konstantin Nikolaevich, PhD Student of the Faculty of Physical Culture Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

Abstract. The article discusses the importance of the program of patriotic education «Military-applied training» in the development of physical qualities necessary for students to enter higher educational institutions of military orientation. In addition, this article shows the main results of control tests of the initial level and dynamics of physical fitness of students in grades 10–11 (boys and girls).

Key words: program of patriotic education, military-applied training, analysis of results, control tests, initial level of physical fitness, dynamics of physical fitness, control and experimental groups.

Актуальность. На сегодняшний день одной из самых актуальных задач Российской Федерации, ее общества и образовательных учреждений является нравственно-патриотическое становление и патриотическое воспитание подрастающего поколения [2].

Военно-политическая обстановка в мире, особенно касающаяся России, постоянно меняется и требует системного укрепления обороноспособности страны, защиты ее национальных интересов, организованно-отлаженных действий всей концепции патриотического воспитания подрастающего поколения. В связи с этим значительно возрастает роль военно-патриотического воспитания и подготовки молодежи к службе в Вооруженных силах Российской Федерации [3].

Исходя из данных фактов одной из главных задач образовательных учреждений, детских и молодежных организаций является содействие гражданскому становлению детей и молодежи, а также подготовке их к самостоятельной жизни.

В XXI в. государством предпринимаются меры по возрождению системы военно-патриотического воспитания детей и подростков [2]. Но допризывной подготовке в Российской Федерации уделяется недостаточное внимание, и в основном она сводится к учебному курсу по основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ), в котором уделяется минимум учебного времени на формирование готовности старших школьников к службе

в армии. Из года в год снижается общее состояние здоровья молодежи призывного возраста; снижается с каждым годом и общеобразовательный уровень призывной молодежи [1].

Существующая на сегодняшний день концепция подготовки учащихся допризывного возраста к военной службе не соответствует современным требованиям и не может в полной мере обеспечить Вооруженные силы России подготовленными призывниками. В связи с этим возникает потребность активизации допризывной подготовки старших школьников в процессе физического воспитания в школе, что в свою очередь будет способствовать целенаправленному воздействию и педагогическому управлению формированием готовности к службе в армии молодежи допризывного возраста [2].

Цель работы. Выявить эффективность программы патриотического воспитания «Военно-прикладная подготовка» в развитии физических качеств учащихся.

Задачи работы.

1. Выявить динамику прироста уровня развития физических качеств учащихся.
2. Сравнить результаты физической подготовленности учащихся ЭГ и КГ.
3. Сравнить результаты учащихся с нормативами, предназначенными для поступления в вузы военной направленности.

Результаты и их обсуждение. В данном исследовании определения исходного уровня и динамики физической подготовленности приняли участие учащиеся 10–11-х классов: занимающиеся по программе «Военно-прикладная подготовка» – экспериментальная группа (ЭГ) – 7 юношей, 17 девушек и не занимающиеся – контрольная группа (КГ) – 7 юношей, 17 девушек.

Результаты контрольных испытаний представлены в табл. 1 и 2, где n – количество испытуемых; X – среднее значение показателей; t – парный t -критерий Стьюдента; p – достоверность результатов.

Таблица 1

Результаты контрольных испытаний исходного уровня и динамики физической подготовленности учащихся 10–11-х классов (юноши)

Тест	Группа	n	Этапы педагогического исследования				
			До эксперимента	После эксперимента	t	p	Прирост, %
			X	X			
Подтягивание на перекладине	КГ	7	12.143 ± 0.895	13.429 ± 0.661	2.830	$< 0,05$ ($p = 0.036659$)	10,6
Подтягивание на перекладине	ЭГ	7	7.429 ± 1.199	11.571 ± 0.877	8.352	$< 0,05$ ($p = 0.000403$)	55,7
Бег на 100 м	КГ	7	14.986 ± 0.261	14.743 ± 0.228	3.282	$< 0,05$ ($p = 0.021911$)	1,65
	ЭГ	7	15.586 ± 0.409	14.529 ± 0.320	7.017	$< 0,05$ ($p = 0.000907$)	7,3
Бег на 3000 м	КГ	7	14.913 ± 0.207	14.550 ± 0.266	2.664	$< 0,05$ ($p = 0.044653$)	2,5
	ЭГ	7	14.749 ± 0.409	13.866 ± 0.316	3.482	$< 0,05$ ($p = 0.017621$)	6,4

При анализе результатов в подтягивании учащихся 10–11-х классов мы получили информативный морфофункциональный показатель развития силовой выносливости. Результаты в КГ и ЭГ показали положительную динамику. У учащихся, занимающихся по программе «Военно-прикладная подготовка», результаты достоверно улучшились с 7.429 ± 1.199 до 11.571 ± 0.877 ($p < 0,05$). Прирост показателей при этом составил 55,7 %. У учащихся, не занимающихся по данной программе, результаты достоверно возросли с 12.143 ± 0.895 до 13.429 ± 0.661 ($p < 0,05$). Прирост составил 10,6 %.

При анализе результатов в беге на 100 м у учащихся 10–11-х классов были получены показатели, позволяющие оценить скоростно-силовые качества испытуемых. Все результаты показали положительную динамику. В КГ результаты достоверно улучшились с 14.986 ± 0.261 до 14.743 ± 0.228 ($p < 0,05$). В ЭГ результаты достоверно улучшились с 15.586 ± 0.409 до 14.529 ± 0.320 ($p < 0,05$). Прирост показателей в КГ составил 1,65 %, в ЭГ – 7,3 %.

В беге на 3000 м, который позволяет оценить уровень развития выносливости, были получены результаты, которые также продемонстрировали положительную динамику. В КГ результаты достоверно улучшились с 14.913 ± 0.207 до 14.550 ± 0.266 ($p < 0,05$). Прирост показателей в данной группе составил 2,5 %. В ЭГ результаты достоверно улучшились с 14.749 ± 0.409 до 13.866 ± 0.316 ($p < 0,05$). Прирост показателей в данной группе составил 6,4 %.

Таблица 2

Результаты контрольных испытаний исходного уровня и динамики физической подготовленности учащихся 10–11-х классов (девушки)

Тест	Группа	n	Этапы педагогического исследования				
			До эксперимента	После эксперимента	t	p	Прирост, %
			X	X			
Наклоны туловища из положения лежа (за 1 мин)	КГ	17	25.824 ± 1.993	30.824 ± 2.086	9.3	$< 0,05$ ($p = 0.000000\dots$)	19,4
	ЭГ	17	27.000 ± 2.305	35.059 ± 2.189	9.1	$< 0,05$ ($p = 0.000000\dots$)	29,8
Бег на 100 м	КГ	17	19.765 ± 0.219	19.335 ± 0.213	7.3	$< 0,05$ ($p = 0.000003$)	2,22
	ЭГ	17	19.776 ± 0.253	18.318 ± 0.268	9.83	$< 0,05$ ($p = 0.000000\dots$)	7,96
Бег на 1000 м	КГ	17	6.599 ± 0.348	6.314 ± 0.320	4.3	$< 0,05$ ($p = 0.000670$)	4,5
	ЭГ	17	6.348 ± 0.280	5.332 ± 0.184	7.0	$< 0,05$ ($p = 0.000004$)	19,1

В экспериментальной и контрольной группах у девушек также была выявлена положительная динамика. К примеру, при анализе результатов теста «наклоны туловища из положения лежа (за 1 мин)», характеризующего уровень силовой выносливости брюшного пресса, в КГ результаты достоверно улучшились с 25.824 ± 1.993 до 30.824 ± 2.086 ($p < 0,05$), в ЭГ результаты достоверно улучшились с 27.000 ± 2.305 до 35.059 ± 2.189 ($p < 0,05$). Прирост показателей в КГ составил 19,4 %, в ЭГ – 29,8 %.

В беге на 100 м у учащихся в КГ результаты улучшились с 19.765 ± 0.219 до 19.335 ± 0.213 , прирост при этом составил 2,22 %, а в ЭГ результаты улучшились с 19.776 ± 0.253 до 18.318 ± 0.268 . Прирост в ЭГ составил 7,96 %.

В беге на 1000 м в КГ результаты достоверно улучшились с 6.599 ± 0.348 до 6.314 ± 0.320 , а в ЭГ – с 6.348 ± 0.280 до 5.332 ± 0.184 . Прирост показателей в КГ составил 4,5 %, в ЭГ – 19,1 %.

Выводы. Достаточно большой прирост показателей у учащихся, занимающихся по программе «Военно-прикладная подготовка», (в среднем на 21,04 %) по отношению к приросту у учащихся, не занимающихся по данной программе, (в среднем на 6,81 %) связан в первую очередь с использованием основных средств профессионально-прикладной и военно-прикладной физической подготовки (ВПФП): занятия в условиях, приближенных к экстремальным (прохождение полосы препятствий с противогазом и без него, подъем и спуск по вертикальным объектам (скала, стена)), а также участием в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту, военно-прикладному спорту и др. Приведенные средства ВПФП, используемые в разработанной в рамках настоящей работы программе, оказывают положительное воздействие на физическую подготовленность учащихся.

Кроме этого, исходя из полученных данных проведенных тестов физической подготовленности учащихся 10–11-х классов, мы наблюдаем положительную динамику результатов, что показывает нам преимущественную эффективность ЭГ над КГ.

Переведем полученные результаты испытуемых 10–11-х классов МБОУ «Городищенская СОШ» до и после эксперимента в баллы и сравним их с оценками физической подготовленности кандидатов в военно-учебные заведения из числа гражданской молодежи и военнослужащих, представленными в табл. 3 (Приложение № 16 к Наставлению (п. 245) из приказа Министра обороны Российской Федерации от 31 июля 2013 г. № 560, г. Москва. Зарегистрирован в Минюсте РФ 30 августа 2013 г. Регистрационный № 29795 «О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утв. приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200» [4]).

Таблица 3

Таблица оценки физической подготовленности военнослужащих

Категории военнослужащих	Категория	Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении	Оценка физической подготовленности (за количество упражнений – 3)		
			В 3 (трех) упражнениях		
			5	4	3
1	2	3	4	5	6
Кандидаты в военно-учебные заведения из числа гражданской молодежи и военнослужащих		26	170	150	120
Кандидаты в военно-учебные заведения из числа гражданской молодежи и военнослужащих женского пола		26	170	150	120

Сравнительный анализ показывает, что сдать нормативы по физической подготовке до внедрения программы «Военно-прикладная подготовка» способны были 14,3 % юношей (т.е. 1 человек) и 17,6 % девушек (т.е. 3 человека); после внедрения программы «Военно-прикладная подготовка» стали способны 57,14 % юношей (4 человека) и 41,2 % девушек (7 человек), планирующих поступать в высшие учебные заведения военной направленности.

Список литературы

1. Аругюнян Т.Г. Взаимосвязь военно-патриотического и физического воспитания школьников допризывного возраста. – Красноярск: КГПУ, 2006. – 184 с.
2. Гарипов Н.Н., Пономарев В.В. Формирование готовности старших школьников к службе в армии в процессе физического воспитания в условиях северных регионов. – Красноярск: СибГТУ, 2010. – 121 с.
3. Новиков М.А. Система военно-патриотического воспитания школьников [Электронный ресурс]. – URL: <https://infourok.ru/statya-sistema-voennopatrioticheskogo-vozpitanija-shkolnikov-576192.html>
4. Приказ Министерства обороны РФ от 31 июля 2013 г. № 560 «О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утв. Приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200» [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70346418/>

МУЗЕЙНЫЙ ТУРИЗМ: ПРОТИВОРЕЧИЯ И ПУТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МУЗЕЕВ И ТУРБИЗНЕСА

Шевырин Сергей Андреевич, канд. ист. наук, доцент
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

Аннотация. Современный турбизнес все более и более вовлекает музеи в свою деятельность. Музеи же часто не готовы к такому сотрудничеству, так как имеют совершенно иные задачи. Тем не менее развитие современного общества настоятельно требует интеграции музеев в турбизнес, с учетом музейной специфики (сохранность, безопасность, доступность и др.). На территории Пермского края имеются положительные примеры сотрудничества музеев и турбизнеса. Один из таких примеров – это деятельность музея-заповедника «Пермь-36».

Ключевые слова: туризм, музей, взаимодействие, экскурсия, экспонат, турист.

MUSEUM TOURISM: CONTRADICTIONS AND WAYS OF INTERACTION OF MUSEUMS AND TOURBUSINESS

Shevyrin Sergey Andreevich, PhD of Historical Sciences, Associate Professor
Associate Professor, Perm State Humanitarian Pedagogical University

Abstract. The modern tourist business more and more involves museums in their activities. Museums are often not ready for such cooperation, as they have completely different tasks. Nevertheless, the development of modern society urgently requires the integration of museums into the tourist business, taking into account the museum specifics (safety, security, accessibility, etc.). There are positive examples of cooperation between museums and tourist business on the territory of the Perm Territory. One such example is the activities of the Perm-36 Museum-Reserve.

Key words: tourism, museum, interaction, excursion, exhibit, tourist.

Согласно российскому законодательству, «музей – некоммерческое учреждение культуры, созданное собственником для хранения, изучения и публичного представления музейных предметов и музейных коллекций...» [4]. Туризм же в основном понимается как коммерческая деятельность. Даже имеющееся в законе «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» понятие «социальный туризм» подразумевает под собой полную или частичную оплату за счет бюджета или внебюджетных средств [3]. В этом проявляется самое большое противоречие между музеями и туризмом. Тем не менее с середины 1990-х гг. музеи стали активно вовлекаться в деятельность турфирм – посещения музеев стали неотъемлемой частью многих турпродуктов. Специалисты в области туристического бизнеса утверждают, что около 50 % всех туристов в качестве мотива путешествия выбирают интерес к культуре и истории [2]. Именно музей является средоточием знаний об истории и культуре.

Это противоречие в деятельности турфирм и музеев проявляется в самых разных сферах. В первую очередь – в мотивации. Работник турфирмы заинтересован в объемах: чем больше туристов, тем выше его заработок. Музейные же работники, имеющие в большинстве своем государственные или ведомственные зарплаты, в потоке туристов вовсе не заинтересованы. Чаще всего зарплата музейного экскурсовода не зависит от количества проведенных экскурсий. Во всяком случае он не получит никакого бонуса от дополнительных экскурсий, в которых часто нуждается турбизнес. С экскурсоводами связана еще одна проблема – музейная экскурсия чаще всего рассчитана на любителей истории, искусства, а не на случайных людей, попавших на экскурсию в результате покупки

тура с включенной экскурсией. Экскурсия для ценителей часто углубляется в детали, даже может использовать специальные термины. Экскурсия для туристов должна быть более эмоциональна и передавать суть событий без углубления в детали. Такая экскурсия короче по времени и четко учитывает запрос конкретной группы. К сожалению, далеко не все музейные экскурсоводы готовы к этому. Следующим противоречием является проблема сохранности музейных фондов (коллекций). Чем выше посещаемость, тем больше рисков для музея: от дыхания посетителей нарушается температурно-влажностный режим, что ведет к необратимым разрушениям фресок, картин, росписи, экспонатов из дерева. Многие туристы склонны к вандализму – потрогать экспонат, посидеть на 300-летнем кресле, ткнуть пальцем в картину и т.д. Музеи, выполняя задачу сохранности, сокращают поток посетителей, ограничивают время работы экспозиций, закрывают экспозиции на реставрацию, часто не информируя об этом турфирмы. Список противоречий можно продолжать и далее, но эти, на наш взгляд, самые серьезные.

Современное российское общество, основанное на рыночной экономике, активно вовлекает музеи в бизнес, в первую очередь – в туристический. Процесс вовлечения идет очень сложно, и в этом процессе можно выделить две линии – административную и прямого взаимодействия. Административная линия – это попытки разного уровня министерств, агентств по развитию туризма выступать посредниками между музеями и турбизнесом. Прямое взаимодействие – попытки найти контакты и точки соприкосновения между музеями и турбизнесом, выгодные обеим сторонам.

Администрациями разного уровня – от муниципального до федерального – разрабатываются программы по интеграции музеев в туристический бизнес. К сожалению, администраторы разного уровня сами не понимают и не знают специфики музеев и туризма. В итоге получаются «мыльные пузыри» за немалые бюджетные деньги. Например, пермский проект «Не сиди дома» – начиная с 2018 г. были разработаны муниципалитетами совместно с местными музеями и другими культурными институциями туристские маршруты, которые вошли в специально разработанное приложение для телефона. По идее, это приложение можно бесплатно скачать и поехать на личном автомобиле или рейсовом автобусе по интересным местам и музеям Пермского края. Но в итоге оказалось, что неорганизованных самостоятельных туристов никто не ждет на локациях турмаршрутов. Они ведь не делали заявки и приезжали в удобное для них время к закрытым дверям музея или другой культурной институции. В итоге появилась масса вопросов к министру культуры, инициировавшему этот проект: «Скажите, господин министр, к кому мне, очень опытному самостоятельному туристу, обратиться в **Гамицах**, чтобы меня встретили обрядовой песней и калачами? Смогу ли я в удобное мне время (а у среднего туриста это выходные) пойти в педагогический колледж в **Осе**, где для меня одной проведут фрагменты уроков из прошлого и мастер-классы? По каким дням и часам у **памятника Берингу** организуется театрализация? Как попасть на экскурсию по подвалам **дома Рыжикова**, если по выходным библиотека не работает? [1]. В приложении эти вопросы не были освещены вообще.

Тем не менее в Пермском крае имеется положительный опыт взаимодействия музеев и турбизнеса. Один из них – опыт Мемориального музея-заповедника истории политических репрессий «Пермь-36». Музей-заповедник имеет свою определенную аудиторию – старшие школьники, студенты и иностранцы, которых бывает в музее до 10 % от общего количества посетителей. Около 50 % посетителей – это организованные турфирмами экскурсанты. Некоторые турфирмы постоянно привозят в музей туристов и имеют экскурсоводов, владеющих иностранными языками. В этом случае музей имеет свой интерес: в первую очередь это внештатные экскурсоводы, владеющие разными иностранными языками, и реклама музея в турсообществе. Этот взаимный интерес подтолкнул музейных сотрудников к поиску новых форм работы и активному включению в туристическую сферу Прикамья. Это включение идет по нескольким направлениям: создаются новые обзорные и тематические экскурсии с интерактивными компонентами, неизменно вызывающие интерес у туристов; ведется методическая работа с экскурсоводами турфирм; музей-

заповедник участвует в туристических программах Агентства по туризму и молодежной политике Пермского края.

Для создания мультимедийного контента для экскурсий были изучены воспоминания бывших заключенных и нормативные документы, в частности, «Правила внутреннего распорядка исправительно-трудовых учреждений», утвержденные в 1977 г. Из Правил можно узнать основные команды охраны при передвижении заключенных, разводе на работу, переключке и т.д. Из воспоминаний можно узнать о том, что было радио на столбе, которое вещало на промышленный участок, про «политчас», когда всех заключенных принудительно собирали в клубе, где включали официальные радиопередачи или приезжал из Перми лектор, про разговоры в штрафном изоляторе, перестукивания и т.д. В 2018 г. на экскурсионном маршруте появились несколько мультимедийных объектов. В штабе, в комнатах свиданий с родственниками можно услышать диалоги, из которых можно узнать об условиях жизни в лагере или за что человек получил большой срок. Тексты диалогов взяты из произведений А.И. Солженицына «В круге первом», «Олень и шалашовка» и вводят посетителя в реальности ГУЛАГа. На выставке «Переломаны буреломами» слышны звуки лесоповала. В лагерьном кинотеатре демонстрируется документальный фильм с воспоминаниями бывшего заключенного этого лагеря – диссидента М.Б. Мейлаха. Но самым впечатляющим для посетителей музея стала мультимедийный фрагмент охранных заграждений. При приближении группы туристов срабатывает датчик движения и слышен угрожающий лай собак, при дальнейшем движении включается сирена и с вышки доносится крик: «Стой, стрелять буду!», а затем и выстрелы из автомата. Мировой опыт музейных экспозиций показывает, что наибольшей доступностью и популярностью у посетителей пользуются мультимедийные технологии передачи музейной информации, особенно такой способ подачи информации привлекателен для молодежи. Несомненно, такое дополнение экскурсий и экспозиций музея сделает его еще более привлекательным, позволит расширить целевую аудиторию музея-заповедника «Пермь-36», создать и отработать новые механизмы работы с посетителями.

Многие турфирмы включили посещение музея-заповедника «Пермь-36» в свои маршруты и регулярно привозят туда туристов. В большинстве случаев туристов сопровождает экскурсовод турфирмы, который ведет часто многодневную программу по Пермскому краю, в том числе по дороге до музея-заповедника (100 км от Перми), тем самым подготавливая туриста к посещению музея. При контрольных прослушиваниях экскурсоводов турфирм сотрудниками музея-заповедника выяснилось, что некоторые экскурсоводы допускают фактологические ошибки, неверно расшифровывают аббревиатуры, путаются в датах. При изучении опубликованной на сайтах турфирм информации было обнаружено большое количество исторических и филологических ошибок и неточностей. Например, одна фирма предлагала «...подняться на караульную вышку, а также занять место следователя в камере для допросов». На вышки из соображений безопасности никого не пускают, и никакой камеры для допросов в музее нет. Другая фирма на своем сайте рекламировала тур в музей «Пермь-36» как в единственный в мире музей ГУЛАГа. Хотя известно, что в Москве имеется «Музей ГУЛАГа».

В 2019 г. было решено провести методические занятия с экскурсоводами турфирм, наиболее часто посещающими музей-заповедник. Совместно с преподавателями Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета была разработана программа, включающая теоретические сведения по истории репрессий, ГУЛАГа и практические – в самом музее на выставках и экскурсионном маршруте. После месяца занятий была проведена аттестация сторонних экскурсоводов с допуском вождения экскурсий по музею. Методические занятия были приведены в феврале – марте, накануне активного экскурсионного сезона. В обучении приняли участие 16 экскурсоводов, которые значительно сняли нагрузку со штатных экскурсоводов музея в весенне-летний период. На данный момент в музее построены новые выставки и разработаны новые тематические экскурсии и требуется следующая методическая образовательная сессия для внештатных

экскурсоводов. Об этом же говорят и сами экскурсоводы, прошедшие первую сессию. Также к ним хотят присоединиться экскурсоводы, которые не прошли обучения. Список экскурсоводов, прошедших аттестацию, размещен на кассе, а также на сайте музея. С аттестованного экскурсовода оплата за экскурсию по музею не взимается, что вызывает интерес у турфирм в сфере регионального культурного туризма, который является низкодоходным бизнесом. Музей заинтересован не только в привлечении новых туристов, но и в квалифицированных, образованных людях, способных на высоком научном и методическом уровне раскрыть тему тоталитаризма и политических репрессий для любых категорий туристов. Турфирма, которая работает с аттестованным по этой теме экскурсоводом, способна не только получить большую прибыль, но и предоставить качественную услугу своим туристам и экскурсантам и в более удобное время. Также итогом такого сотрудничества стали грамотные и точные тексты на сайтах многих пермских турфирм. Продолжением сотрудничества стало регулярное приглашение сторонних экскурсоводов и представителей турфирм на мероприятия музея: открытия новых выставок, конференций, театральных постановок. Такое сотрудничество взаимовыгодно и для музея, и для турфирм.

Список литературы

1. Аксентьева Н. Так ли хорош пермский проект «Не сиди дома»? [Электронный ресурс]. – URL: <https://nashural.ru/pr-ural/tak-li-horosh-permskij-proekt-ne-sidi-doma/> (дата обращения: 24.03.2021).
2. Дробышев А.Н. Перспективы взаимодействия музеев и туризма [Электронный ресурс] // Вестник КГУ. – 2009. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-vzaimodeystviya-muzeev-i-turizma> (дата обращения: 24.03.2021).
3. Федеральный закон от 24.11.1996 № 132-ФЗ (ред. от 09.03.2021) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_12462/bb9e97fad9d14ac66df4b6e67c453d1be3b77b4c/ (дата обращения: 24.03.2021).
4. Федеральный закон от 26.05.1996 № 54-ФЗ (ред. от 27.12.2018) «О Музейном фонде Российской Федерации и музеях в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10496/9371abf6b81551d7cf96db61478966ba2fd88505/ (дата обращения: 24.03.2021).

УДК 796.077.5

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ-СПОРТСМЕНОВ

Шестаков Сергей Вячеславович, учитель
Средняя общеобразовательная школа № 3, Оса, Пермский край, Россия

Аннотация. Исследование посвящено выявлению взаимосвязи личностных особенностей старшеклассников, активно занимающихся спортом со спецификой стилей педагогического взаимодействия, культивируемого учителями физической культуры. Решение этой проблемы позволит учителю индивидуализировать учебно-воспитательный процесс и оптимизировать стиль педагогической деятельности. В теоретическом плане результаты исследования позволяют выявить транзитивную роль стиля педагогической деятельности в формировании личности учащихся.

Ключевые слова: физическая культура, личность, индивидуальность, стиль педагогической деятельности, учащиеся-спортсмены, развитие, формирование, коррекция.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ACTIVITY STYLE OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER AND THE PERSONAL CHARACTERISTICS OF HIGH SCHOOL ATHLETES

Shestakov Sergey Vyacheslavovich, Teacher
Secondary School №. 3, Osa, Perm Krai, Russia

Abstract. This study is devoted to identifying the relationship between the personal characteristics of high school students who are actively engaged in sports with the specifics of the styles of pedagogical interaction cultivated by physical education teachers. The solution to this problem will allow the teacher to individualize the educational process and optimize the style of pedagogical activity. In theoretical terms, the results of the study allow us to identify the transitive role of the style of pedagogical activity in the formation of the personality of students.

Key words: physical culture, personality, personality, style of pedagogical activity, students- athletes, development, formation, correction.

Актуальность. Важнейшим условием эффективности педагогической системы К.Д. Ушинский считал наличие в сознании учащихся образа преподавателя как идеала. Он писал: «Личность воспитывается личностью, а духовность – духовностью» [5, с. 222]. К сожалению, данная идея на сегодняшний день рассматривается как некая аксиома, поэтому недостаточно исследуется и недостаточно эффективно внедряется в образовательное пространство. В настоящее время различные аспекты проблемы педагогического взаимодействия в системе «учитель – ученик» описаны в работах Н.Н. Рубцовой, В.В. Виноградова, Н.С. Велиевой, А.Н. Дорохова, М.В. Игнатковой, Е.А. Казаевой, В.А. Кан-Калика, А.К. Марковой, В.А. Слостенина и др. Изучая проблему педагогического взаимодействия, А.Б. Орлов отмечал, что деятельность учителя и учащихся должна постоянно находиться во взаимовлиянии, в некоем переплетении между собой. Она должна плодотворно протекать на основе субъект-субъектных отношений, поскольку именно в этих условиях и происходит взаимообогащение деятельности и личности учителя и учащихся [3]. Проблема стилей педагогического управления в сопряженности со свойствами личности учащихся на сегодняшний день не рассматривалась как системное явление, что представляет несомненный научно-практический интерес [1, 2, 4]. Проблема нашего исследования состоит в том, чтобы выявить, насколько особенности личности старшеклассников, активно вовлеченных в занятия спортом, сопряжены со стилевыми особенностями педагогической деятельности учителей физической культуры.

Объектом нашего исследования являлись особенности личности старшеклассников.

Предметом – взаимосвязь особенностей личности старшеклассников, вовлеченных в активные занятия спортом, со стилями педагогической деятельности учителей физической культуры.

Цель: изучение взаимосвязи особенностей личности в старшем школьном возрасте и стилей педагогической деятельности учителей физической культуры.

При этом мы исходили из предположения о том, что у старшеклассников, активно занимающихся спортом, личностные особенности будут специфичны в зависимости от стиля педагогической деятельности учителя.

В теоретическом плане исследование предполагает изучение транзитивной функции стиля педагогической деятельности учителей физической культуры в процессе формирования личности учащихся-старшеклассников.

Практическое значение исследования заключается в том, что полученные данные о наличии взаимосвязи профессиональной деятельности учителей физической культуры с личностными особенностями старшеклассников могут быть использованы в целях коррекции профессионально значимых качеств личности учащихся и стиля деятельности педагога. В исследовании мы опирались на традиционную концепцию трех стилей

руководства, предложенную К. Левином. Согласно позиции Р.Е. Торгашева, каждый из стилей по-разному реализуется в системе образования. Авторитарный стиль характеризуется преобладанием жестких форм воздействия, завышенными требованиями к учащимся без учета их реальных возможностей. Демократический стиль предполагает дружественный тон общения и реализацию принципов педагогического сотрудничества с учащимися. Педагог отдает предпочтение использованию положительных стимулов и учитывает индивидуальные особенности учащихся. Либеральный стиль исходит из стремления педагога дать максимум творческой свободы при снижении требовательности в целях поддержания доброжелательных отношений с учащимися.

Для диагностики учителей нами использовалась методика изучения склонности к определенному стилю педагогического взаимодействия в модификации Е.П. Ильина, выявляющая преобладание авторитарного, демократического и либерального стилей педагогического управления.

Для диагностики личностных особенностей нами был использован пятифакторный личностный опросник «Большая пятерка», который был разработан американскими психологами Р. МакКрае и П. Коста, выявляющий экстравертированность, доброжелательность, самоконтроль, эмоциональную устойчивость и практичность.

Для диагностики показателя уровня локализации контроля нами была использована методика «Диагностика парциальных позиций интернальности – экстернальности», (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд). В личностном профиле выявлялись разные проявления интернальности: общей, в области достижений, неудач, в личной жизни, в учебной деятельности, в сфере межличностных отношений и в отношении к своему здоровью.

Для получения статистических данных мы использовали методы выявления достоверности межгрупповых различий с помощью *t*-критерия Стьюдента и корреляционного анализа Спирмена.

Результаты эмпирического исследования. Результаты исследования особенностей личности обучающихся у учителей с демократическим и либеральным стилем педагогического управления. Нами обнаружено, что у детей, обучающихся у учителей с демократическим стилем, имеются существенные различия по сравнению с учащимися из классов, где учителя – с либеральным стилем, по показателю интернальности в области неудач ($t = 2.3, p < 0,05$). Это свидетельствует о том, что учащиеся, которые обучаются у педагогов-демократов, гораздо болезненнее переносят неудачи. Имеются различия по показателям: «общая интернальность» ($t = 2.2, p < 0,05$), «интернальность в личных отношениях» ($t = 2.2, p < 0,05$), «интернальность в межличностных отношениях» ($t = 2.2, p < 0,05$). Это говорит о том, что у группы детей, которые обучаются у педагогов с либеральным стилем, преобладает высокий уровень приспособления к жизненным ситуациям. В межличностных отношениях учащиеся, обучающиеся у «либералов», также имеют более высокий уровень, что подчеркивает их способность притягивать к себе людей, умение найти способы им понравиться.

При сравнении личностных особенностей учащихся, обучающихся у педагогов с демократическим стилем, и детей, обучающихся у педагогов с авторитарным стилем, обнаружены различия по показателям общей интернальности ($t = 3.1, p < 0,01$), интернальности в области достижений ($t = 3.1, p < 0,01$), интернальности в области неудач ($t = 3.1, p < 0,01$), интернальности в личных отношениях ($t = 2.2, p < 0,05$), интернальности в учебе и межличностных отношениях ($t = 2.2, p < 0,05$), ($t = 3.1, p < 0,01$), а также интернальности в области здоровья ($t = 3.1, p < 0,01$). Это свидетельствует о том, что учащиеся, обучающиеся у авторитарных педагогов, более приспособлены к жизни по сравнению с подопечными учителей-«демократов». Они более уверены в себе, у них есть четкая цель в жизни, они добиваются желаемого благодаря своей настойчивости. У учащихся, обучающихся у педагогов-«демократов», в меньшей степени выражена общая интернальность, так как, возможно, они в большей степени ориентированы на удачу, шанс

или везение. Также следует отметить, что дети, которые обучаются у педагогов авторитарного стиля, более ориентированы на достижения, они испытывают желание быть лучшими в разных областях, стараются непременно добиваться своих целей и полагаются только на себя.

Учащиеся, обучающиеся у педагогов с авторитарным стилем, обладают более высоким уровнем субъективного контроля по отношению к негативным и отрицательным событиям. Они не склонны обвинять самого себя в неудачах и неприятностях. Ученики, обучающиеся у педагогов с демократическим стилем, склонны приписывать ответственность за подобные события другим. Учащиеся классов педагогов авторитарного стиля считают, что их действия являются важным фактором в установлении контакта со сверстниками.

Учащиеся из классов педагогов с авторитарным стилем гораздо проще находят общий язык с окружающими и прежде всего со сверстниками.

Анализ показателя «интернальность в области здоровья» позволяет сделать вывод о том, что дети у педагогов с либеральным стилем более ответственны в отношении собственного здоровья, что определенно говорит о том, что они гораздо меньше болеют, чем ученики в классах педагогов с авторитарным стилем управления.

Анализ корреляций личностных свойств учащихся в группе учителей-«автократов» обнаружил, что интернальность в области межличностных отношений у них положительно связана с эмоциональной устойчивостью. Взаимосвязь показателей «самоконтроль» и «интернальность в области здоровья» говорит о том, что данная группа четко контролирует состояние своего здоровья,

Анализ корреляций свойств личности в классах учителей-«демократов» обнаружил положительную взаимосвязь по показателям «интернальность в личной жизни» и «интернальность в области неудач». Это можно объяснить тем, что представители данной группы склонны брать на себя большую ответственность. Наличие положительной связи по показателям «интернальность в личной жизни» и «интернальность деловых отношений» свидетельствует о том, что испытуемые данной группы сознательно объединяют свои семейные проблемы в деловые отношения.

В результате исследования нами было обнаружено, что у учащихся в группе педагогов-«либералов» также имеется ряд специфических взаимосвязей между свойствами личности.

Отрицательная связь интернальности с показателем доброжелательности говорит о том, что эти ученики не обладают чувством привязанности, они не «привязывают» себя к определенным людям, к вещам, к конкретному месту работы.

Наличие отрицательной связи показателей интернальности в области достижений и экспрессивности (-0.92) можно объяснить тем, что все успехи, которых достигают учащиеся этой группы, принимаются как должное. Все показатели интернальности взаимосвязаны, образуя единый симптомокомплекс высокой субъектности. Учащиеся этой группы убеждены, что их успехи – это исключительно их заслуга. Наличие связи показателей интернальности достижений и самоконтроля говорит о том, что, несмотря на высокие показатели в личных, профессиональных или спортивных достижениях, учащиеся данной группы не склонны оценивать себя выше остальных и способны контролировать свои чувства и поведение. Нами обнаружено, что наибольшее количество связей имеется у учащихся в группе учителей-«либералов» (14 связей по сравнению с учащимися в группах учителей авторитарного и демократического стилей – 8). Это можно объяснить гораздо большей зоной неопределенности, которую создают учителя-«либералы» для саморазвития учащихся. Многозначность связей обеспечивает реализацию принципов гуманизации, индивидуализации и создают предпосылки для активного личностного роста учащихся.

Выводы. В результате исследования нами получены интересные данные о наличии статистически значимых различий в свойствах личности учащихся и в их взаимосвязях в группах учителей физической культуры, культивирующих разные стили педагогического

управления. Полученные данные имеют несомненное практическое и теоретическое значение. Учет полученных в исследовании данных даст возможность учителям корректировать и совершенствовать стиль собственной педагогической деятельности, что позволит реализовать принципы гуманизации и индивидуализации в учебно-воспитательной работе.

Список литературы

1. Марголина Т.И. Конфликтность как метаиндивидуальная характеристика учителя: дис. ... канд. психол. наук. – Пермь, 1996. – 160 с.
2. Маслова Н.Ф. Рабочая книга социального педагога. – Орел: Книга. 1994. – 157 с.
3. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека. – М.: Академия, 2002. – 272 с.
4. Толочек В.А. Стили профессиональной деятельности. – М.: Смысл, 2000. – 199 с.
5. Ушинский К.Д. Избранные труды: Антология гуманной педагогики / сост. и авт. предисл. П.А. Лебедев. – М.: Издат. дом Ш. Амонашвили, 1998. – 222 с.

УДК 796.855

РАЗВИТИЕ ПРЕДМЕТНОЙ ЛОВКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ, НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Штейникова Вероника Васильевна, тренер-преподаватель
Пермский региональный центр изучения ушу, Пермь, Россия

Аннотация. Представлен авторский комплекс для развития предметной ловкости на основе элементов художественной гимнастики. Комплекс был разработан для совершенствования способности манипуляции с оружием у спортсменов, занимающихся ушу. Автором предложена батарея тестов для оценки физической подготовленности и предметной ловкости, представлены результаты развития предметной ловкости спортсменов, занимающихся ушу, на тренировочном этапе спортивной подготовки. Результаты экспертного опроса тренеров по ушу позволили рекомендовать использование представленного комплекса как в группах профессиональных спортсменов, так и для начинающих.

Ключевые слова: предметная ловкость, ушу, координационные способности, упражнения с предметами, художественная гимнастика.

DEVELOPMENT OF SUBJECT DEXTERITY IN ATHLETES ENGAGED IN WUSHU AT THE TRAINING STAGE OF SPORTS TRAINING

Veronika Vasilievna Shteynikova, Trainer-Teacher
Perm Regional Center for the Study of Wushu, Perm, Russia

Abstract. The paper presents the author's complex for the development of subject dexterity based on the elements of rhythmic gymnastics. The complex was developed to improve the ability to manipulate weapons in athletes engaged in wushu. The author offers a battery of tests for assessing physical fitness and subject dexterity, presents the results of the development of subject dexterity of athletes engaged in wushu at the training stage of sports training. The results of an expert survey of wushu coaches allowed us to recommend the use of the presented complex both in groups of professional athletes and beginners.

Key words: subject dexterity, wushu, coordination abilities, exercises with objects, rhythmic gymnastics.

Из перечня физических качеств, необходимых спортсменам, которые занимаются ушу, особое внимание обращается на развитие координации движений и умение владеть своим телом. Это связано с тем, что условия соревновательной деятельности в ушу выдвигают строгие требования к ловкости спортсменов, их возможности выполнения различных технических приемов, а также к управлению движениями собственного тела во время падений, проведения бросков и контрприемов [2]. Начинающим спортсменам требуется много времени для изучения и отработки сложных элементов с коротким оружием. Многие профессиональные спортсмены, не овладев навыком манипуляции предметами на этапе начальной подготовки, испытывают трудности в выполнении более сложных координационных движений с оружием в ушу [4]. Под предметной ловкостью понимается способность точно и своевременно совершать двигательные действия при взаимодействии с каким-либо объектом [3]. Предметная ловкость занимает особое место в теории и практике всех видов спорта, но ее значение в ушу особенно важно в связи со сложностью структуры двигательных действий, связанных с работой с различным типом оружия, необходимостью запоминать большой объем относительно независимых между собой движений, в которых особую значимость имеет развитие координации мелкой моторики. Упражнения с предметами требуют двигательной активности кистей рук, умения ощущать и дифференцировать разные параметры движений, быстроты реакции на движущийся объект [1].

Цель исследования: научно-методическое обоснование использования комплекса упражнений на основе средств художественной гимнастики для развития предметной ловкости у спортсменов, занимающихся ушу, на тренировочном этапе спортивной подготовки (Т-1). Наше исследование было организовано на базе Частного учреждения дополнительного образования «Пермский региональный центр изучения ушу» г. Перми. Для проведения эксперимента были организованы две группы спортсменов 9–11 лет. Контрольная группа (КГ) состояла из 8 спортсменов (6 девушек и 2 юноши: 1–2-й спортивный разряд), экспериментальная группа (ЭГ, $n = 8$) имела те же структурные характеристики.

Для оценки уровня развития предметной ловкости использовались методики М.И. Гуревича и Н.И. Озерецкого (1923), Двигательный тест, К.М. Гуревича и Е.М. Борисовой (1997), Тест для определения уровня развития моторной координации, С.А. Думанина (1978), «Ловля линейки» для измерения реагирующей способности.

Результаты и их обсуждение: начальный уровень развития предметной ловкости соответствовал средним параметрам (табл. 1).

Таблица 1

Результаты развития предметной ловкости у спортсменов ЭГ и КГ

Тесты	ЭГ	КГ	U-критерий	P
1. Двигательный тест М.И. Гуревича и Н.И. Озерецкого	1.875 ± 1.125	1.875 ± 1.125	29,5	$p > 0,05$
2. Тест для определения уровня развития моторной координации К.М. Гуревича и Е.М. Борисовой	$0.375 \pm 0,5$	0.5 ± 0.5	28	$p > 0,05$
3. Тест на определение реагирующей способности «Ловля линейки» С.А. Думанин	0.75 ± 0.25	0.75 ± 0.25	32	$p > 0,05$

Основываясь на полученных результатах, мы разработали комплекс упражнений с предметами на основе средств художественной гимнастики для развития предметной ловкости у юных спортсменов, занимающихся ушу. В разработанный нами комплекс вошли три упражнения с предметами: скакалкой, мячом и обручем (табл. 2), по структуре схожие с манипуляциями, осуществляемыми спортсменами в ушу при работе с коротким оружием.

Комплекс для развития предметной ловкости на основе элементов художественной гимнастики

Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Махи и круги в лицевой плоскости. И. п. – руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке. 1 – мах скакалкой влево, 2 – мах вправо, 3 – махом влево передать скакалку в левую руку, 4 – держать, 5–8 – повторить упражнение другой рукой	8 раз	Упражнение выполняется прямой рукой, рука строго в горизонтальной плоскости
2. Броски мяча под руку. И. п. – левая рука вперед, правая рука с мячом в сторону. 1 – дугой книзу мах правой рукой влево-вперед с броском мяча под левую руку, 2 – поймать мяч на правую ладонь снизу и вернуть руку в и. п. махом книзу	6–8 повторений каждой рукой	Бросок выполняется амплитудным махом руки снизу вверх. Кисть расслаблена. Ноги слегка пружинят
3. Вращение обруча на полу. И. п. – обруч вертикально справа в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) начать. 1 – вращательное движение обруча внутрь резким поворотом кисти внутрь, 2 – останавливать вращение обруча нужно захватом его кистью снаружи	8–10 повторений каждой рукой	При вращении обруча нужно сосредоточиться на движении кисти. Обратить внимание на положение хвата. Спина прямая, ноги прямые

Апробация разработанного комплекса упражнений началась в условиях ограничений, связанных с карантинными мероприятиями по профилактике коронавирусной инфекции. Экспериментальные исследования удалось провести в режиме офлайн в течение 2 месяцев (в подготовительном периоде), тренировки проходили 4 раза в неделю, комплекс упражнений для развития предметной ловкости (15–20 мин) выполнялся в основной части занятий ЭГ.

Вывод. Разработанный комплекс прошел экспертную оценку, для этого был проведен социологический опрос тренеров Пермского регионального центра изучения ушу ($n = 8$). Восемьдесят процентов респондентов положительно оценили разработанный нами комплекс упражнений, рекомендовав его для включения в тренировочный процесс.

Список литературы

1. Долин А.А. Истоки ушу. – М.: Наука, 2000. – 14 с.
2. Кастальский О.О. Влияние ушу на координацию детей среднего школьного возраста [Электронный ресурс] // Вестник Челяб. гос. пед. ун-та. – 2017. – № 2. – 185 с. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-ushu-na-koordinatsiyu-detey-srednego-shkolnogo-vozrasta/viewer> (дата обращения: 26.03.2021).
3. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств: теория и технология применения: учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры по дисциплине «Теория физической культуры». – СПб.: СПб ГАФК, 1998. – 346 с.
4. Музруков Г.Н. Основы ушу: учеб. для спорт. шк. – М.: Городец, 2006. – 576 с.

Электронное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

15–16 апреля 2021 г., г. Пермь, Россия

Редакционная коллегия:

Полякова Татьяна Андреевна
Тихонов Александр Михайлович

Редактор – *О.В. Вязова*

ИБ № 8/21

Редакционно-издательский отдел
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета
614990, г. Пермь, ул. Пушкина, 44, оф. 115
Тел. (342) 215-18-52 (доп. 394)
e-mail: rio@pspu.ru

Тираж 50 экз.

Минимальные системные требования:

ПК, процессор Intel(R) Celeron(R) и выше, частота
2.80 ГГц; монитор Super VGA с разреш. 1280x1024,
отображ. 256 и более цв.; 1024 Mb RAM; Windows XP и выше;
MS Power Point 2003 и выше; Adobe Acrobat 8.0 и выше;
Windows Media Player; CD-дисковод; клавиатура; мышь