



1(1) 2017

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

научно-методический  
журнал

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

## **НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ**

**№ 1(1)/ 2017**

**Основан в 2016 году. Издается 3 раза в год.**

Научно-методический журнал Донецкого института физической культуры и спорта «Физическая культура и спорт: теория и практика» **зарегистрирован** в Министерстве информации Донецкой Народной Республике.

**Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 000035**, серия ААА от 26 декабря 2016 года.

**Учредитель научно-методического журнала «Физическая культура и спорт: теория и практика»** — Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий институт физической культуры и спорта».

### **ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**

**Деминская Лариса Алексеевна**, доктор педагогических наук, доцент

### **РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:**

**Ороховский Валентин Иосифович**, доктор медицинских наук, профессор

**Деминский Алексей Цезарьевич**, доктор педагогических наук, профессор

**Кабанова Наталья Васильевна**, доктор медицинских наук, профессор

**Донец Ирина Кузьминична**, доктор медицинских наук, старший научный сотрудник

**Дубревский Юрий Михайлович**, кандидат педагогических наук, доцент

**Сидорова Виктория Викторовна**, кандидат наук по физическому воспитанию, доцент

**Батищева Марина Робертовна**, кандидат педагогических наук, доцент

**Гришун Юлия Анатольевна**, кандидат медицинских наук, доцент

**Прокофьева Светлана Викторовна**, кандидат экономических наук, доцент

**Зенченков Илья Петрович**, кандидат педагогических наук

**Третьяк Андрей Николаевич**, кандидат педагогических наук

**Доценко Юрий Алексеевич**, кандидат наук по физическому воспитанию

## СОДЕРЖАНИЕ

### ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**БОГДАНОВА А.С.**

Современные научные подходы к определению сущности и структуры профессиональной компетентности учителя физической культуры..... 5

**ЗАГНОЙ Т.В.**

Анализ подходов к особенностям эффективности профессионального обучения студентов-спортсменов..... 10

**ПШЕЧУК - ВОРОНИНА Я.Ю.**

Взаимосвязь оздоровительной и профессиональной направленности физической подготовки будущих хореографов в учреждениях среднего профессионального образования..... 18

**РОТЕРС Т.Т.**

Музыкально-ритмическая подготовка будущего учителя физической культуры 23

**ТОМИЛИН К.Г.**

Проблемы компетентностного подхода в высшей школе..... 28

### СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, МАССОВОГО И ИНВАЛИДНОГО СПОРТА

**БУГАЕВСКИЙ К.А.**

Исследование морфологических и психологических показателей у волейболистов..... 36

**ЗАКОЛОДНАЯ Н.Д.**

Влияние соревновательной надежности и темперамента спортсмена на успешность спортивной деятельности в стрельбе пулевой..... 42

**КОЖЕДУБ М.С., ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П., СЕВДАЛЕВ С.В.**

Динамика специальной подготовленности барьеристок (400 м) по мере роста спортивного мастерства..... 48

**СИДОРОВА В.В.**

Взаимосвязь спортивно-технической подготовленности и сенсомоторных показателей у гимнасток учебно-тренировочных групп..... 57

**ФИРСОВ А.А., МИЦКЕВИЧ Т.А., ДУБИНА М.В.**

Актуализация координационной подготовки в чувствительные периоды развития юных таэквондистов..... 63

### РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**АГИШЕВА Е.В.**

Влияние профессионально – прикладной физической подготовки на физическое развитие студентов..... 73

**АЛЕКСЕЕВА О.В., АЛЕКСЕЕВ Ю.В.**

Физическое воспитание студенческой молодежи..... 78

<b>БЕСПУТЧИК В.Г., ЯРМОЛЮК В.А.</b>	
Здоровьеформирование, здоровьесохранение и оптимизация учебной работоспособности младших школьников средствами аэробики.....	84
<b>РЕПНЕВСКИЙ С.М., ПОПОВ В.И., РЕПНЕВСКАЯ М.С.</b>	
Компетентностный подход при планировании и организации физического воспитания студентов со спортивной направленностью.....	89
<b>ФЕДОРОВИЧ Е.А.</b>	
Роль физического воспитания в сохранении и формировании здоровья студенческой молодежи.....	99

### **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И РЕКРЕАЦИИ**

<b>ГРИДИН А.Н., АГИШЕВА Е.В.</b>	
Организация физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья в контексте требований комплекса ГТО.....	105
<b>КОВАЛЬ Т.В.</b>	
Использование спортивно – оздоровительного туризма в физическом воспитании школьников .....	110
<b>КУЛЕМЗИНА Т.В., КРИОЛАП Н.В., КРАСНОЖОН С.В., ИСПАНОВ А.Н.</b>	
Анализ использования индивидуализированных программ по кинезотерапии в комплексных программах медицинской реабилитации.....	115
<b>ЛЕБЕДЕВА В.С.</b>	
Современные технологии на занятиях физической культурой оздоровительной направленности.....	120
<b>ПАВЛОВА Н.А.</b>	
Оценка эффективности использования здоровьесберегающих технологий в начальной школе.....	125

### **СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

<b>БУРЛАКОВА Т.Л.</b>	
Организация адаптивной физической культуры в общеобразовательных учреждениях.....	131
<b>ДВОРЯНИНОВА Е.В.</b>	
Методика физической реабилитации при остеохондрозе шейного отдела позвоночника .....	138
<b>ДОБРЫНИНА Л.А., НИКИТИН П.П.</b>	
Физическая реабилитация при болезни Осгуда – Шляттера на поликлиническом этапе.....	147
<b>КУЛИК А.С., СОЛДАТЕНКОВА А.И.</b>	
Развитие координационных способностей у детей старшего школьного возраста с нейросенсорной тугоухостью.....	153
<b>ФАЛЬКОВА Н.И., УШАКОВ А.А.</b>	
Концепция и основные медико – биологические аспекты адаптивной физической культуры.....	158

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ  
В ОБЛАСТИ СПОРТА,  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

БОГДАНОВА А.С.

*Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»*

**СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ СУЩНОСТИ И  
СТРУКТУРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ  
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Аннотация.**

*Богданова А.С.*

*Современные научные подходы к определению сущности и структуры профессиональной компетентности учителя физической культуры.*

Статья посвящена исследованию проблем профессиональной компетентности учителя физической культуры, определению ее функциональных и структурных компонентов. В статье уделяется внимание особенностям профессиональной деятельности и современным требованиям к учителю физической культуры.

**Ключевые слова:** компетентность, профессиональная компетентность, учитель физической культуры.

**Annotation.**

*Bogdanova A.S.*

*Modern scientific going near determination of essence and structure of professional competence of physical training teacher.*

The article is devoted research the problems of professional competence of physical training teachers, determination of its functional and structural components. In the article attention the features of professional activity and modern requirements is spared to the teacher of physical training culture

**Key words:** competence, professional competence, physical training teacher.

**Актуальность.** В течение последнего десятилетия наблюдается резкое снижение уровня двигательной активности человека, что является следствием ухудшения его здоровья, увеличения сердечно-сосудистых заболеваний, снижения защитных функций организма и как результат рост числа заболеваний различного характера.

Для изменения сложившейся в обществе ситуации, возникает необходимость в качественно новой подготовке педагогов, в том числе и по физической культуре, которые будут соединять профессиональные знания и умения с инновационным мышлением, практически ориентированным, исследовательским подходом относительно решения образовательных задач.

В современных условиях вопросу профессиональной компетентности уделяется значительное внимание. Преимущественно в педагогике понятие профессиональной компетентности рассматривается как результату профессиональной подготовки личности, которая обеспечивает способность к выполнению задач и обязанностей педагогической деятельности и соответствует требованиям, предъявляемым к профессиональной деятельности педагога [1].

Анализ педагогической и специальной литературы позволяет сделать вывод о том, что профессиональная компетентность учителя, в общем, и учителя физической культуры в частности, является актуальной проблемой. Многие отечественные и зарубежные ученые уделяют значительное внимание в своих исследованиях вопросу компетентности и профессиональной компетентности специалистов различных профессий: формирование и развитие профессиональной компетентности (И. Зимняя, Д. Иванов, Н. Кузьмина, А. Маркова, В. Стрельников, А. Хуторской), профессиональной компетентности учителя физической культуры (В. Абрамова, А. Богданова, А. Оноприенко, Л. Певецына, А. Черноштан).

**Цель статьи** заключается в раскрытии сущности понятия «компетентность» и «профессиональная компетентность» учителя физической культуры, выявлении взаимосвязей и взаимозависимости между обозначенными терминами.

Современное профессиональное образование нуждается в высококвалифицированных специалистах, которые способны творчески работать, критически мыслить, быстро приспосабливаться к изменениям и достигать высоких качественных показателей в своей работе.

Переосмысливание роли и функций физической культуры, прежде всего, касается развития профессионально важных качеств специалиста и его профессиональной компетентности, которая обеспечит становление личности в социальном и профессиональном плане. От уровня профессиональной компетентности педагога зависит социальное, духовное и культурное развитие личности ребенка и общества в целом.

В отечественной педагогической науке понятие «профессиональная компетентность» активно исследуется последние десятилетия. В научно-педагогической литературе можно увидеть очень разнообразные подходы к трактовке данного понятия. Объясняется это тем, что введение каждого нового термина требует научного обоснования, разработки и практической апробации.

В работах некоторых авторов можно увидеть отождествление понятий «компетенция» и «компетентность». По нашему мнению эти понятия имеют различную природу происхождения, поэтому их не следует считать синонимическими. Для подтверждения нашей позиции мы обратились к российским исследователям в этом вопросе, Э. Зееру и А. Хуторскому, которые также считают, что эти термины разные по своему происхождению. Ученые рассматривают «компетенцию» как набор возможностей, способностей, знаний, умений и навыков в определенной отрасли, а «компетентность» – как характеристику человека, который владеет компетенцией [7].

Д. Иванов, так же, разделяет эти понятия и считает, что «компетентность» – характеристика человека (который обладает компетенцией, знающий, осведомленный, полноправный), а «компетенция» – характеризует то, чем человек обладает (способности, умения, круг полномочий, круг вопросов) [2, с. 52].

Заслуживают внимания научные труды Н. Кузьминой и А. Марковой, в которых ученые уделяют значительное внимание проблеме профессиональной компетентности педагога. Н. Кузьмина характеризует профессионально-педагогическую компетентность как способность педагога превращать специальность, носителем которой он является, в средство формирования личности

ученика с учетом ограничений и распоряжений, которые предъявляются к учебно-воспитательному процессу требованиями педагогических норм [3].

А. Маркова считает профессионально компетентным такой труд учителя, в результате которого на достаточно высоком уровне осуществляется педагогическая деятельность, педагогическое общение, реализуется личность учителя, достигаются высокие показатели в обучении и воспитании школьников. При этом компетентность педагога определяется наличием в его работе профессиональных знаний, умений и навыков, с одной стороны, и профессиональных позиций, психологических качеств – с другой [4].

Подытоживая вышесказанное, нами было определено, что профессионально компетентный учитель владеет не только теоретическими знаниями и практическими умениями, но и использует их в своей педагогической деятельности, которая способствует решению оздоровительных и образовательно-воспитательных задач. Именно такой учитель, на наш взгляд, сможет в полном объеме реализовать поставленные цели современного школьного образования и гарантировать высокие результаты в обучении и воспитанности учеников.

Учитель физической культуры – это особенная профессия педагога, деятельность которого направлена на обучение и воспитание здоровой, всесторонне и гармонично развитой личности. Педагог по физической культуре должен быть хорошо физически подготовлен, подтянутым, опрятно одетым; владеть методикой обучения и техникой выполнения физических упражнений; должен знать цели и задачи физической культуры; общую концепцию научного содержания предмета; владеть медико-биологическими основами двигательной деятельности; знать правила техники безопасности; быть образованным в вопросах передового педагогического опыта и уметь внедрять его в свою работу.

Специалист по физической культуре, при получении специального высшего образования должен владеть соответствующими профессиональными функциями: уметь прогнозировать этапы собственной профессиональной деятельности; формировать систему перспективных целей; конкретизировать задачи текущей профессиональной деятельности; конструировать и планировать содержание учебно-воспитательной деятельности по физическому воспитанию и спорту; работать со специальной и методической литературой по физическому воспитанию; работать с различными источниками информации; осуществлять тестирование и диагностику уровня физической подготовленности школьников; владеть аналитическими умениями; решать задачи воспитания и развития школьников различных возрастных групп; владеть методическими и проектировочными умениями; уметь организовывать учебно-воспитательную, физкультурно-оздоровительную, спортивно-массовую работу; владеть коммуникативными умениями, создавать позитивную атмосферу в коллективе для достижения высоких результатов обучения; владеть умениями контроля и самоконтроля за процессом своего профессионального роста.

Таким образом, учитель физической культуры должен владеть такими профессиональными функциями как:

- прогностической;
- конструктивной;
- диагностической;
- воспитательной;



- методической;
- организационной;
- коммуникативной и т.д.

Наличие отмеченного выше перечня может свидетельствовать о высокой профессиональной компетентности педагогического работника.

От профессиональной компетентности учителя физической культуры зависит состояние здоровья учеников, их двигательная подготовка, моральная и культурная сторона воспитания, осведомленность, жизнеспособность и общий успех ребенка в жизни. Поэтому учителю физической культуры необходимо быть осведомленным в различных сферах, профессионально реализованным, физически развитым, технически и психологически подготовленным специалистом, который на собственном примере прививает ребенку навыки здорового образа жизни. Можно провести такую параллель и отметить, что физическое развитие и подготовка школьника является отображением профессиональной и личностной деятельности учителя физической культуры, то есть результат обучения и воспитанности ученика зависит от профессиональной компетентности учителя. Подтверждение нашей мысли мы находим в труде Г. Соловьева и В. Горбатова, которые отмечают, что «физическая культура личности ученика является по сути и по содержанию отображением данной культуры учителя и в то же время его профессиональной подготовки» [6, с. 24].

В своей профессиональной деятельности учитель физической культуры учит учеников формировать себя, предоставляет им знание о механизмах овладения своим телом, учит чувствовать выполняемые упражнения и управлять ими, прививает навыки постоянного желания заниматься физическими упражнениями, понимать, что движение – это основа их здоровья и успешной жизнедеятельности. Учитель физической культуры выполняет все необходимые функции, которые характеризуют особенности его педагогической деятельности: воспитательные, образовательные, оздоровительно-развивающие, организаторские, управленческие и т.д.

В соответствии с решением образовательных, оздоровительных и воспитательных заданий Л. Матвеев выделяет такие основные функции учителя физической культуры: мировоззренческо-познавательную, конструктивную, организаторскую, культуру-логическую, инновационную, коммуникативную, мотивационную [5].

Следует отметить, что личностные качества педагога в профессиональной деятельности неотделимы от профессиональных. К последним относят те, которые приобретаются в процессе усвоения знаний, умений, способов мышления, методов деятельности. Среди них: владение предметом и методикой его преподавания, технологиями педагогического труда, технологией общения и другими качествами, психологическая подготовка, широкий кругозор, педагогическое мастерство, организаторские умения, педагогический такт, педагогическая техника. Профессионально-значимые качества педагога обеспечивают полноценное выполнение учителем своих профессиональных функций и обязанностей.

На уроках физической культуры в той или иной мере компетентный учитель пытается решить все основные задачи физического воспитания, которые вытекают из общей цели учебно-воспитательного процесса, вырастить молодое поколение, способное к высокому производительному труду, защите Родины и участию в общественно-политической жизни страны. Важной стороной педагогического

процесса на уроках физической культуры является обучение школьников двигательным действиям, а также формирование привычки заниматься физическими упражнениями систематически и регулярно.

В соответствии с вышесказанным профессиональную компетентность учителя физической культуры необходимо определять по уровню его профессионального образования, индивидуальных способностей, опыта, творческого потенциала, мотивации к инновационной деятельности и самосовершенствованию. Поэтому профессиональная компетентность учителя физической культуры, на наш взгляд, должна включать такие структурные компоненты, как:

- а) ценностно-мотивационный – совокупность ценностных ориентаций, мотивов, интересов и отношений, которые отвечают целям и задачам педагогической деятельности;
- б) когнитивный – совокупность знаний и умений, необходимых для осуществления учебно-воспитательного процесса;
- в) деятельностный – совокупность двигательных умений и навыков, необходимых для практического решения учебно-воспитательных и оздоровительных задач физической культуры;
- г) организационно-коммуникативный – совокупность важных для профессионально-педагогической деятельности способностей (коммуникативные, организаторские, творческие, общекультурные и т.д.).

Этот перечень можно расширить, добавив например, такие виды, как, управленческая, исследовательская и другие компетентности. Однако структурные элементы профессиональной компетентности, которые мы выделили, наиболее полно характеризуют профессиональную деятельность учителя физической культуры.

**Вывод.** Таким образом, качество обучения и воспитания учащейся молодежи непосредственно зависит от уровня профессиональной подготовки педагогических работников, а именно от их профессиональной компетентности. Поэтому современному учителю физической культуры должна быть присущая высокая общая культура, отличная физическая подготовка, желание постоянно развиваться и самосовершенствоваться, готовность к самостоятельному и творческому педагогическому труду. Компетентный учитель физической культуры должен быстро реагировать на изменения, которые происходят в обществе, уметь прогнозировать и проектировать свою профессиональную деятельность, руководить педагогическим процессом, использовать инновационные физкультурно-оздоровительные технологии и достигать высоких результатов в обучении и воспитанности здоровых школьников. Перспективы нашей дальнейшей работы будут сосредоточены именно на акцентировании необходимых условий и методов, которые будут содействовать развитию профессиональной компетентности специалиста по физической культуре.

### Список использованной литературы

1. Введенский В. Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога / В.Н. Введенский // Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 51–55.
2. Иванов Д. А. О ключевых компетенциях и компетентностном подходе в образовании / Д. А. Иванов // Школьные технологи. – 2007. – № 5. – С. 51–61.

3. Кузьмина Н. В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н. В. Кузьмина. – М.: Высшая школа, 1990. – 119 с.
4. Маркова А. К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Высшая школа, 1996. – 308 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: [учебник для высш. спец. физкульт. учеб. завед.] / Л. П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2003. – 160 с.
6. Соловьев Г. М., Горбатов В. Ф. Некоторые аспекты технологической модели подготовки специалистов по физической культуре в системе дополнительного профессионального образования в вузе / Г.М. Соловьев, В.Ф. Горбатов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 23–39.
7. Хуторской А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированного образования / А. В. Хуторской // Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 58–64.

**ЗАГНОЙ Т.В.**

*Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
Луганской Народной Республики  
«Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»*

#### **АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ОСОБЕННОСТЯМ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**

**Аннотация.**

*Загной Т.В.*

*Анализ подходов к особенностям эффективности профессионального обучения студентов-спортсменов.*

В проведен теоретико-методологический анализ подходов к особенностям эффективности профессионального обучения студентов-спортсменов. Показано, что учебная деятельность студентов-спортсменов является сложной и многогранной, поэтому требует выработки качественной и продуктивной мотивации относительно их профессиональной подготовки. Выявлена специфика учебной деятельности спортсменов, особенности их психических состояний, сформированности личностных качеств группы мотивов профессионального обучения.

**Ключевые слова:** студенты-спортсмены, профессиональное обучение, мотивация, социально-психологические факторы эффективности профессионально обучения.

**Annotation.**

*Zagnoy T.V.*

*Analysis approaches are particularly effective vocational training students-athletes.*

In the article the theoretical and methodological approaches to the analysis of the features of an effective vocational training students-athletes. It is shown that learning activity students-athletes is a complex and multifaceted, and therefore requires developing high-quality and productive

motivation regarding their training. The specificity of the educational activity of athletes, especially their mental conditions of formation of group of motives of personal qualities of professional training.

**Keywords:** students-athletes, training, motivation, socio-psychological factors of the effectiveness of vocational training.

**Актуальность.** В современной психологической науке проводится большая научно-исследовательская работа, направленная на выявленных объективных и субъективных факторов, влияющих на эффективность обучения и воспитания учащихся и студентов. Внутренним источником активности личности в процессе приобретения знаний, умений и навыков, необходимых для самообразования и будущей практической деятельности, являются, прежде всего, фундаментальные потребности, мотивы, профессиональные интересы, отношение к учебе и тому подобное. В связи с этим, одной из центральных проблем психологии есть исследование потребностно-мотивационной сферы обучаемой личности, как фактора эффективности ее учебной деятельности, которая включает необходимость изучения осознаваемых мотивов, активизирующих личность в процессе познания [2; 3; 19].

При исследовании проблемы формирования мотивов профессионального обучения мы в своей работе опирались на психологическую теорию обучения, которая разработана выдающимися психологами – В. Асеевым, Л. Божович, А. Леонтьевым, С. Рубинштейн, Н. Талызиной, П. Якобсоном [1; 3; 12; 14; 17; 20]. Главное положение данной теории заключается в том, что эффективное обучение зависит только от активной деятельности субъектов обучения. Исходя из этого, что структурным компонентом, который определяет характер деятельности, есть мотив, то есть, то ради чего она осуществляется, то, отметим, что анализ психолого-педагогической литературы (В. Вилюнас, В. Ковалев, Е. Ильин, А. Маркова, А. Реан) [4; 8; 9; 13], показывает, что действия каждой личности обуславливают и побуждают различные мотивы, поэтому любая деятельность и поведение человека полимотивирована. Общее системное представление мотивационной сферы человека позволяет исследователям классифицировать мотивы. Как известно, в общей психологии виды мотивов (мотивации) поведения (деятельности) разграничиваются по разным основаниям, например, в зависимости от характера участия в деятельности (понимаемые, известные и реально действующие мотивы, по А. Леонтьеву) [12]; от времени (протяженности) оговорок деятельности (далекая-короткая мотивация за Б. Ломовым); от социальной значимости (социальные, узколичностные, по П. Якобсону) [20]; от фактора погружения в саму деятельность или нахождения вне ее (широкие социальные мотивы и узколичностные мотивы, по Л. Божович) [3]; мотивы определенного вида деятельности, например, учебной деятельности и другие.

Исследуя проблему формирования мотивов профессионального обучения студентов, особенный интерес для нас представляют мотивы учебной деятельности, а именно попытка ученых рассмотреть толкования сущности мотивации обучения и классификации мотивов Л. Божович, О. Гребенюка, В. Крайновой, А. Марковой, П. Якобсон [3; 6; 9; 13; 20].

Ученые рассматривают мотивацию не только как условие эффективного обучения, но и как важный фактор развития личности будущего специалиста, цель воспитания. В этом аспекте вполне справедливое мнение О. Гребенюка относительно

мотивации как интегрального качества (свойства) личности: « ... рассматривая ее как цель воспитания, мы не можем ограничиться только формированием познавательных интересов и профессиональной направленности, а наряду с этим должны развивать социально значимые мотивы (обязанности, ответственности, взаимопомощи и т.д.)» [6, с. 94].

П. Якобсон считает, что мотивация учения - результат переработки тех действий, которые он получает из семейной жизни и широкой социальной среды, так и отношений к этим действиям, связанного с особенностями жизненных установок, стремлений, интересов человека [20]. Ученый предложил для мотивов учебной деятельности свою классификацию. Так, согласно его теории, существует три различных типа мотивации обучения, три вида комплексов побуждений к этой деятельности. Первый вид мотива он назвал «негативным». Под этими мотивами он понимал побуждения ученика, вызваны осознанием определенных неудобств и неприятностей, которые могут возникнуть в том случае, если он будет учиться: выговоры, угрозы родителей, переживания и т.д. Мотивация обучения, которая находится вне самой учебной деятельности, связанная с неприятными переживаниями, вызванная побуждениями «из двух зол выбрать меньшее», не может привести к успешным результатам, поскольку учеба требует усилий, желания и т.д. И если нет цели, в имя которой все это осуществляется, то и результат деятельности оказывается мизерным. Только в результате перестроения мотивации могут возникнуть положительные результаты обучения. Вторая разновидность мотивов учебной деятельности, по П. Якобсону, тоже связана с внеучебной ситуацией, которая, имеет положительное влияние на обучение. Это гражданские и нравственные мотивы студента. Влияние со стороны общества формирует у ученика чувство обязанности, которое обязывает его получить образование, в том числе и профессиональное, и стать полноценным гражданином, полезным для страны, для своей семьи. Такая установка на обучение, если она устойчива и занимает существенное место в направленности личности ученика, делает обучение не просто нужным, но и привлекательным, дает силы для преодоления трудностей, для проявления терпения, усидчивости, настойчивости. К этой же группе мотивов ученый относит и те, которые связаны с узколичностными интересами. Процесс обучения при этом рассматривается как средство продвижения по жизненной лестнице.

Мотивация узколичностного характера в силу целого ряда психологических причин не обладает, за редким исключением, такой побудительной силой, как широкая социальная мотивация, мобилизующая ценные стороны личности, поскольку мотивы обучения, определяются узколичностными направленностями, часто не дают достаточного эффекта. Третий вид мотивации, связанный с самим процессом учебной деятельности. Побуждает учиться, потребность в знаниях, любознательность, стремление познавать новое. Ученик получает удовлетворенности от роста своих знаний при освоении нового материала; мотивация обучения отражает устойчивые познавательные интересы. Специфика мотивации учебной деятельности зависит, как отмечает П. Якобсон, от личностных особенностей учащихся: от потребности в русле успеха или, наоборот, от лени, пассивности, нежелания делать усилие над собой, устойчивости к неудачам и т.д.

Ученые акцентируют внимание на разной степени выражения основных содержательных и динамических характеристик мотивов учебной деятельности М. Алексеева, Б. Ананьев, Е. Ильин, А. Леонтьев, А. Маркова, Н Токарь [8; 9; 13; 19].

А. Маркова выделяет такие содержательные характеристики мотивов обучения [14]: уровень осознанности мотива (выделяют мотивы осознанные, малоосознанные и неосознанные), мотив обучения выполняет не только роль возбудителя, но и является «смыслообразующим», предоставляет обучаемым личностный смысл; действенность мотива, его реальное влияние на ход учебной деятельности и всего поведения. Действенность мотива тесно связана с личностным содержанием обучения, поскольку имеет личностную значимость для обучения, то он, как правило, есть и действенным; место мотива в общей структуре мотивационной сферы. Каждый мотив может быть ведущим, доминирующим или второстепенным, подчиненным. Конечно, надо стремиться к тому, чтобы доминирующими у ученика стали зрелые виды социальных и познавательных мотивов – мотивы долга перед обществом и окружающими людьми, мотивы самообразования и самовоспитания; самостоятельность возникновения и проявлений мотива (возникает как внутренний в процессе самостоятельной учебной работы или только при условии наличия внешнего воздействия) личностный смысл обучения; мера распространения мотива на разные виды деятельности, формы учебных задач, виды учебных предметов.

Важнейшими динамическими характеристиками признаются: устойчивость мотива, постоянная актуализация того или иного мотива во всех учебных ситуациях или в большинстве из них; эмоциональную окраску (модальность) мотива – отрицательная и положительная мотивация обучения; сила и выражение мотива; способность переключаться с одного мотива на другой [13, с. 14 – 16].

Эти характеристики имеют разное функциональное и операциональное значение. Так, А. Реан и Я. Коломинский считают, что во многих случаях вообще нет смысла дифференцировать мотивы по критерию «внутренние – внешние», гораздо продуктивнее выделять положительные и отрицательные мотивы [16, с. 58].

Таким образом, изучение мотивов учебной деятельности обусловлено, прежде всего, тем, что в большинстве современных студентов учебная деятельность все чаще приобретает формальный характер, она больше ориентирована не на усвоение новых знаний, а на успешную сдачу сессии любыми средствами. При этом у многих студентов отсутствует творческий подход, желание работать с дополнительной литературой, самостоятельная постановка учебных целей, самоконтроль и тому подобное. В то же время, при постановке учебных целей студент должен проявить гораздо большую самостоятельность, умение правильно организовать работу, учитывать и распределять время.

**Цель статьи** – провести теоретико-методологический анализ подходов к особенностям эффективности профессионального обучения студентов–спортсменов.

**Результаты исследования.** Учебная деятельность студентов-спортсменов имеет свои особенности и специфику, несколько отличную от учебного процесса будущих учителей физического воспитания и спорта, организаторов спортивно-массовой работы, тренеров. Немногочисленные работы посвящены проблеме обучения студентов-спортсменов таких авторов как А. Зюзюков и других [7] и личный практический опыт дают нам возможность выделить ряд особенностей, детерминирующих эту деятельность и собственно, личность спортсмена, который

учится: пропедевтический профессиональный статус студентов данной категории. Он состоит в том, что, как правило, такие студенты приходят в вуз с существенным профессиональным багажом:

- многие из них могли участвовать в местных, областных, всеукраинских или международных соревнованиях по данному виду спорта, достигли соответствующих спортивных результатов, приобрели опыт профессиональных спортсменов (кандидаты в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта международного класса, заслуженные мастера спорта). Молодые спортсмены произвели личный режим тренировки, отдыха, организации физической активности, выработали личную профиограмму и тому подобное;
- при обучении в вузе студенты-спортсмены обычно продолжают совершенствоваться как опытные спортсмены, не оставляют устоявшихся графиков тренировок, трудно подстраиваются под организацию новой для них учебной деятельности;
- с психологической точки зрения студенты-спортсмены чаще всего отличаются наличием сформированного профессионального акмеопсихического состояния, характеризующегося максимальной мобилизацией, реализуемостью профессиональных способностей, возможностей человека на конкретном этапе жизни;
- в области социальных отношений спортсмены часто отличаются высоким уровнем профессионального общения, определяет их коммуникативную компетентность.

В процессе постоянного физического самосовершенствования и демонстрации личных спортивных результатов спортсменам приходится общаться с достаточно широким кругом людей: с личным тренером; с членами команды, группы спортсменов; с соперниками; с болельщиками и тому подобное. Поэтому целесообразно в формировании учебной мотивации опираться на эффективные формы делового и творческого общения.

В разработке проблемы действенности мотивов физического самосовершенствования студентов можно выделить несколько важных аспектов: процесс самопознания, самоутверждения личности студента; употребление самостоятельных физических упражнений на грамотном методическом и медицинском уровне; процесс саморегуляции, самоконтроля физического здоровья, творческого долголетия; процесс самоубеждения, самопринуждения в работе над собой; процесс самоотчета, гласности реально сделанного в коллективе и социуме.

Известно, что самоутверждения выступает необходимым аспектом активности "Я", реализующей сущностные свойства человеческой личности. В зависимости от типа личности, индивидуальных особенностей и социальной ситуации самоутверждение приобретает разнообразные формы. Оно может реализоваться путем научной или художественного творчества, коммуникативной активности, социальной карьеры, стремление к лидерству, саморазвития личности.

Профессиональное акме как форму достижения личностно высоких уровней в ее профессиональном развитии изучали и описывали Б. Ананьев, А. Бодалев, А. Деркач, В. Зызыкин, Е. Климов, А. Кузьмин, А. Маркова и др. [11; 13 и др.]. Обобщение опыта ученых, позволяет подать ряд выводов: внутренними условиями достижения профессионального акме, как правило, выступают: мотивация

достижения, значительная профессиональная целеустремленность, желание личности к достижению своего максимального уровня; высокий уровень мотивации самореализации, способность мобилизовать имеющиеся на данном этапе профессиональные возможности, сконцентрироваться на грани, способность к восстановлению после физических и психологических нагрузок, стремление к сохранению и увеличению своих достижений. Внешними условиями появления акме в профессиональном развитии является благоприятное профессиональную среду, возбуждало бы человека к раскрытию ее реальных профессиональных возможностей [13].

Поэтому опираясь на акмеологический подход в развитии студента-профессионала, по нашему мнению, важным в процессе обучения является организация мотивов, которые основывались на практическом соотнесении спортивного и профессионального акме, то есть через призму приобретенных спортивных результатов, волевого и психического состояния спортсмена показать пути и возможности достижения профессионального акме в процессе обучения вузов.

Формирование мотивов находится под влиянием внешних и внутренних факторов. В качестве первого выступают условия (ситуации), в которых оказывается человек. В качестве второго выступают желания, увлечения, интересы, убеждения личности [15, с. 37].

В контексте нашего исследования нас интересует работа Р. Горбунова, который считает, что мотивация базируется на потребностях студента-спортсмена, идет через иерархию его целей в обучении и находит выражение в создании конкретных побуждений. По его мнению, мотивация строится по принципу: хочу – могу – должен. Хочу – это потребности студента-спортсмена, его желание, влечение, стремление различной степени сознания. Могу – это цели как сформулированы потребности, как осознанные желания, дополненные пониманием высокой вероятности их удовлетворения. Наконец, должен, где осознанность желание доведена до понимания причинности определенных действий, обязательной их необходимости. Все это реализуется через мотивы – конкретные факторы, которые побуждают к конкретным действиям [5, с. 91].

Факторы, способствующие формированию у студентов положительного мотива к обучению: осознание ближайших и конечных целей обучения; осознание теоретической и практической значимости усваиваемых знаний; эмоциональная форма изложения учебного материала; показ «перспективных линий» в развитии научных понятий; профессиональная направленность учебной деятельности; выбор задач, создают проблемные ситуации в структуре учебной деятельности; наличие любознательности и «познавательного психологического климата» в учебной группе [8, с. 266].

Обобщая данные исследователей процесс формирования мотивов учебной деятельности в рамках профессионального обучения [1, 10; 13], и развивая свои собственные представления мы обнаружили условия управления процессом формирования положительной мотивации у студентов во время учебы. Определим самые важные: измерения и оценка, характеризующие отношение студентов к методическим приемам обучения, к способам действий с учебными материалами; четкое определение, градуировки целей обучения и включения студентов в процесс их формулировки; формирование представлений студентов о последовательности



действий по достижению поставленной цели, сущность методических приемов, применяемых в обучении; сдвиг имеющихся мотивов ведущей деятельности на познавательные цели, через включение деятельности по овладению предметом в деятельность, которая является для данного конкретного возраста главной; учебный материал должен отвечать не только учебной программе, но и возрастным, личностным интересам студентов-спортсменов, должен иметь способность удовлетворить любознательность и побудить к размышлениям, иметь на них эмоциональное воздействие; обеспечение ориентации студентов как на способы собственно учебной деятельности, так и на способы будущих видов профессиональной деятельности; обеспечение ориентации студентов на способы самостоятельного приобретения знаний; формирование потребностей в самостоятельном углублении и расширении знаний, внутренних потребностей в саморазвитии; установления межличностного контакта студентов и преподавателя, а также студентов между собой. Сотрудничество, партнерство, диалоговая форма обучения положительно влияет на мотивационно-эмоциональную сферу личности и способствует созданию благоприятной атмосферы обучения.

Учитывая вышесказанное, теоретическое рассмотрение мотивов учения в контексте подготовки студентов-спортсменов, позволяет нам сделать **ряд обобщающих выводов.**

Мотив – это внутреннее побуждение личности к тому или иному виду активности (деятельности, общения, поведения), которая связана с удовлетворением определенной потребности. В качестве мотивов могут выступать идеалы, интересы, стремления, социальные установки, ценности. Однако при этом по всем перечисленным причинам все равно стоят потребности личности (от базовых, жизненных, биологических к высшим социальным). Все перечисленные типы мотивов учения взаимосвязаны и никогда не выступают в изолированном виде. Мотивация студента всегда сложный, комплексный характер, сочетает в себе как внутренние, так и внешние, положительные и отрицательные, познавательные и социальные мотивы. Однако в сфере учебной мотивации отдельных учеников ведущую роль могут играть мотивы одной или другой группы, и определяет общий характер мотивации в целом. Эффективность учебной деятельности зависит прежде всего от его мотивации. Мотивация учения – комплекс присущих студенту мотивов, побуждающих и направляющих его познавательную деятельность, в значительной мере определяют ее успешность. Мотивация учебной деятельности – иерархическая система мотивов внешнего и внутреннего типов, определяющих направленность, интенсивность и личностный смысл познавательной деятельности студентов. Успешность учебной деятельности студентов, обеспечение положительного эмоционального самочувствия и личностного отношения зависит от соотношения мотивов в структуре мотивации учебной деятельности.

### **Список использованной литературы**

1. Асеев В.Г. Мотивационные резервы человека / В.Г. Асеев // Психологический журнал. – 1987. – № 5. – С. 3-13.
2. Бибрих Р.Р. Особенности мотивации и целеобразования в учебной деятельности студентов младших курсов / Р.Р. Бибрих, Й.А. Васильев //

- Вестник МГУ: Серия 14. – Психология. – 1987. – № 2. – С. 20-30.
3. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. Избранные психологические труды / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1995. – 212 с.
  4. Вилюнас В. Психологи» развития мотивации: монография / В. Вилюнас. – СПб.: Речь, 2006. – 458 с.
  5. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта; учебное пособие для вузов / Г.Д. Горбунов. – [3-е изд.]. – М.: Наука, 2007. – 296 с.
  6. Гребенюк О.С. Теория обучения / О.С. Гребенюк, Т.Б. Гребенюк. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 384 с.
  7. Зюзюков А.В. Профессиональная подготовка студентов-спортсменов в высших учебных заведениях / А.В. Зюзюков // Материалы Всеукраин. науч.-практич. конференция «Профессионализм педагога». – Ялта, 2006. – С. 80-84.
  8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 512 с.
  9. Кайнова В. Організація роботи з учнями, які мають високу мотивацію до навчально - пізнавальної активності / В. Кайнова // Рідна школа, – 2009. – № 9. – С. 23-27.
  10. Клименко Н.О. Формування мотивів навчально-пізнавальної діяльності студентів вищих навчальних закладів гуманітарного профілю : дис. ...канд. пед. наук 13.00.04. – Запоріжжя, 2004. – 198 с.
  11. Кузьмин А.М. Теоретические аспекты профессионального воспитания студентов вуза физической культуры / А.М. Кузьмин // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 10. – С. 19-21.
  12. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность / АН. Леонтьев. – М.: Полнтиздат, 1977. –304 с.
  13. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 1983. – 96 с.
  14. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. - [Пер, с англ. А.М. Талыбаевой; Вступ, ст. Н.Н. Чубарь]. – СПб.: Евразия, 2001. – 478 с.
  15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ, 2004. – 864 с.
  16. Реан А. А. Психология и педагогика / А.А. Реан, Н.В. Бордовская, С.И. Розум. – СПб.: Питер, 2001. – 432с.
  17. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2004. – 713 с.
  18. Талызина Н.Ф. Педагогическая психология / Н. Ф. Талызина, – 3-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2001. – 288 с.
  19. Токар Н.Р. Динаміка мотивації в процесі професійної підготовки / Н.Р. Токар // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 4. – С. 151-154.
  20. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека / П.М. Якобсон. – М.: Просвещение, 1969. – 317с.

ПШЕЧУК - ВОРОНИНА Я.Ю.

*Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
Луганской Народной Республики  
«Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»*

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
БУДУЩИХ ХОРЕОГРАФОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Аннотация.**

*Пшечук-Воронина Я.Ю.*

*Взаимосвязь оздоровительной и профессиональной направленности физической подготовки будущих хореографов в учреждении среднего профессионального образования.*

В статье рассматриваются вопросы о необходимости повышения мотивации к занятиям физической культурой с помощью средств, интересующих студентов-хореографов, исследования взаимосвязи оздоровительной и профессиональной направленности физической подготовки будущих хореографов в учреждениях среднего профессионального образования.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, оздоровительная и профессиональная направленность, будущие хореографы.

**Annotation.**

*Pshechuk-Voronina I.Y.*

*Relationship recreational and professional orientation of physical training of future choreographers in institution of secondary vocational education.*

The article deals with the need to increase motivation for physical training by means of interest to students- choreographers, studies the relationship improving and professional orientation of physical training of future choreographers in institutions of secondary vocational education.

**Keywords:** physical fitness, wellness and professional orientation, future choreographers.

**Актуальность.** Государственные образовательные стандарты профессионального образования нового поколения выдвигают современные требования к уровню подготовки выпускников, что стало реакцией на недостаточный уровень профессиональной физической подготовки, понижение работоспособности, ухудшение показателей здоровья. Это свидетельствует о необходимости повышения мотивации к занятиям физической культурой с помощью средств, интересующих студентов-хореографов, исследования взаимосвязи оздоровительной и профессиональной направленности физической подготовки будущих хореографов в учреждениях среднего профессионального образования.

**Анализ литературы.** Оздоровительную направленность физической культуры рассматривали В.Н. Яковлева, П.А. Виноградов, Т.С. Лисицкая, М.Ю. Ростовцева и другие. Профессионально-прикладную физическую культуру изучали В.И. Ильинич,

Р.С. Сафин, В.Я. Виленский, П.И. Образцов, А.И. Уман. Вопросом профессионально – прикладной физической подготовки будущих хореографов в учреждениях высшего профессионального образования занимались Т. В. Сабанцева, И. С. Бушенева. Однако вопрос взаимосвязи оздоровительной и профессиональной направленности физической подготовки студентов-хореографов и средств, применяемых при этом, исследован фрагментарно.

**Целью** данного исследования является выяснить взаимосвязь оздоровительной и профессиональной направленности физической подготовки в профессиональной деятельности студентов-хореографов. В процессе исследования предполагается решить следующие задачи: охарактеризовать оздоровительную и профессионально направленную физическую подготовку студентов - хореографов, рассмотреть средства, позволяющие усилить оздоровительную и профессиональную направленность физической подготовки студентов – хореографов.

**Результаты исследований.** Согласно Государственному образовательному стандарту РФ студенты, которые обучаются по направлению «Народное художественное творчество (по видам): хореографическое творчество» должны знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни; уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей [13,7]. Физическая культура оказывает помощь в овладении средствами и методами для сохранения и укрепления здоровья, комплексно воздействует на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции, помогает в овладении технологиями обучения, позволяющими повышать готовность к профессиональной деятельности.

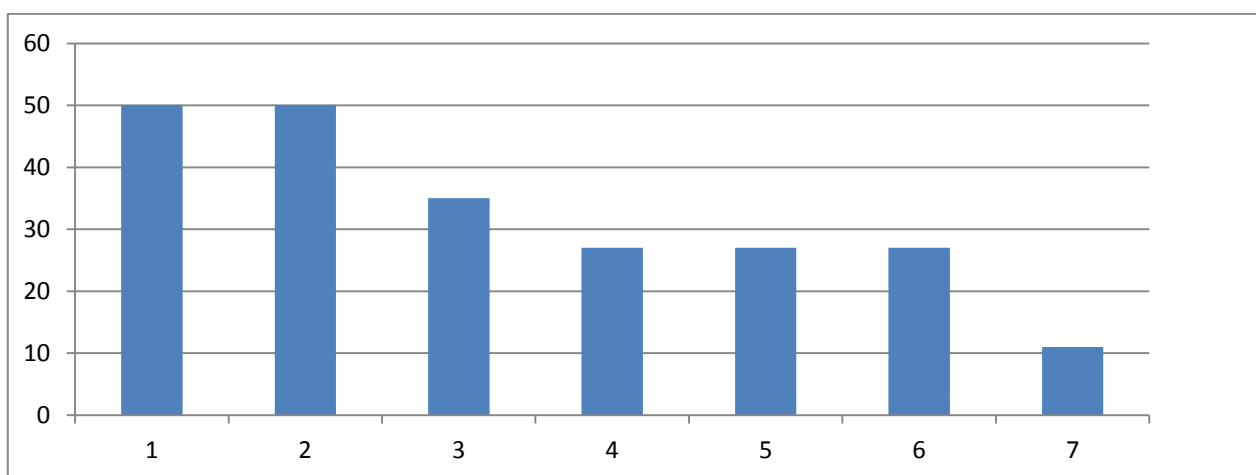
Однако, практика показывает, что будущие хореографы в недостаточной степени проявляют интерес к занятиям физической культурой, не в достаточной мере владеют знаниями о роли физической подготовки в профессиональном развитии, не мотивированны к целенаправленному формированию личностных и физических качеств средствами физического воспитания, ведению здорового образа жизни.

Профессионально направленная физическая подготовка занимает важное место в целостном педагогическом процессе воспитания физической культуры будущего хореографа, в ее содержании наиболее полно реализуется принцип связи с жизнью и, следовательно, имеется реальная возможность повышения мотивации к физической культуре за счет осознания студентами ее личностно-профессиональной значимости.

Такие авторы как В.Н. Платонов, Ю.А. Аллакин рассматривали современную физическую подготовку как многоуровневую систему, каждый уровень которой имеет свои цели и задачи, структуру и особенности. Начальный этап, в основании которого находится оздоровительная направленность физической подготовки, имеет своей целью поддержание оптимального уровня жизнедеятельности на базе общей физической подготовки. Средствами общей физической подготовки являются общие развивающие упражнения, бег, кросс, плавание, спортивные и подвижные игры [8,11]. В тоже время по результатам анкетирования для повышения интереса к занятиям по физической культуре будущие хореографы хотели бы использовать физические упражнения и виды спорта, повышающие двигательную активность и настроение. Эффективность таких средств отметили 58 % опрошенных, 27 % считают

необходимым повысить эффективность проведения занятий, 15 % выделили увеличение количества занятий.

Среди средств, предлагаемых к использованию на занятиях для повышения интереса и улучшения своего физического состояния, большинство студентов отметили ритмическую гимнастику и стретчинг (по 50 %). Затем будущие хореографы обратили внимание на атлетическую гимнастику (35 %), средства общей физической подготовки, шейпинг и игровые упражнения заняли третье по популярности место (по 27 % каждое из средств). Музыкально – ритмические упражнения отметили только 11 % анкетированных студентов, что отображено на рисунке 1.



**Рисунок 1 - Средства, повышающие интерес к занятиям физической культурой по мнению студентов-хореографов, где  
1- ритмическая гимнастика, 2- стретчинг, 3-атлетическая гимнастика,  
4- средства ОФП, 5- шейпинг, 6- игровые упражнения,  
7- музыкально-ритмические упражнения**

Влияние оздоровительной ритмической гимнастики рассматривается в работах Т.С. Лисицкой, М.Ю. Ростовцевой [5,9]. Установлено, что тренировочный эффект достигается при 2-х разовых занятиях по 45-60 минут в неделю, при этом наблюдается повышение работоспособности, улучшаются показатели физической подготовленности [4]. Е.И. Зуев и М.А. Годик отмечают улучшение показателей гибкости, выносливости, быстроты и ловкости [2,3].

Увеличение сложности и функциональности физической подготовки свидетельствует о переходе на следующий более высокий уровень специальной физической подготовки, нацеленной на увеличение потенциальных резервов организма, необходимых для продуктивной профессиональной деятельности. По мнению Т.Ю. Лотаревой, специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения конкретного вида профессиональной деятельности [6]. В нашем случае специальное направление реализуется в профессиональной деятельности хореографа и проявляется в профессионально - прикладной физической подготовке.

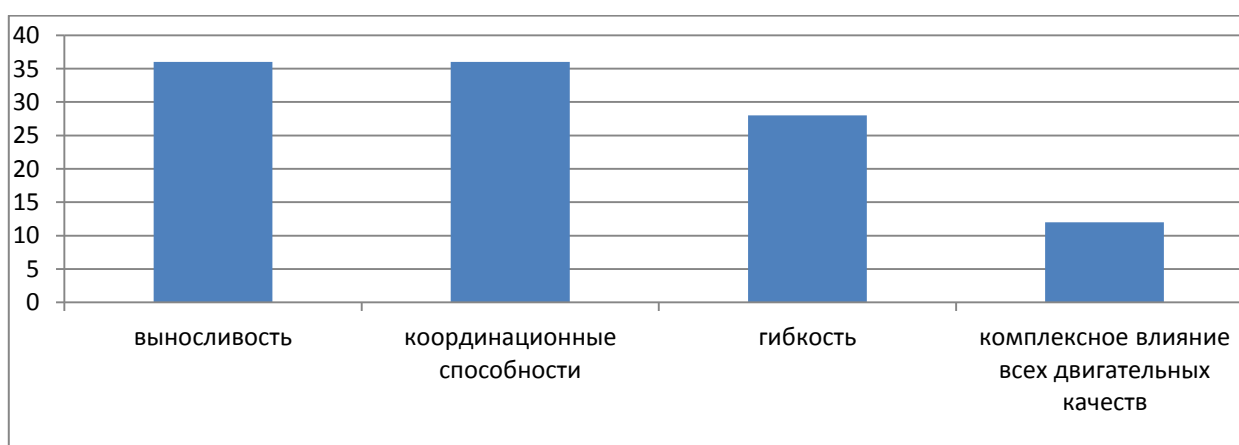
Содержание профессионально-прикладной физической подготовки тесно связано с содержанием профессиональной деятельности хореографов. Постоянно развивающееся и усложняемое содержание профессиональной деятельности повышает требования к личностным и профессионально важным двигательным качествам специалистов в области хореографии.

По мнению Т.В. Сабанцевой, И.С. Бушeneвой, Н.В. Соковиковой приоритетными для будущей профессиональной деятельности хореографа являются такие двигательные качества как гибкость и координационные способности [1,10,12], что отражено в таблице 1.

**Таблица 1 - Профессионально важные двигательные качества будущих хореографов по мнению авторов**

<b>Ф.И.О.</b>	<b>Т.В. Сабанцева</b>	<b>И.С. Бушeneва</b>	<b>Н.В.Соковикова</b>
двигательные качества	координация, ритмичность, гибкость	гибкость, пластичность	гибкость, координация, музыкально- ритмичная способность, зрительно-моторная пластическая способность

Это мнение подтверждается результатами анкетирования педагогов-хореографов Луганской государственной академии культуры и искусств имени М. Матусовского, колледжа Луганской государственной академии культуры и искусств имени М. Матусовского, Института культуры и искусств Луганского национального университета имени Тараса Шевченко. В результате анкетирования выяснено, что 12% опрошенных преподавателей отмечают комплексное влияние в равной степени всех двигательных качеств на физическую подготовку будущих хореографов. 88% респондентов придерживаются мнения о важности отдельных двигательных качеств и способностей в различной степени. Из них 36% преподавателей выделяют координационные способности, 36% отмечают выносливость, 28% считают самым важным двигательным качеством гибкость (рис.2)



**Рисунок 2 - Двигательные качества, влияющие на физическую подготовку будущих хореографов по мнению преподавателей хореографии**

Достаточно высокий процент выносливости можно объяснить тем, что в последнее время наблюдается тенденция понижения физической подготовленности студентов, в том числе это касается и будущих хореографов, быстрая утомляемость ведет к малой эффективности и продуктивности занятий. И как следствие этого, акцентирование внимания преподавателей на таком двигательном качестве как выносливость.

Высокий показатель в процентном отношении координационных способностей и гибкости свидетельствует о том, что преподаватели хореографии отдают предпочтение им как наиболее важным качествам в профессиональной деятельности хореографов и считают их приоритетными в физической подготовке будущих хореографов.

Отметим, что в работе хореографа возможны факторы психофизиологической напряженности, физические и моральные нагрузки, ненормированный график репетиций и концертов. Музыкальное сопровождение способствует нормализации эмоционального фона, снятию стрессовых нагрузок, повышению настроения. Поэтому ритмическая гимнастика может быть рассмотрена как оздоровительное средство физической подготовки студента-хореографа, и как средство, влияющее на профессионально значимые двигательные качества и имеющее профессионально-прикладную направленность.

Таким образом, взаимосвязь оздоровительной и профессионально направленной физической подготовки студентов – хореографов проявляется на основании использования ритмической гимнастики как средства повышения мотивации к занятиям физической культурой, работоспособности, улучшения показателей физической подготовленности и профессионально значимых двигательных качеств.

В дальнейшем предполагается рассмотреть психофизические качества будущих хореографов, обучающихся в учреждении среднего профессионального образования.

### **Список использованной литературы**

1. Бушенева И.С. Программно-методическое обеспечение физического воспитания будущего преподавателя хореографии: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бушенева Ирина Сергеевна. - Майкоп, 2008. - 19 с.
2. Годик М.А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева. - М.: Советский спорт, 1991.- 96 с.
3. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. - М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.
4. Ключникова С.Н. Педагогическая технология стимулированного развития пластичности у женщин, занимающихся шейпингом: автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04/ Ключникова Светлана Николаевна. - М., 1992. – 58 с.
5. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 8. - С.6-13.
6. Лотарева Т.Ю. Методика профессионально - прикладной физической подготовки будущих актрис: дис. ...канд. пед. наук:13.00.08/ Лотарева Татьяна Юрьевна. - Хабаровск, 2010. - 210 с.
7. О переходе образовательных учреждений Луганской Народной Республики на государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования (специалист среднего звена) [Электронный ресурс] Приказ

- Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 27 июля 2016 № 285.- Режим доступа: [sovminlnr.su/doks/17.08.2016/u285.pdf](http://sovminlnr.su/doks/17.08.2016/u285.pdf)
8. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
  9. Ростовцева М.Ю. Повышение физической работоспособности женщин молодого возраста средствами ритмической гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ростовцева Марина Юрьевна; МГИФК.- Малаховка, 1990. - 24 с.
  10. Сабанцева Т.В. Специфика физической подготовки студентов хореографических отделений / Т.В. Сабанцева, Е.В. Путинцева // Омский научный вестник, 2011. - №5. - С.186-187.
  11. Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью (Пенза, 25-26 октября 2013): материалы / Пенза: Гуманитарный учебно-методический и научно-издательский центр ПГУ, 2013. - С.3-8.
  12. Соковикова Н.В. Психологические условия оптимизации развития специальных танцевальных способностей: дис. ...канд. псих. наук: 19.00.01 / Соковикова Наталья Викторовна. - Новосибирск, 2003. – 306 с.
  13. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам): утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. N 1382 [Электронный ресурс]: интернет-сайт информационно-правового портала Гарант.ру. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70710614/>. – Назв. с экрана.
  14. Яковлева В.Н. Роль физической культуры в обеспечении здоровья студенческой молодежи/ В.Н. Яковлева // Science Time, 2015.- № 1 (13). - С.525-529.

**РОТЕРС Т.Т.**

*Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
Луганской Народной Республики  
«Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»*

### **МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

#### **Аннотация.**

***Ротерс Т.Т.***

***Музыкально-ритмическая подготовка будущего учителя физической культуры.***

В статье поднимаются вопросы, связанные с воздействием музыки, ритмических движений на школьников, что повышает у них интерес к занятиям физическими упражнениями. Такое состояние вопроса актуализирует совершенствование музыкально-ритмической подготовки будущих учителей физической культуры в процессе профессиональной подготовки. Автор отмечает, что основная миссия музыкально-ритмического воспитания, как учебного предмета, заключается в наполнении будущих учителей физической культуры знаниями, умениями и навыками проведения различных физических упражнений под музыкальное



сопровождение, где особая роль отводится умению студентов воспитывать у занимающихся чувство ритма музыкального и чувство ритма двигательного.

**Ключевые слова:** музыка, ритм, музыкально-ритмическая подготовка, эстетика, эмоции, культура движений, ритмическая гимнастика, эстетический интерес.

**Annotation.**

*Tatyana Roters.*

***Music and rhythmic training of a prospective physical education teacher.***

The article addresses the issues on the impact of music, rhythmic movements on secondary school students what enhances their interest in doing physical exercises. This presentation of the issue actualizes the development of music and rhythmic training of prospective physical education teachers during their professional education. The author stresses that the ultimate goal of music and rhythmic education as a school subject is to provide prospective physical education teachers with expertise, knowledge, and skills in carrying out various physical exercises to the music. In this case a particular role is given to students' ability to develop in their trainees a sense of music and motional rhythm.

**Key words:** music, rhythm, music and rhythmic training, aesthetics, emotions, culture of movements, rhythmic gymnastics, aesthetic concern.

**Введение.** В современных условиях становления и развития нашего общества большое значение уделяется проблемам физического и духовного развития личности будущего учителя физической культуры в контексте гуманитаризации содержания высшего образования. В этом аспекте большое значение имеет музыкально-ритмическая деятельность, где ключевые позиции занимает музыка и ритмическое движение.

В результате обзора научно-методической литературы было определено, что музыка имеет огромную силу воздействия на духовный мир человека. Музыкальные произведения генерируют мысли и чувства человека, вызывают эмоциональный отклик, воздействуют на эстетическую сторону души.

Органической частью любого музыкального произведения является музыкальный ритм. Вместе с тем, большую роль в художественной выразительности музыкального произведения играет и мелодия в качестве ее смысловой окраски. Ритм и темп выступают признаками движения, определяя главным образом энергию музыки, которая воспринимается человеком внутренне (духовно) и передается внешне через различные движения, которые не только раскрывают содержание музыки, но и соответствуют по форме, направлению, амплитуде ритму и темпу музыки. При этом движения, которые выполняются в соответствии со средствами музыкальной выразительности всегда переживаются на основе музыкального ритма. С.И.Науменко [3] приходит к выводу, что восприятие музыкального ритма никогда не бывает только слуховым. Оно является слухо-двигательным и эмоциональным процессом. Следовательно, в движении отражается эмоционально-образное содержание музыки и воспитывается музыкально-ритмическое чувство.

Д.Г.Элькин [5] пишет, что двигательная природа восприятия ритма может служить некоторым обоснованием ритмики как средства воспитания у человека ритмического чувства. Именно поэтому ритмика является источником, из которого черпают запас всех возможных движений и способы их применения в своей самостоятельной творческой деятельности. Особое эмоциональное воздействие ритмики, оказываемое на человека, побуждает его к активным действиям. На этой

музыкально-ритмической основе строятся современные технологии оздоровительной физической культуры. Все фитнес-программы различных видов аэробики выполняются в соответствии с ритмо-темповыми характеристиками музыки в различных акцентах (от 120 до 140 и выше). Именно таким путем достигается эффект воздействия ритмо-темпа на эмоции человека, его чувства, достижение эффекта эйфории, на фоне которого воспринимается как доминирующий только ритм, появляется легкость, расширяются границы пространства и времени и именно это и можно назвать синергией физического и духовного.

**Целью наших исследований** выступало определение теоретико-методических основ музыкально-ритмической подготовки будущего учителя физической культуры. Для чего основной задачей выступило определение предмета и содержания музыкально-ритмической подготовки будущих учителей физической культуры на основе гармонического духовно-физического развития личности студентов.

В результате проведенных исследований было определено, что музыкально-ритмическая подготовка будущего учителя физической культуры направлена на овладение системой знаний по теории музыки, приобретению умений и навыков выполнения движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности при освоении программы таких учебных дисциплин как «Музыкально-ритмическое воспитание», «Ритмика и хореография», «Гимнастика», «Фитнес», «Художественная гимнастика», «Эстетическая гимнастика», «Аэробика». Возможность использования бесконечных вариаций движений (по форме, структуре, последовательности выполнения) в зависимости от создаваемого музыкального образа позволяет будущим учителям физической культуры расширять представления о двигательных возможностях организма, познавать закономерности движения во взаимосвязи с музыкой. Конечной целью музыкально-ритмической подготовки будущих учителей физической культуры является готовность к внедрению в школьную практику физической культуры современных физкультурно-оздоровительных технологий, где доминирующее место занимает использование музыки при выполнении движений, что представляет возможность обогащать уроки физической культуры эстетическим содержанием, привлекать внимание школьников к выразительным, точным и красивым движениям во взаимосвязи физического воспитания с эстетическим.

Специфика физического воспитания заключается в том, что социально обусловленное педагогическое воздействие при помощи специальных физических упражнений направлено главным образом на оптимизацию биологических процессов, происходящих в организме школьника, а эстетическое воспитание формирует у них понимание красоты, духовные потребности и интересы, развивает творческие способности, что и предполагает воспитание духовной личности.

В связи с этим для студентов очень важно знать, что музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями, занимающиеся стремятся соразмерять их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности. Умелое, выразительное, красивое выполнение движений под музыку приносит человеку удовлетворение и мышечную радость. А как известно

именно эмоции "мышечной радости" являются мощным стимулом к регулярным занятиям физической культурой. Чувственная вероятность, как утверждает Б.В. Клименко и В.П.Омельчук [1], выполняет функции своеобразного проводника мысли в мир целесообразности, гармонии, красоты двигательного действия, способствует движению и творческому их созданию. Эта активность психики "подсказывает" направление поиска за счет подсознательного анализа и синтеза чувственного отображения природных форм движений. Вместе с неосознанным стремлением к красоте, механизм чувственной вероятности ищет путь к гармоническому построению двигательного действия.

Эмоции в форме чувственного восприятия можно рассматривать как опережающее действие воображения при создании сенсорного и смыслового образа движения, который корректируется умственными операциями, наполняется новым содержанием, и при этом обеспечивает дополнительный материал для мышления, что в конечном итоге создает благоприятные условия для обучения школьников новым двигательным умениям и навыкам на музыкально-ритмической основе.

Следует отметить, что музыкально-ритмические занятия являются составной частью профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры, имеют место в учебном плане. Конечно, основная миссия музыкально-ритмического воспитания, как учебного предмета, заключается в наполнении будущих учителей физической культуры знаниями, умениями и навыками проведения различных форм физических упражнений под музыкальное сопровождение, где особая роль отводится умению студентов воспитывать у занимающихся чувство ритма музыкального и чувство ритма двигательного.

Определенная ценность музыкально-ритмических занятий заключена в их образовательных возможностях, когда на основе знаний по теории музыки, приобретают умения и навыки выполнения движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности, что позволяет будущим учителям физической культуры расширять представления о двигательных возможностях организма, познавать закономерности движений во взаимосвязи с музыкой и таким образом, практически осуществлять связь между умственным образованием и физическим воспитанием, между духовным и физическим развитием.

Музыкально-ритмические занятия имеют также педагогическое значение. Выполнение студентами групповых упражнений под музыку требует единых усилий, сознательности и активности, творческого отношения к делу, способствует формированию коллективистских качеств личности. Твердый, регламентированный порядок занятий дисциплинирует занимающихся, приучает их внимательно относиться к процессу музыкально-ритмического воспитания.

Музыкально-ритмические занятия имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху [4].

Анализ программ по физической культуре в Российской Федерации (В.И.Лях) и примерных программ по физической культуре для образовательных учреждений Луганской Народной Республике показал, что музыкально-ритмическая подготовка будущих учителей физической культуры отвечает направлению формированию

формирования общекультурных, личностных, метапредметных и предметных компетенций. Так, для учащихся начальных классов одним из важных метапредметных результатов освоения содержания программы по физической культуре являются: умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Для чего рекомендуются средства, которые выполняются под музыкальное сопровождение в виде разновидностей стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Для школьников средних и старших классов предусмотрено освоение ритмической гимнастики, которая включает в себя стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (мягкий, приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты) [2].

Анализ программно-нормативных документов позволил установить, что в школьных программах по физической культуре предусматриваются физические и музыкально-ритмические упражнения, что актуализирует перед высшей школой задачу музыкально-ритмической подготовки будущих учителей физической культуры, которые способны на высоком уровне формировать культуру движений у школьников различных возрастных групп на основе воспитания чувства ритма, красоты движений и двигательной координации во взаимосвязи с музыкой.

В качестве вывода проведем параллель взаимосвязи музыкально-ритмической деятельности и интереса к этой деятельности как конечной цели синергии физического и духовного. Выделим особый вид интереса – эстетический интерес, который выражается в избирательной направленности личности на объекты прекрасного, имеющее для него эстетическую ценность. В эстетическом интересе сливаются мысли и воля человека. Он предшествует музыкально-ритмической деятельности и сопровождает ее. А после ее завершения происходит обогащение чувственным опытом, который творчески перерабатывается на основе мыслительной деятельности. Именно мыслительная деятельность позволяет дать ответ реализуется ли духовная потребность быть здоровым, красивым, выносливым, иметь красивую фигуру, осанку, походку в соответствии с современным эталоном красоты и моды в процессе музыкально-ритмической подготовки будущих учителей физической культуры и как это трансформируется в практику школьного физического воспитания.

### Список использованной литературы

1. Клименко В.В., Омельчук В.П. Фізкультура і естетичне виховання. – К.: Рад. шк., 1987. – С.96.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Москва: Просвещение, 2004. – 56 с.
3. Науменко С.І. Музично – ритмічне виховання дошкільнят. Програма та методичні рекомендації. - К.: Магістр. - "S",1996. – С.96.
4. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.
5. Элькин Д.Г. Восприятие временем // Психологическая наука в СССР. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1969. – Т 1. – С.159.

ТОМИЛИН К.Г.

*Сочинский государственный университет*

### ПРОБЛЕМЫ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

#### **Аннотация.**

*Томилин К.Г.*

#### ***Проблемы компетентностного подхода в высшей школе.***

15-летний опыт подготовки высококвалифицированных специалистов на факультете физической культуры сочинского университета показал, что из почти 500 выпускников прошедших хорошую программу по обучению парусному спорту и водным видам рекреации, только единицы (1,5–2,5 %) решились связать свою трудовую деятельность с водными видами рекреации в условиях черноморских пляжей.

**Ключевые слова:** парусный спорт, водные виды рекреации, студенты, школьники, компетенции.

#### **Annotation.**

*Tomilin K.G.*

#### ***Problems competencies approach in high school.***

15-year experience of preparation skilled specialist on faculty of the physical culture Sochi university has shown that from nearly 500 graduates passed get prettier program on education sailing sport and water type recreation, only units (1,5–2,5 %) dared to its labor activity with water type recreation in condition black epidemic death's beaches.

**Keywords:** sailing sport, water types recreation, students, schoolchildren, competencies.

**Введение.** Проблема ранней, профессиональной ориентации детей к сложным морским и техническим специальностям является очень актуальной и, начиная с исторических нововведений XVII века Петра-I, успешно решалась отдельными дальновидными руководителями привлечением молодежи своей страны к занятиям парусным спортом. В советское время на эстонском острове Сааремаа в

рыболовецком колхозе-миллионере два-три миллиона рублей ежегодно выделялось на парусный спорт для приобщения детей рыбаков к морским профессиям. Наши исследования [1] выявили перспективы использование парусного спорта, как эффективной ранней профессиональной подготовки будущего специалиста для работы на водных курортах (рис. 1).



Рисунок 1 - Специальные навыки специалистов водных видов рекреации, базирующиеся на занятиях парусным видом спорта

Яхтинг (обеспечивающий развитие специальных навыков управления движущимися по воде судами) с его «экологическими установками», высоким уровнем политехнических знаний и умений, совершенствованием операторских способностей, физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовкам, знанием иностранного языка, а также уважении к закону и умению пользоваться его при решении спорных спортивных ситуаций [1–3] – предпочтителен в подготовке будущих специалистов для курорта, по сравнению с другими видами спортивной деятельности.

**Цель исследования.** Формирование и апробация системы многолетней подготовки высококвалифицированных специалистов по водным видам рекреации для Юга России.

**Результаты исследования.** На протяжении 15 лет в сочинском университете разрабатывалась прогностическая, инвариантная «Модель специалиста» работающего на Юге России в новых социально-экономических условиях, которая включала:

I блок – «Логико-методологический» (основные методологические подходы к построению модели и её существенные характеристики);

II блок – «Структурно-функциональный» (личностные и профессиональные требования к специалисту);

III блок – «Технологический» (осуществляющий переход от модели специалиста к модели его подготовки).

«Модель специалиста» рассматривается как целостная, разносторонняя, многоцелевая, и учитывающая новую технику, новые технологии, организацию и содержание труда на курорте в настоящий момент времени, а также тенденции к изменениям на 10–20 лет вперед [2].

Основными элементами содержания национально-регионального компонента учебного плана для факультета физической культуры, позволяющими в условиях Сочинского региона учитывать условия и содержание профессиональной деятельности специалистов, спрос рынка рекреационных услуг, потребности, мотивы и интересы студентов, являлись:

- необычные виды спорта: парусный спорт (2, 4 семестры), горнолыжный спорт (1, 3, 5, 7 семестры), аэробика, танцы (2 семестр), «стритбол» (1 семестр), пляжный волейбол (2 семестр), сплавы по горной реке на катамаранах (3 семестр), подводное плавание (4 семестр), бодибилдинг (1–9 семестры);
- необычные состязания: конкурсы самодеятельности на горнолыжной базе («Праздник зимы»), КВНы, «Дни туриста», международные состязания студентов стран Черного моря, эстафетное плавание в морской воде (1 семестр), «нежное регби» в полосе прибоя (3 семестр), горнолыжный слалом (1, 3, 5 семестры), состязания по технике горного туризма (2, 4 семестры); интересная программа занятий: плавание в морской воде в условиях пляжа (1 семестр), гребля на байдарках в море (3 семестр).

Особое внимание уделялось «Инструкторской практике» (3 курс, 6 семестр), а также «производственным практикам» (4 курс, 8 семестр и 5 курс, 9 семестр), которые, не нарушая требования Госстандарта, давали возможность студентам работать все лето с отдыхающими на реальных «рабочих местах» (инструкторами, тренерами, руководителями спортивных площадок и т. д.) на протяжении 3–4 месяцев (используя и свои каникулы). Анализ зарубежного опыта показывает, что в

аналогичных вузах Европейских стран, ориентированных на сервисное обслуживание клиентов на курорте, практикам отводится до 25 % учебного времени.

Основы парусного спорта студенты осваивали в конце первого курса в специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва парусного спорта г. Сочи, затем закрепляли полученные знания, умения и навыки на пляже «Альбатрос», осваивая хождение на парусной доске и катамаране (2-й курс). На третьем курсе, во время занятий по специализации «Зимние и водные виды отдыха», обучаемым давались углубленные теоретические знания по парусному спорту, которые они тщательно конспектировали. Так как в конце третьего курса они должны были пройти двухнедельную «инструкторскую практику» в парусном центре г. Сочи. Во время которой, к каждому третьекурснику прикреплялось по четыре первокурсника, которых они должны были (без участия преподавателя) обучить основам парусного спорта. Причем оценка по специализации третьекурснику выставлялась как среднее значение оценок обученных им первокурсников.

Занятия по парусному спорту проходили интересно, вид спорта нравился; всего (с заочниками) начальное обучение за эти годы прошло более 500 студентов.

Реализационная эффективность разработанного комплекса к концу обучения была положительно оценена: по динамике показателей функционального состояния отдельных систем организма, физического развития и физической подготовленности студентов факультета физической культуры СГУ; по изменению структуры потребностей, мотивов и интересов; по качеству овладения профессиональными знаниями дисциплин специализации; по итогам учебно-исследовательской работы студентов; отличиям в формировании компетенций выпускниками факультета физической культуры [2, 4].

Однако 15-летний опыт подготовки высококвалифицированных специалистов на факультете физической культуры сочинского университета показал, что из почти 500 выпускников только единицы (1,5–2,5 %) решились связать свою трудовую деятельность с водными видами рекреации в условиях черноморских пляжей. Причем из среды яхтсменов занимающихся этим видом спорта многие годы. Полученное образование не стало лично значимой для деятельности студентов.

Студенты, освоившие в вузе хорошую учебную программу по парусному спорту и водным видам рекреации, оказались некомпетентными для работы в этой области. Сезонный характер работы, тяжелая физическая нагрузка при крайне неблагоприятных климатических условиях (до 40<sup>0</sup> С летом в тени, при высокой влажности воздуха и т. д.), большой объем работ с материальной частью и т. д. – делают должности инструкторов по водным видам рекреации на пляже крайне непривлекательными для современной сочинской молодежи.

Что заставило нас особо присмотреться к ранней профессиональной ориентации детей морским профессиям.

С целью отработки технологии ранней профессиональной ориентации детей морским профессиям, в СДЮШОР по парусному спорту г. Сочи была проведена серия педагогических экспериментов на детях 10–13 лет (n=122), в процессе которых школьники проходили начальное обучение на швертботах класса «Оптимист»:

- 1) с ориентацией на высокие спортивные результаты;
- 2) спортивно-ориентированное физическое воспитание в игровой форме;
- 3) в режиме рекреации.



В процессе первого исследования выявлено, что победы на начальных этапах занятий и хорошее закрепление в секции демонстрировали школьники «мыслительного» и «сенсорного» типа, и они же имели хорошую стабильность в выступлениях, в то время как дети «интуитивного типа» (по К. Юнгу) терпели в парусном спорте неудачи ( $p < 0,05$ ). Высокий коэффициент корреляции между успешностью, стабильностью и закреплением ребёнка в секции на протяжении первых месяцев занятий имели такие физические качества, как выносливость, ловкость и быстрота ( $p < 0,01-0,05$ ). В число значимых показателей для парусного спорта вошли: «интеллект», «социальная смелость», «доминирование», «моральный самоконтроль», «экстраверсия»; отрицательное влияние замечено у показателя – «напряженность» (табл. 1).

**Таблица 1 - Взаимосвязь некоторых показателей с успешностью освоения «школы парусного спорта» на протяжении восьми месяцев занятий детей в секции**

Показатели	Эксперимент №1 (n=45)		Эксперимент №2 (n=32)		Эксперимент №3 (n=45)	
	Корреляционная связь после восьми месяцев занятий с:					
	Успеш- ностью выступ- лений	Закреп- лением в секции	Успеш- ностью выступ- лений	Закреп- лением в секции	Успеш- ностью выступ- лений	Закреп- лением в секции
1. Рост	0,203	0,177	0,287	0,238	0,191	0,186
2. Вес	<b>0,355</b>	0,147	0,289	-0,012	0,128	-0,009
Типология:						
3. «Интуитивный»	-0,219	<b>-0,341</b>	0,070	0,033	<b>-0,313</b>	-0,239
4. «Сенсорный»	0,219	<b>0,341</b>	-0,088	-0,141	0,277	0,199
5. «Мыслительный»	<b>0,329</b>	0,273	-0,013	0,138	0,082	-0,119
6. «Эмоциональный»	<b>-0,329</b>	-0,273	0,013	-0,138	-0,026	0,021
7. Выносливость	0,267	<b>0,497</b>	0,334	0,184	0,153	0,127
8. Ловкость	0,089	<b>0,417</b>	<b>0,377</b>	0,187	-0,011	0,016
9. Быстрота	0,089	<b>0,501</b>	0,154	0,007	0,086	0,048
10. Сила	0,048	0,263	0,168	0,259	0,137	0,155
11. Интеллект	0,244	<b>0,517</b>	<b>0,369</b>	<b>0,391</b>	0,217	0,096
12. Эмоциональная устойчивость	0,076	0,170	0,198	0,000	-0,014	0,104
13. Доминирование	<b>0,415</b>	0,287	0,129	0,314	-0,079	-0,198
14. Экстраверсия	<b>0,386</b>	0,015	0,180	0,263	0,112	0,069
15. Моральный самоконтроль	0,251	<b>0,318</b>	0,278	0,039	0,276	0,133
16. Социальная смелость	0,604	<b>0,388</b>	0,178	0,298	0,045	0,140
17. Доброта, теплота	0,124	<b>0,352</b>	<b>0,414</b>	<b>0,499</b>	0,215	0,084
18. Склонность к новому	0,045	-0,036	<b>0,410</b>	<b>0,428</b>	-0,043	0,016
19. Успешность выступлений (0 мес)	<b>0,539</b>	<b>0,564</b>	<b>0,525</b>	0,180	0,269	0,063

Исследования выявили, что дети, получавшие интересную (игровую) и разнообразную программу при начальном обучении, на 50 % закрепились в секции после года занятий; в то время как их сверстники, тренируемые опытным тренером и с первых дней занятий мотивированные «на высокие спортивные достижения», потеряли до 80 % состава своей группы. Мальчишки, ориентированные на спорт, выигрывая на первых соревнованиях, через год (в целом по группе) начали проигрывать своим товарищам по секции.

В процессе эксперимента № 2 перед сезоном проведена большая предварительная работа в прессе (до 60 % детей приводились в яхт-клуб родителями, которые, в дальнейшем, являлись надежными помощниками тренеру); были внедрены «игровые методы» обучения и повышения уровня общефизической подготовки юных яхтсменов; практиковались экскурсии школьников на природу (с приобщением детей к здоровому образу жизни); занятия на воде стали интереснее. В структуре корреляционных связей между успешностью выступлений на регатах в сезоне, а также закреплением детей в секции и другими регистрируемыми показателями, произошли серьезные изменения.

Подтвердилась роль интеллекта и такого устойчивого свойства личности, как «склонность к новизне» при достижении высоких спортивных результатов ( $p < 0,05$ ), при некотором снижении влияния начального уровня общефизической подготовки ребенка. Если в эксперименте № 1 лидировали дети определенной типологии, то в следующем сезоне, где постоянно присутствовал игровой метод подготовки (эксперимент № 2), характеризовался тем, что среди занимающихся закрепились и показывали хорошие спортивные результаты школьники уже различных психологических типов.

В заключении (эксперимент № 3) в СДЮШОР по парусному спорту был апробирован вариант обучения детей яхтингу в режиме рекреации, при почти полном отказе от жесткой ориентации на спортивные показатели и результаты контрольных нормативов. И данные корреляционного анализа подтверждают, что при этом подходе отсутствует какой-либо естественный или искусственный отбор и, следовательно, отсеиваются дети. Но терялась «установка» на спортивное совершенствование, и в дальнейшем, яхтинг у детей ассоциировался (в основном) с отдыхом на воде, путешествиями и т. д. Такие дети были безвозвратно потеряны для спорта [5].

Через 10 лет нами была произведена проверка эффективности проделанной работы по ранней профессиональной ориентации детей морским профессиям. Оказалось, что, из более чем 122 обследованных школьников, занимавшихся по экспериментальным программам обучения, ни один не закрепился в парусном спорте и водных видах рекреации.

Обращение к опыту ведущих тренеров страны (Заслуженного тренера РСФСР, Б.А. Николаева) показало, что, например, для Москвы из 1200 детей получивших начальное обучение в этом виде спорта, только 20 достигли каких-то весомых успехов в парусном спорте. И только один – Дмитрий Березкин – стал воистину компетентным в этой области: чемпионом Европы и старшим тренером класса «470» сборной России.

**Выводы.** Формирование компетенций в парусном спорте оказалось более сложным делом, чем это предусмотрено нормативными документами Министерства

образования и науки Российской Федерации. И поступление специалистов в нужные обществу сферы трудовой деятельности (на примере водных видов рекреации в сочинском регионе) происходит на несколько порядков хуже, чем при советской власти, когда при поступлении в институты проводился отбор высококвалифицированных яхтсменов, и молодых специалистов по окончании вуза направляли на производство «по распределению».

### Список использованной литературы

1. Васильева В.С. Психологические, физические качества ребенка и успешность освоения основ парусного спорта / В.С. Васильева, К.Г. Томилин // Проблемы и перспективы подготовки спортивного резерва: образование, спорт, здоровье: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г. Якутск, 4 декабря 2015 г. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 12–13.
2. Мадельян А.Л. Организационно-методические аспекты совершенствования профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта в условиях курортной зоны (На примере Сочинского рекреационного региона): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: – Майкоп, 2001. – 188 с.
3. Томилин К.Г. Модель подготовки специалистов сферы ФКиС для Сочи / К.Г. Томилин // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Материалы конференции XXV Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна: ГСГУ, 2015. – С. 351–355.
4. Томилин К.Г. Профессиональная подготовка яхтсменов-специалистов для города Сочи – черноморского курорта международного уровня / К.Г. Томилин // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. – 2009. – № 1 (7). – С. 134–147.
5. Томилин К.Г. Туризм (горный, лыжный, яхтенный): проблемы повышения конкурентоспособности черноморского курортного региона России / К.Г. Томилин // Олимпийское наследие и крупномасштабные мероприятия: влияние на экономику, экологию и социокультурную сферу принимающих дестинаций: Материалы VIII Международной научно-практической конференции, г. Сочи, 17–20 мая 2016 г. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2016. – С. 141–143.

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ,  
МАССОВОГО И ИНВАЛИДНОГО СПОРТА**

БУГАЕВСКИЙ К.А.

*Классический частный университет  
Институт здоровья, спорта и туризма*

## ИССЛЕДОВАНИЕ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК

### **Аннотация.**

*Бугаевский К.А.*

*Исследование морфологических и психологических показателей у волейболисток.*

В статье представлены материалы проведенного исследования, посвященного изучению вопроса проявлений полового диморфизма, гендерной идентификации типа личности с использованием опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» и значениям пальцевого индекса 2D:4D в группе молодых спортсменок, профессионально занимающихся волейболом. Учитывались изменения показателей полового диморфизма и гендерной идентификации типа личности спортсменок, в зависимости от имеющихся соматотипов. Показаны выявленные значения ряда морфологических значений и индексов, антропометрических показателей у спортсменок, принявших участие в проводимом исследовании.

**Ключевые слова:** пальцевой индекс, «2D:4D», половой диморфизм, соматотип, гендерный тип личности, гендерная идентификация, волейболистки

### **Annotation.**

*Bugaevskiy K.A.*

*Study morphological and psychological parameters in female athletes playing volleyball.*

The article presents the results of the study devoted to the study of the issue manifestations of sexual dimorphism, gender, personality type identification using questionnaire "Masculinity, femininity and gender type personality" and the values of the index finger 2D: 4D in a group of young athletes who are professionally engaged in volleyball. We took into account changes in indicators of sexual dimorphism and gender identity personality type athletes, depending on the available somatotypes. Showing identified values of a number of morphological data and indexes, anthropometric indices in female athletes who participated in the research.

**Keywords:** index finger, «2D: 4D», sexual dimorphism, somatic type, gender type personality, gender identity, female volleyball players.

**Введение.** Проблема психо-соматической взаимосвязи и вопросов определения гендерной идентификации в современном профессиональном спорте, является весьма актуальной и востребованной [2, 3, 6, 10, 12]. Не секрет, что в последние десятилетия стирается грань между «мужскими» и «женскими» видами спорта. Среди девочек и девушек в почёте единоборства, силовые виды спорта и те, где женщина-спортсменка в полной мере может проявить свою силу, напористость, умение, агрессивность, настойчивость, неуступчивость, всепоглощающую волю к победе, бескомпромиссность [8]. Та среда, тот мир современного профессионального спорта, в котором живут сегодня многие женщины-спортсменки, требует от них значительного пересмотра и кардинального изменения поведенческих реакций и стиля деятельности в их тренировочном и соревновательном процессах. Изучение этих вопросов

востребовано в современном научном сообществе, занимающемся вопросами женского спорта и спортивной психологии.

**Актуальность рассматриваемой проблемы.** В спорте, во главе угла, для любого спортсмена – это победа, достижение максимально высокого результата. А тем более в современном женском спорте этот принцип не является исключением [6, 10, 11, 14]. Одни исследователи, как приоритет, выделяют доминирование соматических изменений и преобразований у спортсменок, над психологическими. Они считают, что интенсивные физические нагрузки увеличивают мышечную массу, резко снижается в женском организме объём жировой ткани, как депо и центра синтеза женских половых гормонов. Далее включается «порочный круг» – гипоэстрогения – гиперандрогения [12].

В результате – соответственно изменяется тело и психика в сторону желанной для многих спортсменок маскулинности, с её крепким, выносливым, конкурентоспособным и управляемым «новым» телом, и андрогеннозависимой изменённой психикой – с её агрессией, гипермобилизацией, бескомпромиссностью, новой силой воли с жадной борьбой и победы. Формируется не только новый тип личности – «маскулинизированная женщина», но и вообще новый, физически и психологически эволюционизированный вариант человека [1, 8, 10, 12]. Таким образом, в данном случае доминируют сомато-психические преобразования у спортсменок, тем более, что современные биология и медицина обладают огромным количеством научных данных, подтверждающих влияние гормонов и эндокринной системы на тело и психику человека [2, 4, 14]. Изучаемая нами проблема находится на стыке таких дисциплин, как спортивная и гендерная психология, спортивная медицина и морфология. В связи с тем, что в последние годы возрос интерес к вопросу соотношения гендера и пола, в особенности в женском профессиональном спорте, нам хотелось, в противовес работам, посвящённым изучению данной проблемы у профессиональных спортсменок, рассмотреть формирующиеся и уже имеющиеся изменения ИПД и ГИТЛ у молодых, начинающих спортсменок.

В этой связи интересным моментом является изучение пальцевого индекса (2D:4D Digit Ratio), как предиктора соматических и психологических изменений как в теле, так и психологии спортсменок. Нам хотелось, в противовес работам, посвящённым изучению данной проблемы у профессиональных спортсменок, рассмотреть формирующиеся и уже имеющиеся изменения ИПД и ГИТЛ у молодых, начинающих спортсменок.

**Обзор литературы.** В последние годы достаточно масштабно проводятся исследования и печатаются серьёзные работы, посвящённые половому диморфизму у спортсменов и их проявлениям в различных видах спорта (Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина, 2013; Е.Ф. Кочеткова, О.Н. Опарина, 2014; М.Г. Ткачук, А.А. Дюсенова, 2015). Ряд других исследователей (Н.Г. Цикунова, 2003; Р.Е. Барабанов, 2011; О.Г. Лопухова, 2013; Е.А. Тарасевич, 2016) уделяют внимание вопросам определения гендерной идентификации типа личности (в дальнейшем ГИТЛ), в т.ч. и у спортсменов. Проведён ряд серьёзных современных работ по вопросам гендера и пола (Т.В. Бендас, 2006; А.Л. Ворожбитова; Е.П. Ильин, 2010).

Термин «пальцевой индекс» или отношение (2D:4D Digit Ratio, далее «2D:4D») впервые был употреблён английским психологом Д.Т. Мэннингом с соавт. в 1998 г. для обозначения простого в измерении морфометрического показателя кисти

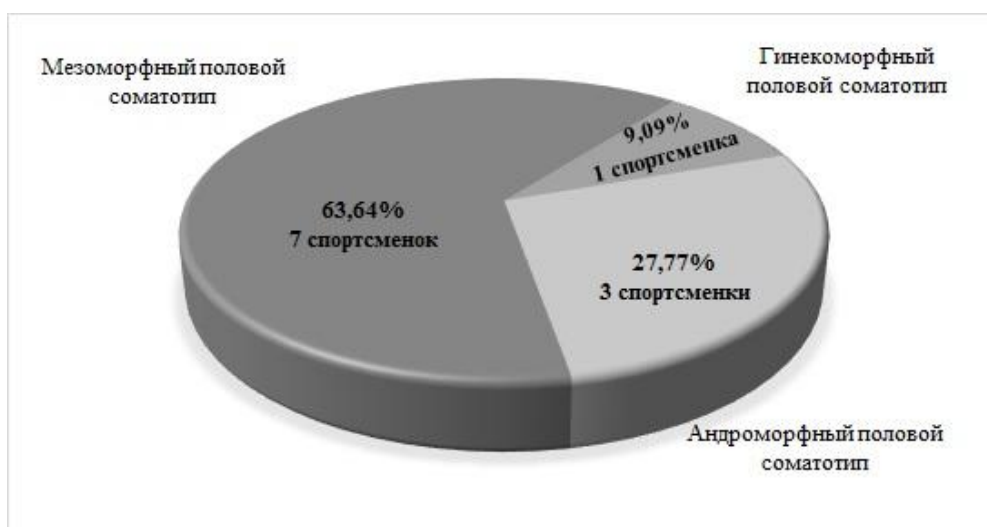
человека, рассчитываемого путём деления значения длины второго пальца на значение длины четвертого пальца [1, 7, 13].

Ряд исследователей данного вопроса, касающегося изучения полового диморфизма у женщин-спортсменок (N.Y. Simova, 2016; R.O. Deaner, 2016) утверждают, что женщины с мужским типом пальцев более спортивны и агрессивны, подвержены остеоартриту и синдрому гиперактивности, лучше переносят боль, но менее плодовиты. Они напористы и агрессивны, среди них много левшей [1, 8, 11, 14].

**Целью** данного **исследования** было показать сравнительные результаты проведённого исследования, по значениям индекса полового диморфизма (в дальнейшем ИПД), отражающим соматические изменения у спортсменок и показателей гендерной идентификации типа личности (далее ГИТЛ) у спортсменок в ряде видов спорта.

**Методы исследований.** Для проведения исследования нами были использованы такие методы, как изучение доступных литературных данных, а также данные анамнеза, анкетирование, антропометрия, соматотипирование по Дж. Таннеру, метод индексов, определение пальцевого индекса (индекса пропорции 2D:4D), метод математической статистики. Также было проведено анкетирование всех участников исследования с использованием опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Men sex role inventory»), предложенного к практическому использованию О.Г. Лопуховой (2013) [5], интервьюирование. Для статистической обработки полученных данных использовался пакет прикладных программ «Statistika 7.0», с использованием t-критерия Стьюдента. Достоверными считались данные соответствующие степени точности  $p < 0,05$ .

**Результаты исследования.** В проводимом исследовании, по определению особенностей пальцевого индекса, полового диморфизма и этапности полового созревания у девушек-волейболисток, приняло участие 11 спортсменок ( $n=11$ ) юношеского и первого зрелого (репродуктивного) возраста. Исследование проводилось на базе тренировочного комплекса Запорожского Национального Университета (ЗНУ). Из числа спортсменок, принявших участие в исследовании, уровень спортивной квалификации был представлен следующим образом: мастер спорта (МС) – 1, кандидат в мастера спорта (КМС) – 6, I спортивный разряд – 4 спортсменки. Стаж занятий волейболом составил от 7 до 11 лет. Возраст начала занятий спортом в группе – от 4 лет до 7-10 лет. Средний возраст спортсменок в группе ( $n=11$ ) составил  $20,85 \pm 2,03$  лет. При распределении девушек-волейболисток на соматотипы по признакам полового диморфизма (классификация Дж. Таннера), нами были получены следующие показатели: среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило  $80,34 \pm 1,80$  ( $p < 0,05$ ). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [2, 4]. Распределение половых соматотипов по Дж. Таннеру отражены на рисунке 1.

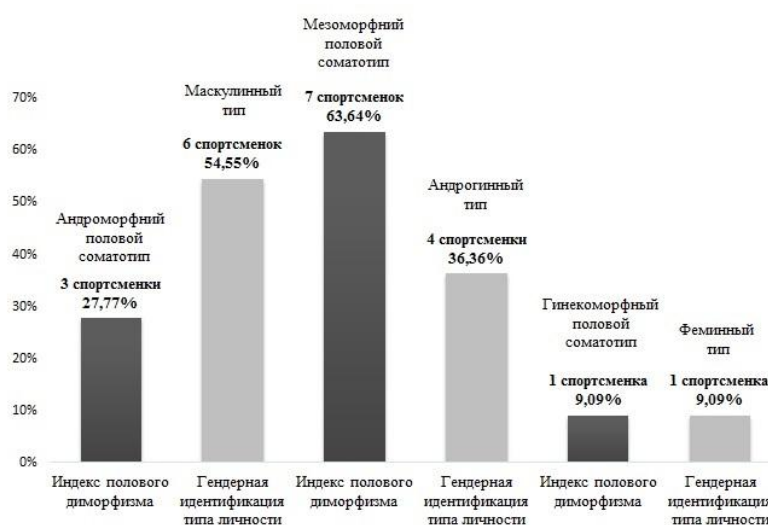


**Рисунок 1 - Распределение половых соматотипов в исследуемой группе**

Полученные данные вызывают тревогу, так как согласно мнению Л.А. Лопатиной [4] и ряда других исследователей [2, 3, 14], наличие мезоморфного полового соматотипа «свидетельствует о лёгкой дисплазии пола, а андроморфный тип у женщин расценивается как инверсия полового диморфизма» [4].

В связи с этим обращает на себя внимание тот факт, что у всех 11 спортсменок ширина плеч значительно превышает ширину таза. Эти показатели в группе составляют, соответственно,  $35,36 \pm 0,34$  см и  $27,68 \pm 0,44$  см ( $p < 0,05$ ). Данное соотношение, когда ширина плеч больше ширины таза характерно для маскулинного, а не для феминного типа телосложения.

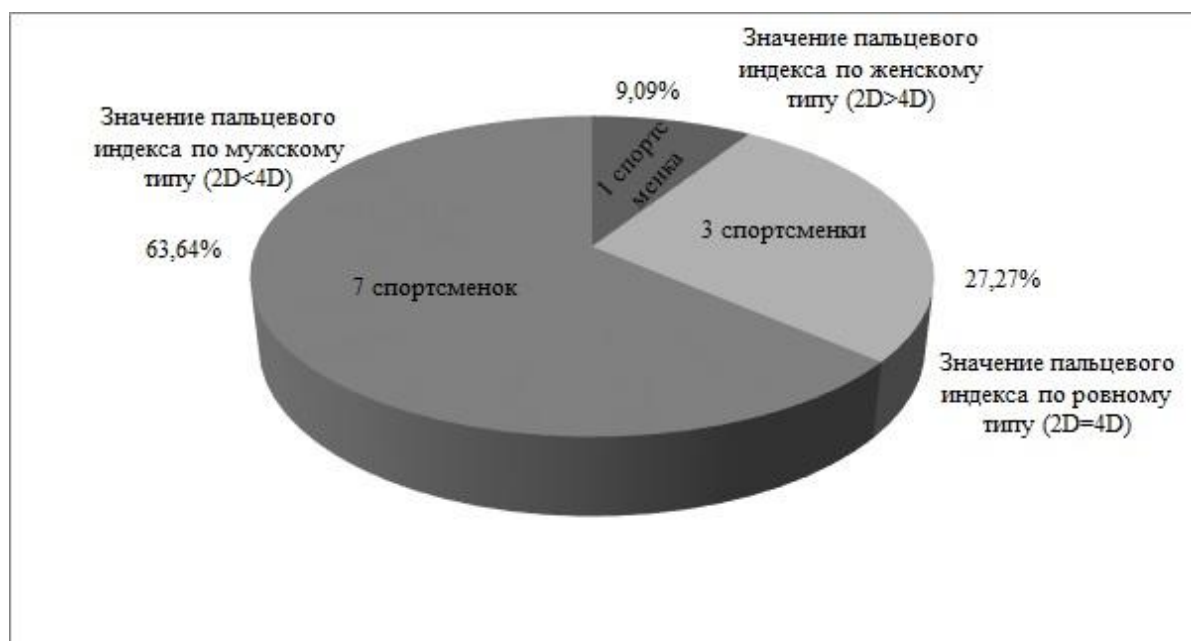
Достаточно интересными оказались данные, полученные при сравнении выявленных изменений индекса полового диморфизма (ИПД), и данных показателей гендерной идентификации типа личности (ГИТЛ). Были получены результаты: в группе девушек волейболисток ( $n=11$ ) выявлены изменения между показателями ИПД и ГИТЛ, представленные на рисунке 2.



**Рисунок 2 - Сравнительные показатели ИПД и ГИТЛ у волейболисток**



Обращает на себя внимание тот факт, что в исследуемой группе доминирует комбинация маскулинного и андрогинного типов гендерной идентификации личности. В группе достаточно весомым есть процент андрогинного типа личности, что может быть расценено как адаптивный фактор психологической деятельности современных людей, в том числе и при занятиях спортом. В результате проведенного исследования по определению пальцевого индекса в исследуемой группе волейболисток нами были получены следующие результаты, отражённые на рисунке 3.



**Рисунок 3 - Распределение показателей пальцевого индекса в группе**

Результатом проведенного нами исследования оказалось то, что произошло совпадение значений ИПД по классификации Дж. Таннера и показателей пальцевого индекса 2D:4D. У трёх спортсменок с мезоморфным половым соматотипом по значениям ИПД по классификации Дж. Таннера, значения показателей пальцевого индекса были ниже 0,99, или 2D < 4D, что приближает их к мужским показателям. Пропорции пальцев у 7 спортсменок мезоморфов, были 2D = 4D (ниже значения 0,98) и лишь у 1 спортсменки-гинекоморфа соотношение указательного и безымянного пальцев достоверно соответствовало феминным значениям пальцевого индекса 2D > 4D и равнялось 0,96. Значение показателя пальцевого индекса «2D:4D» менее 0,99 у женщин косвенно свидетельствуют о повышенном уровне тестостерона в организме и возможном эффекте маскулинизации, проявляющемся в различных морфологических и психологических характеристиках [1, 7, 13].

Во всей исследуемой группе девушек-волейболисток у 10 (90,91%), с мезоморфным и андроморфным половыми соматотипами значения пальцевого индекса соответствовали 2D ≤ 4D, что указывает на преобладание или тенденцию к доминированию у этих спортсменок мужских половых гормонов и снижении уровня эстрогенов. Косвенным подтверждением этого было явление гипоплазии молочных желез у 10 спортсменок, с наличием у них 0-1 размеров молочных желез и у всех 11

девушек-волейболисток размер обуви от 40 до 43 размеров, с узкой и длинной стопой.

#### **Выводы.**

В исследуемой группе достоверно определено, что в ней преобладают мезоморфный (63,64%) и андроморфный (27,27%) половые соматотипы и только у одной спортсменки (9,09%) определён гинекоморфный соматотип.

У всех 100% спортсменок ширина плеч превышает ширину таза, что характерно для маскулинного типа телосложения. Полученные результаты показателей ИПД у спортсменок указывают на уже имеющуюся и формирующуюся дисплазию биологического пола спортсменок, что является прогностически неблагоприятным показателем.

У девушек-спортсменок, к маскулинному типу гендерной идентичности были отнесены 6 (54,55%) спортсменок, к андрондному типу – 4 (36,36%), а к феминному типу гендерной идентификации 1 (9,09%) спортсменка, что наглядно свидетельствуют о смещении от феминного типа гендерной идентификации, к маскулинному и андрондному типам.

Можно с достаточной долей уверенности утверждать, что пальцевые пропорции 2D:4D могут служить маркерами, отражающими маскулинизацию спортсменок и могут являться критериями предрасположенности при выборе спортивной направленности и специализации в женском спорте.

**Перспективы дальнейших исследований.** В нашем видении полученные материалы проведённого нами исследования соматических, морфологических и психологических показателей, на примере девушек-волейболисток, могут найти практическое применение как в спортивной медицине, так и в спортивной психологии, на разных этапах подготовки высоко квалифицированных спортсменок.

#### **Список использованной литературы**

1. Бутовская М.Л. Пальцевой индекс как индикатор пренатальной андрогенизации и его связь с морфологическими и поведенческими характеристиками человека / М.Л. Бутовская, В.Н. Буркова, Ю.Н. Феденок // Этнографическое Обозрение. – 2015. - № 2. – С. 99-116.
2. Зайцев Д.А. Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменок разного телосложения / Д.А. Зайцева, Ю.П. Ивонина // Вестник магистратуры. – 2013. – № 2 (17). – С. 7–9.
3. Кочеткова Е.Ф. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е.Ф. Кочеткова, О.Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 7. – С. 15-20
4. Лопатина Л.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12-3. – С. 504–508.
5. Лопухова О.Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Bem sex role inventory») / О.Г. Лопухова // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 1–8.
6. Тарасевич Е.А. Гендерные отличия спортсменов в различных классификационных группах видов спорта и спортивных дисциплин //

- Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2016. – № 2 (52). – С. 117-120.
7. Олейник Е.А. Пальцевые пропорции у спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств, как маркер морфологической маскулинизации / Е.А. Олейник // Ученые записки университета Лесгафта. – 2009. – № 8 (54). – С. 96-98.
  8. Brewer G. Sport, attractiveness and aggression / G. Brewer, S. Howarth // Personality and Individual Differences. – 2012. – № 53. – P. 640-643.
  9. do Nascimento M.G.B. Psychological profiles of gender and personality traces of Brazilian professional athletes of futsal, and their influence on physiological parameters / M.G.B. do Nascimento, S.A. Gomes, M.R. Mota [et al.] // Journal List Psychol Res Behav Manag. – 2016. – Vol. 9. – P. 124-129.
  10. Deaner R.O. Sex Differences in Sports Interest and Motivation: An Evolutionary Perspective / R.O. Deaner, Shea M. Balish, Michael P. Lombardo // Evolutionary Behavioral Sciences. – 2016. – Vol. 10, №. 2. – P.73–97.
  11. Gill D.L. Gender in sport and exercise psychology / D.L. Gill, C.S. Kamphoff // Handbook of gender research in psychology NY: Springer. – 2010. – P. 563–585.
  12. Manning J.T. Second to fourth digit ratio and male ability in sport: implications for sexual selection in humans / J.T. Manning, R.P. Taylor // Evol. Hum. Behav. – 2011. – № 22. – P. 61–69.
  13. Simova N. Y. Analysis of sports results through sexual dimorphism in weightlifting // Source: Activities in Physical Education & Sport . – 2016. – Vol. 6, Issue 1. – P. 90-93.

ЗАКОЛОДНАЯ Н.Д.

*УО «Белорусский государственный университет  
физической культуры»*

**ВЛИЯНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
НАДЕЖНОСТИ И ТЕМПЕРАМЕНТА СПОРТСМЕНА  
НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТРЕЛЬБЕ ПУЛЕВОЙ**

**Аннотация.**

*Заколотная Н.Д.*

***Влияние соревновательной надежности и темперамента спортсмена на успешность спортивной деятельности в стрельбе пулевой.***

Настоящая статья посвящена рассмотрению одной из главных проблем спорта на сегодняшний день – поиску и изучению факторов, обуславливающих высокий, а главное, стабильный спортивный результат. Представлены и описаны результаты сравнения преобладающего темперамента у мужчин и женщин среди стрелков квалификации КМС и МС, специализирующихся в стрельбе из пистолета и винтовки. Также изучен уровень их соревновательной надежности. Результаты данного исследования указывают на то, что темперамент определяет уровень спортивных достижений в условиях особо ответственных соревнований и обуславливает надежность соревновательной деятельности стрелков.

**Ключевые слова:** стрельба пулевая, спортивный результат, соревновательная надежность, темперамент, пол спортсмена.

**Annotation.**

*Zakolodnaya N.D.*

***Influence of competitive reliability and temperament of an athlete on the success of sports activity in the shooting sport.***

This article considers one of the main problems in sports today which are the search and study of factors that causes high and stable athletic performance. Herewith are presented and described the results of the comparison of prevailing temperament of men and women among the shooters CCM qualification and MS, who specializes in pistol and rifle shooting. Also have been studied the level of their competitive reliability. The results of this study indicate that temperament determines the level of athletic achievement in a very responsible competitions and determines the reliability of competitive activity of shooters.

**Keywords:** shooting sport, performance, competitive reliability, temperament, gender of the athlete.

**Введение.** В современном мире одной из наиболее стрессовых сфер деятельности человека является профессиональный спорт, в связи с чем, огромную популярность завоевывают исследования соревновательной надежности спортсменов, которая привлекает все большее внимание специалистов в данной сфере. В этих исследованиях акцент делается на создание устойчивых предпосылок полноценной работы спортсмена на тренировке и надежности его соревновательной деятельности.

Такие свойства личности как эмоциональная устойчивость, толерантность к фрустрации, саморегуляция и помехоустойчивость являются компонентами соревновательной надежности и позволяют закрепить конкурентоспособность спортсмена в условиях технического и тактического равенства между соперниками [3].

Проблема надежности спортсменов – одна из важнейших в практике спорта высших достижений. Ее появление обусловлено целым рядом причин объективного и субъективного характера. Среди них: бурное развитие спорта в целом и отдельных видов в частности; постоянное увеличение объема и интенсивности физических и психических нагрузок спортсменов; возрастание конкуренции на международных соревнованиях, проблема отбора спортсменов в национальные сборные команды. В связи с этим, умение спортсменов успешно реализовывать свой уровень подготовленности, действуя в сложных условиях соревновательной борьбы, безусловно, выходит на первый план.

В спортивной науке проблема соревновательной надежности рассматривается с различных точек зрения, которые, непременно, сходятся на том, что надежность деятельности - это стабильная устойчивость в экстремальных условиях, обеспечивается широким комплексом качеств спортсмена (физические, технико-тактические, морфофункциональные, эмоционально-волевые, эмоциональные и коммуникативные).

Специфика соревновательной надежности определяется потребностью в стабильном выступлении на соревнованиях соответствующего ранга с заданной результативностью в условиях спортивной конкуренции [1].

Надежность в спортивной деятельности исследуется как с количественной, так и с качественной стороны. Специальные исследования выявили основные факторы, детерминирующие высокий уровень указанных видов надежности деятельности

спортсмена: личностные, эмоциональную устойчивость, скорость переработки информации, устойчивость гностических функций, наличие физиологических резервов, эффективность технических и тактических действий. При этом задачи, стоящие на различных этапах подготовки спортсменов, квалификация спортсменов, ранг соревнований не могут не предъявлять соответствующих требований к средствам и методам повышения соревновательной надежности. Проблема усложняется еще и тем, что различные параметры, характеризующие компоненты соревновательной деятельности, часто слабо взаимосвязаны и требуют конкретной и объективной оценки для последующего их совершенствования.

**Актуальность.** Стрелковый спорт существенно отличается от многих циклических и сложно-координационных видов спорта по структуре соревновательной деятельности, а отсюда и по средствам обеспечения ее надежности. К снижению соревновательной надежности стрелка могут приводить многие объективные и субъективные факторы, вызывающие появление технических ошибок. К тому же, непредсказуемость соревновательной борьбы часто приводит к эмоциональным сдвигам, которые, вызывая снижение психофизической надежности спортсмена, отрицательно влияют на результат выступления. Отсюда, повышается роль личностных факторов, которые также требуют своего изучения на предмет обеспечения соревновательной надежности [2].

Кроме всего, изучение надежности в деятельности спортсмена-стрелка обусловлено необходимостью иметь информацию о динамике работоспособности при подготовке к соревнованиям, прогноза результатов соревнования, эффективности технико-тактических действий, их помехоустойчивости в соревновательной обстановке в течение требуемого периода времени.

Таким образом, проблема заключается в научном обосновании средств и методов совершенствования надежности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-стрелков, определении ее ведущих компонентов и факторов обеспечения, что позволит оптимальным образом управлять реализацией индивидуальных возможностей стрелков в экстремальных условиях соревнований. Структуру факторов, влияющих на результативность стрельбы, образуют показатели личностных, психомоторных качеств и функционального состояния стрелков, роль которых различна в зависимости от квалификации спортсменов, вида стрельбы и периода подготовки [1, 3].

Любая спортивная деятельность протекает в сложных условиях, в которых возрастает зависимость эффективности спортивной деятельности человека от индивидуальных свойств его нервной системы и темперамента. Еще одной особенностью сегодняшнего спорта является ярко выраженная тенденция к омоложению во многих его видах. Сегодня на арену крупных соревнований выходят подростки, которые еще не отличаются психической зрелостью, устойчивостью, не имеют достаточного опыта соревновательной борьбы, но при этом демонстрируют результаты мирового уровня.

Спортсмены высокого класса ежегодно участвуют в десятках соревнований различного масштаба, что связано с большими физическими и нервными затратами. Отсюда понятны предположения многих ученых о том, что подобная деятельность под силу только спортсменам с ярко выраженной силой, уравновешенностью и

подвижностью нервных процессов, имеющим соответствующие особенности темперамента [2].

Психические способности к спортивной деятельности – это совокупность психических качеств человека, которая соответствует требованиям спортивной деятельности (в том числе в данной спортивной специальности) и тем самым способствует достижению успехов в спорте. К примеру, характеристика сангвиника и флегматика во многих литературных источниках описывается с рядом преимуществ перед меланхоликами и холериками. Как правило, говорится о том, что спортсмены этих типов достаточно работоспособны и уверены в себе. Их спортивные результаты стабильны и нередко в соревнованиях бывают выше, чем на тренировках. Перед стартом такие спортсмены чаще всего находятся в состоянии «боевой готовности».

Однако подобное утверждение вызывает большие сомнения, потому что противоречит современным данным о возможности компенсации отдельных свойств, а также фактам приспособления темперамента к требованиям деятельности.

Многочисленные экспериментальные данные говорят о том, что в различных видах спорта, среди спортсменов разного возраста, пола и спортивной квалификации встречаются лица инертные, неуравновешенные, психически неустойчивые, чрезмерно возбудимые, а также со слабой нервной системой. Видимо, и эти и другие «отрицательные», по мнению ряда исследователей, свойства темперамента не мешают им добиваться значительных успехов [1– 3].

Таким образом, в отличие от распространенного утверждения о зависимости успеха в любой спортивной деятельности от свойств типа нервной системы и темперамента можно говорить о том, что не только в массовом спорте, но и в отдельных видах большого спорта высокой квалификации могут добиваться люди с любыми свойствами темперамента.

Еще в 1964 году Б. А. Вяткин доказывал, а позже и ряд ученых, таких как Л. Ф. Егупов, В. П. Мерлинкин, В. И. Секун, Б. В. Суслов подтверждали, что лица слабого типа нервной системы и соответствующего ему меланхолического темперамента в ряде случаев даже превосходят лиц сильного типа как в продуктивности, так и в качественном своеобразии спортивной деятельности [4].

Поэтому сегодня в спорте существуют две точки зрения относительно роли темперамента в соревновательной деятельности. Первая: успех в любой спортивной дисциплине предопределен свойствами типа нервной системы и темперамента, которые в этом случае выступают как общие способности к спортивной деятельности.

Вторая: свойства типа нервной системы и темперамента не являются общими способностями, поэтому имеется возможность достижения одинаково высокого уровня спортивных результатов спортсменами с различными свойствами типа нервной системы [5, 6].

С целью изучения влияния темперамента спортсмена-стрелка на его надежность выступления на соревнованиях, нами проводилось исследование, выборка которого составила 37 человек спортивной квалификации кандидат в мастера спорта и мастер спорта, специализирующихся в стрельбе из пневматического оружия (винтовка и пистолет). Возрастной диапазон респондентов от 17 до 26 лет. Исследование проводилось с помощью методики диагностики соревновательной надежности В.Э. Мильмана и теста на определение темперамента по Г.Ю. Айзенку.

Как видно на рисунке 1, наименьшую надежность в соревновательной деятельности демонстрируют стрелки женского пола. Возможно, это обусловлено тем, что овариально-менструальный цикл является одним из факторов, обуславливающих неустойчивость спортивных результатов женщин-спортсменок.



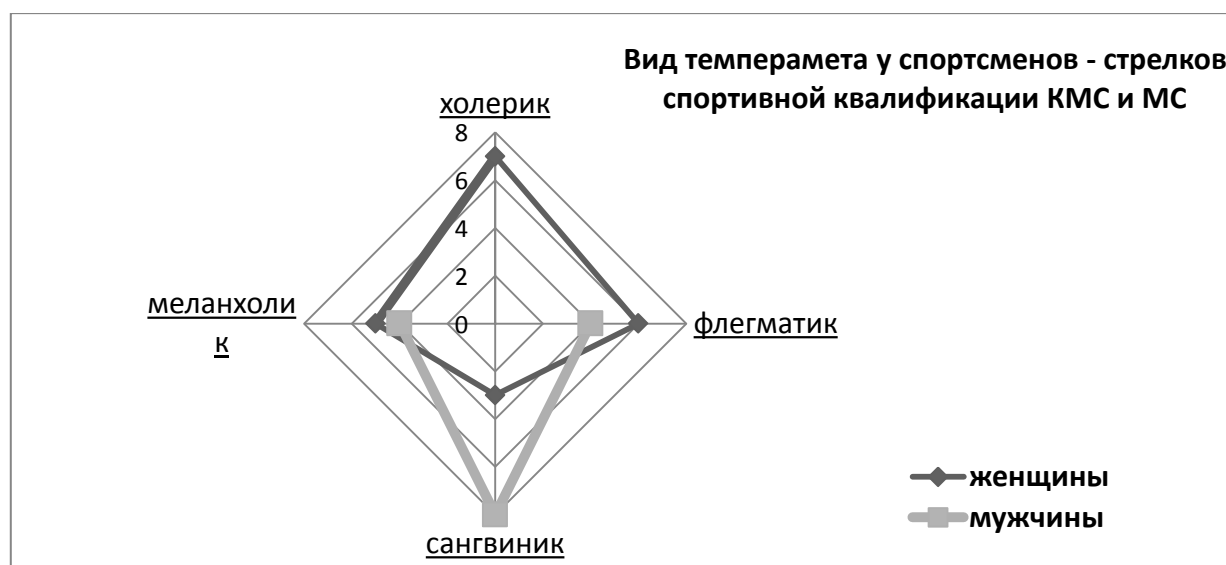
**Рисунок 1 – Уровень соревновательной надежности у спортсменов, специализирующихся в стрельбе пулевой (пневматические дисциплины)**

Давно известно, например, что в 1-й фазе ОМЦ изменяется нервно-психическая сфера женщины: появляется вялость, безразличие, повышается раздражительность, ухудшается зрительный контроль за выполнением действий. Этим объясняется весьма низкий процент (5%) испытуемых в нашем исследовании с высоким уровнем соревновательной надежности среди женщин, в то время как у мужчин он достигает 57%.

Согласно литературным источникам, стрелки холерического темперамента характеризуются легкой возбудимостью, энергичностью, резкой сменой настроения и поведения. Они бурно реагируют на раздражители, им трудно переключаться на спокойную деятельность.

Все респонденты, принявшие участие в нашем исследовании, специализируются в медленной стрельбе, где проявление холерического темперамента не свойственно. Тем не менее, в данной выборке среди спортсменок преобладают именно холерики. Что касается стрелков мужского пола, то среди них холериков не выявлено вовсе (рисунок 2).

**Вывод.** Так как достаточно высокая квалификация респондентов свидетельствует о том, что они неоднократно принимали участие в соревнованиях, то возможно именно опыт успехов и неудач, побед и поражений способствует формированию оптимального уровня соревновательной устойчивости.



**Рисунок 2 – Типологические особенности личности спортсменок**

Однако полученные нами результаты исследования позволяют предположить о наличии зависимости таких личностных качеств стрелка, как его темперамент и уровень соревновательной надежности. Например, среди женщин, принявших участие в данном исследовании, преобладающее количество спортсменок (37%) являются холериками, при этом они имеют весьма низкий уровень соревновательной надежности. У мужчин же прослеживается обратная связь: при отсутствии в выборке респондентов с холерическим видом темперамента, наблюдается высокая соревновательная надежность у большинства испытуемых.

Полученные нами результаты исследования подтверждают мнение о том, что темперамент определяет как качество и эффективность тренировочной деятельности спортсменов, так и уровень их достижений в условиях особо ответственных соревнований. Это способствует стабильности демонстрации высокого результата в различных соревновательных условиях и обуславливает надежность соревновательной деятельности стрелков.

### Список использованной литературы

1. Агаян Г.Ц. Эмоциональные факторы устойчивости спортсмена / Е.Н. Винарская, Р.С. Есяян // 2-й Международный конгресс по спортивной психологии: Тезисы докладов. - М., 1995. – С. 8.
2. Акилов М.В. Анализ соревновательной деятельности спортсменов с позиций психолого-педагогической деятельности / М.В. Акилов // Методологические аспекты теории спорта: Сборник научных статей Казах. ИФК. – Алма-Ата, 1992. – С. 31-85
3. Аракелов Г.Г. Психофизиологический метод оценки тревожности / Н.Е. Лысенко, Е.К. Шотт // Психологический журнал. 1997. – Т. 18. – № 2. – С. 102-114.



4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. - Физкультура и спорт. - М., 1978. – 134 с.
5. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В.Э. Мильман / Стресс и тревога в спорте: сб. научных трудов. - М., 1983. – 288 с.
6. Хорошилова Ю.И. Темперамент и его влияние на спортивную деятельность человека / Ю.И. Хорошилова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4 (31). – С. 51-53.

**КОЖЕДУБ М.С., ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П., СЕВДАЛЕВ С.В.**

*Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины  
Зеленогурский университет, г. Зелена Гура, Польша*

### **ДИНАМИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАРЬЕРИСТОК (400 М) ПО МЕРЕ РОСТА СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Аннотация.**

*Кожедуб М.С., Врублевский Е.П., Севдалев С.В.*

*Динамика специальной подготовленности барьеристок (400 м) по мере роста спортивного мастерства.*

В статье представлены результаты исследования особенностей специальной подготовленности спортсменок, специализирующихся в барьерном беге. Выявлено, что структура подготовленности бегуний на 400 м с барьерами с ростом спортивного мастерства претерпевает существенные изменения. Последнее является естественным следствием прогресса спортивного мастерства спортсменок, отражающего специфику приспособления их организма к условиям спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** спортсменки, барьерный бег, тренировка, специальная подготовленность, силовые показатели.

**Annotation.**

*Kozhedub M., Vrublevsky E., Sevdalev S.*

*Dynamics of hurdlers` (400 m) special fitness with growth of sports skills.*

The article presents the results of studies of special training of athletes specializing in hurdling. It was revealed that the structure of fitness of runners on 400 m with barriers with growth of sports skills is undergoing significant changes. The latter is a natural consequence of the progress of athletes` sports skills, reflecting the specificity of their bodies to adapt to conditions of sports activities.

**Keywords:** athletes, hurdling, training, specially fitness, power indicators.

**Введение.** Барьерный бег на 400 м принадлежит к группе циклических упражнений, но изменение формы бега в связи с преодолением барьеров относит его к смешанной группе беговых движений. В отличие от спринта, в барьерном беге установленное расстояние вынуждает спортсменок так преодолевать барьеры и расстояние между ними, чтобы при чередовании циклических и ациклических

движений достигалось максимально возможная скорость бега. Вследствие этого, высокие спортивные результаты в барьерном беге связывают с возможностью длительно выполнять работу максимальной и субмаксимальной интенсивности, которая, как известно, требует больших проявлений скоростно-силовых качеств [2, 11]. Это свидетельствует о том, что развитие скоростных возможностей спортсменов - бегуний на 400 м с барьерами и степень овладения рациональной техникой преодоления барьеров на дистанции зависят от уровня их силовой подготовленности.

Специфической особенностью бега на 400 м с барьерами является то, что скорость бега постоянно ограничивается наличием барьеров и необходимостью бежать между ними в определенное число шагов (13-15 у мужчин и 15-17 у женщин), стремясь сохранить нужную длину шага. При этом, в беге по дистанции расстояние от места отталкивания на барьер до касания маховой ногой дорожки за барьером составляет 3,00-3,70 м [11], а средняя длина шага при преодолении межбарьерного отрезка за 13 шагов должна быть 2,45 м, за 14 шагов – 2,27, за 15 беговых шагов – 2,13 м [12, 15]. Так как многие исследователи исходят из того, что длина шага (как один из компонентов скорости) обусловлена величиной усилий, прилагаемых за время опоры [2], и зависит, при прочих равных условиях, от силы мышц разгибателей бедра и подошвенных сгибателей стопы [1, 2, 5, 9], то становится ясным, насколько большую роль играет высокий уровень силовых возможностей в беге на 400 м с барьерами.

Некоторые авторы [4, 6, 7] подчеркивают, что недостаточное развитие силы ног барьеристов, особенно мышц стопы, осложняется овладение спортивной техникой и тормозит рост мастерства спортсмена, затрудняя сохранение требуемой длины шагов в процессе пробегания дистанции. Характерно, что Д.П. Стукалов [15] на основании биохимического анализа относит мышцы разгибатели бедра и подошвенные сгибатели стопы к группе «специфических» мышц бегунов на 400 м с барьерами. Силовая подготовленность необходима в барьерном беге и для такого важного, по мнению М. Джонсона [7], качества, как способность ускоряться после каждого препятствия, так как при преодолении барьера потери скорости являются неизбежными.

В настоящее время, как у мужчин, так и у женщин, специализирующихся в беге на 400 метров с барьерами, наблюдается тенденция к уменьшению числа шагов, затрачиваемых на преодоление всей дистанции, что требует увеличения средней длины бегового шага.

Из научных исследований известно, что чем выше темп движений, тем меньше выносливость мышц [2], а длительное проявление выносливости при работе мышц в более медленном темпе обусловлено возможностью сменности двигательных единиц при работе [13, 16]. Последнее дает спортсменам экономно восполнять растрачиваемые энергетические ресурсы. Отсюда логично предположить, что дальнейший рост результатов в беге на 400 м с барьерами будет связан с уменьшением числа шагов, затрачиваемых на преодоление расстояния между барьерами, а это влечет за собой увеличение длины каждого бегового шага. При этом следует обратить внимание на то, что часть спортсменов из-за недостаточных силовых способностей соответствующих мышц не в состоянии достигнуть большой

амплитуды движений, необходимой для рационального решения конкретных двигательных задач.

**Цель исследования.** Определить роль скоростно-силовых способностей в общей структуре физической подготовленности бегуний на 400 м с барьерами по мере роста спортивного мастерства.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленных задач применялись методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогические контрольные испытания; педагогические наблюдения; математико-статистический анализ экспериментальных данных.

В работе использованы следующие инструментальные методики: полидинамометрия; фотоэлектронный хронометраж; видеомагитоскопия.

Для оценки уровня силовых способностей спортсменок использовался универсальный динамографический стенд (УДС-НТ). Данная инструментальная методика позволяет оценивать уровень специальной силовой подготовленности спортсменок, исходя из комплекса специфических данных, характеризующих способность человека к проявлению «взрывных усилий», которые не доступны прямому изменению с помощью традиционных средств [3, 8].

С помощью УДС-НТ непосредственно фиксировались следующие показатели  $F_{\max}$  – максимальное значение силы, проявляемой во взрывном изометрическом усилии (кг);  $T_{\max}$  – время достижения максимального значения силы (мс);  $P_0$  – абсолютная сила мышц, проявляемая в изометрическом режиме (кг). По вышеназванным параметрам рассчитывался дифференциальный градиент (J), характеризующий уровень развития взрывной силы мышц и численно равный -  $J = \frac{F_{\max}}{T_{\max}}$ .

Были выбраны следующие контрольные упражнения: прыжки в длину, тройным и десятикратным с места, прыжки на 30 и 100 м с ноги на ногу. При выполнении последних двух видов прыжков учитывалось как время преодоления дистанции, так и количество прыжков. Мы считали, что если оценку производить только по времени выполнения упражнения, то возможны погрешности, возникающие из-за желания тестируемых быстрее выполнять прыжки в ущерб их длине. Если же за оценку принять количество шагов, реальны погрешности, вследствие произвольной установки на более длинные прыжки в ущерб скорости выполнения упражнения. Чтобы избежать этого, был введен обобщенный показатель, который рассчитывался как произведение количества шагов на время преодоления дистанции.

Уровень специальной беговой подготовленности спортсменок определялся по результатам бега на 100 200 и 40 м. со старта. По общепринятой методике определялась длина ноги, масса и длина тела каждой спортсменки.

Кроме тестов, оценивающих силовые характеристики спортсменок, в состав регистрируемых показателей были включены также данные бега на 100 и 400 м, поскольку результат в беге на 100 м является комплексным показателем скоростных возможностей барьеристов, а время, показанное в гладком беге на 400 м отражают уровень их специальной беговой подготовленности [7, 10, 14]. В свою очередь, разница между результатом бега на 400 м с барьерами и бегом на эту же дистанцию без препятствий, по мнению ряда авторов [11, 12], служит показателем технической подготовленности барьеристов.

Что касается антропометрических признаков, то последние оказывают существенное влияние на проявление способностей спортсменов к освоению и реализации рациональной двигательной структуры, связанной, в частности, с бегом между барьерами и техникой из преодоления.

Вместе с тем, изучение структуры подготовленности спортсменов в отрыве от структуры их соревновательной деятельности приводит к недостаточно четким результатам, затрудняет реализацию полученных данных при разработке модельных характеристик и системы диагностики подготовленности спортсменов. Исходя из этого, мы сочли необходимым включить в состав оцениваемых характеристик спортсменов высокой квалификации такой обобщенный показатель соревновательной деятельности, как количество шагов, затрачиваемых на преодоление всей барьерной дистанции 400 метров.

В исследовании, которое проводилось на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», принимали участие сильнейшие спортсменки Республики Беларусь ( $n=17$ ), специализирующиеся в барьерном беге на 400 метров (кмс-мсмк) и барьеристки ( $n=18$ ) более низкой квалификации (II и I спортивный разряд).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведенный корреляционный анализ позволил установить статистическую взаимосвязь между комплексом тестов, оценивающих двигательные способности спортсменок, и спортивным результатом у барьеристок различной квалификации (табл. 1).

**Таблица 1 - Средние величины ( $\bar{X}$ ) и коэффициенты корреляции ( $r$ ) экспериментальных показателей со спортивным результатом у барьеристок II и I разрядов (А) и высокой квалификации (Б)**

Показатели	А		Б	
	$\bar{X}$	$r$	$\bar{X}$	$r$
Длина тела, см	169,31	-0,063	171,13	-0,522
Масса тела, кг	61,30	0,054	61,17	-0,002
Длина ноги, см	89,41	-0,169	91,54	-0,599
Бег 100 м, с	12,81	0,722	12,04	0,837
Бег 400 м, с	59,78	0,886	54,23	0,865
Прыжок в длину с/м, м	2,30	-0,517	2,58	-0,356
Тройной прыжок с/м, м	6,75	-0,342	7,68	-0,423
Десятикратный с/м, м	24,43	-0,291	26,39	-0,701
30 м прыжками, усл. ед.	71,51	0,353	56,31	0,867
100 м прыжками, усл. ед.	730,42	6,343	630,04	0,898
$J_{PH}$ , кг/с	791,39	-0,216	947,72	-0,709

$J_{\text{ПСС}}$ , кг/с	584,35	-0,263	667,11	-0,755
$P_{0 \text{ РН}}$ , кг	153,65	-0,488	176,60	-0,333
$P_{\text{ПСС}}$ , кг	136,96	-0,499	162,03	-0,350
$\bar{J}$ , кг/с	687,61	-0,203	807,71	-0,728
$\bar{P}_0$ , кг	142,70	-0,442	169,52	-0,408
$F_{\text{max РН}}$ , кг	109,89	-0,421	103,80	0,215
$F_{\text{max ПСС}}$ , кг	96,70	-0,446	92,74	0,205
Количество шагов, затрачиваемый на преодоление всей дистанции	–	–	197,42	0,743

**Примечание:**  $p \leq 0,05$  при  $r = 0,380$

Из сопоставления данных, представленных в таблице очевидно, что средние значения всех показателей (за исключением массы тела) у барьеристок II и I спортивных разрядов заметно уступают соответствующим показателям более квалифицированных спортсменок. Заслуживает внимания и то, что у барьеристок высокой квалификации в характеристиках, зарегистрированных на универсальном динамографическом стенде (УДС), отмечается менее высокая вариабельность, что можно рассматривать как сужение границ индивидуальных колебаний в значениях анализируемых характеристик с ростом спортивного мастерства.

Показательно, что спортсменки высокой квалификации отличаются не только большими силовыми возможностями, но и способностью проявлять значительные усилия за короткое время, о чем свидетельствуют более весомые показатели J-градиента. Полученные высокие коэффициенты корреляции между результатом бега на основную дистанцию и «длинными» (на 30 и 100 м) прыжками у данных спортсменок свидетельствуют о том, что нервно-мышечные механизмы, участвующие в выполнении бега между барьерами и подобных прыжков, по своей природе, по-видимому, близки друг к другу.

Примечательно также и то, что у барьеристок высокой квалификации наблюдается достоверная ( $p < 0,01$ ) взаимосвязь между результатом бега на 400 м с барьерами и количеством шагов, затрачиваемых на преодоление всей барьерной дистанции. Это подтверждает высказывание ряда специалистов [2, 5, 6, 7, 11, 12] о том, что пробегание расстояния между барьерами за меньшее количество шагов способствует значительному улучшению спортивного результата. Однако очевидно, что при этом существенную роль играют антропометрические показатели спортсменок, влияющие на длину их бегового шага, и, в соответствии с этим, на количество шагов между барьерами.

Чтобы статистически исключить влияние антропометрических данных спортсменок на результат и «междубарьерное» количество шагов, мы применили парциальный (частный) коэффициент корреляции, позволивший оценить взаимосвязь двух показателей с элиминированием (исключением) влияния третьего показателя. Таким способом удалось узнать гипотетическую зависимость между количеством

шагов, затрачиваемых на преодоление дистанции 400 м с барьерами, и силовыми показателями мышц, при одинаковой длине тела всех спортсменок.

**Таблица 2 - Результаты частного (а) и множественного (б) корреляционного анализа**

а		б
$r_{xy}(\bar{J}) \cdot z = -0,786$	$r_{xy}(\bar{P}_0) \cdot z = -0,414$	$R_{xyz} = 0,853$
$r_{xy}(J_{PH}) \cdot z = -0,633$	$r_{xy}(P_{0PH}) \cdot z = -0,472$	
$r_{xy}(J_{псс}) \cdot z = -0,892$	$r_{xy}(P_{0псс}) \cdot z = -0,626$	

**Примечание:**

*x – количество шагов на*

*дистанции;*

*z – длина тела спортсменки*

*x – результат (400 м с/б);*

*y – взрывная сила мышц;*

*z – длина ноги.*

Рассчитанные частные коэффициенты корреляции для взрывной (J) и абсолютной (P) силы мышц при элиминировании длины тела спортсменок приведены в таблице 2 (а).

По результатам корреляционного анализа представляется возможным констатировать следующее: барьеристки, обладающие более высокими показателями взрывной (J) силы мышц-разгибателей ноги и подошвенных сгибателей стопы, при прочих равных условиях, имеют преимущество в пробегании дистанции за меньшее количество шагов, что, в свою очередь, способствует повышению спортивного результата. Данный факт обусловлен тем, что взрывная сила в определенной степени характеризует процентное содержание в мышце быстрых волокон, а гипотрофия быстрых гликолитических волокон уменьшает работоспособность в высокоинтенсивных упражнениях, требующих активного участия именно этого вида мышечных волокон [3, 7, 10].

О значительном совокупном влиянии скоростно-силовых ( $\bar{J}$ ) и антропометрических (длина ноги) показателей на результат в беге на 400м с барьерами свидетельствует также полученный множественный коэффициент корреляции (R), который для спортсменок высокой квалификации равен 0,853 (табл.2 б). В данном случае коэффициент множественной детерминации (D) составляет 0,728. Последнее указывает на то, что около 73 % вариаций времени пробегания дистанции 400м с барьерами у женщин обусловлены совокупным влиянием взрывной силы мышц и антропометрических показателей.

Все это подтверждает данные ряда специалистов [11, 12, 15], основанные на результатах анализа различных аспектов многолетней подготовки мужчин-барьеристов, о первостепенном значении отбора и высокого уровня скоростно-силовой подготовленности для показа выдающихся результатов в беге с барьерами.

Таким образом, корреляционный анализ подтвердил тот факт, что для достижения высоких спортивных результатов в беге на 400м с барьерами у женщин важная роль, наряду с развитием функциональных показателей, принадлежит специальной силовой подготовке, благодаря которой происходит целенаправленное и

ускоренное совершенствование способности ведущих групп мышц к выполнению специфической работы.

Для эффективного управления тренировочным процессом в той или иной спортивной дисциплине первостепенное значение имеет определение ведущих факторов (способностей), существенно влияющих на результат спортсмена [3, 10, 16]. Состав и структура факторов, преимущественно определяющих физическую подготовленность спортсменок различной квалификации, специализирующихся в беге на 400 м с барьерами, можно установить с помощью факторного анализа, что дает возможность не только рассмотреть структуру подготовленности барьеристок, но и проанализировать ее изменения по мере роста спортивного мастерства.

Исследование проводилось с целью выявить как качественную специфичность структуры физической подготовленности бегуний на 400 м с барьерами, так и роль скоростно-силовых способностей барьеристок в достижении высоких результатов.

Результаты факторизации матриц интеркорреляции показали, что каждой из подобранной совокупности барьеристок старших и младших разрядов свойственна определенная факторная структура подготовленности. Так, у спортсменок II и I спортивных разрядов выделены шесть факторов, суммарно охватывающих 84,7 % общей дисперсии выборки. Наибольший вклад (24,0%) внес фактор, интерпретированный нами как фактор общей силовой подготовленности барьеристок.

В тоже время, у спортсменок высокой квалификации в результате факторного анализа выделились пять факторов, организованное влияние которых на изменчивость признаков составило 82,1 %. Первый из этих факторов (вклад 40,0 %) обнаружил высокую взаимосвязь с результатами «длинных» прыжковых упражнений (прыжки на 30 и 100 м), со временем бега на 100, 400 м и 400 м с барьерами, что позволяет идентифицировать его как фактор специальной барьерной подготовленности и считать основным для высококвалифицированных спортсменок. Высокая корреляция «длинных» прыжковых упражнений, очевидно, соответствуют режиму работы мышц при выполнении бега с барьерами и стимулируют развитие реактивной способности нервно-мышечного аппарата атлетов.

Таким образом, можно отметить, что структура подготовленности барьеристок в беге на 400 м с барьерами с ростом спортивного мастерства претерпевает существенные изменения, которые выражаются, в основном, в следующем.

1. Ведущим фактором физической подготовленности барьеристок становится фактор, идентифицированный со специальной барьерной подготовленностью. Его вклад увеличивается до 40,0 %, и в нем объединяются характеристики, оценивающие не только беговую подготовленность, но и результаты в «длинных» прыжковых упражнениях. В целом это свидетельствует о совершенствовании способности опорно-двигательного аппарата барьеристок к проявлению и сохранению мощности усилия при отталкивании. Причем, особое значение имеет такое проявление силы, которое выражается в наибольшей скорости сокращения работающих мышц при движении большой амплитуды и многократном их повторении в условиях лимита времени.

2. Показатели, характеризующие уровень абсолютной силы мышц разгибателей ноги и подошвенных сгибателей стопы, смещаются с I фактора на III, и вклад последнего заметно уменьшается. Это указывает на то, что на первый план у высококвалифицированных спортсменок выдвигаются специфические способности,

играющие ведущую роль в барьерном беге на 400 м на этапе высшего спортивного мастерства.

Подобное изменение факторной структуры подготовленности барьеристок – естественное следствие прогресса спортивного мастерства спортсменок, отражающего специфику приспособления их организма к условиям спортивной деятельности.

3. Сравнительный анализ факторной структуры барьеристок дает основание определять содержание и направление их специальной силовой подготовки в беге на 400 м с барьерами. В частности, можно утверждать, что средства скоростно-силовой подготовки должны подбираться таким образом, чтобы обеспечить положительное взаимодействие силы и быстроты с целью эффективного выполнения необходимой двигательной задачи.

4. Полученные данные о структуре подготовленности барьеристок различной квалификации согласуются с рядом исследований [3, 4, 10, 16], в которых по мере роста спортивного мастерства наблюдается тенденция, указывающая на уменьшение значимости собственно-силовых способностей в проявлении взрывных усилий. Вместе с тем, полученные результаты подтверждают также выводы В.В. Кузнецова [10] о том, что совершенствование мастерства спортсменов высших разрядов любой специализации связано с ростом их скоростно-силовой подготовленности, и, в свою очередь, специальная силовая подготовка является ведущей в физической подготовке спортсменов высшей квалификации.

**Заключение.** Результаты корреляционного и факторного анализов представляют собой статистическую модель структуры специальной подготовленности спортсменок, бегуний на 400 метров с барьерами. Однако при планировании тренировочной нагрузки необходимо учитывать не только общие тенденции в изменении структуры подготовленности с ростом мастерства барьеристок, но и индивидуальные особенности конкретной спортсменки, в зависимости от изменения в уровне и соотношении функциональных характеристик, которые ей объективно необходимы для повышения спортивной квалификации.

**Перспективы дальнейших исследований.** Планируется проведение ряда исследований, направленных на разработку и экспериментальное обоснование программы специальной силовой подготовки в годичном цикле спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в барьерном беге на 400 метров.

#### Список использованной литературы

1. Бег на короткие дистанции: пособие / В.В. Мехрикадзе [и др.]. – Минск: БГУФК, 2015. – 134 с.
2. Биомеханические основы техники спортивной ходьбы и бега / В.В. Тюпа, Е.Е. Аракелян, Ю.Н. Примаков - М.: Олимпия, 2009. – 64 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.



5. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. – М.: Спорт, 2016. – 240 с.
6. Врублевский Е.П. Индивидуальные аспекты соревновательной деятельности квалифицированных барьеристок / Е.П. Врублевский, М.С. Кожедуб, С.В. Севдалев // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць / Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – Вип. 2. – С. 134-138.
7. Джонсон, М. Золотая лихорадка. Как делают олимпийских чемпионов / М. Джонсон. – М.: Эксмо, 2012. – 400 с.
8. Занковец В.Э. Энциклопедия тестирования: / В. Э. Занковец. – М.: Спорт, 2016. – 456 с.
9. Кобзаренко Б.Г. Школа спринта: метод. рекомендации / Б.Г. Кобзаренко. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2011. – 280 с.
10. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсменов / В.В. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
11. Мехрикадзе В.В. Барьерный бег (техника и методика обучения): учеб.- метод. пособие. / В.В. Мехрикадзе, Л.А. Черенева. – М.: РГУФКСИТ, 2008. – 78 с.
12. Мирзоев О.М. Научно-методические аспекты формирования соревновательной деятельности легкоатлетов в спринтерском и барьерном беге: метод. пособие / О.М. Мирзоев, В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский. – М.: ФГУ ЦСП, 2009. -332с.
13. Озолин Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин – М.: Человек, 2010. – 176 с.
14. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В.Д. Полищук. – Киев.: Олимпийская литература, 2009. – 144 с.
15. Стукалов Д.П. Индивидуализация средств подготовки бегунов на 400 метров с барьерами на основе данных биомеханического анализа: автореф. дис . ... канд. пед. наук / Д.П. Стукалов; ГЦОЛИФК. - М., 1988. - 23 с.
16. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223 с.

СИДОРОВА В.В.

*Государственная образовательная организация  
высшего профессионального образования  
«Донецкий институт физической культуры и спорта»*

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СЕНСОМОТОРНЫХ  
ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ГИМНАСТОК УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

**Аннотация.**

*Сидорова В.В.*

*Взаимосвязь спортивно-технической подготовленности и сенсомоторных показателей у гимнасток учебно-тренировочных групп.*

В статье освещаются результаты исследований, которые позволили определить наиболее информативные и значимые показатели сенсомоторики для совершенствования вольных упражнений. Это устойчивость вестибулярных реакций, двигательная память с преимущественным использованием зрительной информации, точность воспроизведения пространственных характеристик движений, точность дифференцирования скоростно-силовых мышечных усилий.

**Ключевые слова:** юные гимнастки; показатели сенсомоторики; вольные упражнения.

**Annotation.**

*Sidorova V.V.*

*Interconnection of technical preparedness and sensorimotor indexes of I-III ranking gymnasts.*

The article deals with the results of research, that allowed to identify the most informative and significant indexes of sensorimotor activity for improvement of floor exercises. They are stability of vestibular reactions, motor memory with the preferential use of visual information, accuracy of reproduction of spatial motor pattern, accuracy of differentiation of power and speed muscular efforts.

**Keywords:** young gymnasts; indexes of sensorimotor activity; floor exercises.

**Актуальность.** Спортивная гимнастика – ациклический, сложно-координационный вид спорта, в котором в самом широком спектре проявляются различные движения: отталкивания руками, ногами и другими частями тела, равновесия, медленные напряжённые перемещения, свободные инерционные движения тела и его звеньев, вращения вокруг всех осей тела, упражнения, требующие максимальной подвижности в суставах и т.д. [4].

Процесс спортивной тренировки в гимнастике основывается на многократном, целенаправленном повторении и рациональном запоминании определённой двигательной программы, отличающейся значительной сложностью, а зачастую – и искусственностью движений. Эффективное усвоение последней зависит от многих факторов, в том числе и от уровня развития сенсомоторных функций спортсмена, в частности прочности сенсомоторной памяти. Поэтому в соответствии с программой по спортивной гимнастике особое внимание уделяется двигательной подготовке, которая напрямую связана с сенсомоторикой. Важнейшими сенсомоторными способностями являются: чувство пространства, времени, мышечных усилий, темпа и ритма, а также устойчивость вестибулярного аппарата. Управление

точностью движений не возможно без таких проявлений сенсомоторики, как ощущения разной модальности, специализированных восприятий, простых, сложных и антиципирующих реакций. Совершенствование регуляторных функций сенсомоторики – дополнительный путь реализации скрытых резервов гимнасток [2].

Однако, педагогические наблюдения за тренировкой юных гимнасток показывают, что тренеры не используют специальные упражнения для развития вышеназванных специальных способностей. Они предпочитают “работать” над элементами, которые приносят быстрый и ощутимый результат, а выполнение упражнений для специально-двигательной подготовки считают малозначимыми и “отнимающими время”. Поэтому изучение уровня взаимосвязи спортивно-технической подготовленности и сенсомоторных показателей у гимнасток, занимающихся в учебно-тренировочных группах может стать серьезным аргументом для тренеров, обуславливающим значимость сенсомоторной подготовки.

**Обзор литературы.** “Чувство времени” считается важным средством самоконтроля и саморегуляции при выполнении скоростно-силовых и сложнокоординационных действий. Уровень чувствительности по временным характеристикам зависит от возраста испытуемых, но в большей мере от уровня развития двигательных способностей, квалификации спортсменов, в том числе и гимнастов [4].

Более сложной способностью к опознавательной чувствительности разных параметров движений является координационная способность к точному дифференцированию скоростно-силовых мышечных усилий. По отклонению от 50% максимальной длины прыжка определяется способность к ориентации в пространстве и дифференцированию мышечных усилий в короткие отрезки времени [1]. Именно такой характер усилия проявляют гимнастки при выполнении акробатических и гимнастических прыжков.

Наши наблюдения показали, что качественное выполнение даже самых простых упражнений определяется способностью испытуемых к сохранению равновесия при изменении положения тела, которое регулируется функциями вестибулярного аппарата. В ряде исследований вестибулярный анализатор рассматривается еще и как компонент статодинамического проявления функций систем организма, который обеспечивает синтез сенсомоторики, - вестибулярной, зрительной, тактильной мышечно-суставной афферентации для формирования приспособительного результата – навыка созранения равновесия и необходимых положений [3].

Для изучения разных видов психомоторных реакций большое значение имеет подбор пространственно-временных режимов организации движений при разучивании сложнокоординационных упражнений, потому что на основе интеграции простых видов сенсомоторного реагирования формируются наиболее сложные психомоторные комплексы. Зрительно-моторная реакция считается способностью, которую трудно развить. В процессе тренировки время реакции, как правило, не может быть увеличено более, чем на 0,1 секунду. Существенные изменения в ее развитии происходят благодаря тому, что зрительно-моторная реакция, как сенсомоторный компонент целостной системы, используется при решении комплексных заданий развития координационных, скоростно-силовых способностей гимнасток в процессе тренировок. Сенсорная сфера человека в результате

рационально организованных внешних воздействий может изменяться даже по параметрам, которые изменяются очень трудно [1].

Изучение динамики результатов в теппинг-тесте позволяет определить подвижность нервных процессов, скорость частотных движений, уровень регуляции в нервно-мышечном аппарате, работоспособность центральной нервной системы. Важную роль в проявлении максимальной частоты движений играет не столько лабильность двигательного аппарата, то есть не столько способность воспроизводить максимальное число импульсов в единицу времени, сколько скорость перехода двигательных нервных центров, из состояния возбуждения в состояние торможения и наоборот. Другими словами переход мышечного напряжения к мышечному расслаблению. Предел частоты ритмичных движений, свойственный конкретному человеку, главным образом зависит от того, как быстро может происходить процесс переключения, и от того, насколько согласована деятельность центров мышц-антагонистов при максимальной частоте изменений в них процессов возбуждения и торможения [3].

**Цель исследований.** Определить уровень взаимосвязи спортивно-технической подготовленности в вольных упражнениях и сенсомоторных показателей у спортсменок I-III разрядов, занимающихся спортивной гимнастикой.

**Методы исследований.** Анализ специальной литературы, педагогические наблюдения, тестирование, экспертное оценивание, обработка полученных результатов методами математической статистики. Вестибулярная устойчивость определялась по общепринятой методике, адаптированной к двигательной деятельности гимнасток. После каждого из пяти кувырков выполнялся прыжок с поворотом на  $360^\circ$ . После последнего прыжка с поворотом нужно было зафиксировать основную стойку, не сходя с места. Фиксировались отклонения от “доскока” в см. Для оценки пространственной точности движений использовался ЗЭП – заданный эталон пространства. Для оценки комплексной способности дифференцировать мышечные усилия в пространстве гимнастки выполняли прыжок в пол-усилия от максимального. Оба задания выполнялись без зрительного контроля. Простая зрительная моторная реакция (ЗМР) определялась по тесту “падающая палка”. Также применялся теппинг-тест и тест “сенсомоторная координация”. Для оценки спортивно-технической подготовленности гимнастки выполняли соревновательные композиции вольных упражнений на оценку, акробатические связки с продвижением и вращением вперёд и назад, а также связку гимнастических прыжков, которые отвечали специальным требованиям к вольным упражнениям соответственно квалификации.

**Результаты исследований.** В методике развития двигательных способностей особую значимость имеет изучение позитивного и негативного влияния одних способностей на другие, а также на уровень спортивно-технического мастерства, который определяет последующую разработку средств и методов их развития. Одним из показателей двигательных способностей является выбор ведущей характеристики движения, которое разучивают, наиболее близкой к его структуре и содержанию. Незначительные отклонения от заданной структуры движений приводят к изменению техники выполнения упражнений. Чем точнее спортсмены управляют своими движениями по усилиям, во времени и пространстве, тем более успешно они осваивают сложнокоординационные упражнения.

У гимнасток I и III разрядов достоверных взаимосвязей между точностью дифференцирования мышечных усилий и показателями спортивно-технического мастерства в вольных упражнениях также не обнаружено. У испытуемых II разряда выявлена взаимосвязь с оценкой за копозицию вольных упражнений –  $r = - 0,328$ ; с серией акробатических элементов с продвижением и вращением назад  $r = - 0,383$ ; с серией гимнастических прыжков –  $r = - 0,477$ . Таким образом, выявлено 25% достоверных коэффициентов корреляции от максимально возможного количества.

У испытуемых II и I разряда способность к точному дифференцированию скоростно-силовых мышечных усилий имеет низкую корреляцию с оценкой за выполнение вольных упражнений у гимнасток I и II разрядов, соответственно  $r = - 0,405$  и  $r = - 0,419$ . С сериями акробатических и гимнастических прыжков коэффициент корреляции у испытуемых I разряда недостоверен; у гимнасток II разряда достоверная взаимосвязь обнаружена с серией акробатических элементов с продвижением и вращением назад  $r = - 0,384$ ; у спортсменок III разряда с серией гимнастических прыжков  $r = - 0,339$ . Таким образом, выявлено 33,33% достоверных коэффициентов корреляции ( $P < 0,05$ ).

Взаимосвязь между вестибулярной устойчивостью и спортивно-техническим мастерством - средняя и высокая. У спортсменок второго разряда она находится в пределах  $r = - 0,509$  –  $r = - 0,715$ . Первого - в пределах  $r = - 0,488$  –  $r = - 0,565$  и третьего - в пределах  $r = - 0,515$  –  $r = - 0,792$ . Все коэффициенты корреляции достоверны ( $P < 0,01$ ). Следовательно, управление движениями, связанными с поворотами тела, необходимо улучшать за счёт повышения устойчивости вестибулярных функций до вращательных движений.

Корреляционной взаимосвязи между простой зрительно-моторной реакцией и спортивно-техническим мастерством не обнаружено у гимнасток III разряда. В соответствии с повышением уровня квалификации появляется слабая взаимосвязь. Наибольший коэффициент корреляции по показателям “неведущей” руки обнаружен с оценками за выполнение серий гимнастических прыжков в группе испытуемых I разряда ( $r = - 0,451$ ) и серий акробатических элементов с продвижением и вращением вперед ( $r = - 0,342$ ). В группе испытуемых II разряда взаимосвязь с оценкой за выполнение серии гимнастических прыжков –  $r = - 0,406$  (“неведущей”) и  $r = - 0,366$  (“ведущей” рукой). Таким образом, слабая достоверная взаимосвязь ( $P < 0,05$ ) по показателям “ведущей” руки выявлена в 25% проб. По показателям “неведущей” руки - в 8,33%.

Практически, не обнаружено достоверной взаимосвязи между показателями теппинг-теста и спортивно-техническим мастерством у юных гимнасток. Достоверная взаимосвязь выявлена только у испытуемых I разряда между оценкой за серию акробатических элементов с продвижением и вращением вперед и количеством проставленных точек во 2-ом и 3-ем квадратах.

Достоверная взаимосвязь сенсомоторной координации с оценкой за выполнение вольных упражнений выявлено только у гимнасток I разряда –  $r = 0,474$ . В группе этих же гимнасток выявлена слабая взаимосвязь сенсомоторной координации с оценками за выполнение серии акробатических элементов с продвижением и вращением вперед, –  $r = 0,354$ . Два достоверных коэффициента корреляции составляют 16,6% при  $P < 0,05$ .

**Таблица 1 - Количество достоверных корреляционных взаимосвязей, между показателями спортивно-технического мастерства в вольных упражнениях и сенсомоторики у гимнасток III – I разрядов**

№ п/п	Показатели сенсомоторных способностей	Кол-во достоверных коэффициентов корреляции	
		Кол-во	в %
1.	Отклонение от 7 сек.отрезкавремени	0	0
2.	Отклонение от 49 сек.отрезкавремени	0	0
3.	Отклонение от 50% усилий (кг, пр.)	0	0
4.	Отклонение от 50% усилий (кг, лев.)	0	0
5.	Отклонение от 50% длиныпрыжка с места (см)	3	25
6.	Отклонение от 7 метров (см)	4	33,33
7.	Устойчивость вестибулярных реакций	12	100
8.	ЗМР “ведущей” рукой	3	25
9.	ЗМР “неведущей” рукой	1	8,33
10.	Теппинг-тест /1-й квадрат	0	0
11.	Теппинг-тест /2-3-й квадрат	1	8,33
12.	Теппинг-тест /4-й квадрат	0	0
13.	Сенсомоторная координация	2	16,6
14.	Двигательная память с использованием преимущественно зрительной информации	8	66,7

Чем больше достоверных коэффициентов корреляции по каждому из показателей, и чем выше коэффициент, тем в большей мере он влияет на эффективность совершенствования мастерства в вольных упражнениях. Наибольшее количество достоверных взаимосвязей обнаружено по тестам, которые определяют устойчивость вестибулярных реакций (100%); двигательную память с преимущественным задействованием зрительной информации (66,66%); точность дифференцирования скоростно-силовых мышечных усилий (33,33%), простую двигательную реакцию “ведущей” рукой, пространственную точность движений и точность воспроизведения 49-секундного отрезка времени. Относительно других исследуемых показателей достоверных коэффициентов корреляции еще меньше.

Таким образом, чем больше по каждому из показателей сенсомоторных характеристик и спортивно-техническим мастерством обнаружено достоверных взаимосвязей, тем в большей степени прослеживается его влияние на эффективность совершенствования мастерства в вольных упражнениях.

**Выводы.** Гимнастки в возрасте 8-12 лет еще недостаточно точно дифференцируют и воспроизводят пространственные, динамические и, особенно, временные характеристики. Однако исследования соотношения квалификации гимнасток и их способностей к точности воспроизведения и дифференцирования пространственно-динамических характеристик показало наличие положительной взаимосвязи. Анализ корреляционной взаимосвязи спортивно-технического мастерства в вольных упражнениях и показателей сенсомоторных характеристик у гимнасток III - I разрядов позволил определить наиболее информативные и значимые показатели для совершенствования вольных упражнений: устойчивость вестибулярных реакций (100% достоверных коэффициентов корреляции от возможных), двигательная память с преимущественным использованием зрительной информации (66%), точность воспроизведения пространственных характеристик (33%), точность дифференцирования скоростно-силовых мышечных усилий (25%). Не обнаружено даже слабой корреляционной взаимосвязи с показателями тестов, точности воспроизведения времени, а также дифференцирования мышечных усилий.

**Перспективы дальнейших исследований.** В методике подготовки перспективных гимнасток особую значимость имеет изучение положительного и негативного влияния одних способностей и качеств на другие, а также на уровень спортивно-технического мастерства. Это и определяет перспективу наших дальнейших исследований. Особый интерес представляет изучение и анализ соотношения взаимосвязи сенсомоторных показателей и показателей физической подготовленности гимнасток, занимающихся в учебно-тренировочных группах.

### Список использованной литературы

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учеб. пособ. / Л.В. Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 135 с.
3. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини: наук. моногр. / А.С. Ровний. –Харків: ХаДіФК, 2001. –220 с.
4. Филиппович В.И. Теория и методика гимнастики: учебник / В.И. Филиппович. – М.: Просвещение 2001. – 448 с.

**ФИРСОВ А.А., МИЦКЕВИЧ Т.А.,  
ДУБИНА М.В.**

*Государственное учреждение образования «Гимназия № 31 г. Минска»  
Государственное учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»*

**АКТУАЛИЗАЦИЯ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ  
В СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ  
ЮНЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ**

**Аннотация.**

*Фирсов А.А., Мицкевич Т.А., Дубина М.В.*

*Актуализация координационной подготовки в чувствительные периоды развития юных таэквондистов.*

В статье представлены результаты исследования уровня развития координационной подготовленности детей занимающихся таэквондо в различных возрастных диапазонах. В качестве средства тестирования выбраны тестовые задания, отражающие проявление многокомпонентной структуры координации, как психофизиологической способности человека.

**Ключевые слова:** координация, таэквондисты, чувствительные периоды, тестовые задания, верный бег, физическая подготовленность.

**Annotation.**

*Firsov A. A., Mickiewicz, T. A., Dubina M. V.*

*Updating coordination of the preparation to sensitive periods of development of young Taekwondo.*

In article results of a research of the level of development of coordination readiness of the children who are engaged taekwondo in various age ranges are provided. As means of testing the test tasks reflecting manifestation of multicomponent structure of coordination as psychophysiological capability of the person are chosen.

**Key word:** coordination, taekwondo, sensitive periods, test to a task, fan run, physical fitness.

**Введение.** В настоящее время грамотная подготовка подрастающего поколения в детско-юношеском спорте остается для многих специалистов важным, актуальным и открытым вопросом. Успех будущего спортсмена высокого класса в таэквондо, основан не только на выдающемся уровне владения техникой ударов ногами, что многие специалисты ошибочно принимают как основу, сколько от эффективности построения тренировочного процесса в чувствительный возрастной диапазон наибольшей предрасположенности к проявлению и развитию определенных морфофункциональных способностей организма.

**Обзор литературы.** Координационные способности спортсмена отыгрывают одну из важнейших ролей в структуре планомерного, разностороннего спортивного совершенствования и, соответственно, результативности соревновательной деятельности [6, 11] Профессор В.Н. Платонов (2004) свидетельствует о том, что в структуре координационных способностей, прежде всего, следует выделять



восприятие и анализ собственных движений, наличие представлений о пространственных, временных, динамических характеристиках движений сегментов своего тела [9]. В некоторых исследовательских проектах А.А. Фирсова рассматривался вопрос проприоцептивной и кинестетической афферентации, как важнейшей составляющей координационной подготовленности спортсменов занимающихся таэквондо. Способность к дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движений во многом определяют эффективность соревновательных поединков [11, 13, 14].

Сенситивные периоды развития координационных способностей охватывают довольно большой диапазон онтогенеза человека. Таким образом, профессор А.А. Гужаловский (1986) утверждает, что наивысший пик развития рассматриваемых нами психофизиологических способностей человека формируется в 4–5 лет. В то же время, в своем учебно-методическом издании профессор Л.П. Матвеев (1991) указывает на возрастной диапазон от 9 до 12 лет, как наиболее эффективный для направленного развития координационных способностей. Вместе с тем, В.Г. Никитушкин (2010) описывает возрастные диапазоны детей с 7 до 10 лет и с 16 до 17 лет, как наиболее продуктивные в плане направленного развития координации [3, 7, 8].

Психофизиологический механизм проявления координационных способностей, по словам выдающегося ученого Н.А. Бернштейна (1991), основан на многоуровневой структуре динамического соподчинения структурных компонентов центральной и периферической нервной системы, образуя замкнутые и разомкнутые программы движений [2]. Вместе с тем, важно понимать, что для результативного выполнения двигательного действия или движений в целом, необходимо формирование качественной программы движений. Механизм ее обусловлен приемом и обработкой информации из вне, с последующей передачей нервных импульсов от структурных компонентов центральной нервной системы к нейронам работающих мышц. При такой организации, приведение сегментов тела в движение осуществляется без их коррекции в процессе реализации, так как корректирующие сигналы о выполняемом движении не поступают обратно в анализаторы центральной нервной системы. Такая система называется разомкнутой. Замкнутая же система предполагает те же последовательные этапы прохождения нервных импульсов к нервным окончаниям скелетных мышц, вследствие формирования мотивации к движению в корково-подкорковых отделах головного мозга с участием базальных ганглиев и мозжечка, что, в итоге, через ядра таламуса переносит сигналы на двигательную кору, которая отдает сигнал спинальным двигательным центрам. Однако отличие замкнутой системы в том, что сигналы от проприорецепторов, вестибулярного аппарата, зрительных и слуховых анализаторов, поступившие в отделы головного мозга центральной нервной, путем обратной афферентации, обрабатываются повторно, сравниваются с целевой формой и затем в откорректированном виде нервные импульсы путем афферентации отправляются к работающим мышцам. В последнем случае, структура выполнения целевых двигательных действий становится более точной, четкой, сглаженной [2, 4, 11].

**Цель исследования** – эмпирическим путем выявить эффективность воздействия рационализированной нагрузки координационной направленности в сенситивных возрастных диапазонах развития юных таэквондистов.

**Задачи исследования:**

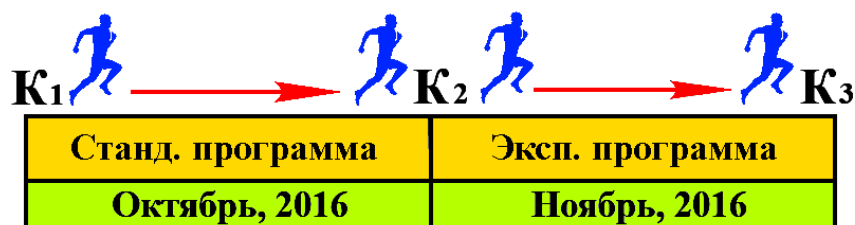
- изучить планирующую документацию некоторых тренеров города Минска, работающих с юными спортсменами;
- отобразить объемы и направленность нагрузки в экспериментальном мезоцикле подготовки;
- предложить тренерам наиболее избирательно направленные упражнения для развития координационных способностей;
- определить исходный уровень координационной подготовленности детей и сравнить с показателями вследствие экспериментальной тренировки.

**Результаты исследования.**

Исследования проводились с октября по ноябрь 2016/2017 учебно-тренировочного года и структурировались тремя взаимосвязанными этапами:

1. Анализ планирующей документации тренерского состава, осуществляющих подготовку юных таэквондистов в возрасте 4–5 лет и 6–7 лет. Определение исходных ( $K_1$  – начало октября) и результирующих ( $K_2$  – конец октября) показателей в тестовых заданиях координационной направленности.
2. Разработка и внедрение в тренировочный процесс некоторых рекомендаций по подготовке спортсменов в соответствии с сенситивной периодизацией предрасположенности организма к развитию координационных способностей.
3. Итоговый контроль ( $K_3$ ) физической подготовленности детей 4–5 и 6–7 лет по итогу тренировки по экспериментальной программе. Анализ полученных показателей.

Схематично распределение педагогического тестирования в исследуемом 8-ми недельном макроцикле отображено ниже (рисунок 1).



**Рисунок 1 – Отображение производимого контроля в макроцикле, при соответствующей программе подготовки**

Педагогическое тестирование юных спортсменов осуществлялось используя апробированные и научно обоснованные средства тестовых заданий координационной направленности: «веерный бег» 10×4 м, детально изученная и многочисленное количество раз использованное в тренировочном, соревновательном и контрольном режимах подготовки спортсменов А.А. Фирсовым (2016). Вторым контрольным тестовым заданием послужила модифицированная вариация полосы препятствий 2×10 м описываемой профессором В.А. Романенко (2005) с пролезанием и перепрыгиванием через гимнастические палки, последующим оббеганием контрольной стойки и возвращением обратно к линии старта [10, 12].

На первом этапе мы проанализировали планирующую документацию тренера «А», с численностью 7 спортсменов 4–5 лет и тренера «Б» с численностью 9

спортсменов 6–7 лет. Критерии анализа этапного плана подготовки – определение соотношения запланированного объема и физической подготовки к технико-тактической (ТТП), а также процентное соотношение объема направленности развития отдельных двигательных способностей (таблица 1).

**Таблица 1 – Параметры планирования направленности нагрузки тренером «А», предлагаемой спортсменам 4–5 лет**

Микроцикл	Соотношение физ. подг/ТТП, %		Суммарная направленность нагрузки, %				
			Силов.	Скор.	Коорд.	Гибк.	Выносл.
I	39%	61%	14%	38%	12%	36%	–
II	37%	63%	13%	19%	17%	51%	–
III	32%	68%	8%	34%	28%	30%	–
IV	41%	59%	24%	31%	25%	20%	–

Из результирующих данных видно, что тренер «А», работая с детьми столь юного возраста, не совсем отдает отчет тому, какой же направленности должна быть нагрузка в данном возрастном диапазоне, с учетом чувствительности данного периода развития организма. В подтверждение этого, как свидетельствует профессор В.Г. Никитушкин (2010) в дошкольном, как и в младшем школьном возрасте необходимо в значительной степени развивать координацию движений, а также гибкость и подвижность в суставах, нежели иные двигательные способности [8]. Из результатов анализа планирующей документации выявлено, что в большей части соотношение объема материала технического содержания превышает на порядок физическую составляющую. Данная структура планирования в корне ошибочна. Техника у детей данного возраста служит мотивационным фактором и является фоном для целенаправленного развития двигательных способностей [7, 11]. Силовая направленность в этом возрасте в тренировочном процессе служит лишь в минимальном соотношении в качестве средства поддержания мышечного тонуса и не более того [7, 9, 15].

Соотношение объемов направленности нагрузки и соотношение материала физической к технико-тактической направленности тренировочного мезоцикла спортсменов-таэквондистов 6–7 лет тренера «Б» представлено в следующих данных исследования (таблица 2).

**Таблица 2 – Параметры планирования направленности нагрузки тренером «Б», предлагаемой спортсменам 6–7 лет**

Микроцикл	Соотношение физ. подг/ТТП, %		Суммарная направленность нагрузки, %				
			Силов.	Скор.	Коорд.	Гибк.	Выносл.
I	47%	53%	25%	39%	19%	17%	–
II	58%	42%	17%	33%	24%	26%	–
III	54%	46%	21%	28%	36%	15%	–
IV	36%	64%	19%	22%	37%	22%	–

Таким образом, проанализировав планирующую документацию тренера «Б», очевидно, что соотношение объемов технико-тактической и физической подготовки близко к равному, однако, даже равное соотношение объема технического материала и физической направленности – является ошибочным в данном возрасте. Несомненно, объем средств технического характера должен возрастать из года в год, однако, как указывает профессор В.Н. Платонов (2004), нельзя давать монотонные и однообразные движения, так как психоэмоциональная регуляция, по сведениям физиолога И.И. Бахраха (2005) недостаточно совершенна, что приводит к ее быстрому утомлению нервной системы и угнетению работы в целом [1, 9]. Вместе с тем, Л.П. Матвеев (1991), указывает на то, что нет смысла формировать устойчивый двигательный навык, так как представление о технике вида не достаточно отчетливые, а двигательные ошибки устранить в процессе дальнейшей подготовки довольно сложно. Вместе с тем, активизация ранней специализации, по словам ученого, вначале может и дать свои плоды, однако в дальнейшем может привести к психической усталости, неудовлетворенности занятиями избранным видом спорта, даже уходом из спорта ввиду потери к нему интереса. Преобладание технической направленности в тренировке, нежели физической, способствует угнетению избирательного развития двигательных способностей в чувствительные периоды онтогенеза организма [7].

В целях оптимизации тренировочного процесса с учетом чувствительных периодов развития координационных способностей, мы предложили разработанную нами программу целенаправленного и оптимального развития координационных способностей при учете предрасположенности организма в данных возрастных диапазонах к скоростным способностям и гибкости (таблица 3, таблица 4).

**Таблица 3 – Экспериментальное распределение (примерное) планирования направленности и объемов нагрузки для подготовки детей 4–5 лет**

Микроцикл	Соотношение физ. подг./ТТП, %		Суммарная направленность нагрузки, %				
			Сил.в.	Скор.	Коорд.	Гибк.	Выносл.
I	90%	10%	3%	10%	47%	40%	–
II	90%	10%	3%	10%	47%	40%	–
III	85%	15%	5%	15%	50%	30%	–
IV	85%	15%	5%	15%	50%	30%	–

В данном распределении объемов компонентов подготовки делается акцент на развитие тех двигательных способностей, чувствительность которых актуальна в данном возрастном диапазоне. Причем, существенный процентный показатель координационной направленности обусловлен использованием тренировочных средств высокой подвижности и динамичности, что, в свою очередь способствует активизации психоэмоционального фона ребенка, и не приводит к возникновению чрезмерного утомления нервной системы. Высокое процентное соотношение гибкости, направлено во-первых на решение задач предрасположенности организма к ней, а во-вторых, для осуществления активного отдыха в тренировочных занятиях высокой подвижности и эмоциональной насыщенности.

**Таблица 4 – Экспериментальное распределение (примерное) планирования направленности и объемов нагрузки для подготовки детей 6–7 лет**

Микроцикл	Соотношение физ. подг/ТТП, %		Суммарная направленность нагрузки, %				
			Силов.	Скор.	Коорд.	Гибк.	Выносл.
I	85%	15%	3%	17%	40%	40%	–
II	85%	15%	3%	17%	40%	40%	–
III	80%	20%	5%	20%	45%	30%	–
IV	80%	20%	5%	20%	45%	30%	–

В данном распределении объемов направленности тренировки логика отображена, в развитии сенситивно открытых скоростных способностей, в частности скорости одиночного двигательного действия и гибкости, помимо координационных способностей [5]. Следует заметить, что процентное соотношение технико-тактического материала (в частности технического) незначительно возросло, что объясняется помимо утверждения Л.П. Матвеева (1991) о планомерном повышении объема техники от этапа к этапу, подбором средств тренировки, где та же координационная основа внедрялась в структуру и форму выполнения элементов техники таэквондо [7–9].

В итоге тренировки по программе, предложенной для эксперимента, мы провели контрольное тестирование ( $K_3$ ) спортсменов по предложенной ранее единой тестовой программе. Результирующие данные статистически обработаны и проанализированы. Проведен аналитико-статистический сравнительный анализ результирующих показателей в результате предварительного контроля ( $K_1$ ), результирующего контроля ( $K_2$ ) и итогового контроля ( $K_3$ ). Результаты эксперимента представлены в таблице 5. и таблице 6.

Очевидна разница между результатами итогового контроля ( $K_3$ ) после внедрения в тренировку экспериментальной программы и контроля результирующего ( $K_2$ ), по итогу классической системы подготовки детей, в обоих тестовых заданиях двух возрастных групп. Данный факт подтверждается наличием статистически достоверных различий в значениях выборок и существенным отличием цепного темпа роста значений. В то же время, показатели результирующего контроля ( $K_2$ ) в сравнении с предварительным ( $K_1$ ) показали статистическую недостоверность различий, а результат цепного, или в данном случае применимо выражение базисного, темпа роста минимальный и в разы уступающий темпу роста результатов экспериментального мезоцикла.

**Таблица 5 – Аналитико-сравнительный анализ результирующих показателей тестовых заданий координационной направленности**

Возраст, кол-во лет	n	Верный бег 10×4 м, с			Полоса препятствий 2×10 м, с		
		$K_1$	$K_2$	$K_3$	$K_1$	$K_2$	$K_3$
		$X_1 \pm \sigma$	$X_2 \pm \sigma$	$X_3 \pm \sigma$	$X_1 \pm \sigma$	$X_2 \pm \sigma$	$X_3 \pm \sigma$
4–5	7	28,5 ±1,85	28,3 ±2,05	25,3 ±0,76	8,3 ±0,19	7,9 ±0,12	6,8 ±0,28
6–7	9	26,2 ±1,96	25,05 ±0,88	22,43 ±0,97	5,9 ±0,42	5,7 ±0,39	4,7 ±0,17

**Таблица 6 – Статистический анализ результирующих показателей тестовых заданий координационной направленности**

Возраст, кол-во лет	n	Верный бег 10×4 м, с				Полоса препятствий 2×10 м, с			
		(Т) Темп роста цепной, %		P		(Т) Темп роста цепной, %		P	
		K <sub>2</sub> -K <sub>1</sub>	K <sub>3</sub> -K <sub>2</sub>	$\frac{K_2-K_1}{K_1}$	K <sub>3</sub> -K <sub>2</sub>	K <sub>2</sub> -K <sub>1</sub>	K <sub>3</sub> -K <sub>2</sub>	K <sub>2</sub> -K <sub>1</sub>	K <sub>3</sub> -K <sub>2</sub>
4-5	7	+0,7%	+10,6%	P≥0,1	P≤0,05	+4,8%	+13,9%	P≥0,1	P≤0,02
6-7	9	+4,3%	+10,45%	P≥0,1	P≤0,01	+3,3%	+17,54%	P≥0,05	P≤0,001

**Выводы.** Настоящее исследование основано на развитии и рационализации методической и методологической систем работы с детьми дошкольного возраста в тазквондо. Мы показали, что при рационально построенном тренировочном процессе, подготовка детей как 4-5, так и 6-7 лет имеет продуктивные результаты и способствует физически пропорциональному и физиологически гармоничному развитию детей. Результирующие данные позволили эмпирическим путем подтвердить огромную значимость предоставления совсем юным спортсменам в сенситивный период развития координационных способностей рационально дозированных, грамотно подобранных и избирательно направленных тренировочных методов и средств.

Статистические значения открывают ясную сторону отсутствия каких-либо существенных сдвигов в психофизиологических показателях ребенка в проекции координационных способностей за первый 4-х недельный мезоцикл подготовки в период активной предрасположенности к ним организма. Вместе с тем, предложенная корректировка объема и направленности нагрузки в сочетании с рационализированной и дозированной системой подбора тренировочных средств уже спустя месяц тренировки дала прогрессивные результаты. Таким образом, работая с детьми, в любом возрастном диапазоне, тренеру необходимо строго учитывать их морфофункциональную предрасположенность к проявлению и развитию определенных двигательных способностей и знать особенность построения рационализированного методологического подхода к их направленному развитию без вреда для здоровья.

**Перспективы дальнейших исследований.** Исследования в направлении рационализации тренировочного процесса в детско-юношеском спорте всегда актуальны и вызывают большой интерес со стороны огромного круга лиц-профессионалов. Разработка эффективной методологической основы направленного развития двигательных способностей детей в определенном возрастном диапазоне в тазквондо, без вреда для здоровья и с учетом их сенситивных периодов, требует огромного труда, многочисленных исследовательских проектов, апробаций, экспериментов и интерпретации.

Таким образом, вариаций направлений и перспективы, в продолжение нашего исследования множество – начиная от сенситивных периодов развития и определенной предрасположенности к проявлению двигательных способностей в тазквондо при грамотном построении тренировки, изучения реакции на нагрузку определенной направленности в определенные возрастные периоды онтогенеза, до

разработки избирательно дозированных двигательных заданий с учетом забора физиологических показателей морфофункциональных систем организма.

### Список использованной литературы

1. Бахрах И.И. Врачебный контроль за физическим воспитанием и спортивным совершенствованием учащихся общеобразовательной школы / И.И. Бахрах, Н.А. Гамза. – Минск, 2005. – 104 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
3. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск: Народная асвета, 1978. – 64 с.
4. Коц Я.М. Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культ. / Я.М. Коц. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
5. Лысюк А.А. Динамика развития двигательных способностей спортсменов-таэквондистов различного возраста / А.А. Лысюк // Научно-теоретический журнал «Мир спорта». – 2013. – № 1. – С. 72–77.
6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
8. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие / В.А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
11. Фирсов А.А. Методологический подход к рациональному развитию координационных способностей таэквондистов 5–6 лет в спортивно-оздоровительных группах / А.А. Фирсов, Т.Г. Лысюк, А.А. Лысюк // Современные научные достижения и их практическое применение: сб. науч. работ. Материалы науч.-практ. конф. с международным участием, Дубай, ОАЭ, 20–21 октября, 2015г. / World science. – Дубай, 2015. – Т. 3. – С. 67–72.
12. Фирсов А.А. «Веерный бег», как средство развития и контроля физической и функциональной подготовленности / А.А. Фирсов, О.Л. Бойко, О.Н. Бульбенова // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: сб. науч. работ, материалы Международного межведомственного круглого стола, Иркутск, Российская Федерация, 25 ноября 2016 г., под ред. П.А. Капустюк [и др.] / Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Восточно-сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации». – Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. – С. 402–406.
13. Фирсов А.А. Развитие координационной выносливости таэквондистов 13–15 лет при использовании технико-тактических действий с вращением / А.А. Фирсов // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ.

- культуры; под ред. Т.Д. Поляковой [и др.]. – Минск: БГУФК, 2016. – Вып. 19. – С. 126–134.
14. Фирсов А.А. Эффективность координационной тренировки таэквондистов 13–15 лет при анаэробном гликолитическом механизме энергообеспечения / А.А. Фирсов, О.Н. Бульбенова, В.А. Тереня // Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке: сб. науч. трудов, материалы XIX Международного симпозиума, Красноярск, Российская Федерация, 25–27 декабря 2016 г., под. ред. В.А. Кузьмин [и др.] / Факультет физ. восп., Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф. Решетнева. – Красноярск: СибГАУ, 2016. – С. 273–275.
15. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 480 с.



**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И  
ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

АГИШЕВА Е.В.

*Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Донецкая Академия Управления и Государственной Службы  
при Главе Донецкой Народной Республике»*

## **ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ**

### **Аннотация.**

*Агишева Е.В.*

***Влияние профессионально – прикладной физической подготовки на физическое развитие студентов.***

Значимость работы заключается в разработке и внедрении в учебный процесс по физической культуре для студентов 1-3 курсов программы по физическому воспитанию с профессиональной направленностью, а именно выявление профессионально важных физических качеств и возможность их эффективного развития путем применения в учебном процессе.

**Ключевые слова:** профессионально - прикладная физическая подготовка, студент, физическое воспитание, физические качества, учебный процесс.

### **Annotation.**

*Agisheva S.V.*

***Influence of professional - applied physical preparation of the physical development of students.***

The significance of the work lies in the development and implementation in the educational process on physical education for students of 1-3 courses of program in physical education with professional direction, namely the identification of professionally important physical qualities and the possibility of effective development through the application of the learning process.

**Key words:** professional - applied physical preparation, student, physical education, physical quality of the learning process.

**Актуальность.** Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, которые студенты получают на занятиях по курсу «Физическая культура». Знания о закономерностях достижения и поддержания высокой профессиональной работоспособности в трудовой деятельности имеют важное прикладное значение. Прикладные умения и навыки обеспечивают быстрое овладение необходимыми трудовыми операциями, безопасность в быту и при выполнении определенных видов работ. Профессионально-прикладная физическая подготовка должна опираться на хорошую общефизическую подготовленность студентов. Соотношение общей и профессионально-прикладной подготовки может изменяться в зависимости от профессии. Для представителей гуманитарных профессий хорошей общей физической подготовленности вполне достаточно для психофизической готовности к будущей профессии. В других случаях (юридические, технические специальности и др.) общая физическая подготовка не может обеспечить необходимого уровня готовности к профессиональному труду [5]. Здесь обязательно требуется специальная и объемная профессионально-прикладная физическая подготовка по всем параметрам, которая нередко нуждается в самостоятельном

дополнительном курсе ППФП сверх отведенных часов на дисциплину «Физическая культура» [3]. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в системе физического воспитания в ВУЗе - это выявление профессионально важных психофизических качеств и возможность их эффективного развития путем применения в учебном процессе специально подобранных средств и методов физического воспитания.

**Анализ литературы.** В физическом воспитании накоплен значительный теоретический и практический материал как отечественных, так и зарубежных специалистов по вопросам профессионально – прикладной физической подготовки (ППФП) в аспекте поиска и реализации новых педагогических технологий. Проблемы ППФП в своих работах рассматривали Раевский Р.Т., Ильинич В.А., Евсеев Ю.И., Филиппей Л. П. и др. Анализ и обобщение опыта применения образовательных технологий позволил сделать вывод о необходимости создания технологии преподавания ППФП в вузах, с целью достижения у выпускников необходимого, для будущих специалистов различных специальностей, уровня профессиональной физической готовности. По этому поводу Круцевич Т. Ю. справедливо отмечал, что ни в коем случае нельзя проводить резкую грань между общеразвивающими и прикладными упражнениями. Как общая, так и прикладная физическая подготовка, поскольку они не противопоставляются, должны идти параллельно на протяжении всего срока обучения, но удельный вес той или другой подготовки может меняться как на протяжении определенного периода, так и в каждом отдельном занятии [1-9].

**Цель работы** - теоретико-методическое обоснование и создание гибкого процесса физического воспитания, ППФП студентов вузов.

**Методы исследования** - педагогический эксперимент, анализ результатов тестирования студентов разных специальностей.

**Результаты исследований.** Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки к определенной профессиональной деятельности [1].

Задачи ППФП для студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

- формировать необходимые прикладные знания;
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные физические качества.

В ходе учебного процесса уровень подготовленности студентов по разделу профессионально-прикладная физическая подготовка контролируется специальными нормативами, что особо оговорено в учебной программе. Обычно эти нормативы отличаются у студентов различных факультетов и имеют отличия в зависимости от семестра и курса обучения. Уровень подготовленности по ППФП оценивается отдельно и входит в комплексную оценку по учебной дисциплине «Физическая культура» наряду с оценками за теоретические знания, общую физическую подготовленность, методические и двигательные умения и навыки. Для исследования были выбраны студентки трех разных факультетов академии. Академия имеет мощный научный и педагогический потенциал и хорошую материальную базу для того, чтобы готовить высококвалифицированных специалистов, которые пользуются

спросом на рынке труда. Формирование системы физического воспитания, ППФП осуществляется на основе таких постулатов:

- системный подход реализуется исследованием объекта физического воспитания как системы, которая включает в себя все составляющие;
- инновационный подход дает возможность субъекту физического воспитания быстро реагировать на изменения внешней среды, внедрение новшества, реализацию новых решений;
- интеграционный подход используется с целью исследования функциональных связей информационного обеспечения физического воспитания;
- функциональный подход позволяет исследовать функции управления, которые обеспечивают эффективный процесс физического воспитания, качество реализации при минимальных затратах времени;
- комплексный подход необходим для поиска наиболее экономического и эффективного варианта совершенствования ППФП в системе физического воспитания;
- нормативный подход позволяет определить систему нормативов в соответствии с целевой, функциональной и социальной направленности субъекта и объекта ППФП;
- поведенческий подход необходим для выявления условий с целью реализации творческих способностей преподавателей, руководителей и студентов.

Указанные принципы свидетельствуют о том, что организация физического воспитания отражает количественные и качественные характеристики, которые нужно учитывать с разных сторон [7].

Сущность ППФП как научно-прикладной дисциплины, наиболее актуальные с точки зрения совершенствования высшего образования и подготовки специалистов в соответствии с современными требованиями [3].

Особое внимание в статье уделялось обоснованию роли ППФП как потенциала мощного, но не достаточно систематизированного, правильно используемого средства оптимизации улучшения здоровья студентов, стимулирование их личностного и профессионального развития [8].

Подбор средств ППФП осуществляется с учетом особенностей учебного процесса на каждом факультете и специфики будущей профессиональной деятельности студентов.

Средства ППФП студентов классифицируются следующим образом:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные виды спорта;
- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- вспомогательные средства, обеспечивающие качества учебного процесса по разделу ППФП [4].

Основным средством ППФП студентов является физическое упражнение. При их подборе следует учитывать, чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим качествам. Напряженная умственная деятельность студентов в процессе обучения в сочетании с недостаточной двигательной активностью приводит к снижению общей и умственной работоспособности и состояния здоровья. Уровень умственной работоспособности,

безусловно, зависит от состояния здоровья и общей работоспособности, а способность человека длительно выполнять умственную или физическую работу определяется выносливостью, обуславливаемой, прежде всего, функциями сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Важным фактором, определяющим совершенствование сердечно - сосудистой и дыхательной систем молодого организма студентов, является оптимальное сочетание умственных нагрузок и разнообразных средств физической культуры. Из многочисленных физических упражнений наиболее целесообразными и доступными в применении следует считать циклические упражнения, такие как бег, ходьба, туризм, плавание. Эффективны подвижные и спортивные игры, которые характеризуются множеством циклических и ациклических движений и высокой эмоциональностью. Умелое сочетание циклических упражнений со спортивными играми дает положительные сдвиги не только в развитии физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость).

В исследовании сформированности мотивации к физическому воспитанию и ППФП приняли участие 52 студентки 1-3-го курса академии. Было проведено тестирование физической подготовленности студентов. Для определения, взаимосвязи объективных интегративных показателей физической подготовленности элементов системы ППФП, которые формировали мотивационную сферу студентов.

На этапе исследования были проведены тесты по ППФП. Исследуя состояние физической подготовленности студенток, можно привести следующие данные в таблице 1.

**Таблица 1 - Средние показания результатов тестирования среди девушек 1-3 курсов**

№ п\п	Тесты	1 курс	2 курс	3 курс
		Средние показания результатов		
1.	Бег 60 м.	9.9.-10.5	10.0-13.0	10.5-13.2
2.	Бег 1000 м.	4.40,0-6.80,0	4.50,0-6.70,0	4.50,0-7.00,0
3.	Наклоны вперед из положения, стоя (за 10 сек.)	8-10	9-12	9-13
4.	Приседания (за 10 сек.)	12-13	10-12	10-13
5.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (за 10 сек.)	4-10	4-9	5-10
6.	наклон туловища вперед из положения, сидя, дотягиваясь руками как можно дальше;	7-20	10-23	15-25
7.	Поднимание и опускание туловища (пресс) за 1 мин.	30-43	29-35	32-40
8.	Баскетбольные броски с 3 метров (из 5 бросков)	1-4	2-5	2-5

Нормативы по ППФП, которые они используют в практической деятельности, приближены и совместимы с нормативами комплекса ГТО студенческого возраста (18–24 года). Исходя из этого, средний уровень физической подготовленности наблюдается у 62 % студентов, 24,3 % – уровень ниже среднего, 13,7 % — уровень выше среднего. Динамика ППФП в целом положительная и составляет 12 % для первого и второго курса, 0 % между вторым и третьим курсами. Однако здесь также отмечают, что самое проблемное физическое качество — это общая выносливость [9].

Большинство исследователей указывают, что высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью весьма разнообразных средств физической культуры и спорта. При этом применяемые в процессе ППФП специальные прикладные упражнения — это те же обычные физические упражнения, но подобранные и организованные в полном соответствии с ее задачами [3].

В настоящее время еще не существует специальной классификации физических упражнений, ориентированной на задачи ППФП специалистов различных профессиональных групп, поэтому в каждом отдельном случае этот вопрос должен решаться самостоятельно [6].

**Вывод.** Приоритетную направленность профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов определяет формирование физической культуры личности, что создает благоприятные условия, как для физического развития, так и для совершенствования профессионально важных качеств. Перспективным направлением совершенствования методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов высших учебных заведений является личностно ориентированное образование, которое предполагает построение такого педагогического процесса, где студентам создаются определенные условия деятельности, в которых личность через собственный опыт познает ценности и значимость физической культуры для освоения будущей профессии [1].

#### **Практические рекомендации:**

- не выделять профессионально-прикладную подготовку из целостного процесса физического воспитания. То есть, задачи профессионально-прикладной физической подготовки и задачи физического воспитания должны решаться параллельно на каждом занятии физической культурой;
- при планировании и построении учебных программ по физической культуре содержание, средства и методы ориентировать на игровую форму обучения, что способствует увеличению интереса к занятиям, создает возможность преподавателю активно влиять на процесс формирования физической культуры личности [1].

#### **Список использованной литературы**

1. Научная библиотека диссертаций и авторефератов [Электронный ресурс] disserCat. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/professionalnaya-fizicheskaya-podgotovka-studentov-tekhnicheskikh-vuzov-na-osnove-igrovogo-m#ixzz4Y80MjP6q>.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. - Олимпийская литература: в 2-х томах. – К., 2008. - 300 с.

3. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М., Высшая школа, 1985. – 428 с.
4. Студопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://studopedia.su/9\\_11320\\_v-testi-dlya-opredeleniya-ppfp.html](http://studopedia.su/9_11320_v-testi-dlya-opredeleniya-ppfp.html)
5. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание как компонент гуманитарной подготовки специалистов экономического профиля // Проблемы физического воспитания молодежи: Материалы региональной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 1999. – С. 145-146.
6. Максимович В.А., Коледа В.А., Городилин С.К. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности пособие по курсу "Физическая культура" для студентов непрофильных специальностей. - Гродно. ГрГУ им. Я. Купалы, 2012. - 560 с.
7. Пилипей Л.П. Систематизация направлений подготовки специалистов в вузах в соответствии с требованиями к профессионально-прикладной физической подготовки. - Научно-теоретический журнал «Теория и методика физического воспитания и спорта». - К., 2008. - № 1. - С. 56-64.
8. Церковная Е. В. Проблемы поиска путей оптимизации процесса физического воспитания в высших учебных заведения. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков, 2008. - № 8. - С. 154-158.
9. Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сборник научных трудов III Международной научно-практической конференции (27 февраля 2015 г.). – Ульяновск: УлГТУ, 2015. – 307 с.

АЛЕКСЕЕВА О.В., АЛЕКСЕЕВ Ю.В.

*Донецкий национальный технический университет*

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

### **Аннотация.**

*Алексеева О.В., Алексеев Ю.В.*

### ***Физическое воспитание студенческой молодежи.***

Одной из приоритетных задач системы физического воспитания является формирование у студентов знаний и навыков здорового образа жизни, осмысленного отношения к сохранению своего здоровья. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровье, мотивация, студенты.

### **Annotation.**

*Alekseeva O.V Alekseev Y.V*

### ***Physical education students.***

One of the priority tasks of the system of physical education is to develop students' knowledge and skills of a healthy way of life, a meaningful relationship to the preservation of their health. Healthy life depends largely on the value of the student orientation, creed, social and moral experience.

**Keywords:** physical education, health, motivation, students.

**Введение.** Физическое здоровье молодежи является одним из самых важных аспектов здоровья нации. С каждым годом жизнь и учеба студенческой молодежи становится все более интенсивной, затрачивая много времени и сил. Одно из средств повышения умственной и физической работоспособности является физическое воспитание.

Специалисты отмечают, что в современных условиях действующая система физического воспитания студенческой молодежи не справляется с существующими проблемами ухудшения уровня физического здоровья студентов и низкой эффективностью образовательного процесса в сфере здоровьесбережения.

Качественная профессиональная подготовка студентов и школьников в учебных учреждениях невозможна без их учебно-трудовой деятельности. Именно поэтому сохранение и развитие здоровья учащихся, и формирование их здорового образа жизни имеет важное значение.

Физическое воспитание в учебных учреждениях осуществляется на протяжении всего периода обучения, основной формой которого являются учебные занятия по теоретическим и практическим разделам. Все занятия являются обязательными и включаются в расписание вузов. Во вне учебное время советуют практиковать утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные паузы, различные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Обеспечить высокое качество подготовки специалистов в наши дни практически невозможно без активности самих учащихся. Необходимо развить в них высокую требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, желание и умение подходить к работе творчески. Приобретенные знания следует закреплять и превращать в привычку занятия физическими упражнениями, используя регулярное их выполнение. Нередко бывает так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Здоровье – это самая важная потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является предпосылкой к познанию окружающего нас мира. Здоровый образ жизни позволяет до глубокой старости сохранить нравственное, психическое и физическое здоровье. Каждый человек в течение всей своей жизни должен находиться в сфере норм и правил здорового образа жизни. Лекции и семинары, практические и лабораторные занятия, зачетные и экзаменационные сессии – время становления личности будущего специалиста.

Учебный процесс в вузе проходит на фоне все возрастающей гиподинамии, а также связан с большими психофизиологическими нагрузками, что предъявляет высокие требования к функциональному состоянию и физической работоспособности студентов. Большая часть студентов не испытывает интереса к занятиям или не хочет заниматься вообще. Среди них доминирует низкий уровень грамотности о вопросах, касающихся здоровья, профилактики заболеваний. Главная цель занятий физической культуры, проводимых в учебных заведениях – формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Для этого необходимо стремление к овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологическое благополучие, развитие способностей, физических качеств и свойств личности. Именно регулярные занятия физической культурой и спортом



должны обеспечить достижение необходимого уровня развития физических качеств, т.е. приобретение определенного уровня тренированности. Этого можно добиться, только тогда, когда педагог (в первую очередь педагог по физической культуре) направляет свою деятельность на формирование у студентов здоровьесберегающих компонентов, главный среди которых – мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Для этого необходимо учитывать интересы студентов. Выявлять наиболее предпочитаемые ими виды двигательной активности, с помощью средств и методов физического воспитания выработать у студентов интерес к занятиям. Необходимо использовать индивидуальный и дифференцированный подход к физическим возможностям и подготовленности учащихся, применять на занятиях по физическому воспитанию соревновательную деятельность. В обязательном порядке в ход занятия включать эстафеты, игровые виды спорта.

Все это позволяет поднять уровень физического и психологического здоровья студентов, повысить их мотивацию к занятиям физической культурой. Таким образом, спорт, физическая культура, здоровый образ и спортивный стиль жизнедеятельности становятся надежной защитой, способной помочь студенческой молодежи адаптироваться к новым условиям жизни и профессиональной деятельности и на этой основе обеспечить высокую работоспособность, творческую активность, а в дальнейшем – трудовое долголетие.

**Обзор литературы.** Обеспечить высокое качество подготовки специалистов в наши дни невозможно без усиления познавательной активности самих студентов. Воспитать у студента высокую требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, желание и умение работать творчески, пополнять и совершенствовать свои знания, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье – это одна из главных задач высшей школы. Здоровье не может укрепляться и сохраняться долгие годы без труда и эмоций. Неправильно считать, что студент «сгорит» от умственной перегрузки или от эмоциональных переживаний. Его надо воспитывать так, чтобы в труде и учебе он находил смысл и счастье жизни [3].

Физическое здоровье – важнейший компонент в структуре состояния здоровья человека. Оно обусловлено свойствами организма как сложной биологической системы. Как биологическая система организм обладает интегральными качествами, которыми не обладают ее отдельные составляющие элементы (клетки, ткани, органы и системы органов). Эти элементы вне связи между собой не могут поддерживать индивидуальное существование. Физическое здоровье – это уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов. Материальную основу формирования физического здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития организма человека. Она опосредована базовыми потребностями, доминирующими у человека на различных этапах индивидуального развития организма (онтогенеза). Базовые потребности, с одной стороны, служат пусковым механизмом биологического развития человека, а с другой – обеспечивают индивидуализацию процесса [3].

Результаты исследований ряда ученых указывают на то, что эффективность физического воспитания студентов в настоящее время находится на явно неудовлетворительном уровне, занятия физической культурой в вузах не

заинтересовывают, а, наоборот, – вызывают негативные эмоции. Существенную роль в оптимизации этой ситуации играют повышение мотивации к использованию средств физической культуры в повседневной жизни, в том числе к занятиям по физическому воспитанию как академическим, так и самостоятельным, и выбор адекватных средств компенсации дефицита повседневной двигательной активности. Неадекватность нормативных требований по физическому воспитанию и их оценок не способствуют решению основной задачи физического воспитания, а именно его оздоровительной направленности [4].

Для успешного решения государственных задач в области физического воспитания студенческой молодежи необходимы поиск и внедрение более совершенных форм и методов организации учебных занятий, выявление неиспользованных возможностей для повышения эффективности физической подготовки молодых специалистов. Занятия физической культурой, проводимые в высших учебных заведениях технического профиля, с использованием инновационной педагогической методики определения уровня развития физических кондиций, обладают широким позитивным спектром воздействия на молодого человека, в значительной мере содействуют его подготовке к будущей профессиональной деятельности, способствуют развитию таких необходимых инженеру физических качеств, как сила, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

**Цель и задачи исследования.** Изучение данных научной литературы по проблеме сохранения здоровья, повышения мотивации к занятиям по физическому воспитанию, формирования основ здорового образа жизни за счет увеличения объема двигательной активности.

Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате занятий физическими упражнениями, могут быть перенесены молодым специалистом в другие области его деятельности и способствуют быстрому приспособлению к изменяющимся условиям труда, что очень важно в современном динамично развивающемся обществе. Одним из основных критериев оценки процесса физического воспитания в ВУЗе является динамика уровня физической подготовленности студентов, проследить за которой можно посредством приема информативных тестов, характеризующих физические качества человека, например карты «Проверь себя» [2].

Задачи этой методики следующие: личная заинтересованность каждого человека в проверке своих физических кондиций и совершенствовании своей физической подготовленности; приобщение к основам здорового образа жизни; удовлетворение естественной потребности в физической активности; получение комплексной оценки физических кондиций человека в онтогенезе, с помощью которой врач, тренер, преподаватель физического воспитания, учитель физической культуры в школе и сам тестируемый могут корректировать физическую подготовку; принятие самостоятельных решений по организации спортивных, оздоровительных и рекреативных занятий.

В предложенном варианте карты «Проверь себя» используется термин «физическая кондиция», который несколько уже понятия «физическая подготовленность» и отражает лишь состояние физических качеств человека. В Карте заложен такой способ оценки физических кондиций человека, который позволяет с

помощью универсального комплекса «сквозных» физических упражнений (отвечающих критериям стандартизации тестов для людей разного возраста) оценивать свой собственный уровень физических кондиций на протяжении практически всей жизни (от 6 до 65 лет) по единым требованиям [2].

**Результаты исследования.** На основе карты «Проверь себя» мы создали «Карту здоровья» студентов ДонНТУ. Карта включает шесть следующих тестовых испытаний: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки в длину с места, поднимание туловища, вис на перекладине на согнутых руках, наклоны туловища вперед, бег 1000м. Тестирование проводится по общепринятой методике со студентами I–IV курса на всех факультетах, как на основном отделении, так и на отделении спортивного совершенствования [1]. С целью создания инновационной педагогической технологии физического воспитания и выявления уровня развития физических кондиций студентов ДонНТУ мы протестировали с помощью «Карты здоровья» 38 студентов I курса 2015 года поступления и 43 студента первокурсника 2016 года. У каждого студента по данной методике, был определен индивидуальный уровень физических кондиций (ИУФК) и общий уровень физических кондиций (ОУФК). Средние значения общего уровня физических кондиций по годам поступления представлены в таблице 1.

**Таблица 1 - Средние значения ОУФК (расчетные условные единицы)**

Группа	Сгиб. и разгиб.рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места	Подним. и опускание туловища	Вис на переклад. на согн.руках	Наклон туловища вперед	Бег 1000м	СЗОУФК
2015	-0,23	0,195	0,221	-0,219	0,197	0,318	0,080
2016	-0,27	0,017	0,078	-0,179	0,324	0,219	0,032

Анализ полученных результатов выявил, что среднее значение общего уровня физических кондиций (СЗОУФК) для студентов в 2015 году составило 0,080, что соответствует по предложенной нами шкале оценок ИУФК 7 баллам, у студентов 2016 года поступления 0,032, что также соответствует 7 баллам. Наиболее высокие показатели были у студентов 2015 года поступления в прыжке в длину с места 0,195 – оценка 7 баллов, поднимании туловища 0,221 – оценка 7 баллов, наклон туловища вперед 0,197 – оценка 7 баллов. У студентов 2016 года в тесте поднимания туловища 0,078 оценка – 7 баллов, в прыжке в длину с места 0,017 – оценка 7 баллов и наклоне туловища 0,324 – оценка 7 баллов. Менее развитыми оказались силовые способности, как у студентов 2015 года – вис на перекладине -0,219 – оценка 6 баллов, сгибание и разгибание рук в упоре лежа -0,23 – оценка 6 баллов, так и у студентов 2016 года вис на перекладине -0,179 – оценка 6 баллов, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 0,27 – оценка 6 баллов. На одинаково стабильном уровне оказалась выносливость, бег на 1000 метров 0,318 и 0,219 – оценка 7 баллов.

Многолетний опыт работы показывает, что для качественного освоения материала учебной программы по физической культуре студентам необходимо иметь значительную физическую подготовку, и в особенности, отдавать приоритет развитию силовых качеств и выносливости, увеличивать объем режима двигательной активности в недельном цикле до 10–14 часов, рекомендовать студентам применять

различные методики самостоятельных занятий в свободное от учебных занятий время [1].

Полученные экспериментальные данные (результаты тестирования физических кондиций, функциональных возможностей по ряду проб, определение двигательного возраста и др.), позволяют нам констатировать, что только инновационные формы занятий (акробатика, аэробика, бодифитнес, пилатес, стрельба из лука и др.) и научно обоснованные средства и методы физической культуры способны, в значительной мере оздоровить студентов, и добиться положительной мотивации их к занятиям физическими упражнениями.

**Выводы.** Результаты тестирования послужили основанием для получения комплексной оценки физических кондиций студентов и способствовали выявлению приоритетных модулей инновационной педагогической технологии физического воспитания студентов и позволяют сделать следующие выводы:

- разработанная методика определения двигательного (биологического) возраста создает у студентов положительную мотивацию как к учебным, так и самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- предложенные тесты достаточно информативны и доступны, в особенности для учащихся технического вуза;
- позволяют определять как ИУФК, так и ОУФК по таблицам возрастных оценочных нормативов для мужчин и женщин;
- данные тестов без дополнительных расчетов представляются в графической форме, что позволяет наглядно увидеть сильные и слабые стороны физических кондиций;
- предоставляется возможность объективно сравнить результаты тестирования студентов, с данными их сверстников из стран СНГ и создания собственного электронного банка данных физической подготовленности данного контингента.

В заключение следует отметить, что только здоровьесберегающий, основанный на инновационных оздоровительных технологиях, процесс физического воспитания, позволит создать у студентов положительную мотивацию к занятиям физическими упражнениями, и как следствие, сформировать у них физкультурно-спортивный стиль жизнедеятельности.

**Перспектива дальнейших исследований** представляется актуальным и необходимым проведение всестороннего изучения проблемы сохранения здоровья человека, снижения риска преждевременной смерти путем формирования основ здорового образа жизни за счет увеличения объема двигательной активности и других его составляющих.

### Список использованной литературы

1. Бельский И. В. Физическая культура в образовательном пространстве высшего учебного заведения / И. В. Бельский, П. Г. Сыманович // Мир спорта. - 2006. - № 2. - С. 79 - 82.
2. Вавилов Ю.В. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) / Ю.В. Вавилов // Теория и практика физической культуры. -1997. - № 9. - С. 58-62.

3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов: учеб. пособие для вузов, доп. МО РФ / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
4. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02 / Е.А. Захарина. – К., 2007. – 22 с.

**БЕСПУТЧИК В.Г., ЯРМОЛЮК В.А.**

*Учреждение образования  
«Брестский государственный университет  
имени А.С. Пушкина»*

**ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЕ, ЗДОРОВЬЕСОХРАНЕНИЕ  
И ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ**

**Аннотация.**

*Беспутчик В.Г., Ярмолюк В.А.*

*Здоровьеформирование, здоровьесохранения и оптимизация учебной работоспособности младших школьников средствами аэробики.*

В статье рассматриваются проблемы здоровьезформирования, здоровьезсохранения и оптимизации психофизической, функциональной и умственной работоспособности младших школьников с использованием аэробных танцевально-гимнастических упражнений в режиме учебного и продленного дня в учреждениях общего среднего образования.

**Ключевые слова:** аэробика, учебный процесс, младшие школьники, оптимизация деятельности, здоровьезформирование, здоровьезсохранение,

**Annotation.**

*Besputchik V., Yarmolyuk V.*

*Formation, health preservation and optimization of the educational health of Junior schoolchildren by means of aerobics.*

This article discusses the problem of zdorov'eformirovanija, zdorov'esohranenija and optimization of psycho-physical, functional and mental health of junior high school students using aerobic dance and gymnastic exercises in training mode and after-school establishments of general secondary education.

**Keywords:** aerobics, learning processes, younger students, optimization dejatel'nomti zdorov'eformirovanie, zdorov'esohranenie.

**Введение.** В последние годы в современной школе наблюдается тенденция ухудшения здоровья младших школьников. Это происходит, в том числе, за счет снижения двигательной активности, недостаточности профилактических мер в режиме учебного и продленного дня по сохранению здоровья и, как следствие, приводит к нарушению стабильной умственной работоспособности, успеваемости, увеличению стрессовых ситуаций, проявлению болезненных состояний и другое.

Использование физкультурно-оздоровительных форм работы в режиме учебного и продленного дня младших школьников с применением аэробных танцевально-гимнастических средств физического воспитания с музыкальным сопровождением будут способствовать их здоровьесохранению, здоровьесохранению, оптимизации работоспособности и повышению их функционального потенциала.

**Обзор литературы.** Необходимость использования физических упражнений для сохранения здоровья и повышения работоспособности подтверждена наукой и практикой: И.М. Сеченов, И.Е. Маршак, С.А. Косилов, В.М. Баранов, И.В. Муравов, С.Л. Фейгин, А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, И.М. Ловицкая, Г.Г. Саноян и другие.

Эффект активного отдыха изучался еще известным русским физиологом Н.М. Сеченовым, который доказал, что отдых в процессе трудовой деятельности должен сводиться не к полному покою, а к смене деятельности. По словам Н.Е. Введенского «отдых не предполагает обязательно полного бездействия со стороны человека, он может быть достигнут простой переменной дела – переносом внимания в новую сферу деятельности». В этом случае импульсы от различных нервных рецепторов, в том числе мышечных, зрительных, слуховых или кожных, переносятся с одних групп нервных клеток на другие, которые до сих пор находились в состоянии относительного покоя. В этом заложен источник громадных резервных сил организма, которые при необходимости могут быть приведены в действие.

Пользу средств аэробики для формирования и сохранения здоровья в разные годы отмечают ученые-исследователи: К. Купер, А.А. Виру, Г.А. Юримяз, Г.А. Смирнова, Е.С. Крючек, Т.С. Лисицкая, Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, Т.Т. Ротерс, И.А. Шипилина, Е.В. Зефирова, В.В. Платонов, Е.Б. Мякиченко, М.П. Шестакова, Д.Н. Давиденко, В.И. Григорьев, Е.В. Калинкина, Н.В. Марочкина, М.А. Орлова и другие.

**Целью нашего исследования** явилось выявление потенциальных возможностей использования средств аэробики в режиме учебного и продленного дня для здоровьесохранения, здоровьесохранения и оптимизации учебной работоспособности младших школьников.

**Задачи исследования:**

1. Изучить оздоровительный эффект аэробных танцевально-гимнастических упражнений.
2. Определить потенциальные возможности средств аэробики для здоровьесохранения, здоровьесохранения младших школьников.
3. Выявить эффективность средств аэробики для оптимизации учебной работоспособности младших школьников в режиме учебного и продленного дня учреждений среднего общего образования.

**Результаты исследований.** Принцип оздоровительной направленности является одним из приоритетных в системе физического воспитания младших школьников. Реализация этого принципа в учреждениях общего среднего образования (далее УОСО) будет эффективна, на наш взгляд, при использовании его не только в уроках физической культуры и здоровья, но и в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продленного дня в таких формах как гимнастика до занятий, физкультурные минутки, и микропаузы активного отдыха на общеобразовательных дисциплинах, физкультурные паузы на уроках

трудового обучения и в группах продленного дня (при подготовке домашних заданий), физические упражнения и игры на удлиненных переменах (между 3 и 4 уроками), физкультурно-оздоровительное занятия в группах продленного дня, «Спортивный час».

В последние годы значительно повысился интерес младших школьников к таким танцевально-гимнастическим программам – аэробики, для повышения двигательной активности, восстановления, сохранения здоровья. Оздоровительную аэробику отличает простота, доступность, вариативность применяемых средств, эмоциональная насыщенность и другие. Танцевально-гимнастические аэробные средства способствуют здоровьесформированию, здоровьесохранению, воспитанию культуры движений, эстетики. Использование таких упражнений с музыкальным сопровождением поддерживают аэробную работоспособность, улучшают нормализацию нервной системы, легочную вентиляцию, укрепляют сердечно-сосудистую систему, создают благоприятные условия для протекания обменных процессов в тканях. Аэробная работа способствует поддержанию иммунной системы.

В результате занятий происходит формирование и поддержание правильной осанки, подвижности в суставах профилактика заболеваний и другое, что является основой для стабилизации умственной работоспособности школьников, их хорошего самочувствия, настроения, нормализации функционирования всех органов и систем организма.

Использование аэробных танцевальных упражнений в различных формах режима учебного дня в УОСО с музыкальным сопровождением нормализует психическое состояние, кровообращение, вызывает положительные эмоции, расслабляет психику, что способствует оздоровлению, снятию стрессов, активному отдыху, защищает организм от сердечно-сосудистых заболеваний.

Таким образом, аэробные танцевально-гимнастические упражнения имеют рекреативно-профилактическую, поддерживающую и оздоровительно-гигиеническую направленность. Кроме того, использование музыки в занятиях аэробикой развивает музыкальность и чувство ритма.

Учебная деятельность у младших школьников закономерно изменяет течение физиологических процессов в организме. Совокупность этих изменений вызывает функциональные напряжения, в результате которых повышается интенсивность физиологических процессов.

Основными аспектами учебной нагрузки являются:

- величина и характер требований, которые данный вид учебы и условия ее выполнения предъявляют к учащимся;
- функциональное напряжение организма как интегральный ответ на эту нагрузку.

К основным факторам, влияющим на функциональные напряжения школьника можно отнести:

1. Внешние факторы:

- характер, интенсивность учебы (поза, дефицит двигательной деятельности, психофизическое напряжение);
- состояние окружающей среды (экология, гигиена).

2. Внутренние факторы:

- пол, возраст, состояние организма;

- степень психофизической подготовленности.

Воздействие нескольких факторов способно оказать неблагоприятное влияние на организм младшего школьника и привести к переутомлению, перенапряжению.

Важную роль в комплексе здоровьесохранения, здоровьесохранения и оптимизации учебной работоспособности в УОСО играет внедренная в режим учебного дня научно-обоснованная система аэробных танцевально-гимнастических упражнений, которая способствует минимизации функциональных трат организма учащихся младших классов в процессе учебы.

При использовании средств аэробики, преимущество имеют: базовая аэробика, танцевальная аэробика, ушу, пальчиковая аэробика, виброаэробика, сюжетно-ролевая аэробика, игровая аэробика (на динамических переменах и в группах продленного дня) музыкально-танцевальный спортивный час и другие.

Упражнения подбираются по анатомо-физиологическому признаку:

- для снятия психоэмоционального, функционального напряжения (общего или локального воздействия);
- для снятия физического напряжения рук, плечевого пояса, ног и тазового пояса, туловища, всего тела (общего или локального воздействия).

Темп упражнений должен быть медленным (40-50) или умеренным (50-70 акцентов в минуту).

Использование средств аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продленного дня УОСО способствует изменению динамики работоспособности в период учебной деятельности в: сокращении периода вратывания (быстрее вхождение в учебную работу), стабилизации и поддержании работоспособности. Кроме того использование аэробных средств, способствует повышению дисциплины, организованности, познанию учащихся, их творчеству, восприятию учебного материала и другое.

#### **Выводы:**

1. Анализ литературных и интернет источников и практика работы учреждений общего среднего образования подтверждают оздоровительный эффект применения аэробных танцевально-гимнастических упражнений, который проявляется в нормализации процессов управления и регуляции центральной нервной, гормональной, иммунной систем; улучшении трофических, обменных процессов и других.
2. Исследования доказывают потенциальные возможности применения средств аэробики, для здоровьесохранения и здоровьесохранения учащихся младшего школьного возраста.
3. Аэробные танцевально-гимнастические упражнения их разновидности (базовая аэробика, ушу, пальчиковая аэробика, виброаэробика, сюжетно-ролевая аэробика, игровая аэробика), способствуют изменению динамики работоспособности в период учебной деятельности, повышают интерес и развивают потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом, что способствует целенаправленному воспитанию здорового образа и стиля жизни.

**Перспективы дальнейших исследований.** Предполагаются дальнейшие исследования эффективности средств аэробики, танца в физической рекреации школьников.



### Список использованной литературы

1. Бейлин В.Р. Игровая гимнастика в младших классах: учебно-методическое пособие / В.Р. Бейлин, В.Г. Беспутчик; Брест. гос ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест: БрГУ, 2012. – 191 с.
2. Бейлин В.Р. Нетрадиционная игровая гимнастика в младших классах: учебно-методическое пособие / В.Р. Бейлин, В.Г. Беспутчик. - Брест. гос ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест: БрГУ, 2013. – 194 с.
3. Беспутчик В.Г. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии профилактики нарушений и воспитания осанки у детей младшего школьного возраста / В.Г. Беспутчик, А.В. Хотько, В.А. Ярмолюк // Педагогіка, психологія, проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. С.С. Ермакова. – Харків ХДАДМ ( XXIII), 2009. – № 10. – С. 11–15.
4. Беспутчик В.Г. Здоровьесберегающий потенциал физкультурных мероприятий в режиме учебного дня школьников / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи: матер. II междунар. научно-метод. конференции (Брест, 22-23 ноября 2012) / Брест гос.ун-т им. А.С. Пушкина каф. ЛАПЛС, каф.ТМФВ; под общ. ред.: А.С. Голенко. – Брест: Альтернатива, 2012. – С. 221–225.
5. Беспутчик В.Г. Игра как средство и метод обучения и воспитания школьников / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // Гульні і забавы у культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: традыцыі і навацыі: рэспуб.наук.-практ. канф. / зб. наук. прац / БрДУ імя А.С.Пушкіна [і інш. ] : рэд. Ул Люкевіч. – БрДУ (27-29 красавіка 2012). – Брест : Альтернатива, 2012. – С. 37–40.
6. Беспутчик В.Г. Игры, развлечения как компонент факультатива «Час здоровья и спорта» в младших классах / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // Гульні і забавы у культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі : традыцыі і навацыі : зб. Наук. прац / Брэсц. Дзярж. Ун-т імя А.С. Пушкіна [и инш]; рэдкал.: Ул.Люкевіч [і інш.]. – Брэст: Альтернатива, 2014. – С. 21–25.
7. Беспутчик В.Г. Интеграция умственной и физической деятельности младших школьников средствами игровой аэробики /В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // 5 международная научн.практ.конф. «Актуальные проблемы физического воспитания, спорта, туризма» 9-11 октября 2014г., г. Мозырь. – Мозырь: гос. пед. ин-т им. И.П.Шамякина, 2014. – С. 6–8.
8. Беспутчик В.Г. Отдых и развлечения школьников региона / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // Гульні і забавы у культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі у горадзе і на сяле: традыцыі і навацыі: зб. наук. прац./ Брэсц. дзярж. ун-т імя А.С.Пушкіна [і інш.] рэдкал.: Ул.П. Люкевіч [і інш.]. – Брэст: Альтернатива, 2013. – С. 23–26.
9. Беспутчик В.Г. Физическая рекреация школьников в режиме учебного дня / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // Материалы за 9-а международна научна практична конференция « Нойновейшие научни постижения» – 2013. – Т. 17, Лекарство, Физическа, Культура и спорт. – София: «БялГРАД–БГ» ООД, 2013. – С. 92–96.

10. Беспутчик В.Г. Эффективность влияния танцевально-гимнастических средств на здоровьесбережение школьников / В.Г. Беспутчик, В.А.Ярмолюк // Материали за 10-а международна практична конференция, «Найновите научни постижения» 17-25 марта 2014. Здание и Архитектура. Физическа култура и спорт. – София: «Бял ГРАД–БГ «ОДД, 2014. – С. 90 – 94.
11. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2-х т. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
12. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика /Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 264 с.
13. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. – 2-е изд. перераб. / Купер К. – М.:Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

**РЕПНЕВСКИЙ С.М., ПОПОВ В.И.,  
РЕПНЕВСКАЯ М.С.**

*Государственная образовательная организация  
высшего профессионального образования  
«Донецкий институт физической культуры и спорта»  
Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»  
Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Донецкий национальный технический университет»*

**КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД  
ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ И ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
СТУДЕНТОВ СО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**

**Аннотация.**

*Репневский С.М., Попов В.И., Репневская М.С.*

*Компетентностный подход при планировании и организации физического воспитания студентов со спортивной направленностью.*

В статье рассматривается компетентностный подход к планированию и организации физического воспитания студентов со спортивной направленностью. Результаты исследования свидетельствуют, что разработанный и реализованный в учебном процессе экспериментальный проект по физическому воспитанию со спортивной направленностью личности будущего специалиста на основе компетентностного подхода является положительным и эффективным.

**Ключевые слова:** физическое воспитание со спортивной направленностью, компетентностный подход, компетенции, студенты, личностно ориентированные технологии, оптимизация.

**Annotation.**

*Repnevsky S. M., Popov V. I., Repnevskaya M. S.*

*Competence approach in the planning and organization of physical education of students with sports oriented.*

The article deals with the competence approach to the planning and organization of physical education of students with sports oriented. The study results indicate that the developed and implemented in the educational process of a pilot project for physical education with sports orientation of the person of the future expert-based competency approach is positive and effective.

**Keywords:** physical education with a sporting orientation, students, competence approach, competence, personality oriented technology, optimization.

**Введение.** Образование – важный социальный механизм цивилизации, обеспечивающий освоение, распространение и передачу новым поколениям достояний культуры человечества, которая является его предметно-содержательной основой. Развитие системы образования в современном обществе предполагает обновление его содержания, принципов организации, эффективное использование новых образовательно-воспитательных технологий. При этом содержание образования рассматривается как педагогически адаптированный общественный опыт во всей его структурной целостности: духовного и эмоционально-ценностного отношения к миру, разнообразных знаний, опыта осуществления разных видов деятельности.

В связи с этим, одной из первоочередных научных проблем, стоящих перед высшей школой, является разработка методологии и теории содержания образования на всех ее ступенях и уровнях, создание на основе компетентного подхода государственных образовательных стандартов и научно-методического обеспечения их реализации.

Сегодня государственная политика в области высшего образования определяет социальный заказ общества, ориентированный на подготовку всесторонне и гармонично развитой личности специалиста, который способен реализовать себя в условиях современной жизнедеятельности [1,2,11].

Профессиональное становление выпускника ВУЗа ориентировано на овладение им системой культурных и профессиональных компетенций при сохранении здоровья на основе ценностей в сфере физической культуры и здорового образа жизни.

**Обзор литературы.** Профессиональная подготовка студента ВУЗа рассматривается как процесс создания условий для усвоения социально-значимых ценностей, моральных норм, а также национальной и профессиональной культуры, включая физическую культуру как личностно-значимую [1,11].

Становление необходимой базы профессиональных компетенций по специальности, а также компетенций в области физической культуры и здорового образа жизни, нужных будущему специалисту для обеспечения оптимального здоровья и работоспособности, студент должен освоить в совместной деятельности с преподавателем, одновременно формируя свою культуру и совершенствуя «профессиональное кредо» [1,2].

При этом приоритет получает компетентный подход, при котором компетентность рассматривается как способность осуществлять деятельность на основе приобретенных знаний и практического опыта. Таким образом, компетентность является интегральной способностью, которая базируется на знаниях, опыте, ценностях и способностях, приобретенных в процессе деятельности и обучения [7].

В связи с этим, особую остроту и актуальность приобретают вопросы оптимизации учебно-воспитательного процесса студенческой молодежи, который бы системно охватывал важнейшие факторы развития личности студента, формирования ее социально-профессиональных компетенций. Но проблема оптимизации данного процесса еще не получила достаточного освещения в научной и методической литературе [3,8]. При этом одним из самых острых остается вопрос оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию студентов на основе компетентностного подхода [7,11].

Оптимизация физического воспитания характеризует выбор наиболее благоприятного варианта построения учебного процесса по формированию компетенций в сфере физической культуры на основе компетентностного подхода, а также педагогические условия и действия, которые обеспечивают должный уровень здоровья, физической подготовленности и работоспособности студентов. Приобретенный в предыдущие годы практический опыт и теоретическое осмысление вопросов оптимизации физического воспитания позволили выделить отдельные признаки этого процесса. Однако, остаются теоретически и практически нерешенными вопросы, связанные с физическим воспитанием студентов со спортивной направленностью как целостным педагогическим процессом, способным системно охватить существенные проявления и факторы этого процесса на основе компетентностного подхода [7].

В контексте указанного необходимо учесть, что физическому воспитанию в высшем учебном заведении (ВУЗе) принадлежит важная роль в подготовке современного специалиста, формировании его личности. Существенно отличаясь по своему специфическому содержанию от других учебных предметов, данная дисциплина призвана не только обеспечивать физическую готовность будущих специалистов к трудовой деятельности, активно содействовать их всестороннему и гармоничному развитию, но и формировать физическую культуру личности [1,2,11].

В современный период развития науки и техники значение этого предмета в формировании личности современного специалиста все больше увеличивается в силу определенных социальных факторов. Отметим два фактора.

Под влиянием научно-технического прогресса в обществе произошли коренные изменения содержания и характера производства, возникло множество новых сложных профессий. В результате значительно изменились и выросли требования не только к подготовке специалистов на основе формирования социально-профессиональных компетентностей, но и к состоянию их здоровья, развитию психофизиологических и физических качеств, включая профессионально важные и прочее [1,7].

С другой стороны, надо указать и на то, что непосредственно процесс обучения и подготовки специалистов в ВУЗе характеризуется большими умственными и психофизиологическими нагрузками на организм студентов с выраженной тенденцией к их увеличению.

Обусловлено это тем, что за последние 2-3 десятка лет произошел стремительный рост научной информации, включаемой в учебные предметы ВУЗов. Резко, в связи с этим, возросла интенсификация умственного труда студентов на фоне снижения их двигательной активности, что привело к ослаблению организма и ухудшению физического состояния студентов, увеличению среди них

заболеваемости. При этом у студентов зафиксированы факты об увеличении числа заболеваний сердечно-сосудистой системы и функциональных нарушений других систем организма как следствие растущей интенсификации умственного труда и нервно-эмоциональных перегрузок [5].

Важнейшим фактором устранения и предупреждения негативных явлений, сохранения и укрепления здоровья является включение в учебный процесс студентов занятий по физическому воспитанию на основе компетентностного подхода. Именно наличие такой острой потребности послужило основанием для принятия по линии государства решения о введении обязательных учебных занятий по физическому воспитанию в учебно-воспитательный процесс ВУЗов [4,9,10].

Наряду с этим известно, что недостаточное внимание к физическому воспитанию в семье, в средних общеобразовательных, профессиональных учебно-воспитательных и высших учебных заведениях, особенно по формированию компетентностей в сфере физической культуры, ведет к снижению биологической потребности в двигательной активности и ухудшению здоровья детей, подростков и студенческой молодежи [5].

В результате 80% детей и подростков имеет отклонения в физическом развитии, а также значительная часть юношей по состоянию здоровья не призываются на военную службу [5,6].

Результаты исследования здоровья студентов свидетельствуют, что количество юношей и девушек, которые занимаются в специальных медицинских группах, за последние 10-20 лет увеличилось в разы. При этом 12-18% студентов, которые направлены для занятий в специальные медицинские группы, рекомендовано применение комплексов лечебной физической культуры [5].

Таким образом, результаты современных исследований, как и литературные данные [1,5,7], свидетельствуют, что в настоящее время в процессе физического воспитания студентов не в полной мере решаются задачи по формированию компетенций в сфере физической культуры и здорового образа жизни, необходимые будущему специалисту для обеспечения оптимального здоровья и работоспособности.

При этом следует отметить, что всестороннее развитие физической подготовленности и работоспособности имеет важное значение для человека, так как существует возможность их переноса на любую двигательную активность во многих сферах человеческой деятельности.

Здоровье населения в современном обществе рассматривается как величайшая ценность, как отправное условие для полноценной профессиональной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и оптимального развития физиологических систем организма можно достичь высокого уровня развития физических качеств, умственной и физической работоспособности.

В связи с выше изложенным, при планировании и организации учебного процесса по физическому воспитанию в ВУЗе возникает необходимость формирования компетенций на основе компетентностного подхода [7]. При этом известно, что педагогические технологии спортивно-ориентированного физического воспитания являются эффективными физкультурно-оздоровительными технологиями [3,8], так как способствуют формированию социально-профессиональных

компетенций и обеспечивают высокий уровень качества физического воспитания студенческой молодежи [1,7].

Главной теоретико-методологической основой физического воспитания юношей и девушек со спортивной направленностью на основе компетентностного подхода может быть концепция влияния ценностей спорта на физическое и духовное развитие личности будущего специалиста [3,8].

При этом учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию в ВУЗе должен быть ориентирован на овладение студентами ценностями физической культуры во время процесса занятий со спортивной направленностью, на формирование компетенций, необходимых разносторонне образованному специалисту для управления своей работоспособностью и состоянием здоровья [7].

В связи с этим, организация физического воспитания студентов на основе компетентностного подхода может проводиться на основе принципа цикличности, что определяет структурную упорядоченность микро-, мезо- и макроциклов подготовки. При этом одним из путей повышения эффективности по формированию компетенций в сфере физической культуры и спорта в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию со спортивной направленностью может быть оптимизация системы тренировочных воздействий в течение занятия, недели, а также в течение семестра и учебного года.

**Цель исследования** включала разработку и опытно-экспериментальную проверку эффективности формирования компетенций на основе компетентностного подхода при планировании и организации физического воспитания студентов со спортивной направленностью.

Для достижения цели исследования необходимо было решить следующие **задачи**:

1. На основании анализа научной и учебно-методической литературы изучить состояние физического воспитания студентов в современной высшей школе.
2. Разработать экспериментальный проект по формированию компетенций в сфере физической культуры на основе компетентностного подхода при организации физического воспитания студентов со спортивной направленностью.
3. Экспериментально определить эффективность формирования компетенций на основе компетентностного подхода при планировании и организации физического воспитания студентов со спортивной направленностью.

**Методы и организация исследования.** В процессе выполнения исследования применялись следующие методы:

1. Методы сбора ретроспективной информации по физическому воспитанию и спорту, а также изучение программных и нормативных документов, разработанных государственными органами управления в сфере физической культуры и спорта.
2. Методы изучения учебно-воспитательного процесса студентов.
3. Методы сбора текущей информации.
4. Методы вариационной статистики. Обработка материала исследований проводилась с применением ЭВМ.

Экспериментальная часть данной работы проводилась в ДонНАСА. В эксперименте принимали участие более 50 юношей и девушек основного учебного отделения I курса стационара.

С целью проверки эффективности предложенной программы нами были созданы контрольная и экспериментальная группы. Занятия с экспериментальной и контрольной группой проводились в течение учебного года.

Построение учебного процесса по физическому воспитанию в контрольной и экспериментальной группах студентов имело свои особенности. В контрольной группе планирование и реализация учебного процесса осуществлялись согласно учебной программы для ВУЗа.

В экспериментальной группе в программу физического воспитания с учетом интереса студентов включали углубленное изучение ручного мяча для девушек и вольной борьбы для юношей. При этом реализация физического воспитания со спортивной направленностью осуществлялась на основе компетентного подхода, направленного на формирование компетенций в сфере физической культуры и спорта каждого студента:

1. Личностная компетентность: формирование ценностного отношения студентов к своему здоровью; освоение умений и навыков в индивидуальных занятиях физической культурой и спортом, ориентированных на повышение работоспособности, физической подготовленности и укрепление здоровья; освоение умений контролировать физическое состояние организма.
2. Социальная компетентность: освоение знаний о влиянии физкультурно-спортивной деятельности на здоровье человека, повышение его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физической подготовки в профилактике профессиональных заболеваний и производственного травматизма; овладение основами технологий современных физкультурно-оздоровительных систем физического воспитания.
3. Учебно-познавательная компетентность: освоение основ физической культуры и спорта с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности; приобретение профессионально-прикладных знаний и умений, ориентированных на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4. Общекультурная компетентность: познание культурно-исторических основ физической культуры и спорта; освоение знаний о значении систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, повышения уровня физической подготовленности и работоспособности; формирование мотивации и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
5. Коммуникативная компетентность: освоение информации в сфере физической культуры и спорта; владение информацией, содержащейся в сфере профессиональной деятельности, а также в окружающем мире.

В связи с этим, проективное построение занятий, микроциклов и мезоциклов с предварительным программированием цели, задач и средств подготовки осуществлялось согласно структуры учебного года в ВУЗе в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Семестры разбивались на мезоциклы, каждый из которых имел свою направленность подготовки.

При такой организации учебного процесса по физическому воспитанию подавляющая направленность средств физической и технико-тактической подготовки в избранном виде спорта в разных циклах на основе компетентностного подхода позволяла более последовательно формировать компетенции по освоению ценностей физической культуры и спорта. При таком подходе успешно решались как общеобразовательные и воспитательные задачи, так и задачи по комплексному воздействию на физическое состояние студентов с целью укрепления их здоровья, физического развития и совершенствования физических качеств.

Реализация экспериментального проекта на основе структурной упорядоченности формирования компетенций в учебном процессе по физическому воспитанию со спортивной направленностью осуществлялась не только на основе построения системы циклов подготовки, а и по дидактическому принципу распределения и преимущественной направленности учебно-тренировочных нагрузок. Каждый из циклов учебного процесса при этом нес свою функциональную нагрузку как на одну из сторон спортивной подготовки студентов, так и на ориентацию по формированию ценностей физической культуры и спорта.

При этом учебно-воспитательная работа по формированию компетенций осуществлялась в течение учебного года как при организации и проведении учебно-тренировочных занятий студентов по выбранному виду спорта согласно расписанию, так и при оказании консультативной помощи каждому из них по программированию самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

В начале осеннего семестра (сентябрь, октябрь) значительное место в учебном процессе по физическому воспитанию занимала общая физическая подготовка (80%), которая преимущественно была направлена на развитие общей выносливости. Для ее развития, в основном, использовался метод тренировки с непрерывным выполнением упражнений. Важное значение в первом мезоцикле занимали упражнения для развития силы. Для этого применяли упражнения с отягощением массой собственного тела, в преодолении сопротивления партнера, а также упражнения с отягощением массой предметов. При этом, в основном, применялся повторный метод.

Определенное место в этот период занимали упражнения на развитие быстроты, гибкости и координации, а также упражнения технической подготовки выбранного вида спорта. В этот период на обучение техники выбранного вида спорта отводилось 20% времени.

Во втором мезоцикле (ноябрь, декабрь) учебного процесса по физическому воспитанию со спортивной направленностью для дальнейшего улучшения физического состояния студентов значительный удельный вес тренировочного времени приходился на физическую подготовку (60%). Для изучения и закрепления технических действий выбранного вида спорта отводилось 30% времени. Определенное место в этот период занимала специальная физическая подготовка (10%). При этом для решения задач специальной технической подготовки изучались основы техники базовых элементов выбранного вида спорта, применялось освоение различных способов их выполнения и правила соревнований.

Во время зимних каникул студенты привлекались к соревновательной деятельности, но не в условиях официальных соревнований. Соревнования были организованы с учетом отдельных сторон подготовки, в частности: технической



подготовки (качество выполнения изученных технических действий), общей и специальной физической подготовки (количественные нормативы по разным тестам).

Содержание подготовки в третьем мезоцикле (февраль, март) было направлено на реализацию задач общей физической подготовки (50%), специальной физической подготовки (10%) и специальной технической подготовки (40%).

В четвертом мезоцикле (апрель, май), в основном, реализовывалась специализированная спортивная подготовка. При этом в равной степени решались задачи технико-тактической и специальной физической подготовки. По разделу технической подготовки закреплялись и совершенствовались ранее изученные технические действия и усваивались новые. По разделу специальной физической подготовки акцент приходился на воспитание физических качеств, которые играют доминирующую роль в изучении технических действий в избранном виде спорта.

В конце учебного года, когда студенты овладели определенным арсеналом технических действий в избранном виде спорта, проводили соревнования по упрощенным правилам.

**Результаты исследования.** Анализ показателей физической подготовленности студентов, полученных в результате эксперимента, позволил отметить следующее: исходный уровень по всем показателям физической подготовленности, как в экспериментальной, так и в контрольной группах, был почти одинаков. Ни в одном случае не были получены статистически достоверные отличия средних. Это указывает на однородность всех участников эксперимента по уровню общей физической подготовленности.

Вместе с тем, результаты исследования свидетельствуют, что значительная часть контингента юношей и девушек I курса в начале учебного года характеризуется низкими показателями физической подготовленности и работоспособности, что свидетельствует, на наш взгляд, о недостаточном уровне формирования компетенций в сфере физической культуры и спорта. При этом особенно низкие показатели наблюдаются у девушек.

Кроме того, в результате исследования физического состояния обследованных студентов установлена неравномерность развития у них быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации.

Так, у девушек наиболее низкие показатели наблюдаются при исследовании физической работоспособности, силы, быстроты и скоростно-силовых качеств. У юношей низкий уровень отмечается в показателях общей выносливости, взрывной силы, скорости в целостных локомоциях, а также гибкости.

В целом средний исходный уровень различных показателей физической подготовленности у девушек колебался от 1,5 баллов до 3,4 баллов, а у юношей – от 2,2 до 4,0 баллов. Вместе с тем, результаты педагогического эксперимента, которые были получены в конце учебного года, свидетельствуют о статистически вероятном улучшении показателей физической подготовленности как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Вероятность разницы средних показателей исходного и конечного уровней колеблется в пределах от  $P < 0,05$  до  $P < 0,001$  уровня значимости. Это позволяет сделать вывод о том, что как традиционная, так и экспериментальная методики физического воспитания студентов характеризуются различной эффективностью формирования компетенций в сфере физической культуры и спорта. При этом анализ данных результатов исследования позволяет утверждать о

преимущество экспериментальной методики физического воспитания студентов со спортивной направленностью, разработанной на основе компетентностного подхода.

Об этом свидетельствуют абсолютные приросты и темпы роста показателей физической подготовленности в конце учебного года, которые были выше в экспериментальной группе студентов в среднем на 20-30% при сравнении с показателями контрольной группы. Это подтверждается также данными статистической вероятности различных средних показателей между экспериментальной и контрольной группами, полученными в конце учебного года.

Таким образом, педагогическое воздействие, которое было осуществлено при реализации компетентностного подхода при планировании и организации физического воспитания студентов со спортивной направленностью, дало положительные результаты в аспекте физической подготовленности студентов. Рациональный подбор средств и методов физического воспитания с учетом интереса студентов, их физического развития и здоровья, и акцентированное использование их в отдельных циклах учебно-воспитательного процесса свидетельствуют о несомненной эффективности такого подхода.

Кроме того, у студентов экспериментальной группы наблюдалось формирование компетенций в области физической культуры и спорта, необходимых будущему специалисту для обеспечения крепкого здоровья и высокой профессиональной работоспособности.

Обобщая анализ результатов исследования эффективности традиционного и нового дидактически обеспеченного физического воспитания со спортивной направленностью, можно отметить, что физическая подготовленность студентов получила существенные изменения в сторону ее улучшения как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Однако, если в контрольной группе это произошло в результате использования программного материала по физическому воспитанию для ВУЗов, то в экспериментальной группе этому способствовали планирование и организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов со спортивной направленностью на основе компетентностного подхода, а также оптимальное соотношение применяемых средств и методов, и преимущественная концентрация их во времени с ориентацией на отдельные стороны подготовки и воспитания личности в отдельных циклах учебно-воспитательного процесса по формированию компетенций в сфере физической культуры и спорта. На наш взгляд, это позволило выстроить эффективную систему обучения и оптимизировать процесс физического воспитания студентов по формированию компетенций, необходимых будущему специалисту для обеспечения оптимального здоровья и высокой профессиональной работоспособности.

#### **Выводы.**

1. В процессе исследования предложен компетентностный подход к планированию и организации физического воспитания студентов со спортивной направленностью, который наиболее полно отвечает современным учебно-воспитательным технологиям. Его суть заключается в формировании компетенций в сфере физической культуры и спорта воспитания на основе учета мотивации и ценностных ориентаций студентов к физическому совершенствованию.

2. Планирование и организация экспериментального проекта физического воспитания студентов со спортивной направленностью были осуществлены на основе системы циклов подготовки по принципу преимущественной направленности тренировочных нагрузок с предварительным программированием цели, задач, средств, методов формирования социально-профессиональных компетенций.
3. По итогам педагогического эксперимента были получены результаты, которые свидетельствуют о том, что разработанный и апробированный в процессе исследования экспериментальный проект планирования и организации физического воспитания студентов со спортивной направленностью на основе компетентностного подхода по формированию компетенций в сфере физической культуры и спорта является положительным и эффективным и может быть применен в учебном процессе ВУЗов.

### Список использованной литературы

1. Белих С.І. Теоретико-методичні засади особистісно орієнтованого фізичного виховання студентів: монографія / С.І. Белих. – Донецьк, 2014. – 389 с.
2. Григор'єв В.І. Фізичне виховання студентів / В.І. Григор'єв, М.О. Третьяков; за ред. Т.Ю.Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ.ВНЗ ФВС: в 2 т.: Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. лит., 2012. – Глава 5. – С.155-173.
3. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: монографія / О.Ц. Демінський. – К.:Вища школа, 2001. – 238 с.
4. Закон о Физической культуре и спорте в Донецкой Народной Республике: - Режим доступа: <http://sport.ms-dnr.ru/doc/zakon-o-fizicheskoy-kulture-i-sporte-doneckoy-narodnoy-respubliki>
5. Кореневская Е.Н. Здоровье и физическое развитие студентов специального медицинского отделения ДонНТУ / Е.Н. Кореневская, Т.А. Богомоллова // Молодая спортивная наука Донбасса: науч.-практ.конф.- Донецк, 2002. – С.270-272.
6. Латыпов И.К. Здоровье детей и проблемы физического воспитания школьников / И.К. Латыпов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук.ст. / за ред..С.С. Єрмакова. – Х.,2009. – Вип.10. – С.102-105.
7. Мельникова О.А. Компетентностный подход в физическом воспитании студентов ВУЗа / О.А. Мельникова, И.Н. Шевелева // Омский научный вестник. – 2013. – №5. – С.189-190.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для ИФК / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 1997. – 584 с.
9. Постановление Совета Министров Донецкой Народной Республики от 17.12.2016 № 13-32 «Об утверждении нормативных правовых актов, направленных на внедрение и реализацию государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики».
10. Указ № 304 от 16.09.2016 Главы Донецкой Народной Республики Александра Захарченко «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики».
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

**ФЕДОРОВИЧ Е.А.**  
*УО «Гомельский государственный университет  
им. Франциска Скорины»*

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ  
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Аннотация.**

*Федорович Е.А.*

*Роль физического воспитания в сохранении и формировании здоровья студенческой молодежи.*

На сегодняшний день студенческая молодежь является нашим первичным трудовым резервом, от физического и психического здоровья, которых зависит будущее нашей страны. Поэтому сегодня очень важно сформировать у них потребность в занятиях физической культурой и спортом. Привить негативное отношение к вредным привычкам, которые у современной молодежи проявлены в большей степени, чем занятия физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, формы функционирования физической культуры, физические упражнения.

**Annotation.**

*Fedorovich E.*

*The role of physical education in the preservation and formation of health of students.*

Today, college students is our primary labor reserve, from the physical and mental health of which depends the future of our country. Therefore it is very important to form in them the need for physical education and sports. Instill a negative attitude to bad habits that young people today have manifested to a greater extent than the physical culture and sports.

**Keywords:** physical education, physical education, shape the functioning of physical training, exercise.

**Введение.** На современном этапе ни для кого не является откровением, что противодействие гиподинамии (малоподвижному образу жизни) – является физическая активность, которая есть основой профилактики многих заболеваний и средство продления жизни. Учённые всех эпох утверждали, что жизнь требует движения. Известный американский кардиолог Поль Уайт говорил, что: «Если бы наше поколение использовало свой ум и ноги, а будильник и желудок меньше, то у нас было бы меньше случаев коронарной болезни». Поскольку организм человека развивается в постоянном движении, сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности [1].

Очень важную роль здоровый образ жизни студенческой молодежи играет в борьбе с вредными привычками. В настоящее время вопрос о здоровье и здоровом образе жизни становится все более актуальным, особенно среди молодежи, так как они, несмотря на свой еще далеко юный возраст попадают под пагубное влияние социума, друзей, коллег и тем самым, разрушают себя. В жизни современного общества особо остро стали проблемы связанные с увлечениями у молодежи табакокурением, наркоманией и алкоголем. Особенно большое распространение эти

вредные привычки получили в среде студенческой молодёжи. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. В данный момент эта проблема стала поистине глобальной. По статистическим данным распространение вредных привычек в большом масштабе, в отелльных странах, связано с нестабильностью политической и экономической ситуации, с наличием большого числа кризисов и не совершенностью политического и экономического механизма. С данной проблемой должно бороться не только общество, но и также каждый человек должен осознавать для себя большой вред этих привычек и стараться бороться с ними. Только после этого можно говорить о решении данной проблемы.

Физическое воспитание представлено в вузах как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры молодежи. Оно способствует гармонизации телесно-духовного единства, обеспечивает формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство студенческой молодежи. Понимание физической культуры личности студента как ценности может стать действенным фактором формирования резервов различных видов физической культуры, формирования прогрессивных тенденций в развитии общественного мнения и потребностей в освоении ценностей физической культуры, как вида культуры будущего специалиста.

**Цель данного исследования:** рассмотреть основы физического воспитания студенческой молодежи и изучить его влияние на формирование и сохранение здоровья студенческой молодежи.

**Задача:** выделить цели и изучить роль физического воспитания в сохранении и формировании здоровья студенческой молодежи.

**Метод исследования** – изучение литературных источников (в том числе новых), применение изученной методологии исследований для получения самостоятельных выводов.

#### **Обзор литературы.**

В последние годы значительно вырос объем, улучшились содержание и качество научных работ, посвященных исследованию эффективности внедрения форм, средств и методов физкультурной деятельности студенческой молодежи. При этом значительный интерес представляют работы, в которых положено начало новым подходам к изучению физической культуры в аспектах теории культуры, оригинальным решениям в разработке новой концепции теории физической культуры и ее реализации в условиях гуманизации вузовского образования [2].

В этой работе мы рассмотрим основы физического воспитания студенческой молодежи, и изучим его влияние на формирование и сохранение здоровья студенческой молодежи.

Физическая культура представляет собой общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания и этики.

Физическая культура – это процесс, являющийся результатом человеческой деятельности, средством и способом физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей. Физическая культура объективно служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции. Занятия

физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм. Среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих быть лидерами. Этой группе студентов в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, им легче удается самоконтроль [3]. Эти данные подчеркивают положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть общего воспитания личности человека. Способствуя формированию двигательных навыков, совершенствованию таких качеств, как быстрота, сила, выносливость, ловкость, оно формирует ряд морально-волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость [1].

В теории физической культуры разработаны основные формы функционирования физической культуры: подготовительное физкультурное отделение, специальное и спортивное. Основой такого единства выступает главное средство – физические упражнения. Они являются началом, основной структурной единицей практики, отношением взаимодействия организма и его движений.

Физическое воспитание в ВУЗе проводится на протяжении всего периода обучения студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания. Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом так же способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают эффективность физического воспитания. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов.

Стоит отметить, что целью физического воспитания в вузах так же являются:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду.
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.
- всесторонняя физическая подготовка студентов.

Физическое воспитание студенческой молодежи призвано обеспечить высокую потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом и

здоровом образе жизни, а также развитие и совершенствование основных двигательных качеств, физическое развитие и укрепление здоровья, воспитание осознанной потребности ведения здорового образа жизни [4].

Занятия физической культурой в ВУЗе, как практические так и теоретические, повышают интерес к здоровому образу жизни, стимулируют потребность физического самосовершенствования, приобретению навыков, которые будут реализованы в будущей профессиональной деятельности.

Деятельность в сфере спорта позволяет расширить круг общения молодежи, дает возможность сопереживания, эстетического и эмоционального восприятия, решения научных, педагогических, социальных и других задач в нестандартных ситуациях. Это особенно важно в условиях перехода на многоуровневую систему образования, когда студенты вовлечены в стремительный ритм современной жизни, что иногда неблагоприятно сказывается на их психофизических качествах.

В процессе спортивной деятельности создаются реальные условия для саморазвития, самосовершенствования и саморегулирования, обеспечиваются условия для адекватного самопознания личностью студента значимых и социально приемлемых способов самореализации и самоутверждения средствами избранных видов спорта. Это дает молодому человеку возможность испытать радость и наслаждение от роста спортивных достижений, осуществления намеченных в самосовершенствовании целей [2].

#### **Результаты исследования.**

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма, может быть, достигнут высокий уровень физического развития. Физическая подготовка – один из важнейших параметров, что характеризуют состояние двигательных качеств здоровья человека.

Среди факторов, определяющих здоровье студенческой молодежи, ключевое значение имеет отношение конкретного человека к своему здоровью. Немало важным так же будет отношение к здоровому образу жизни в семье, поскольку прививать любовь к занятиям физической культурой нужно с детства. Еще одним моментом является коллектив в котором студент проводит достаточно много времени, не каждому человеку удастся не поддаться уговорам друзей попробовать покурить, выпить.

Разумно организованная здоровая жизнь помогает молодому человеку выполнять намеченные планы, успешно решать возникающие проблемы, преодолевать трудности, а если придется и значительные перегрузки.

К сожалению, в современных вузах на недостаточность воспитательной работы по формированию физической культуры личности и отсутствие ценностных установок на здоровый образ жизни в среде учащейся молодежи указывает тот факт, что большой процент студентов мало интересуют физкультурно-спортивные мероприятия. Подавляющее большинство сведений о значении физкультурно-спортивной активности они получают из источников средств массовой информации – газет, телевидения, интернета и др., т.е. пассивных средств физического воспитания [5]. Многие считают, что знакомиться со спортом необходимо на практике – в соревновательной и тренировочной деятельности. Вместе с тем, как старшие

школьники, так и студенты исключительно редко принимают участие в соревнованиях различного масштаба, исключая спортсменов.

**Выводы.**

Можно сделать определенный вывод о том, что сохранение и укрепление здоровья студентов в системе высшего образования, осуществляемого на основе построения специально организованной здоровьесберегающей среды, обеспечивает решение главной задачи – формирование у студентов устойчивого понимания и значимости здорового образа жизни, необходимости занятий физкультурой и спортом без принуждения, самостоятельно, в противном случае вынужденные занятия будут еще больше оказывать отрицательное отношение к физической культуре и спорту.

**Список использованной литературы**

1. Физическое воспитание в здоровом образе жизни студентов факультета физической культуры. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.km.ru/referats/334012-fizicheskoe-vozpitanie-v-zdorovom-obraze-zhizni-studentov-fakulteta-fizicheskoi-kultury>
2. Физическое воспитание студенческой молодежи. [Электронный ресурс]: URL: <http://diplomba.ru/work/50286>
3. Организация здорового образа жизни студентов при помощи педагогических технологий. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.conference-mgpi.ru/4/4-7-Melnikova.html>
4. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов сред. и высш. учебных учреждений. - М.: Владос, 2002.
5. Калашников, А.Ф. Физическая культура / А.Ф. Калашников – Орел: ОРАГС, 2002.



**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
РЕКРЕАЦИИ**

ГРИДИН А.Н., АГИШЕВА Е.В.

*Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Донецкая академия управления и государственной службы  
при Главе Донецкой Народной Республики»*

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В КОНТЕКСТЕ  
ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО**

**Аннотация.**

*Гридин А.Н., Агишева Е.В.*

*Организация физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья в контексте требований комплекса ГТО.*

В статье рассмотрены направления реализации комплекса ГТО в процессе физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов. Раскрыты потенциальные возможности физического воспитания и социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Предложены модель и технология подготовки студентов к мониторингу физического развития, раскрывающие особенности освоения ими диагностического инструментария комплекса ГТО. Показано влияние занятий физической культурой на психические процессы и социально значимые качества личности студентов с ОВЗ и инвалидов.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студент с ограниченными возможностями здоровья, социальная адаптация, комплекс «Готов к труду и обороне», модель и технология подготовки студентов.

**Annotation.**

*Anatoly Gridin, Agisheva Catherine.*

*Organization of physical education of students with disabilities in the context of the requirements set by the ready for labor and defense.*

The article describes the areas of the 'Ready for Labour and Defense' program implementation in the context of physical education of students with disabilities and physically challenged people. The author discusses the resources of physical education applied in social adaptation of students with disabilities and physically challenged people. The paper considers the model and technology of teaching students to monitor their physical development, in particular, showing how the mastering of diagnostic tools of the 'Ready for Labour and Defense' complex is going. The author emphasizes the effect of physical training on the mental processes and social skills of students with disabilities and physically challenged people.

**Keywords:** physical education, students with disabilities, social adaptation, program "Ready for Labor and Defense", model and technology of students' training.

**Актуальность.** Физическая культура является одним из основных компонентов и составной частью образовательного процесса обучающихся студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Эффективность адаптивного физического воспитания зависит от комплекса, решаемых образовательных, воспитательных, коррекционно-развивающих и лечебно-

оздоровительных задач. Главным вектором воспитательно-образовательного процесса с данной категорией детей является подготовка их к самостоятельной жизни, производительному труду, формирование положительных качеств личности, социальная интеграция обучающихся в общество.

Повышение заинтересованности общества Донецкой Народной Республики в уровне профессиональной подготовки специалистов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов активизирует поиск эффективных подходов к решению этой проблемы в условиях образовательной системы вуза [1 2].

Физическая культура как учебная дисциплина обладает значительным потенциалом в формировании социальных, личностных и профессионально значимых качеств, составляющих основу компетентности будущего специалиста [3].

**Обзор литературы.** Литературный анализ источников и педагогического опыта [4; 5; 6] показал, что использование средств физической культуры в социальной и профессиональной адаптации студентов с проблемами здоровья осуществляется в двух направлениях:

1. Построение системы профессионально-прикладной физической подготовки с включением в ее содержание элементов лечебной и коррекционной физической культуры,
2. Организация физической подготовки студентов с проблемами здоровья, адаптированной с учетом требований комплекса ГТО.

**Цели и задачи исследования.** Показать влияние занятий физической культурой и спортом на психические процессы и социально значимые качества личности студентов с ОВЗ и инвалидов.

**Результаты исследования.** Вновь возрожденный физкультурно-спортивный комплекс в Донецкой Народной Республике «Готов к труду и обороне» активно внедряется во всех образовательных учреждениях с 2016 года. Главной социальной функцией и основным назначением комплекса ГТО является содействие достижению молодежью физического совершенства, повышению работоспособности, росту массовости спорта, а также адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья в общество. Применение комплекса ГТО в физическом воспитании важно для диагностики уровня физической подготовленности обучающихся. В требованиях к оценке уровня физической подготовленности единого всероссийского стандарта комплекс ГТО является ориентиром физического развития обучающихся всех типов учебных заведений и образовательных организаций [7].

Считаем, что применение комплекса ГТО будет значимым фактором управления адаптационными процессами в физическом воспитании студентов, когда критериально-диагностический аппарат системы педагогического контроля будет включать в себя показатели, в основу, которых положены нормативы комплекса ГТО. В системе мониторинга физической подготовки необходимы учет и коррекция требований к физической нагрузке в зависимости от уровня подготовленности и состояния здоровья студентов.

Одним из направлений подготовки студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов является освоение теоретических основ комплекса ГТО и формирование навыков судейской деятельности, связанной с приемом нормативов ГТО, приобретением умений организовывать, планировать, диагностировать

эффективность учебной и самостоятельной деятельности в процессе реализации содержания комплекса ГТО. Это предоставляет возможность включения студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в активную физкультурно-спортивную деятельность в качестве помощников-судей по приему нормативов ГТО.

Организация и проведение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности студентов, сдающих нормы ГТО, и формирование навыков толерантности в процессе приёма нормативов комплекса ГТО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов различных нозологических групп неразрывно связаны с развитием навыков самодиагностики обучающихся. Сформированность таких навыков является основой для проектирования индивидуальных достижений обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности. Также саморазвития социально значимых личностных качеств, которые позитивно влияют на успешность адаптации студентов с ОВЗ в академическую среду.

Для формирования умений и навыков по приему контрольных нормативов ГТО необходимо организовать и провести мониторинг уровня специальной подготовленности (знание правил, оценка нормативов ГТО). Изучить психические процессы и свойства личности (мышление, концентрация и переключение внимания, особенности мнемических процессов и т. д.), определить личностно-деловые качества (знание правил, распознавание ошибок, порядочность и объективность, эмоциональная устойчивость и т. д.), установить социальный статус (степень включения в физкультурно-спортивную деятельность). Перечисленные компоненты включены в построенную нами модель подготовки студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов [8].

Комплексный контроль социальной и профессиональной адаптации студентов в процессе физического воспитания предполагает использование педагогического мониторинга, который является информационным механизмом успешности организации этого процесса и включает в себя: диагностику, планирование, прогнозирование, контроль и принятие решений [9].

Разработанные тесты подготовки студентов к мониторингу физического развития предполагает освоение ими диагностического инструментария комплекса ГТО. Этот процесс неразрывно связан с педагогическим планированием и проектированием индивидуальных образовательных маршрутов при обучении студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов различных нозологических групп. Для каждого студента проектируется свой индивидуальный процесс подготовки в качестве помощника судьи по приему нормативов ГТО. Очевидно, что процесс подготовки может быть эффективным только в случае строгого соблюдения индивидуального подхода.

Для каждого студента подбираются (по возрастанию или убыванию в зависимости от степени сложности) теоретические задания и практические упражнения по формированию умений и навыков приема контрольных нормативов комплекса ГТО. Специальная физическая подготовка студента с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов должна быть направлена на адаптацию студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в физкультурно-спортивную деятельность вуза.

Процесс социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов при обучении дисциплине «Физическая культура» имеет

специфические организационно-педагогические условия, методы, формы, средства обучения и реализуется в рекреационной среде вуза [10].

Технология адаптационной работы в процессе подготовки к приему нормативов ГТО с этой категорией студентов содержит:

- диагностический этап, включающий формирование, обновление базы данных студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (знания, умения и навыки);
- мониторинг образовательных потребностей, возникающих у студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в период подготовки к приему нормативов ГТО, установление связи с другими субъектами образовательного процесса для решения возникающих проблем (лечебно-профилактическими учреждениями, физкультурно-оздоровительными комплексами и т. д.);
- развитие инклюзии посредством расширения контактов между студентами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами со студентами без инвалидности через проведение совместных физкультурно-спортивных мероприятий (прием нормативов комплекса ГТО);
- оценочно-рефлексивный этап, на котором оказывается помощь в объективной оценке собственных физических возможностей и направлений физического саморазвития.

Результаты тестирования студентов СМГ показаны в таблице 1.

**Таблица 1 - Результаты тестирования студентов специальных медицинских групп в начале и конце учебного года**

Нормативы	Девушки		Юноши	
	В начале учеб. г.	В конце учеб. г.	В начале учеб. г.	В конце учеб. г.
Оздоровительная ходьба 1600м., мин., сек.	13.40	13.25	12.33	12.12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз.	5	7	10	12
Бросок теннисного мяча в цель, кол-во раз.	3	5	4	7
Гибкость, сидя, см.	7	12	8	13
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	12	20	25	35
Прыжки в длину с места, см.	153	156	168	175

**Выводы.** В результате проведенных в 2015–2016 гг. на базе Донецкой Академии Управления и Государственной службы экспериментальных исследований было установлено, что процесс физического воспитания, организованный по

авторской модели, имеет позитивный результат. Он заключается в активной социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, что проявляется в постепенном снижении напряженности во внутригрупповых отношениях.

Позитивным становится отношение преподавателей и студенческого сообщества к обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам как к «другим», непохожим на «обычных» обучающихся вузов. В процессе подготовки к работе по реализации требований комплекса ГТО у студентов с ОВЗ и инвалидов происходит активный процесс «нормализации» социальных отношений в студенческом социуме, что выражается в снижении уровня «особости», развитии социально значимых качеств и повышении уровня их личностного статуса в группе.

**Перспективы дальнейших исследований.** Проанализировать и раскрыть потенциальные возможности физического воспитания и социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в процессе обучения в вузе.

### Список использованной литературы

1. Бессарабова Ю.В., Крутько Г.А. Социальная интеграция и адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в спортивно-рекреационной деятельности вуза : учеб. пособие. - Краснодар, 2015.
2. Лебедева С.С. Непрерывное образование инвалидов как социальной группы // Непрерывное образование: XXI век. - 2014. - № 1 (5). - С. 34–47.
3. Петьков В.А., Бессарабова Ю.В. Технология физического воспитания студентов с ограниченными возможностями и инвалидов // Теория и практика общественного развития. - 2015. - № 5. - С. 139–141.
4. Петьков В.А., Чувилова Н.А. Педагогическое сопровождение самоопределения студентов в физкультурно-спортивной деятельности // Педагогическое образование и наука. - 2012. - № 9. - С. 31–36.
5. Петьков В.А. Организация саморазвития физического потенциала у студентов вуза // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2012. - № 2 (129). - С. 67–71.
6. Шклярченко А.П., Петьков В.А. Особенности методики занятий физическими упражнениями при сколиотической болезни в различные возрастные периоды (8–12, 12–14, 15–16 лет) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001. - № 4. - С. 51.
7. Комплекс ГТО как основа мониторинга физического воспитания студентов / В.А. Бальба, Г.А. Лундина, В.А. Петьков, Д.А. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 5 (123). - С. 27–31.
8. Петьков В.А., Романов Д.А. Метод формирования показателей мониторинга эффективности функционирования социальных систем // Общество: социология, психология, педагогика. - 2015. - № 5 (123). - С. 8–10.
9. Петьков В.А., Бессарабова Ю.В. Рекреационная среда как средство формирования готовности студентов с ограниченными возможностями здоровья к жизнедеятельности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2014. - № 4 (146). - С. 22–27.

КОВАЛЬ Т.В.

*Государственная образовательная организация  
высшего профессионального образования  
«Донецкий институт физической культуры и спорта»*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ**

### **Аннотация.**

*Коваль Т.В.*

*Использование спортивно – оздоровительного туризма в физическом воспитании школьников.*

В статье обоснована возможность применения средств спортивно – оздоровительного туризма в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста с целью повышения уровня их физического состояния. Теоретически раскрыта рекреационно-оздоровительная технология на основе средств оздоровительного туризма, раскрыты ее структурные составляющие, программное содержание, рассмотрены этапы реализации.

**Ключевые слова:** спортивно – оздоровительный туризм, физическое воспитание, рекреационно-оздоровительная технология, младшие школьники.

### **Annotation.**

*Koval T.V.*

*The use of sports - recreational tourism in physical training of students.*

In the article the possibility of applying the means of sports - recreational tourism in the process of physical education of primary school age children in order to improve their physical condition. Theoretically disclosed recreational and health technologies based on health tourism resources, disclosed its structural components, program content, the stages of implementation.

**Keywords:** sports - wellness tourism, physical education, recreation and health-improving technology, the younger students.

**Актуальность.** К физическому воспитанию подрастающего поколения предъявляются современные требования пересмотра и качественного обновления форм и методов, направленных на оздоровление детей, повышение уровня их физического состояния и здоровья. Введение в процесс физического воспитания школьников физкультурно-оздоровительных и рекреационно-оздоровительных технологий является актуальным направлением научных исследований в области физического воспитания.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Задачу повышения уровня физического состояния школьников следует рассматривать с начальной школы, где закладываются негативные предпосылки ухудшения здоровья детей [2,5]. Введение в школьную программу по физической культуре третьего урока не решило полностью проблемы повышения уровня физического состояния учащихся начальных классов, так как научные исследования последних лет подтверждают тенденцию ухудшения уровня здоровья современных младших школьников [4]. Одной из причин данного положения является проблема резкого изменения режима двигательной активности учащихся начальных классов, где с каждым годом обучения растет тенденция ее

снижения. Многие исследователи проблему ухудшения физического состояния и здоровья младших школьников как физического, так и психического, связывают с низким уровнем двигательной активности детей в школе, и в частности с недостаточной двигательной активностью во внеурочное время [6].

Одним из путей повышения уровня физического состояния детей младшего школьного возраста является оптимизация их двигательной активности за счет внеурочных и факультативных физкультурно-оздоровительных технологий, которые помимо решения оздоровительной задачи физического воспитания обеспечивают развитие двигательных качеств детей [3].

Разработкой физкультурно-оздоровительных и рекреационно-оздоровительных методик и технологий для детей младшего школьного возраста занимались М.П. Горобей (1994), И.И. Вовченко (2003), А.П. Гаврилюк (2010), И.Я. Коцан (2011), М.В. Чернявский (2012), С.А. Бублик (2012), И.В. Иваний (2012), О.Н. Саинчук (2015).

По мнению Ю.Н. Федотова (2001), А.А. Федякина (2001), Д.Р. Таубера (2003), Є.З Рута (2005), М.С. Чахниной (2008), В.В. Полищук (2008), С.В. Любека (2011), О.Н. Матвеевой (2011), Т.И.Гриневой (2014), И.О. Денисенко (2014) спортивно – оздоровительный туризм является универсальным средством, несущим огромный потенциал для успешного обучения и воспитания подрастающего поколения, а так же средством повышения уровня физического состояния детей, уровня их здоровья в процессе физического воспитания.

Анализ и обобщение данных специальной литературы дает основание утверждать, что большинство исследователей в области процесса физического воспитания детей на основе средств спортивно – оздоровительного туризма рассматривали проблему их введения в школьные уроки физической культуры или как один из видов внешкольной деятельности. При этом, остаются открытыми многие вопросы организации и проведения факультативных занятий, что не позволяет в полной мере реализовать оздоровительный потенциал туризма как универсального средства повышения уровня физического состояния младших школьников.

**Цель исследования** – теоретически обосновать рекреационно-оздоровительную технологию, направленную на повышение уровня физического состояния детей младшего школьного возраста, которая основывается на спортивно – оздоровительный туризм.

**Задачи:**

1. Проанализировать использование средств спортивно – оздоровительного туризма как рекреационно-оздоровительную технологию для повышения физического состояния младших школьников.
2. Оценить эффективность предложенной рекреационно-оздоровительной технологии на основе средств туризма.

**Результаты исследования** и их обсуждение. К физкультурно-оздоровительным программам и технологиям предъявляются повышенные требования как к одной из форм физического воспитания подрастающего поколения и резервному источнику повышения уровня двигательной активности детей. Проблема недостаточной двигательной активности детей младшего школьного возраста может быть решена за счет создания и внедрения рекреационно-оздоровительной технологий в режим учебного дня без урока физической культуры и в режим



выходного дня в качестве факультативных занятий, обеспечивая, таким образом, оптимальный уровень двигательной активности младших школьников. Это, в свою очередь, решает проблему повышения уровня физического состояния.

На основе анализа научно-методической литературы, педагогического опыта работы специалистов в сфере физического воспитания и выявления проблемной области низкого уровня физического состояния детей младшего школьного возраста была разработана рекреационно-оздоровительная технология на базе использования средств спортивно – оздоровительного туризма, целью, которой является повышение уровня физического состояния детей младшего школьного возраста.

Специфическими чертами спортивно-оздоровительной направленности туризма являются:

- возможность комплексного формирования физических и духовных качеств, способов познания себя и окружающей среды, максимального использования благотворного влияния природной среды, возможность самоутверждения как личности;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- возможность охвата всех возрастных и социальных групп населения страны.

Средства спортивно-оздоровительного туризма имеют позитивное влияние на формирование здоровья детей и подростков. В настоящее время стоит задача сохранения генетической целостности и физических возможностей человека, иначе неблагоприятная среда и гиподинамия могут его уничтожить как биологический вид. Вспомним, что с момента выделения человека из животной среды его передвижение сводилось в основном к длительной ходьбе, бегу (в процессе охоты и собирательства) и переносу на себе добытой пищи. Именно благодаря ходьбе, переноске тяжестей, езде на лошади, верблюде или осле, плаванию на гребных и парусных судах человек успешно развивался как биологический вид. И лишь после промышленного переворота и появления парохода, паровоза, автомобиля, самолета, крупной промышленности, загрязняющих человеческую среду обитания, началась физическая деградация человека. И в настоящее время гиподинамия и проблемы экологии серьезно угрожают существованию человека.

В педагогической науке последних лет отмечалась особая эффективность оздоровления школьников в природной среде, ставились вопросы профессиональной ориентации и самоопределения в детско-юношеском оздоровительном туризме; говорилось о многогранности, специфичности, особенности и сложности воспитания всесторонне развитой личности ученика в познавательно-оздоровительных мероприятиях, которые проводятся в условиях природной среды.

На современном этапе спортивно-оздоровительный туризм существует как составная часть физической культуры, составляющей которой являются физическое воспитание и спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация. Об этом в своих исследованиях говорят И.Е. Востоков, Ю.Н. Федотов [5]. Они подтверждают благотворное воздействие занятий спортивно-оздоровительным туризмом на морфо-функциональное состояние детей. Использование этого вида туризма как активного средства воспитания личности позволяет позитивно влиять на формирование жизненно необходимых человеку умений и навыков, совершенствование его двигательных способностей, развитие морально-волевых и интеллектуальных качеств.

Оздоровительный эффект занятий спортивно-оздоровительным туризмом значительно возрастает благодаря тому, что проводятся они главным образом в экологически более чистой загородной лесной или городской лесопарковой местностях, где воздух значительно меньше отравлен дыханием города. При этом создаются уникальные условия для использования целого комплекса целебных оздоровительных факторов природной среды. Прежде всего, происходит насыщение организма свежим, чистым воздухом. При физической нагрузке, получаемой от нагрузки, интенсивность этих очищающих организм процессов резко повышается. Именно естественно очищенный, свежий воздух является основой здоровья, именно в нем современный человек испытывает постоянно растущий дефицит. Более того, физическая активность в лесной или лесопарковой местностях предоставляет редкую возможность возвратиться и приблизиться к живой природе, заметить и оценить ее красоту. На прогулке в постоянно обновляющемся окружении леса, парка, сквера даже долгий путь превращается в удовольствие, остро ощущается гармония души и тела. Здесь всегда интереснее, чем в стенах спортивного зала, других закрытых спортивных сооружениях. Такие общения с природой служат мощным средством снятия нервно-психических сбоев, сопровождающих стрессовые и экстремальные ситуации, которыми, к сожалению, перенасыщена наша повседневная жизнь.

Ю.Н. Федотов и И.Е. Востоков убеждают, что туризм с его активными способами передвижения представляет собой особый вид деятельности. В процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом происходит понимание важности систематических занятий физической культурой для повышения работоспособности и укрепления своего здоровья. Благодаря занятиям спортивно-оздоровительным туризмом, укрепляется и закаляется организм туриста, улучшается деятельность его сердечно-сосудистой системы, повышается сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, укрепляется нервная система. Формируется привычка к регулярным занятиям физической культурой и соблюдению санитарно-гигиенических требований; отрицательное отношение к вредным привычкам: курению, алкоголю, наркомании [5].

Спортивно-оздоровительный туризм – средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни детей, средство познания красоты природы. В туристском походе вырабатывается умение преодолевать трудности. Эти трудности лишь в редких случаях можно преодолеть в одиночку. Как правило, только усилия всей группы дают результат. Туристы учатся коллективизму не на словах, а на деле. Регулярное занятие спортивно-оздоровительным туризмом вырабатывает у подростка сознательную дисциплину, настойчивость, самостоятельность, инициативу, трудолюбие, взаимопомощь и, особенно применительно к данному возрасту, стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике.

Была разработана рекреационно-оздоровительная программа на основе средств спортивно – оздоровительного туризма, общая структура которой состоит из трех компонентов: информационного, операционно-деятельностного, мотивационного.

Взаимосвязь компонентов программы осуществляется через объективный подход к их усвоению, когда оценка конечного результата проводится посредством контроля успешности выполнения специальных заданий и упражнений как индивидуальных, так и групповых. Рекреационно-оздоровительная программа имеет блочную систему, каждый блок связан с конкретным компонентом.

Информационный компонент включает следующие блоки:

- блок «Будь здоров» состоит из вопросов о здоровье, гигиене, влиянии на организм физических упражнений, значении двигательной активности для здоровья, приемах самоконтроля, регуляции физической нагрузки, правилах безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- блок «Друзья природы» содержит круг вопросов о природе и ее охране, технике безопасности и правилах поведения в природных условиях.

Операционно-деятельностный компонент включает четыре блока:

- блок «Туристы» состоит из упражнений и специальных заданий по технике пешеходного, лыжного и горного туризма (преодоление естественных и искусственных препятствий, в том числе с помощью специального снаряжения, укладка рюкзака, экипировка в страховочную систему, установка палатки, вязание туристских узлов), тактики и техники передвижения в походной группе по различной местности (с обустройством привала и бивуака), а также тематических игр и конкурсных заданий;
- блок «Физкультурники» включает физические упражнения общеразвивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения на развитие физических качеств (гибкости, выносливости, быстроты, силы, координации), а также разнообразные подвижные игры и эстафеты;
- блок «Ориентировщики» содержит упражнения и специальные задания по ориентированию на местности (с помощью карт, легенд, описания, шагомера и глазомера, с различными видами отметок на контрольных пунктах), а также игры с элементами ориентирования;
- блок «Краеведы» охватывает экскурсионную и прогулочную деятельность с целью ознакомления с природными, историческими, этнографическими и архитектурными объектами родного края, краеведческие игры на местности.

Мотивационный компонент содержит следующие блоки:

- блок «Конкурсный» подразумевает участие детей в физкультурно-спортивных праздниках, в массовых тематических и познавательно-развлекательных мероприятиях;
- блок «Соревновательный» предполагает участие детей в соревновательной деятельности в рамках группы и школы («День туриста» в школе) по технике туризма и ориентированию.

Из вышеизложенного вытекает вывод, что спортивно-оздоровительный туризм благодаря своему характеру, большому образовательно-воспитательному потенциалу, значительным возможностям формирования положительных эмоций, удовлетворения стремления подростков к передвижению, романтике, риску является одним из оптимальных средств формирования у них ценностной ориентации на здоровый образ жизни, поэтому поиск оптимальных путей организации деятельности подростков в условиях окружающей среды средствами спортивно-оздоровительного туризма в целях формирования у них ценностной ориентации на здоровый образ жизни представляет исключительно актуальную задачу.

Блоки рекреационно-оздоровительной программы «Друзья природы», «Туристы», «Физкультурники», «Ориентировщики», «Краеведы», «Конкурсный», «Соревновательный» направлены на решение задач повышения физического состояния школьников и носят рекреационную направленность.

**Перспективы дальнейших исследований** направлены на расширение возможностей использования данной технологии для контингента детей среднего и старшего школьного возраста.

### Список использованной литературы

1. Квартальнов В.А. Педагогика и туризм: учебник / В.А. Квартальнов. – М.: Советский спорт, 2000. – 334 с.
2. Климанова Т.Г. Методика проведения уроков физической культуры в начальной школе с использованием средств туризма: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. Г. Климанова.– Коломна, 2007. – 24 с.
3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. учеб.-метод. пособ. / Ю.С. Константинов – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
4. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учеб. пособ. / под. общ. ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
5. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2003. – 364 с.
6. Чахнина М.С. Содержание и направленность регионального компонента программы по физической культуре в младших классах на основе средств туризма: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.С. Чахнина.– Белгород, 2008. – 21 с.

**КУЛЕМЗИНА Т.В., КРИОЛАП Н.В., КРАСНОЖОН С.В., ИСПАНОВ А.Н.**

*Донецкий национальный  
медицинский университет им. М.Горького*

### **АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОГРАММ ПО КИНЕЗОТЕРАПИИ В КОМПЛЕКСНЫХ ПРОГРАММАХ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

#### **Аннотация.**

*Кулемзина Т.В., Криолап Н.В., Красножон С.В., Испанов А.Н.*

*Анализ использования индивидуализированных программ по кинезотерапии в комплексных программах медицинской реабилитации.*

В статье проанализирована возможность применения упражнений по методу Фельденкрайза с целью реабилитации пациентов после различных заболеваний и травм. Представлены преимущества и возможности данного метода в восстановительном лечении.

**Ключевые слова:** заболеваемость, реабилитация, индивидуальные программы, метод Фельденкрайза.

#### **Annotation.**

*Kulemzina T.V., Krivolap N.V., Krasnozhon S.V., Ispanov A.N.*

*Analysis of the use of individualized by kinesiotherapy programs in integrated programs of medical rehabilitation.*

The article analyzes the possibility of applying the method of Feldenkrais exercises for rehabilitation of patients after various diseases and injuries. It presents the advantages and possibilities of this method in the regenerative treatment.

**Keywords:** disease, rehabilitation, individual programs, the Feldenkrais method.

**Актуальность темы.** С каждым годом во врачебной деятельности появляются множество проблем: чем больше создается медикаментозных препаратов, тем более непредсказуемой становится реакция на них организма, излечение одной патологии зачастую провоцирует возникновение другой. Возникновению такой ситуации способствовало то, что формирование западного эмпирического опыта было основано на использовании причинно-следственного подхода к болезни и методов прямого воздействия на орган, при этом представляя человека автономным феноменом, стирая его индивидуальность. Несмотря на рост числа различных методов консервативного и хирургического лечения патологических состояний у лиц разного возраста, конечный результат не всегда достигает поставленной цели. Это может быть обусловлено недооценкой или неадекватным применением средств и методов физической реабилитации с учетом этиопатогенеза, характера заболевания и наличия осложнений.

Кинезотерапия - естественный метод восстановления нарушений опорно-двигательного аппарата, влияющего на систему мышц, связок, суставов.

Кроме того, кинезотерапия широко применяется при заболеваниях органов дыхания (в том числе и бронхиальной астмы), сердечно - сосудистой системы и др. Значительная часть реабилитационных мероприятий в неврологии, ортопедии и травматологии основана на кинезотерапии. Малое количество побочных эффектов, малый перечень противопоказаний, быстрое получение положительного эффекта, способствует улучшению прогноза выздоровления, обеспечивая выраженный адаптогенный и профилактический эффект. Все это позволяет сократить сроки лечения и повысить эффективность реабилитации у данной категории пациентов.

**Обзор литературы.** Сложный генез нарушения здоровья и многокомпонентность реабилитационного процесса диктует необходимость системного подхода к сочетанному применению реабилитационных мероприятий, составляющих единый комплекс, который сегодня в большом проценте случаев реализуется с использованием фармакологических средств [1, 2]. При значительных индивидуальных различиях в проявлении физических и психических изменений, вызванных различными заболеваниями и травмами, все они объективно обусловлены воздействием возникших болевых ощущений, нарушениями привычной деятельности, срывом значительных жизненных планов и т.д. [3, 4]. В то же время, эффективное оздоровление человека возможно лишь при условии адекватной организации физических нагрузок (Ш.А. Абдуллаев, В.С. Автандилян, Е.Г. Булич, 1987).

Под влиянием патологических факторов у пациентов часто ухудшается самочувствие и настроение, появляется чувство тревоги за свое здоровье. Поэтому необходимо применять комплекс восстановительных мероприятий, включающих различные медицинские и психологические методы реабилитации, в том числе инновационные.

**Цель исследования** - основываясь на значимости кинезотерапии в комплексных программах медицинской реабилитации, проиллюстрировать возможность применения упражнений по методу Фельденкрайза при различных патологических состояниях.

**Результаты исследования.** Средства и методы кинезотерапии, способствующие восстановлению движений, делятся на аналитические и методы,

учитывающие поструральные и синергетические закономерности. Они могут базироваться на сгибательных и разгибательных рефлекторных реакциях спинного мозга, ритмических рефлексах, позиционных рефлексах (рефлексы позы, поструральные рефлексы).

Особенностью метода Фельденкрайза как двигательной практики является акцент на осознании изменений, происходящих в человеке в процессе работы над движением, в противоположность освоению и совершенствованию каких-либо определённых форм движения. Занятия по методу Фельденкрайза чрезвычайно разнообразны в отношении форм движения, динамики, основного исходного положения, акцента на движении различных частей тела и взаимосвязях в теле. Основным принципом аналитических методов является формирование изолированных сокращений отдельной мышцы и её части.

Для стимуляции сокращения применяются проприоцептивная стимуляция, то есть производятся 3-4 толчкообразных движений в суставе в точном направлении с его осью или экстероцептивная стимуляция (поколачивание поражённой мышцы, электростимуляция мышц; механотерапия). Аналитические методы используют при переднероговом поражении, изолированной травме корешка или сопутствующей травме периферического нерва, а также при выраженной диссоциации мышечного тонуса в мышцах - антагонистах с целью выравнивания последнего для дальнейшей электростимуляции полисинаптических ответов правильной формы.

Сгибательные рефлексы представляют собой четко дифференцированные мощные рефлекторные реакции. Все сгибательные рефлексы имеют сходное функциональное значение - это рефлексы защитного типа, направленные на удаление конечности от вредного воздействия. При раздражении даже небольших участков рецепторного поля сгибательные рефлексы охватывают ряд мышц. При достаточной интенсивности раздражения рефлекторная деятельность охватывает все мышцы конечности и распространяется на туловище, при этом на противоположной стороне иногда возникает разгибание конечности (разгибательный перекрестный рефлекс).

Правильное формирование волны синергии как синфазной, так и противофазной при работе на подвесках и путем электростимуляции, выработки произвольного торможения и произвольного изменения формы синергии, восстановление «двигательной памяти», а также ликвидация спинальной апраксии; последовательный переход на все большую произвольность и дискретность мышечных сокращений с параллельным обучением элементарным двигательным функциям (стояние, ходьба и т.д.) и примитивным навыкам самообслуживания с постепенным и последовательным их усложнением по мере восстановления двигательных функций - это сложный, многократный, длительный процесс и составляет суть совместной работы пациента и врача. В восстановительной реабилитации играет большое значение время. При использовании значительных нагрузок часто происходит снижение результата. На эту тему Фельденкрайз писал: «В конце концов, станет возможным и даже желательным повторить движение сотни раз, начиная с как можно более медленного выполнения, заканчивая как можно более быстрым». Метод помогает освободиться от двигательных стереотипов, сложившихся у человека под влиянием неблагоприятных факторов, мешающих тренировке, восстановлению после травм и заболеваний, и полнее раскрыть свои физические способности.

По мере многократного повторения необходимых движений развивается способность восприятия и осознания происходящих в теле изменений. Кроме того, восстанавливаются связи между определёнными участками коры головного мозга, которые отвечают за движения, и мышцами. Улучшается координация, исчезают те или иные двигательные клише, передвигаться становится легче и проще.

Движения в методике Фельденкрайза НЕ заучиваются. Развивается прежде способность восприятия, переживания и осознания движения своего тела. При такой практике осознание уменьшает усилия, улучшает координацию. В результате уходят двигательные стереотипы, появляется свобода движения. В течение одного занятия ощущение собственного тела и его движения изменяется, иногда неожиданным образом. Результат достигается быстрее за счет избавления от всех лишних усилий и улучшения осознания себя (становится понятно, что куда двигать, а не трогать и не напрягать). Методика атравматична и безболезненна.

Сегодня по методу Фельденкрайза занимаются как люди с различными проблемами со здоровьем (сколиоз, остеохондроз, заболевания опорно-двигательного аппарата), так и те, кто жаждет почувствовать себя более свободно и раскованно, добиться более высоких результатов в каком-либо виде спорта. Поэтому соматическое образование подходит и для баскетболистов, и для танцоров, и для любителей плавания — в этом плане здесь нет никаких ограничений.

Сам создатель метода писал в своё время: "Я хочу, чтобы вы учились, а не были научены". Важно, что, проходя соматическое образование, человек обучается навыкам владения собственным телом самостоятельно, посредством живого опыта.

Под влиянием средств кинезотерапии восстанавливаются как функции организма в целом, так и пораженного органа. Постепенно больной может быть лишен уже ненужных компенсаций. Например, при значительных травмах и заболеваниях спинного мозга больной лишается мышечно - суставных ощущений и должен постоянно смотреть себе под ноги. При восстановлении данных ощущений, после реабилитации, пациенту важно и нужно избавляться от приобретенных компенсаций.

Установлено, что полное клиническое восстановление и восстановление утраченной работоспособности, неравнозначны. Поэтому, систематические и правильно организованные упражнения с кинезотерапией помогают ускорить процесс выздоровления и восстановления утраченных функций.

#### **Выводы:**

1. Необходимо создание строго дифференцированного подхода по отношению к лицам, которые занимаются кинезотерапией, с обязательным учетом характера и степени тяжести заболевания.

2. Разработка методических рекомендаций по построению нового типа занятия, которое впервые объединяет средства традиционной лечебной физической культуры и специально разработанных упражнений.

3. Важным является осознанность выполняемых движений, т.к. посредством обучения обнаруживаются и выбираются среди наших попыток и ошибок наиболее эффективные с исключением бесцельных движений.

4. Процесс реабилитации пациентов с различными нарушениями функции опорно-двигательного аппарата диктует необходимость подготовки преподавателей нового профиля, которые могут на основе медико - педагогических знаний

значительно усилить лечебно - педагогическую и оздоровительно - образовательную направленность процесса реабилитации.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшее исследование эффективности упражнений по методу Фельденкрайза будет проводиться в программах реабилитации пациентов травматологического, неврологического и кардиологического профиля на базе отделения восстановительного лечения ДКБ ст. Донецк.

#### **Список использованной литературы**

1. Александров В.В. Основы восстановительной медицины и физиотерапии: учеб. пособие / В. В. Александров, А.И. Алгазин. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 144 с.
2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - 2-е изд., доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 186 с.
3. Быковская Т.Ю. Виды реабилитации: физиотерапия, лечебная физкультура, массаж: учебное пособие / Т.Ю. Быковская (и др.); под общ.ред. Б.В. Кабарухина. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 557 с.
4. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учеб. – М.: Медицина, 1999. – 304 с.
5. Малов Ю.С. Здоровье и болезнь с позиции клинициста // Клин. Медицина.– 1997.– №1.– С.16– 18.
6. Рипа М.Д. Практические и методические основы кинезотерапии: учебное пособие / Рипа М.Д., Расулов М.М., Кулькова И.В. - М.:ТВТ Дивизион, 2008. – 336 с.
7. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2007. – 205 с.
8. Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера. - М.: Эксмо, 2003. - 256 с.
9. Фрэнк Уайлдман. Движение без боли. Легендарная система Фельденкрайза. - С-Пб.: Питер, 2016. – 167 с.



ЛЕБЕДЕВА В.С.

*Государственная образовательная организация  
высшего профессионального образования  
«Донецкий институт физической культуры и спорта»*

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Анотация.**

*Лебедева В.С.*

*Современные технологии на занятиях физической культуры оздоровительной направленности.*

В статье дана характеристика наиболее востребованным и современным видам фитнеса. Обоснованы научные сведения о степени влияния физкультуры на здоровье и физические возможности.

**Ключевые слова:** фитнес, здоровый образ жизни, физкультура, фитнес – аэробика, фитнес-йога, боди-флекс.

**Annotation.**

*Lebedeva V.S.*

*Modern technologies in physical training improving orientation.*

The paper presents the characteristics of the most popular and modern types of fitness. Sound scientific information on the extent of physical training effects on health and physical abilities.

**Keywords:** fitness, healthy lifestyle, exercise, fitness - aerobics, fitness yoga, body flex.

**Актуальность.** Тенденцией последних лет в сфере физической культуры и спорта является внедрение инновационных средств и методов, подходов к организации процесса физического воспитания с целью оздоровления.

В современном обществе активная жизненная позиция становится полезной тенденцией. Любительский спорт, туризм, закаливание объединяют в своих рядах десятки миллионов людей по всему миру. Современный человек, посредством современных технологий, легко получает информацию и знания, осознает необходимость поддержания своей работоспособности, хочет быть востребован, и ищет пути достижения своих целей. На пути достижения гармонии индивидуума и социума важным и действенным инструментом влияния является фитнес. Это понятие прочно вошло в жизнь, как мир новых ощущений и положительных эмоций [3].

Степень психологического и физического влияния средств фитнес-индустрии на каждого современного человека различна. Фитнес становится неотъемлемым элементом сегодняшней жизни. Это полезное увлечение, здоровая альтернатива пассивного досуга, способ искоренения вредных привычек.

На современном этапе актуальны исследования связанные с оздоровительным воздействием нетрадиционных физкультурно-спортивных видов на различные по возрасту, полу, образу жизни категории занимающихся. Организация двигательного досуга женщин – острая и насущная необходимость, важная проблема, требующая изучения [4].

Практическая работа преподавателя по фитнесу характеризуется решением задач различных направлений:

- воспитательная задача, которая включает в себя формирование положительного отношения к занятиям физической культурой и стимуляцию осознанного и активного отношения к себе;
- образовательная задача – обогащение двигательного опыта и теоретической базы знаний о физиологии организма;
- оздоровительная задача – повышение общей физической подготовленности, совершенствование физических качеств;
- прикладная задача – применение некоторых видов фитнеса в целях рекреации и оздоровления.

**Цель исследования** заключалась в изучении влияния различных форм фитнеса на физическое и психическое здоровье.

**Задачи исследования:**

1. Охарактеризовать наиболее востребованные и современные виды фитнеса;
2. Обобщить научные сведения о степени влияния физкультуры на здоровье и физические возможности;

Актуальность понимания и решения вопросов здорового образа жизни на современном этапе развития возведена в ранг национальной политики и является приоритетным направлением.

Здоровье, как категория не только биологическая, но и социальная и экономическая реализуется средствами массовой физической культуры, и проявляется в повышении производительности труда, увеличении сроков трудовой активности, приводит к сокращению потерь национального дохода. Осуществление глобальных государственных проектов было бы невозможно без активного участия в них граждан.

Активно расширяется сфера спортивно – оздоровительных услуг, в основу которых положены методики организации занятий, направленных на расширение потенциальных физических и психических возможностей, коррекцию и компенсацию двигательных нарушений занимающегося контингента. Именно потребности членов общества работают индикатором и катализатором развития массовой рекреативно – оздоровительной физкультуры. Этот спортивный сегмент – продукт общественного развития, органическая часть общей культуры общества. Когда развитое государство одной из своих приоритетных задач ставит формирование здоровой нации, как способ поддержания активной гражданской позиции [3].

Благотворное воздействие на способность сохранить до пожилого и даже преклонного возраста крепкое здоровье и высокую работоспособность, в значительной мере, обусловлено стимулирующим влиянием двигательной активности. В физически здоровом теле совершены саморегуляторные функции, гармоничны физиологические процессы, максимальна адаптация к условиям окружающей среды. Это дает возможность не только профилактики болезней, но и недопущение, и задержку перехода их из скрытой стадии в клинически выраженную.

Различные мотивации – глубокий интерес к собственному здоровью, осознание терапевтической ценности движений, а, чаще, соответствие модным тенденциям – формируют социокультурный запрос и приводят людей в спортивные клубы и секции, объединяют в самостоятельные формы двигательного досуга.

Активное развитие сферы рекреативно – оздоровительных услуг диктует необходимость поиска разнообразных прогрессивных форм и видов тренинга. Инновационные нетрадиционные формы базируются на средствах «основной» традиционной гимнастики и обслуживают систему фитнеса.

Интерес к фитнес – программам не пропадает уже более 30 лет. Еще на территории советского пространства в 1984 году нетрадиционные виды гимнастики были выделены в особую категорию «Б» [1]. С целью увеличения эффективности воздействия, повышения интенсивности тренировочных процессов, для борьбы с монотонией в фитнесе используются интеграционные типы построения программ.

Так как в основе идеологии фитнеса и его целеполагания лежит приоритет здоровья человека, создаваемые фитнес-технологии имеют преимущественно оздоровительную направленность. Однако можно отметить, что появляющиеся в фитнес-индустрии фитнес-технологии выходят далеко за её пределы и находят своё применение во всех видах физической культуры.

Так, грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования, в занятия физической культурой для оздоровления, развития и воспитания детей и подростков, учащейся молодёжи является в настоящее время одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ дошкольных учреждений, школы, средних профессиональных и высших учебных заведений [5].

Американский колледж спортивной медицины описал условия необходимые для достижения оздоровительного эффекта при занятиях физкультурой:

- участие в работе больших мышечных групп;
- возможность продолжительного выполнения упражнений;
- ритмический характер мышечной работы;
- энергообеспечение работы мышц за счет аэробных процессов [2].

На соблюдении этих условий и строится структура программ, выбранных нами для практической работы. В структуру программ входят элементы фитнес – аэробики, йоги, боди-флекс.

Фитнес-аэробика – это многофункциональный кардио – силовой тренинг. В его структуре аэробные упражнения (стилизованная ходьба, бег, прыжки, терренкуры, танцевальные элементы) чередуются или сочетаются с силовой нагрузкой (стилизованными седами, упорами, стойками, отяжелением различным весом). В тренировочном процессе используется различный дополнительный инвентарь (степ – платформы, гимнастические палки, гантели, мячи, резиновые амортизаторы и др.). Это непрерывный и интенсивный комплекс упражнений циклического и ациклического характера со сложной координационной структурой в режиме нон-стоп (без пауз). Занятия проводятся под музыкальное сопровождение [4,5].

Упражнения, подбираемые инструктором для тренировки, последовательно воздействуют на мышцы тела, а работа кардио-респираторной системы поддерживается на постоянном высоком уровне, при этом задачи пластического трансформирования тела и оздоровительный эффект реализуются комплексно. Двигательная деятельность осуществляется в зоне умеренной мощности, Работа продолжается 45-50 минут и выполняется в аэробных условиях. Кислородный запрос равен кислородному потреблению и все системы организма работают в режиме устойчивого состояния. Основным источником энергообеспечения являются жиры.

Используется биомеханический тип дыхания, входящий в структуру координированного двигательного акта и адекватный форме и характеру выполняемому действию.

Целесообразность применения кардио-силового тренинга в фитнес-практике обусловлена не только востребованностью и популярностью среди пользователей, но и компетентным профессиональным мнением таких специалистов как В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова, которые отмечают положительное влияние ритмических видов гимнастики на психомоторные качества занимающихся. Н.К. Ким пишет: «Упражнения ритмопластических видов гимнастики являются эффективным средством развития координационных, быстродвигательных действий, подвижности в различных суставах, силовых качеств, общей выносливости» [4].

Внимательный и творческий подход к традиционному наследию и адаптация его к современным ритмам, требованиям и условиям жизни, повлекли за собой появление нового направления – фитнес-йоги. Упражнения йоги предусматривают длительную фиксацию поз, концентрацию внимания на определенных мышечных группах. Это вызывает требуемые вегетативные реакции в организме, формирует условно-рефлекторный навык, составляющий основу психорегулирующей тренировки. Кроме того, предусматривается принцип достижения максимального результата посредством минимальных физических и энергетических затрат. Движения йоги рассчитаны на оптимальные возможности и не предполагают их превышения. Асаны (позы) йоги медленны, статичны, свободны от усилий и напряжений, гармоничны во внешнем и внутреннем ритме. В этом аспекте легко объясним массовый интерес к йоге и повышенный спрос на занятия этой направленности. Йога способна удовлетворить потребности в двигательной активности даже у не совсем здоровых людей или у тех, кто проходит реабилитационный период после травм, и ограничен в своих возможностях.

На занятиях параллельно решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшается подвижность в суставах, тренируется гибкость и вестибулярный аппарат. Крупнейший специалист в области физиологии спорта, доктор биологических наук В.С. Фарфель констатирует: «...статические упражнения йогов – хорошее средство для развития суставной гибкости и чувства равновесия...». Ю.А. Мерзляков считает йогу правильным выбором и рациональным образом жизни. По его мнению, йога не застывшее учение, она динамична и, в современной своей ипостаси, приближена к практическим целям [1].

Особое внимание уделяется правильному дыханию. Используется брюшной тип дыхания (полное йоговское дыхание), приветствуется снижение его темпа и соответствие ритма движений и дыхания. На занятиях используются упражнения на развитие гибкости и подвижности основных суставных групп, сухожилий и связок туловища и конечностей. Выполняются вращательные, растягивающие, пружинящие движения, скручивания, наклоны. Упражнения имеют направленность терапевтического воздействия от головы к ногам. Расположение серий упражнений требует последовательной смены положений тела: стоя, стоя на коленях, сидя, сидя на пятках, лежа. В заключительной части занятия помещаются специальные антиортостатические (перевернутые) позы тела и усложненные стойки.

На базе асан (статических упражнений) и пранаям (дыхательных упражнений) йоги разработана популярная ныне гимнастика дыхания «боди-флекс», основу

которой составляет осознанная коррекция непроизвольного дыхания. Кратковременные прекращения дыхания влекут за собой гомеостатические реакции, которые воздействуют на физическое и психическое состояние организма человека. Контролируемая гипоксия стимулирующе действует на метаболизм, увеличивает работоспособность. Периодически возникающая при повторных кратковременных воздействиях она используется в целях увеличения адаптационного резерва организма. Помимо нервно – рефлекторного влияния контролируемое дыхание способствует увеличению жизненной емкости легких и повышает устойчивость к гипоксии.

Акцентом дыхательной составляющей гимнастики боди-флекс является углубленное диафрагмальное дыхание с задержкой после выдоха. К подбору статических поз, применяемых на паузе дыхания, ограничений нет.

Популярность и востребованность фитнеса на современном этапе во многом объясняется обретением людьми информационной свободы. Степень личной ответственности в вопросах собственного здоровья возросла прямо пропорционально к росту уровня грамотности и доступности информации в этом аспекте.

Результаты исследования показали, что целенаправленный подбор и применение фитнес-технологий в различных частях урока с гимнастической, не только обновляет методические подходы и способствует повышению интереса к занятиям физической культурой, но и содействует повышению уровня физической подготовленности занимающихся, развитию их двигательных способностей характерных для данных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается лишь только в тех случаях, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся. Занятия физическими упражнениями активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы, обеспечивают адаптацию сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, ускоряют процесс вхождения в работу и функционирования систем кровообращения и дыхания, а также сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- регулярные занятия физической культурой приводят к положительным физиологическим изменениям в организме, оказывают оздоравливающий эффект, положительно влияя на психическое и физическое здоровье;
- регулярное применение фитнес-аэробики на занятиях с женщинами средней возрастной группы, существенно влияет на развитие выносливости и скоростно-силовых качеств, корректирует объемы и массу тела;
- применение фитнес-йоги на занятиях улучшает работу вестибулярного анализатора, и оказывает влияние на развитие гибкости;
- применение боди-флекс расширяет возможности респираторной системы, увеличивая резервные объемы вдоха и выдоха, следствием чего является увеличение жизненной емкости легких;
- занятия фитнесом обеспечивают организму возможность увеличения работоспособности, улучшения качества жизни и ее продление.

### Список использованной литературы

1. Григорьев В.И. Методологические аспекты технологизации фитнес-индустрии / В.И. Григорьев // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: материалы Всерос. конф. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – С. 17–25.
2. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособ. / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. – 228 с.
3. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: учеб. пособ. / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 287 с.
4. Ким Н.К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М., 2002. – 431 с.

**ПАВЛОВА Н.А.**

*Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»*

### **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

**Аннотация.**

**Павлова Н.А.**

***Оценка эффективности использования здоровьесберегающих технологий в начальной школе.***

Здоровьесберегающие технологии интегрируют все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся. Поэтому здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, педагогические (образовательные) технологии, программа здравоохранения в школе, проведение урока с позиций здоровьесбережения.

**Annotation.**

**Pavlova N.A.**

***Effectiveness evaluation of using health-saving technologies at primary school.***

Health-saving technologies integrate all aspects of school work on the preservation, formation and strengthening of pupils health. Therefore, the health-saving pedagogics can not be expressed by any

particular educational technology. The concept of "health-saving technologies" combines all activities of the educational institution as a set of techniques, forms and methods of teaching schoolchildren, without prejudice to their health, and as a qualitative characteristic of any educational technology according to the criterion of its impact on health of pupils and teachers.

**Keywords:** health-saving technologies, pedagogical (educational) technologies, the program of health care at school, carrying out a lesson from the health-saving position.

**Актуальность рассматриваемой в статье проблемы.** Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни. Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью *технологий здоровьесберегающей педагогики*, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.

Исследования подтверждают, что современная организация учебного процесса в большинстве школ и недооценка родителями рационального двигательного режима приводят к тому, что биологическая потребность в движении многих детей не удовлетворяется [5, с. 25].

Для ребенка начало школьного возраста – критический период, когда «играющий» ребенок превращается в «сидячего» ребенка. Решить вопрос повышения двигательной активности призвана программа физического воспитания учащихся. В программе значительное место отведено физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебного дня, включающим гимнастику до учебных занятий, физкультурные минуты до уроков, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, а также ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня [5, с. 125].

**Обзор литературы.** Здоровьесбережение и его роль в учебном процессе рассматривается учеными различно. М.А. Данилов здоровьесбережение рассматривает в занимательности школьника к учению; Б.П. Есипов рассматривал его как средство активизации учебной деятельности; Н.И. Гамбург использование занимательности считает средством повышения качества обучения. В исследовании Г.И. Щукиной занимательность – важный стимул возбуждения интереса к предмету.

**Результаты исследования.** *Здоровьесберегающие технологии* предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью [8; с. 17].

*Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения* обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни [8; с. 19]

К *комплексным здоровьесберегающим технологиям* относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

*Программа здравоохранения в школе* включает 7 основных модулей: 1) образование детей в сфере здоровья; 2) программы и практические руководства по

физической активности; 3) школьное питание; 4) медицинские услуги в школе; 5) психологическое и социальное консультирование; 6) повышение квалификации работников школ в области здравоохранения; 7) активное участие семьи и общества.

*Использование здоровьесберегающих технологий* способствует: созданию благоприятной эмоциональной атмосферы, придающей и вселяющей уверенность в своих силах; повышению уровня успеваемости и эффективности учебного процесса; сбережению и укреплению физического здоровья учащихся [8, с. 20].

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно- воспитательном процессе, делят на три основные группы:

1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса. Прежде всего, это правильная организация урока, которая дает возможность поддерживать высокую работоспособность и предупреждать утомления.
2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности учащихся.
3. Психолого-педагогические технологии. В первую очередь использование игровых технологий, нестандартных уроков (уроки- игры, уроки-соревнования, уроки-экскурсии и другие), уникальных задач и увлекательных заданий, интерактивных обучающих программ и проч. Основное – это создание благоприятного эмоционального климата [3, с. 35].

Отсутствие прямого принуждения, демократический стиль, приоритет положительного стимулирования, право ребенка на ошибку, на собственную точку зрения способствуют формированию здоровой психики и, как итог, высокого уровня психологического здоровья. Все средства и методы должны быть направлены на то, чтобы ученики испытали удовлетворение в процессе учебной работы на уроке. Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих приоритетов учебно-образовательного процесса: организация рационального учебного процесса; рациональная организация двигательной активности учащихся; система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни [3; 167-169].

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

- обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха и т.д.;
- число видов учебной деятельности: опрос учащихся, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;
- среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;
- число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;
- чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;
- наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действиям, обсуждение в группах, ролевая



игра, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

- позы учащихся, чередование поз;
- физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минутах урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;
- наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;
- наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;
- психологический климат на уроке [6].

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

- плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма – не менее 60 % и не более 75-80 %;
- момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;
- темп и особенности окончания урока: спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися [6].

Наиболее показательным является количество учащихся, не болеющих на протяжении учебного года. Их число характеризует эффективность и комплексность решения проблем оздоровления в данном образовательном учреждении.

Физическое развитие детей – один из наиболее часто используемых показателей состояния здоровья, оно всегда должно учитываться при оценке эффективности здоровьесберегающих мероприятий. Физическое развитие определяется медицинским работником. Определение физической подготовленности осуществляет преподаватель физической культуры [2].

Но, несмотря на это, необходимо ежегодно проводить диагностику состояния здоровья учащихся и прослеживать динамику изменений, систематически осуществлять мониторинг. Чтобы эта работа была рациональной, необходимо хорошо знать здоровье детей, следить за изменениями в состоянии их здоровья, видеть проблемы. Поэтому 3 раза в год нужно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся (стартовая, текущая, финишная диагностика).

Мониторинг проводится по трем направлениям:

- физическое здоровье учащихся (соблюдение ЗОЖ, данные медицинских осмотров, двигательная активность);

- психическое здоровье учащихся (оценка уровня тревожности, развитие познавательных процессов, самооценка);
- социальная адаптация учащихся (оценка уровня комфортности) [1, с. 95].

Еще необходимо активнее вести пропаганду по формированию у учащихся представлений о здоровом образе жизни. Особое внимание уделять корригирующим упражнениям по предупреждению нарушения осанки и плоскостопия на уроках физической культуры. Каждому учителю нужно искать самые оптимальные пути обучения и воспитания учащихся, умело использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно-воспитательный процесс был радостным, доступным для всех, и здоровьесберегающим [4].

Анализ знаний основ ЗОЖ, а также изменения отношения учащихся к своему здоровью от начала к концу учебного года, позволяют оценивать эффективность внедрения здоровьесберегающих технологий.

**Выводы.** Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс школы – это одно из самых рациональных решений сложившихся проблем в образовании. Применение новых технологий в системе здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приведет к нормализации, грамотности применения новейших методов и форм работы в образовании детей.

**Перспективы дальнейших исследований.** Эффективность применения здоровьесберегающих технологий зависит и от того, насколько удалось, с одной стороны, обеспечить реализацию индивидуальных физкультурных потребностей, а с другой – сформировать максимальный оздоровительный эффект.

#### Список использованной литературы

1. Абрамова И.В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] / И.В. Абрамова. – Самара, 2004. – 170 с.
2. Евстифеева О.В. Деятельность школы и здоровье [Текст] / О.В. Евстифеева, Н. Г. Кучменко // Народное образование. – 2001. – №2. – С. 167–169.
3. Зайцев В.Н. Практическая дидактика: учебное пособие [Текст] / В.Н. Зайцев. – Москва: КноРус, 2000. – 177 с.
4. Ковалёва Л.М. Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе [Текст] / Л.М. Ковалева, Н.Н. Тарасенко / Начальная школа – 1996. – № 7. – С. 17-22.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4 классы [Текст] / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 213 с.
6. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся [Текст] / А.А. Лецких // Завуч начальной школы. – 2004. – № 1. – С. 15-20.
7. Лобок А.М. Образование, открытое культуре и жизни [Текст] / А.М. Лобок // Школьные технологии. – 2007. – №3. – С. 18–23.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] / Н.К. Смирнов. – М.: АПКИПРО, 2002. – 121 с.

**СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И  
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

БУРЛАКОВА Т.Л.

*Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»*

## **ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**Аннотация.**

*Бурлакова Т.В.*

*Организация адаптивной физической культуры в общеобразовательных учреждениях.*

В данной статье дана характеристика адаптивной физической культуры. Рассмотрены принципы, которые используются в адаптивной физической культуре. Определены средства, формы и методы адаптивной физической культуры. Особое внимание уделяется врачебно-педагогическому контролю. Обозначены задачи этапного, текущего и оперативного контроля.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, общеобразовательные учреждения, адаптивное физическое воспитание, физическое развитие, физические упражнения, здоровье, физическая нагрузка, врачебно-педагогический контроль.

**Annotation.**

*Burlakova T.V.*

*The organization of adaptive physical training in educational institutions.*

In this paper, the characteristic of the adaptive physical culture. The principles, which are used in the adaptive physical culture. Identified tools, forms and methods of adaptive physical culture. Particular attention is paid to the medical-pedagogical control. Designated task landmark, current and operational control.

**Key words:** adaptive physical education, educational institutions, adaptive physical education, physical development, physical exercise, health, exercise, medical and pedagogical control.

Адаптивная физическая культура – социальный феномен, главной целью которого является социализация людей с ограниченными физическими возможностями, а не только их лечение с помощью физических упражнений и физиотерапевтических процедур.

Адаптивная физическая культура относится к комплексным наукам. Изучение данного курса имеет целью формирование комплекса знаний и умений, которые органично вплетаются в общую систему подготовки специалистов, помогают адаптировать людей с функциональными ограничениями к физическим и социальным условиям окружающей среды. К основным элементам этого комплекса необходимо отнести умение учеников применять методики физического воспитания при функциональных нарушениях различного рода, а также уметь учитывать результаты применения адаптивной физической культуры в каждом конкретном случае.

Адаптивное физическое воспитание (АФВ) – новое направление в отечественной системе образования и науки, изучающей аспекты физического воспитания людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные стойкие

нарушения жизненно важных функций организма и связанных с ними ограничений физических возможностей. Основная цель адаптивного физического воспитания – формирование и развитие двигательной активности, физических и психологических способностей, обеспечивающих адаптации человека к своему состоянию здоровья, окружающей среды, общества и различных видов деятельности [4, с.24].

Целью адаптивной физической культуры является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего стойкие нарушения в состоянии здоровья, путем обеспечения оптимального режима функционирования всех органов и систем, двигательных характеристик, духовных сил, гармоничного развития для максимальной самореализации и адаптации на правах полноценной личности.

Цель адаптивного физического воспитания – адаптировать людей, которые имеют функциональные ограничения, физических и социальных условий окружающей среды. Общие, независимые от нозологии, задачи адаптивного физического воспитания:

- мобилизация духовных сил, формирования сознательного отношения к реальности и собственных возможностей в самореализации;
- оптимизация функционального состояния организма, повышение уровня здоровья;
- профилактика заболеваний и осложнений в результате повышения уровня неспецифических и специфических факторов защиты;
- формирование положительных компенсаций и ликвидация негативных;
- эффективное развитие локомоторно-статических функций организма;
- формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков сохранения и поддержания организма в активном функциональном состоянии, преодоление физических и психических перегрузок;
- гармоничное физическое развитие;
- формирование умений и навыков анализа и реализации физической деятельности [2, с.57].

Специфические задачи напрямую зависят от нозологии и обусловленных ею функциональных, в том числе двигательных, нарушений. В большинстве случаев они связаны с проблемами взаимодействия человека с окружающей средой:

- определение характерных особенностей развития и функционирования организма, связанного с дефектом той или иной функциональной системы;
- определение сущности специальной организации процесса воспитания и обучения при отдельных нозологиях;
- разработка принципов и методов преодоления последствий дефекта, путей и способов подготовки аномального ребенка к жизненным ситуациям;
- установление взаимосвязи между воспитанием аномального ребенка в условиях семьи и специально организованного процесса;
- раскрытие содержания, средств, методов и организационных форм воспитания и обучения в соответствии каждому типу специального учреждения [5, с. 38].

Принцип сознательности и активности направлен на развитие умения ориентироваться в окружающей действительности. Учитель строит занятия таким образом, чтобы ученик мог усваивать учебный материал, правильно воспринимая действительность. С этой целью учителя должны соответствовать потребностям и интересам ученика, быть ясными и понятными для него. В постановке

индивидуальных задач учителю в значительной степени может помочь опыт педагогики Монтессори, в основе которой лежит наблюдение.

Принцип индивидуализации. Учитель обращает внимание на возраст, пол, особенности состояния здоровья, физическое развитие, темперамент, личностные и характерологические качества ученика, его установки, ценности и интересы, наличие и качество предварительной физической подготовки. Кроме того, учителю необходимо также знать общие закономерности патологического процесса, которые происходят в организме ученика; ориентироваться в связанных с этим заболеванием изменениях в двигательной активности; хорошо разбираться не только в физическом, но и психическом потенциале своего подопечного; учитывать противопоказания, связанные с риском ухудшения состояния здоровья, и конкретные индивидуальные меры безопасности.

Принцип доступности заключается в том, что все средства, которые используются в АФВ, должны быть адекватными уровням физической нагрузки, психомоторного развития, состояния здоровья, функционального состояния двигательного аппарата, предварительного двигательного опыта и физической подготовленности.

В значительной степени доступность обеспечивается на уровне формирования кинестетического образа за счет адекватного представления о действии и выбора соответствующих средств. Для этого желательно влиять на наибольшее число сенсорных систем ученика, его эмоциональную сферу, которые могут быть нарушены в зависимости от нозологии, то есть соблюдать принцип наглядности.

Принцип последовательности изучения упражнений непосредственно связан с принципом доступности. Это правило значительно повышает эффективность усвоения новых физических упражнений. Это происходит в тех случаях, когда в структуре и содержании упражнений (в их главной фазе) есть большое сходство. Принцип находит свое отражение в широком применении подводных и имитационных упражнений. Отмечается, что переносимость навыков у людей с ограниченными возможностями наиболее эффективно на начальных этапах обучения, когда движения выполняются в более примитивных вариантах и под усиленным контролем сознания.

Принцип дифференциально-интегральных оптимумов воплощается в применении оптимальных локальных и интегральных физических нагрузок. Качественные изменения в организме человека, достигнутые путем оптимального действия локальных физических нагрузок различного содержания, является основой для создания резервных возможностей лимитированных систем при формировании фонда жизненно важных двигательных умений и навыков.

С этой целью дозировано и индивидуально увеличивают объем и интенсивность тренировочного занятия. Увеличение параметров нагрузки должно подчиняться следующему правилу: объем и интенсивность нагрузки сохраняются до тех пор, пока не произойдет стабилизация ЧСС. Затем увеличивают интенсивность нагрузки и организм приспособляется к новым условиям двигательной деятельности. Считается, что стабильность одного из параметров нагрузки при варьировании второго позволяет системам организма эффективнее усваивать количественно-качественные формы тренировочных действий.

Принцип систематичности следует из принципов последовательности и дифференциально-интегральных оптимумов и базируется на закономерностях условно-рефлекторной деятельности. Последовательность основных упражнений должна соответствовать решению конкретных задач каждого из этапов двигательной подготовки, подбор и повторяемость – закономерностям «переносимости» двигательных навыков и физических качеств, а чередование нагрузок и отдыха – неизменному повышению функциональных возможностей организма ученика [3, с. 19].

Систематичность обеспечивается соблюдением следующих правил:

- преждевременное установление последовательности упражнений;
- оптимизация суммарной нагрузки педагогических факторов, которые применяются (методов, средств, форм физического воспитания);
- соблюдения последовательности обучения физических упражнений от главной, ведущей фазы упражнения, к второстепенной, производной фазе;
- периодическим возвращением к основной фазе двигательного действия.

Принцип чередования или рассеянной мышечной нагрузки важен для предупреждения утомления. Он предусматривает такое сочетание средств АФВ, при котором работа одной группы мышц, осуществляющих движение или реакцию позы, меняется работой другой группы мышц, что позволяет осуществляться восстановительным процессам.

Принцип прочности сводится к созданию у ученика полных и точных представлений, восприятий и ощущений движений, изучаемых для выработки прочного навыка. Нарушение сенсорного анализа или оптимального соотношения функции сознания и автоматизмов, которые имеют место в АФВ, приводит к осложнениям в формировании двигательных умений и навыков.

Ответственным для учителя АФВ является выбор средств для определенного занятия и конкретного ученика. Выбор средств определяется:

- 1) задачами учебного процесса;
- 2) функциональными возможностями ученика;
- 3) материально-техническим обеспечением;
- 4) необходимыми условиями безопасности.

Средствами АФВ являются: физические упражнения, подвижные и спортивные игры, средства закаливания, элементы хореографии и др.

Танцы являются эмоциональным средством выражения настроения, чувств и мыслей через движения и положения тела. Формообразующим в танце является ритм – закономерное чередование движений. Ритм передает эмоциональное состояние: активность, порывистость, плавность или покой. Закономерности построения двигательных форм танца базируются на законах музыки, которая является внешним влиятельным фактором для органов и систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной).

Подвижные игры обладают высоким оздоровительным и воспитательным потенциалом. Правила подвижных игр диктуют быстрые разнообразные физические действия участников. Ситуация игры постоянно меняется, выдвигая перед игроком требования к концентрации внимания, правильного ее распределения и переключения, осмысленной координации движений. Занятия подвижными играми дают возможность нормализовать подвижность нервных процессов, развивают

внимание, память, инициативу, волевые качества, восприятие пространственной и временной ориентации, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, активизируют обмен веществ, развивают двигательный аппарат, формируют эмоционально-волевою сферу и моральные качества.

Использование игр с оздоровительной целью ставит перед преподавателем следующие задачи:

- регулирование физической нагрузки в зависимости от функциональных возможностей участников;
- осуществление контроля адекватности эмоциональных переживаний совершенствования двигательных навыков и качеств.

При дозировке физической нагрузки на занятии обязательно должен учитываться уровень общей физической нагрузки в играх (малой, средней и большой подвижности).

Закаливание – целенаправленное воздействие на организм природными закаливающими средствами с целью повышения уровня здоровья путем формирования механизмов адаптации к неблагоприятным воздействиям температуры воздуха, воды, атмосферного давления, солнечной радиации, воспитание морально-волевых качеств: сознания, ответственности, устойчивости, выносливости.

Водная среда, кроме закаливающего воздействия на организм, оказывает другие специфические действия: уменьшает силу гравитации, нормализует функции центральной нервной системы, активизирует обмен веществ, в процессе физических нагрузок предупреждает обезвоживание и потерю с потом минеральных веществ, снижает чувство боли, предупреждает травматизм, способствует развитию способности управлять движениями в сложных условиях, развивает координацию.

В воде применяются игровые упражнения, игры с элементами соревнования, сюжетные игры, эстафеты, игры с мячом, физические упражнения, занятия на неглубокой воде базовой аэробикой, степ-аэробикой, танцевальной аэробикой, аэробикой с использованием различных отягощений, эластичного бинта, предметов, благодаря которым развиваются координация, выносливость, сила, гибкость, умение расслабляться.

Общие методы адаптивного физического воспитания:

- репродуктивный – учитель подводит ученика к основному умению определять последовательность упражнений. Дети анализируют действия, определяют сходство и различия. Учитель демонстрирует ученику вид деятельности (например, упражнения, игры) и привлекает его к этой деятельности;
- проблемный – создается проблемная ситуация. Учитель предлагает задания, которое побуждает к анализу, сравнению, выводам (систематизации знаний);
- игровой – подвижные или спортивные игры, использование сюжета, например сказочного.

Утренняя гигиеническая гимнастика – одна из форм физкультурных занятий, цель которых, оптимизировать переход организма от сна к активной жизнедеятельности. Ее задача: постепенно активизировать весь организм, преодолеть инерцию покоя, нормализовать общий жизненный тонус, дыхательные упражнения, упражнения для позвоночника, активизация кровообращения массажем и физическими упражнениями в последовательности от центра к периферии, упражнения на растяжение в суставах, циклические (аэробные) упражнения,



индивидуальные упражнения, заключительные упражнения, направленные на нормализацию частоты дыхания и пульса.

Для утренней гигиенической гимнастики наиболее подходят физические упражнения, которые уже хорошо изучены, легко дозируются, имеют четко выраженное общее или локальное воздействие, требуют незначительных расходов на выполнение. Критерием эффективности утренней гигиенической гимнастики является самочувствие и улучшение функциональных проб.

В процессе физического воспитания людей с нарушениями здоровья врачебно-педагогическому контролю отводится еще большее значение, чем в работе со здоровыми. Врачебно-педагогический контроль – это система медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, повышение уровня здоровья и совершенствования физического развития [2, с. 56].

Мероприятия врачебно-педагогического контроля определяют состояние организма на данный момент (текущее состояние), учитывают прежнее состояние (генезис) и прогнозируют возможные состояния в будущем (прогноз).

Общие задачи:

- организация учебно-тренировочного процесса;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма;
- оценка динамики состояния здоровья;
- оценка и выбор наиболее эффективных средств и методов как самого учебного процесса, так и улучшения восстановительных процессов после физических нагрузок;
- оценка гигиенических условий проведения занятий (температура воздуха, влажность, освещение, вентиляция и т.п.);
- соответствие спортивного инвентаря (размеры, масса, состояние), одежды и обуви теме занятия и погодным условиям;
- планирование и контроль обеспечения безопасности занятий АФВ.

Медицинский контроль решает следующие задачи: выбор средств физического воспитания и видов спорта с учетом индивидуальных нарушений, определения объема занятий, специальных мероприятий, которые необходимо провести после окончания занятия, классификация спортсменов и медицинский осмотр, определение противопоказаний, оценка степени влияния процесса физического воспитания на организм (незначительное, умеренное, значительное, чрезмерное).

В адаптирном физическом воспитании важно соблюдение этапного, текущего и оперативного контроля.

Задача этапного контроля – оценка уровня развития функциональных возможностей систем и органов, которые лежат в основе двигательной активности. Проводится в соответствии с этапами учебно-тренировочного процесса.

Включая медицинское обследование: осмотр специалистами, функциональные пробы, лабораторные анализы и инструментальные исследования, по этапам оценивается динамика физиологических процессов, функциональных качеств, регуляция физиологических функций.

Современный лечебно-педагогический контроль включает физиологический контроль двигательных качеств:

- тестирование физическими нагрузками с целью определения уровня силы и структуры силовых возможностей движений в различных суставах,
- соотношение силы и скорости в диапазоне угловых скоростей движений;
- силовой выносливости в изотоническом и изодинамичному режимах;
- измерения энергетического потенциала – границ работоспособности аэробной и анаэробной.

Задача текущего контроля:

- определение соответствия режима нагрузок физиологическим возможностям организма через оценку общей напряженности функционального состояния организма;
- оценка соответствия тренировочного эффекта текущих нагрузок тем, что планировались;
- определение потенциала адаптации организма на момент исследования: оценка резервов, изменение функциональных возможностей.

Критериями являются жалобы на изменение самочувствия, показатели частоты сердечных сокращений, артериального давления, изменения функциональных проб и результатов лабораторных и инструментальных исследований.

Задача оперативного контроля:

- оценка влияния каждого занятия на организм;
- определение направленности и напряженности нагрузок;
- оценка степени достижения конкретной цели каждого занятия;
- осуществление оперативной коррекции тренировочного эффекта отдельных упражнений и занятия в целом.

В оперативном контроле определяют:

- при нагрузках – температуру тела, ЧСС и частоту дыхания, их соотношение, легочную вентиляцию;
- после нагрузок – характеристики, отражающие усталость, изменения электрокардиограммы, жизненную емкость легких, силу дыхательных мышц, параметры, характеризующие энергообеспечения нагрузки (уровень лактата, кислотно-щелочное равновесие крови), метаболические показатели, характеризующие нагрузки (состав лактата, мочевины, фосфора, креатинфосфата, креатина, свободных жирных кислот, кетоновых тел, глюкозы) [1, с.144].

**Выводы.** Адаптивная физическая культура как новая интегративная область образования, науки, культуры, социальной практики имеет большие перспективы. Это обусловлено неудовлетворительным состоянием здоровья населения нашей страны и невозможностью кардинального изменения ситуации по отношению к физической культуре, в том числе адаптивной физической культуре, здоровому образу жизни.

Особенно важным направлением развития адаптивной физической культуры является внедрение аксиологической личностно-ориентированной концепции отношения общества к людям с ограниченными возможностями и лицам с отклонениями в состоянии здоровья. А это не возможно без активного участия средств массовой информации и коммуникации, формирования информационного пространства адаптивной физической культуры.

Повсеместное внедрение в жизнь людей адаптивной физической культуры как важнейшей области социальной практики позволит поднять на новый качественный уровень всю систему комплексной реабилитации людей с ограниченными возможностями и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их интеграции в обществе. А это, в свою очередь, обеспечит новый уровень качества жизни каждого человека нашей страны.

Акцент активной спортивной практики человека с ограниченными возможностями направлен на формирование физической культуры личности, мировоззрения здорового образа жизни.

### Список использованной литературы

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Лит., 2010. – 608 с.
2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. Пособие. / Т.П. Бегидова – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие. - В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. – 2-е изд., испр. и доп./ С.П. Евсеев. – М. : Советский спорт, 2005. – 296 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – 393 с.

ДВОРЯНИНОВА Е.В.

*Белорусский государственный университет физической культуры*

### МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

#### **Аннотация.**

*Дворянинова Е.В.*

***Методика физической реабилитации при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.***

В статье представлено экспериментальное обоснование необходимости использования дифференцированного подхода при выборе средств и форм физической реабилитации у лиц с шейным остеохондрозом позвоночника. Выбор обусловлен состоянием физиологической кривизны шейного отдела позвоночника, что дает возможность увеличения периода сохранения и поддержания показателей, характеризующих двигательную функцию позвоночника.

**Ключевые слова:** методика восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника, физические упражнения, массаж, биомеханическая стимуляция, дифференцированный подход.

**Annotation.**

*Dvoryaninova E. V.*

***Methods of physical rehabilitation in osteochondrosis of the cervical spine.***

The article presents the experimental study of the need for a differentiated approach to the choice of means and forms of physical rehabilitation in patients with cervical spinal osteochondrosis persons. The choice is due to the state of physiological curvature of the cervical spine, which makes it possible to increase the period of preservation and maintenance of indicators characterizing the motor function of the spine.

**Keywords:** methodic of the restoration of the cervical spine motor function, physical exercises, massage, biomechanical stimulation, differentiated approach.

Шейный остеохондроз позвоночника – дегенеративно-дистрофическое заболевание, поражающее межпозвонковые диски в шейном отделе позвоночника. Шейный отдел позвоночника самый подвижный из четырех отделов позвоночника, который обеспечивает возможность наклонов и поворотов головы. Он имеет относительно слабый мышечный корсет. При этом нестабильность собственно шейного отдела в сочетании с постоянной физической нагрузкой (необходимость поддержания головы и физиологической кривизны шейного отдела, контроля поворотов и наклонов) объясняют высокую подверженность данного отдела позвоночника как травмам, так и дистрофическим изменениям [1, 2, 6].

Функциональные нарушения двигательного аппарата характеризуются поражением межпозвоночных дисков, прилежащих тел позвонков, связочного и мышечного аппаратов позвоночника [4]. Следовательно, нарушения позвоночника состоят не только в поражении «пассивных» – плотных тканей, но и в нарушении «активного» двигательного аппарата, его целостности и механических свойств. Двигательная функция позвоночника в большой степени определяется деятельностью мышц, в которых из-за механических перегрузок пораженного позвоночника также развиваются сложные функциональные нарушения [1, 8].

Мышцы шейного отдела позвоночника при функциональных нарушениях рефлекторно напрягаются – это защитная реакция на боль. Повышение тонуса направлено на уменьшение сдавливания (компрессии) корешков. Люди при этом принимают различные анталгические (противоболевые) позы. Защитные позы весьма разнообразны – наклон головы в сторону, вперед, приподнимание плеч и др. Эти позы содействуют охранительному торможению центральной нервной системы от поступающего в нее мощного потока болевых импульсов. В связи с этим недопустимы мероприятия, устраняющие противоболевые позы. Несмотря на многообразие этих поз, все они связаны с повышенным тонусом мышц и сказываются на характере и величине шейного лордоза. Чаще всего он сглаживается (уплощается), иногда исчезает совсем или меняется на изгиб выпуклостью назад (местный кифоз) [4, 7].

В связи с тем, что функциональные нарушения позвоночника обуславливаются врожденной, либо приобретенной недостаточностью мышечно-связочного аппарата, конечная цель всех реабилитационных мероприятий заключается в его укреплении и создании условий для полноценного функционирования позвоночника [5]. В повседневной практике в этих целях используют физические упражнения и массаж, при использовании которых не учитываются индивидуальные анатомо-

биомеханические нарушения со стороны позвоночника, обусловленные характером болей и особенностями строения позвоночника. Без такого учета одинаковые упражнения и приемы массажа у одних занимающихся вызывают улучшение, у других – усугубление нарушений. Период сохранения и поддержания показателей, характеризующих двигательную функцию позвоночника, оказывается непродолжительным [4, 5, 8].

Отсюда возросший интерес к разноплановым исследованиям.

Разрабатывая методику восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника у лиц зрелого возраста впервые был использован дифференцированный подход при выборе средств и форм физической реабилитации. Выбор средств обусловлен состоянием физиологической кривизны шейного отдела позвоночника, которое зависит от степени тренированности мышечного аппарата [3].

Подобранные с учетом характера изменения физиологической кривизны позвоночника, физические упражнения и приемы массажа оказывают значительное влияние на мышечное сокращение, способствуют улучшению функционального состояния мышечного аппарата и образованию двигательных рефлексов, приспособляя функцию пораженной системы к новым условиям физической деятельности [7].

Цель – определить пути совершенствования методики физической реабилитации при использовании лечебной гимнастики (ЛГ) и массажа с учетом характера изменения физиологической кривизны позвоночника, а также обоснование необходимости применения биомеханической стимуляции (БМС).

При построении занятия ЛГ и процедуры массажа нами проводился дифференцированный подбор всех видов специальных упражнений и приемов массажа с учетом индивидуальных клинических нарушений со стороны позвоночника – характера изменения шейного лордоза (его уплощения или увеличения):

- в массаже при подборе и.п. у лиц со *сглаженным лордозом* использовались следующие: сидя с опорой головы на руки; при *выраженном лордозе*: лежа, руки под головой в «замке»;
- в ЛГ при выполнении динамических упражнений при *сглаженном лордозе*, мы избегали «лордозизирующих» движений, т.е. наклона головы назад, так как происходит усиление давления на задние отделы фиброзного кольца и богато иннервированную заднюю связку, и нервные корешки. Это проявляется сильным болевым синдромом.

При *выраженном лордозе* – «кифозирующих» движений, т.е. наклона головы вперед, такие наклоны способствуют значительному повышению внутридискового давления, смещению диска, растяжению фиброзных тканей;

- при выполнении статических упражнений различной направленности при *сглаженном лордозе* использовались и.п.- лежа на спине, лежа на боку, стоя в упоре на коленях, сидя; при *выраженном лордозе* – лежа на животе, лежа на спине с валиком под шеей, лежа на боку, стоя в упоре на коленях, сидя;
- при выборе специальных упражнений, направленных на повышение силы и силовой выносливости мы отказались от динамических упражнений, т.к. имеет место нестабильность двигательного-позвоночного сегмента. «Нестабильность позвоночника» проявляется функциональной несостоятельностью позвоночника, особенно в условиях динамической нагрузки силового

характера, и обусловлена патологическим смещением позвонков относительно друг друга в горизонтальной плоскости, вызывающим повреждение или компрессию нервных корешков спинного мозга. Кроме того, нестабильность ведет к повышенным нагрузкам на межпозвоночные суставы, что может приводить к их повреждению, а также развитию мышечного спазма, который проявляется болями [1].

На основании вышеизложенного нами использовались упражнения в изометрическом режиме, а именно упражнения с внешним сопротивлением, упражнения, отягощенные весом собственного тела, упражнения в чередовании напряжения и расслабления. Эти упражнения имеют ряд достоинств: можно сохранять напряжение сравнительно длительное время, воздействовать практически на любые мышечные группы, возможность использования при ограниченности движений. Однако имеют и недостатки, о которых будет сказано в следующем пункте.

Использование БМС для увеличения силы мышц воротниковой зоны выбрано не случайно, упражнения изометрического характера направленные на повышение силы и силовой выносливости, могут быть использованы только как дополнительное средство, поскольку эффективность их меньше, чем динамических. Таким образом, перед нами возникла проблема выбора основного средства, направленного на укрепление мышечно-связочного аппарата. Анализ научно-методической литературы показал, что БМС способна решить поставленные задачи [8].

Была разработана последовательность реализации предложенной методики и последовательность применения физических упражнений различной направленности, массажных приемов и БМС, в зависимости от решаемых в процессе реабилитации задач [3].

Структура и содержание методики представлена в таблице 1.

**Таблица 1 – Структура и содержание методики восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника у лиц зрелого возраста [3]**

Этапы	Задачи	Средства и методы решения задач
1	2	3
1. Изучение характера шейного лордоза и основных показателей двигательной функции шейного отдела позвоночника	а) выявить выраженный и сглаженный лордоз у лиц зрелого возраста	Двигательно-функциональные тесты: 1 – наклон туловища назад; 2 – латеральный наклон; 3 – наклон головы вперед; 4 – наклон головы назад; 5 – ротация головы; 6 – симптом Отто
	б) определить подвижность шейного отдела позвоночника	
	в) определить амплитуду тонуса мышц шейного отдела позвоночника	Миотонометрия (трапециевидной и дельтовидной мышц) с использованием пружинного миотонометра «Сирмаи»
	г) определить силу мышц шейного отдела позвоночника	Функциональные пробы на удержание статической позы (трапециевидной и дельтовидной мышц)

<p>2. Дифференцированный подбор средств физической реабилитации и исходных положений при их проведении</p>	<p>а) подобрать специальные динамические упражнения, направленные на снижение тонуса и увеличение подвижности мышц шейного отдела позвоночника</p>	<p>Упражнения (на расслабление, в том числе дыхательные и идеосенсорные, вытяжение, растягивание), исключая направления движений головы, провоцирующие появление или усиление боли: при <i>сглаженном лордозе</i> – не используются «лордозизирующие» движения, т. е. наклон головы назад; при <i>выраженном лордозе</i> – «кифозирующие» движения, т. е. наклон головы вперед</p>
	<p>б) подобрать специальные статические упражнения, направленные на развитие силы мышц шейного отдела позвоночника</p>	<p>Упражнения (на сопротивление, удержание головы), препятствующие нестабильности позвоночного столба, которая проявляется функциональной несостоятельностью в условиях динамической нагрузки силового характера: при <i>сглаженном лордозе</i> – использовались И.П. лежа на спине и на боку, стоя в упоре на коленях, сидя; при <i>выраженном лордозе</i> – И.П. лежа на животе, руки «в замке» под головой; лежа на спине под шейный валик; лежа на боку; стоя в упоре на коленях; сидя</p>
	<p>в) подобрать массажные приемы в зависимости от превалирования тонуса различных мышечных групп шейного отдела позвоночника</p>	<p>При <i>выраженном лордозе</i> – приемы массажа, направленные на расслабление (поглаживание, растирание, вибрация, тракционные приемы, пассивные движения); при <i>сглаженном лордозе</i> – приемы массажа, направленные на развитие силы (разминание, ударные приемы и активные движения)</p>
	<p>г) подобрать зоны воздействия при проведении биомеханической стимуляции</p>	<p>Биомеханическое воздействие на <i>грудино-ключично-сосцевидные, трапецевидную, дельтовидные</i> мышцы и <i>триггерные точки</i> шейного отдела позвоночника</p>

	д) подобрать исходные положения при выполнении специальных упражнений, массажных приемов и БМ-стимуляции, исключающих фиксирование головы, которые провоцируют появление или усиление боли	<i>При сглаженном лордозе – И.П. наклон головы назад; при выраженном лордозе – И.П. наклон головы вперед</i>
3. Проведение восстановительных мероприятий	а) снизить тонус мышц шейного отдела позвоночника	Упражнения на расслабление, вытяжение (самовытяжение); дыхательные и идеосенсорные упражнения. Приемы массажа: поглаживание, растирание, вибрация, тракционные; пассивные движения
	б) увеличить подвижность мышц шейного отдела позвоночника	Упражнения на растягивание. Приемы массажа: разминание (поверхностное), тракционные; пассивные движения
	в) развить силу мышц шейного отдела позвоночника	Упражнения на силу статического характера (на сопротивление, удержание головы). Приемы массажа: разминание (глубокое), ударные. Биомеханическая стимуляция с использованием стимулятора «Юность-2»

В исследовании принимало участие 100 человек (средний возраст  $43,3 \pm 0,5$  года). 50 человек в контрольной группе (средний возраст  $42 \pm 0,2$  года), из них 49 женщин и 1 мужчина, и 50 человек в экспериментальной группе (средний возраст  $44,6 \pm 0,8$  года), из них 47 женщин и 3 мужчин. Учитывая, что в государственную форму занятий, организуемую в учреждениях образования, в оздоровительных и лечебных учреждениях, входит проведение занятий лечебной и оздоровительной гимнастики, то исследование, организуемое нами, проводилось в медицинском учреждении (поликлинике №4 г. Минска).

Для оценки эффективности было изучено функциональное состояние мышечно-связочного аппарата исследуемых лиц зрелого возраста при помощи функциональных методов исследования: двигательных-функциональных тестов, миоэлектрографии, измерения силы мышц; оценено психоэмоциональное состояние при помощи теста САН; изучен характер изменений шейного лордоза.

Контрольное тестирование функционального состояния опорно-двигательного аппарата обеих групп было проведено до педагогического эксперимента, после и спустя 6 месяцев для выяснения сохранности достигнутого результата.



Показатели функционального и психологического тестирования в КГ и ЭГ до, после и спустя 6 месяцев восстановительных мероприятий представлены в таблице 2, 3 и 4.

**Таблица 2 – Показатели функционального и психологического тестирования в ЭГ и КГ до восстановительных мероприятий**

Показатели функционального и психологического тестирования	ЭГ ( $\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$ ) (n=50)	КГ ( $\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$ ) (n=50)	$t_{\text{набл.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P (достоверность)
1 – наклон туловища назад, градусы	25,80±0,53	27,14±0,33	2,13	1,98	<0,05
2 – латеральный наклон, градусы	49,72±1,28	49,60±1,21	0,07	1,98	>0,05
3 – наклон головы вперед, градусы	41,06±0,49	42,22±0,37	1,87	1,98	>0,05
4 – наклон головы назад, градусы	46,00±0,78	45,60±0,49	0,39	1,98	>0,05
5 – ротация головы, градусы	51,14±1,15	49,10±0,75	1,49	1,98	>0,05
6 – симптом Отто, см	2,01±0,28	2,08±0,09	0,25	1,98	>0,05
Показатели амплитуды тонуса трапецевидной мышцы, мТ	43,60±1,24	47,30±1,32	1,70	1,98	>0,05
Показатели амплитуды тонуса дельтовидной мышцы, мТ	63,10±2,61	74,30±3,86	1,61	1,98	>0,05
Показатели силы трапецевидной мышцы, с	112,40±2,10	105,30±2,66	1,48	1,98	>0,05
Показатели силы дельтовидной мышцы, с	83,30±1,89	79,50±1,26	1,33	1,98	>0,05
Рассогласованность показателей теста САН, мм	33,80±1,95	30,49±1,31	1,41	1,98	>0,05

Результаты обследования двух групп, полученные нами до начала восстановительных мероприятий, показывают, что показатели, характеризующие двигательную функцию позвоночника ниже нормы и не имеют достоверных

различий. Естественно, такой уровень подвижности позвоночника не позволяет в полной мере использовать возможности двигательного аппарата человека.

**Таблица 3 – Показатели функционального и психологического тестирования в ЭГ и КГ после восстановительных мероприятий**

Показатели функционального и психологического тестирования	ЭГ ( $\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$ ) (n=50)	КГ ( $\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$ ) (n=50)	$t_{\text{набл.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P (достоверность)
1 – наклон туловища назад, градусы	28,88±0,33	29,10±0,27	0,51	1,98	>0,05
2 – латеральный наклон, градусы	57,02±0,68	54,44±1,17	2,00	1,98	<0,05
3 – наклон головы вперед, градусы	44,06±0,27	42,90±0,27	2,58	1,98	<0,05
4 – наклон головы назад, градусы	53,42±0,54	50,26±0,26	5,20	3,37	<0,001
5 – ротация головы, градусы	60,16±0,70	55,64±0,39	5,57	3,37	<0,001
6 – симптом Отто, см	2,66±0,06	2,51±0,05	1,75	1,98	<0,05
Показатели амплитуды тонуса трапециевидной мышцы, мТ	69,50±2,76	58,70±2,30	2,99	2,62	<0,01
Показатели амплитуды тонуса дельтовидной мышцы, мТ	84,90±0,62	82,56±0,32	2,25	1,98	<0,05
Показатели силы трапециевидной мышцы, с	157,20±1,22	125,57±3,19	9,26	3,37	<0,001
Показатели силы дельтовидной мышцы, с	118,30±1,24	98,60±1,79	9,00	3,37	<0,001
Рассогласованность показателей теста САН, мм	9,60±1,02	23,73±0,99	9,90	3,37	<0,001

По результатам обследования ЭГ после завершения восстановительных мероприятий нами получены данные, которые принципиально отличаются от исходных, по всем рассматриваемым тестам показатели достигли нормы, либо

максимально приблизились к ней. Полученные результаты позволяют говорить об адекватной нагрузке и целесообразности используемых средств и форм физической реабилитации в ЭГ, что было достигнуто за счет поэтапного введения физических упражнений и массажных приемов различной направленности, а также биомеханической стимуляции в зависимости от решаемых задач.

Реализация методики физической реабилитации, направленной на восстановление двигательной функции шейного отдела позвоночника у лиц зрелого возраста позволила улучшить следующие показатели: увеличить амплитуду тонуса трапециевидной и дельтовидной мышц; увеличить подвижность шейного отдела позвоночника вокруг сагиттальной оси, фронтальной оси при сгибании и разгибании шеи, ротацию головы; подвижность грудного и поясничного отделов позвоночника; увеличить показатели, характеризующие силу трапециевидной и дельтовидной мышц; уменьшить показатель степени расогласованности, характеризующей психоэмоциональное состояние.

### Список использованной литературы

1. Веселовский, В.П. Практическая вертебрология и мануальная терапия / В.П. Веселовский. – Рига, 1991. – 344 с.
2. Гречко, В.Е. О шейном остеохондрозе / В.Е. Гречко. – М.: Знание, 1982. – 96 с.
3. Дворянинова, Е.В. Физическая реабилитация при остеохондрозе шейного отдела позвоночника: пособие / Е.В. Дворянинова, М.Д. Панкова; Белорус. гос. ун-т. физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 46 с.
4. Дривотинов, Б.В. Реабилитация клинических проявлений остеохондроза позвоночника (патогенетическое и саногенетическое обоснование / Б.В. Дривотинов, Т.Д. Полякова, М.Д. Панкова // Мир спорта. – 2007. – № 1. – С. 92-96.
5. Епифанов, В.А. Остеохондроз позвоночника: руководство для врачей / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – М.: МЕДпресс-информ, 2004. – 272 с.
6. Николайчук, Л.В. Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие / Л.В. Николайчук, Э.В. Николайчук. – Минск: Книжный Дом, 2004. – 320 с.
7. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебник для вузов / М.М. Погосян. – М.: Советский спорт, 2002. – 528 с.
8. Полякова, Т.Д. Концептуальные основы физической реабилитации / Т.Д. Полякова, М.Д. Панкова // Образование и педагогическая наука: тр. Нац. инс-та образования. Вып. 1. Концептуальные основания / ред. кол. Змушко А.М. (пред.) [и др.]. – Минск: НИО, 2007. – 64-74 с. (серия 6: Образование лиц с особенностями психофизического развития).

ДОБРЫНИНА Л.А., НИКИТИН П.П.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма». Россия, Москва*

### ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ БОЛЕЗНИ ОСГУДА – ШЛЯТТЕРА НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ

#### **Аннотация.**

*Статья «Физическая реабилитация при болезни Осгуда – Шляттера на поликлиническом этапе» Добрыниной Л.А. и Никитина П.П.* посвящена проблеме реабилитации подростков с остеохондропатией бугристости большеберцовой кости. Представлены задачи, средства и методы физической реабилитации подростков, соответственно каждому периоду программы реабилитации. Показаны наиболее значимые объективные результаты исследования, которые доказывают эффективность разработанной экспериментальной программы физической реабилитации, основанной на использовании активных и пассивных средств физической реабилитации.

**Ключевые слова:** остеохондропатия, болезнь Осгуда – Шляттера, постизометрическая релаксация, гидрокинезотерапия, лечебная гимнастика, стрейтчинг, терренкур, лечебное плавание, физиотерапия.

#### **Annotation.**

*The article “Physical rehabilitation Osguda-Schlattera decease at policlinic stage” by Dobrynina L.A. and Nikitina P.P.* is dedicated to the problem of rehabilitation of juveniles with osteochondropathy tibial tubercle. The tasks, means and methods of physical rehabilitation of juveniles are represented accordingly to each period of rehabilitation program. The most significant and objective results of research, that prove efficiency of implemented experimental physical rehabilitation program, based on use of active and passive means of physical rehabilitation, are displayed in the article.

**Key words:** osteochondropathy, disease Osgood - Schlatter postisometric relaxation, hydrocolonotherapy, physiotherapy, streything, health path, therapeutic swimming, physiotherapy.

**Введение.** Серьезной проблемой здравоохранения и профессионального спорта являются остеохондропатии различной локализации. Болезнь Осгуда – Шляттера возникает примерно у 20% подростков, активно занимающихся спортом, и только у 5% детей, которые спортом не занимаются. В группу риска развития болезни Осгуда Шляттера входят подростки, которые занимаются спортивной гимнастикой, футболом, баскетболом, хоккеем, волейболом, балетом, фигурным катанием и тяжелой атлетикой. Комплексное влияние средств физической реабилитации на функциональное состояние коленного сустава при болезни Осгуда Шляттера не достаточно глубоко изучено, что свидетельствует об актуальности данного исследования.

**Обзор литературы.** Основными факторами в развитии болезни Шляттера могут быть прямые травмы (повреждения связок коленного сустава, переломы голени

и надколенника, вывихи) и постоянная микротравматизация колена при занятиях спортом. В результате перегрузок, частых микротравм колена и чрезмерного натяжения собственной связки надколенника, происходящего при сокращениях четырехглавой мышцы бедра, возникает расстройство кровоснабжения в области бугристости большеберцовой кости. Могут отмечаться мелкие кровоизлияния, разрыв волокон связки надколенника, асептическое воспаление в области сумок, некротические изменения бугристости большеберцовой кости. Болезнь не только разрушает кости, но и нарушает работу хрящей и мышц.

**Цель исследования:** повышение эффективности физической реабилитации подростков с болезнью Осгуда – Шлаттера.

**Задачи исследования.** Разработка и внедрение программы физической реабилитации, включающей в себя занятия лечебной гимнастикой, гидрокинезотерапией, дозированной ходьбой, терренкуром и дозированным бегом, для подростков с болезнью Осгуда – Шлаттера; оценка эффективности разработанной программы физической реабилитации путём сравнения и анализа степени восстановления двигательных функций.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования: анализ научно – методической литературы; исследование функционального состояния нижних конечностей и субъективной оценки боли; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Исследование проводилось на базе** Московского научно-практического центра спортивной медицины в течение 6 месяцев. В исследовании приняли участие 10 юношей возрастом от 16 до 18 лет, с болезнью Осгуда – Шлаттера, в частности односторонним ее проявлением. Все испытуемые занимались профессионально игровыми видами спорта.

На основе проанализированных источников литературы нами была разработана программа физической реабилитации для подростков с болезнью Осгуда – Шлаттера на поликлиническом этапе. Программа включала в себя следующие двигательные режимы: щадящий двигательный режим (2 месяца), щадяще-тренировочный двигательный режим (2 месяца) и тренировочный двигательный режим (2 месяца).

На щадящем двигательном режиме решались следующие задачи: улучшение деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем; улучшение трофики в области коленного сустава; повышение эластичности четырехглавой мышцы бедра (ЧГМБ) и подколенных сухожилий; снижение гипертонуса ЧГМБ.

Поставленные задачи решались с помощью следующих форм и средств: лечебной гимнастики с использованием общеразвивающих (ОРУ), дыхательных упражнений (ДУ), физических упражнений с предметами и элементами стрейтчинга; гидрокинезотерапии; дозированной ходьбы.

Занятия лечебной гимнастикой (ЛГ) проводилась 3 раза в неделю через день по 30 минут. Все упражнения ЛГ занимающиеся выполняли в мобилизирующей манжете. Во время занятия ЛГ основное время отводилось на растягивание ЧГМБ пораженной ноги и подколенных связок. В ЛГ применялись физические упражнения (ФУ) с фитболом и эластичным жгутом. Набор упражнений ЛГ изменялся каждые 2 недели занятий. Занятия гидрокинезотерапией проводились групповым методом.

Подготовительная часть занятия осуществлялась на суше, в которую включались ОРУ и ДУ. Основная часть занятия проводилась в воде с использованием ОРУ, ДУ и специальных упражнений (СУ) (40% от всех упражнений) с плавающими предметами и без них. В заключительной части занятия проводилось лечебное плавание кролем на груди с плавающей доской на дистанцию 20 метров 2 раза с паузой отдыха в 20 секунд. Во время плавания акцентировали внимание на плавном гребке от бедра. Занятия гидрокинезотерапией проводились 2 раза в неделю через день по 40 минут. Ходьба проводилась по парковым дорожкам с грунтовым и щебневым покрытием. В начале программы реабилитации занимающиеся ходили 20 мин 2 раза в неделю. При этом темп – 70 шагов/мин, к концу двигательного режима темп ходьбы увеличивался до 75-80 шаг/мин. Ходьба осуществлялась перекатом с пятки на носок, избегая переразгибания в коленном суставе.

На щадящее - тренировочном двигательном режиме решались следующие задачи: улучшение деятельности ССС и ДС; улучшение трофики в области коленного сустава; повышение эластичности ЧГМБ и связок; укрепление мышц голени; укрепление периартикулярных тканей области коленного сустава.

Поставленные задачи решались с помощью следующих форм и средств: лечебной гимнастики; гидрокинезотерапии; терренкур. В этом двигательном режиме на занятиях лечебной гимнастикой были добавлены физические упражнения с утяжелителями массой 0,5кг, упражнения с фитболом, эластичным жгутом. Занятия лечебной гимнастикой проводились групповым методом, и соотношение упражнений было следующим: ОРУ+ДУ – 40%, физические упражнения с предметами, отягощениями и элементами стрейтчинга – 60%. На занятиях гидрокинезотерапией подготовительная часть проходила в зале, основная и заключительная части занятия проводились в воде. В заключительной части занятия проводилось лечебное плавание кролем на груди с плавающей доской на дистанцию 20 метров 2 раза с паузой отдыха в 20 секунд, а после этого, занимающиеся надевали ласты и преодолевали в них дистанцию 30 метров в среднем темпе кролем на груди. Темп движений ногами при работе в ластах подбирался так, чтобы между гребками ног была фаза скольжения по воде. Занятия гидрокинезотерапией проводились 2 раза в неделю через день (в перерывах между занятиями ЛГ) по 40 минут. В начале щадяще-тренировочного двигательного режима дистанция терренкура была 1500 метров, угол подъема не превышал 7°, а темп – 75 шагов/мин; постепенно нагрузка повышалась: дистанция оставалась неизменной – 1500 метров, угол подъема к концу двигательного режима возрастал до 10°, а темп – 85 шагов/мин.

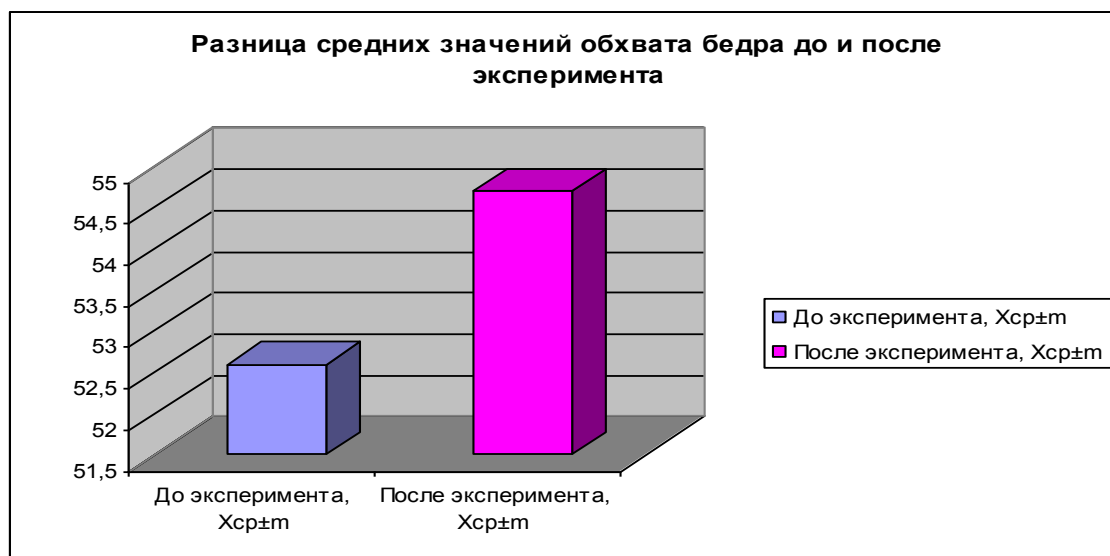
На тренировочном двигательном режиме были поставлены следующие задачи: Подготовка организма к высоким спортивным нагрузкам; улучшение трофики в области коленного сустава; повышение эластичности ЧГМБ и связок; укрепление мышц голени и бедра.

Поставленные задачи решались с помощью следующих форм и средств: лечебная гимнастика; гидрокинезотерапия; дозированный бег. На занятиях лечебной гимнастикой были введены упражнения на тренажерах: глют-упражнения, предназначенные для укрепления и развития мышц задней поверхности бедра, ягодиц и поясницы; приведение бедра; разгибание голени; поднимания на носки, стоя в тренажере – силовое упражнение, направленное на укрепление мышц голени и пресса. Во время одного занятия ЛГ выполнялись упражнения только на

двух силовых тренажерах, чтобы избежать критических нагрузок на мышцы нижних конечностей. Помимо упражнений на тренажерах, в занятия ЛГ добавились упражнения специфической направленности по видам спорта. Занятия гидрокинезотерапией строились по той же схеме, что и занятия гидрокинезотерапией на щадящем и щадящее - тренировочном двигательных режимах, только треть основной части и вся заключительная часть состояла из лечебного плавания сначала без ласт, далее с ними. На тренировочном двигательном режиме использовался дозированный бег для постепенной подготовки занимающихся к ударным нагрузкам на коленные суставы во время спортивных тренировок. Начинали занятия дозированным бегом со статической разминки, которая длилась 3-5 минут, а завершались – дыхательными упражнениями в ходьбе и упражнениями с элементами стрейтчинга. С начала режима занимающиеся бегали 10 минут в среднем темпе, а ближе к концу для увеличения интенсивности нагрузки время бега превышало 15 минут. На щадящем двигательном режиме сначала использовался курс из 15 сеансов электрофореза. Кроме электрофореза делалась магнитотерапия. Курс магнитотерапии проводился дважды, параллельно с электрофорезом (через день), и состоял из 15 сеансов каждый курс.

**Результаты исследования.** Вначале и в конце педагогического эксперимента нами были проведены исследования антропометрических показателей, показателей функциональных тестов, а также оценки боли по шкале ВАШ.

Степень изменения показателя обхвата бедра, до и после эксперимента показаны на рисунке 1. Увеличение исследуемого показателя после эксперимента до 54,7 см говорит о положительной динамике в борьбе с мышечной атрофией. Из этого можно понять, что в разработанной нами программе была решена одна из основных задач реабилитации данного контингента.



**Рисунок 1 - Разница средних значений обхвата бедра до и после эксперимента (см)**

Изучение одного из показателей функциональных тестов – гониометрии коленного сустава – состояло из сравнения показателей, характеризующих степень

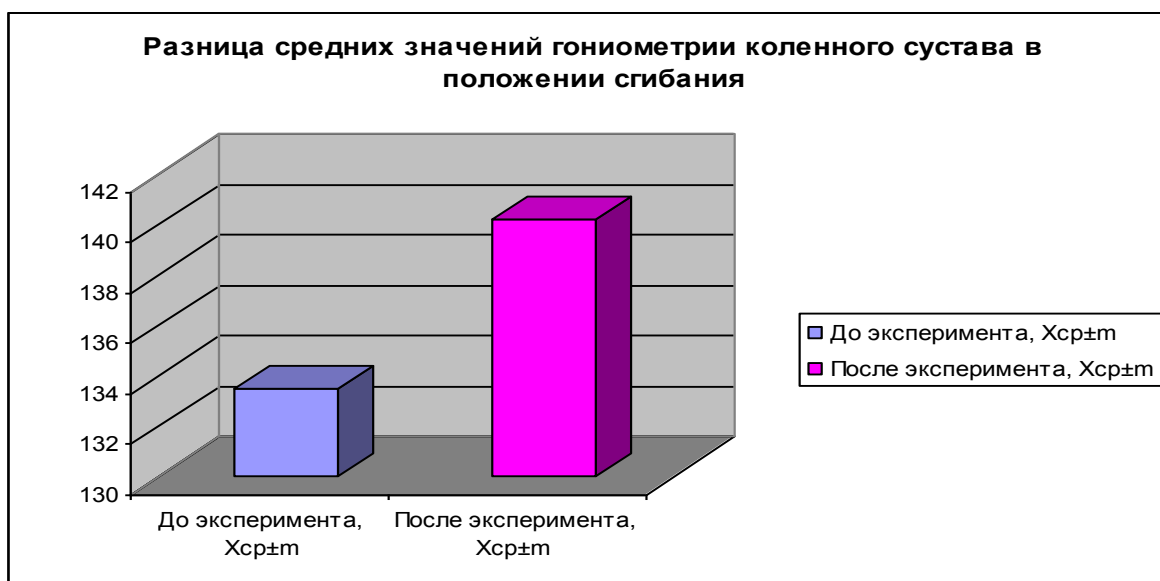
сгибания из положения лежа на животе до и после эксперимента и разгибания из положения сидя на кушетке.

На рисунках 2, 3 видно, что средние значения гониометрии после эксперимента увеличились ( $140,2^\circ$  и  $10,7^\circ$  соответственно), относительно значений до эксперимента ( $133,5^\circ$  и  $5,5^\circ$  соответственно). Из этого следует, что двигательная функция коленного сустава улучшилась после использования как активных, так и пассивных средств физической реабилитации, входящих в разработанную нами программу реабилитации в течение 6 месяцев.

Среднее значение показателя, характеризующего силовую выносливость мышц бедра, увеличилось к концу эксперимента с 1,8 баллов до 4, 8 баллов. Полученные данные свидетельствуют о том, что используемые в нашей программе физической реабилитации упражнения на силовых тренажерах, упражнения с утяжелителями и упражнения в воде успешно решили поставленную задачу об укреплении мышц бедра.

Средние значения показателя силовой выносливости четырехглавой мышцы в экспериментальной группе возросли с 1,8 балла (до исследования) до 4,8 балла (после исследования), что составило 62,5% прироста показателя по данному измерению.

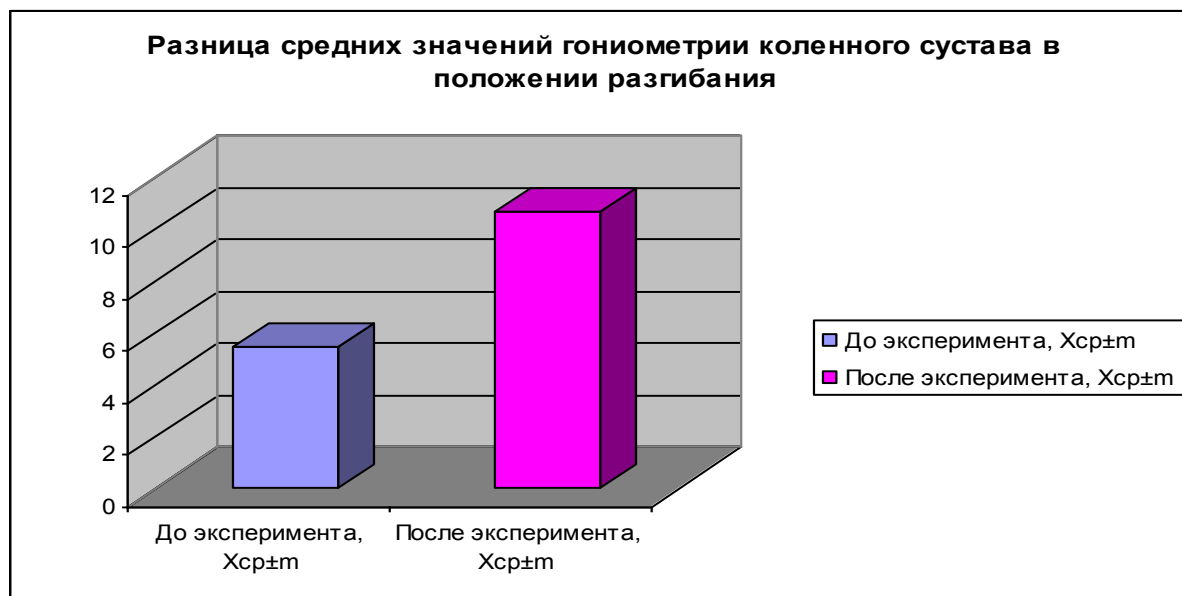
Анализ показателей шкалы ВАШ, полученный в ходе эксперимента, показал, что к концу поликлинического этапа физической реабилитации у подростков значительно снизилась боль.



**Рисунок 2. Разница средних значений гониометрии коленного сустава в положении сгибания (градусы)**

Полученные изменения имеют статистически достоверные значения ( $p < 0,05$ ).





**Рисунок 3. Разница средних значений гониометрии коленного сустава в положении разгибания (градусы)**

**Вывод.** Экспериментально доказано, что разработанная программа физической реабилитации подростков с болезнью Осгуда Шляттера позволила существенно улучшить функциональное состояние нижних конечностей. В конце эксперимента достоверный прирост выявлен в показателях характеризующих силовую выносливость мышц бедра на 62,5 %, уменьшение болевого синдрома на 80%, увеличение объема движения в коленном суставе (сгибание – на 4,8%, разгибание – на 48,6%).

#### Список использованной литературы

1. Абальмасова Е.А. Остеохондропатии / Е.А.Абальмасова // Ортопедия и травматология детского возраста - М. - 2006. - С. 385-393.
2. Гидрокинезотерапия: учебно-методическое пособие / Н.В. Чупырко, Г.М. Загородный, О.В.Петрова, Т.А. Пристром. - Мн.: БелМАПО. - 2010. - 36 с.
3. Зацепин Т.С. Остеохондропатии // Ортопедия детского и подросткового возраста.- М.,2009. - С. 168-173.
4. Baltaci G, Ozer H, Tunay VB., Rehabilitation of avulsion fracture of the tibial tuberosity following Osgood-Schlatter disease. //KJnee Surg Sports Traumatol Arthrosc. - 2006. - №12(2). - P. 115-118.
5. Bellicini C, Khoury JG., Correction of genu recurvatum secondary to Osgood-Schlatter disease: a case report. // Iowa Orthop J.- 2006. - № 26. - P. 130-133.

КУЛИК А.С., СОЛДАТЕНКОВА А.И.

*Белорусский государственный  
университет физической культуры*

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ**

**Аннотация.**

*Кулик А.С., Солдатенкова А.И.*

*Развитие координационных способностей у детей старшего школьного возраста с нейросенсорной тугоухостью.*

Слух теснейшим образом связан с движением, существует взаимосвязь двигательного и слухового анализатора, движение корректируется не только зрением, но и слухом. Под влиянием занятий физической культурой и спортом улучшается не только общее состояние детей, но и функционирование вестибулярного аппарата.

**Ключевые слова:** координационные способности, дети старшего школьного возраста, нейросенсорной тугоухость.

**Annotation.**

*Kulik A, Soldatenkova A.*

*The development of coordination abilities at children of the senior school age with sensorineural hearing loss.*

The rumor is most closely associated with the movement, there is a relationship of the motor and auditory analyzer, the movement is corrected not only vision but also hearing. Under the influence of physical training and sports not only improves the overall condition of children, but also the functioning of the vestibular apparatus.

**Keywords:** coordination abilities, older school children Strength, sensorineural hearing loss.

Актуальность проблемы развития координационных способностей у детей старшего школьного возраста с нейросенсорной тугоухостью подтверждена данными многих исследователей. Доказано, что под влиянием занятий физической культурой и спортом улучшается не только общее состояние детей, но и функционирование вестибулярного аппарата, что связано с концентрацией возбуждения в соответствующих участках ЦНС и сопровождается уменьшением вегетативных и соматических рефлексов, возникающих при раздражении вестибулярного аппарата.

Нарушение слухового восприятия вызывают специфические изменения, как в физическом состоянии организма, так и в снижении двигательной памяти, особенно у учащихся младшего и среднего школьного возраста. Нарушение слуха, прежде всего, сказывается на психике школьника, своеобразии его общения с людьми и окружающим предметным миром. Отсутствие внутренней речи и словесного опосредования ограничивают объем внешней информации и всегда сопровождаются замедленностью и снижением восприятия, мышления, внимания, памяти, воображения и всей познавательной деятельности в целом. У многих слабослышащих школьников снижено произвольное внимание, они с трудом осваивают представления о мерах времени и об отношениях между единицами измерения [1].

Слух теснейшим образом связан с движением, существует взаимосвязь двигательного и слухового анализатора, движение корректируется не только зрением, но и слухом. Слуховые сигналы, как и зрительные, участвуют в регуляции движений. Выключение слуха из системы анализаторов означает не просто изолированное «выпадение» одной сенсорной системы, а нарушение всего хода развития людей данной категории. Между нарушением слуха, речевой функции и двигательной системой существует тесная функциональная взаимозависимость [2].

Педагогические наблюдения и экспериментальные исследования, подтверждая это положение, позволяют выделить следующее своеобразие двигательной сферы слабослышащих школьников:

- недостаточно точная координация и неуверенность движений, что проявляется в основных двигательных навыках;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения у глухих статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки;
- замедленная реагирующая способность, скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом;
- отклонения в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;
- отставание в развитии жизненно важных физических способностей — скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность детей и подростков [2].

Перечисленные нарушения в двигательной сфере слабослышащих школьников носят взаимосвязанный характер и обусловлены общими причинами: структурой слухового дефекта, недостаточностью речевой функции, сокращением объема поступающей информации, состоянием двигательного анализатора, степенью функциональной активности вестибулярного анализатора. Особенно ярко эта совокупность причин проявляется на координационных способностях, так как они реализуются на дефектной основе сенсорных систем, участвующих в управлении движениями. Поэтому слабослышащие школьники тратят на освоение сложно координационных навыков значительно больше времени, имеют меньший уровень максимальных достижений по точности и времени движений, а также уступают в статическом и динамическом равновесии слышащим школьникам [3].

Под влиянием занятий физической культурой и спортом улучшается не только общее состояние детей, но и функционирование вестибулярного аппарата. Это связано с концентрацией возбуждения в соответствующих участках ЦНС и сопровождается уменьшением вегетативных и соматических рефлексов, возникающих при раздражении вестибулярного аппарата [4].

На основании вышесказанного, нами была сформирована цель: оценить эффективность разработанной коррекционно-развивающей программы для детей старшего школьного возраста с нейросенсорной тугоухостью.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить физическое состояние детей старшего школьного возраста с нейросенсорной тугоухостью до проведения исследования.
2. Разработать коррекционно-развивающую программу для детей старшего школьного возраста с нейросенсорной тугоухостью.
3. Изучить динамику изменения физического состояния детей старшего школьного возраста с нейросенсорной тугоухостью до и после проведения программы.

Исследование проводилось с 05.09.2016 по 05.10.2016. на базе Минской Государственной специальной общеобразовательной школе-интернате для детей с нарушением слуха в а.г. Ждановичи.

В исследовании приняло участие 20 юношей в возрасте от 15 до 17 лет с нейросенсорной тугоухостью 3 и 4 степени, которые составили контрольную и экспериментальную группу.

Испытуемые контрольной группы занимались по программе школы (урок физического воспитания - 2 раза в неделю, спортивные игры - футбол, волейбол - 2 раза в неделю).

Испытуемым экспериментальной группы была предложена разработанная нами коррекционно-развивающая программа, которая включала:

1. Модифицированный урок физического воспитания с измененной основной частью (увеличено количества специальных упражнений на координацию)
2. Дополнительное занятие ЛФК после уроков (с включением упражнений на статическое равновесие) по 15 мин.
3. Самомассаж ушных раковин ежедневно по 5-8 минут с целью улучшения слуха (после обучения методике самомассажа).

В ходе работы нами применялись специальные упражнения с изменением площади опоры, упражнения на раздражение полукружных каналов, упражнения на раздражение отолитового аппарата, упражнения, выполняемые с закрытыми глазами.

Для определения статического равновесия нами были использованы следующие тесты и пробы: проба Ромберга (простая), проба Ромберга усложненная, проба Яроцкого и тест «Стойка на носках».

Тестирование проводилось до и после исследования. Результаты исследования обработаны с помощью методов математической статистики. Полученные данные представлены в таблицах 1-3.

**Таблица 1 - Сравнение результатов тестирования координационных способностей до проведения коррекционно-развивающей программы у детей ЭГ и КГ**

Тесты, пробы, сек	КГ	ЭГ	Р
Проба Ромберга (простая)	43,89±1,37	43,71±1,38	>0,05
Проба Ромберга (усложненная),	10,24±0,56	9,55±0,79	>0,05
Проба Яроцкого	37,37±0,98	38,57±1,16	>0,05
Тест «Стойка на носках»	8,93±0,75	9,89±0,79	>0,05

При анализе результатов тестирования координационных способностей детей с нейросенсорной тугоухостью до проведения исследования можно отметить, что данные контрольной и экспериментальной группы изначально статистически не отличались друг от друга, были однородны. Что позволило нам проводить дальнейшее исследование.

Динамика данных полученных в ходе исследования представлены в таблице 2.

**Таблица 2 - Сравнение показателей тестирования координационных способностей до и после проведения коррекционно-развивающей программы у детей ЭГ и КГ**

Группа	Проба Ромберга (простая), сек	Проба Ромберга (усложненная), сек	Проба Яроцкого, сек	Тест «Стойка на носках», сек
КГ до	43,89±1,37	10,24±0,56	37,37±0,98	8,93±0,75
КГ после	44,75±1,32	10,65±0,43	38,98±0,52	9,21±0,59
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
ЭГ до	43,71±1,38	9,55±0,79	38,57±1,16	9,89±0,79
ЭГ после	47,69±1,91	11,37±0,51	42,25±0,94	11,62±0,36
P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Анализ полученных в динамике данных показал статистически достоверное улучшение координационных способностей по всем изучаемым тестам и пробам у исследуемых ЭГ по сравнению с детьми КГ.

Полученные данные процентного изменения пророста результатов, характеризующих координационные способности, представлены в таблице 3.

**Таблица 3 – Процентное изменение тестирования координационных способностей после проведения коррекционно-развивающей программы у детей ЭГ и КГ**

Тесты	Показатели тестов в %	
	КГ	ЭГ
Проба Ромберга, сек	1,9%	9,1%
Проба Ромберга (услож.), сек	4%	19%
Проба Яроцкого, сек	4,3%	9,5%
Тест «Стойка на носках», сек	3,1%	17,4%

Эффективность разработанной нами коррекционно-развивающей программы мы определяли, проанализировав % прирост показателей тестирования координационных способностей испытуемых КГ и ЭГ старшего школьного возраста с нейросенсорной тугоухостью после экспериментального периода.

У детей КГ % прирост составил: проба Ромберга (прост): 1,9%, проба Ромберга (услож.) 4%, проба Яроцкого 4,3%, тест «Стойка на носках» 3,1 %. В ЭГ исследуемые продемонстрировали лучшие данные тестирования: проба Ромберга (прост): 9,1%, проба Ромберга (услож.) 19%, проба Яроцкого 9,5%, тест «Стойка на носках» 17,4 %.

Анализ полученных данных свидетельствует о большей эффективности разработанной коррекционно-развивающей программы для развития координационных способностей у детей с нейросенсорной тугоухостью.

Изучив полученные нами в ходе проведенного экспериментального данные исследования старшего школьного возраста с нейросенсорной тугоухостью можно сделать следующие выводы:

1. Анализ показателей физического состояния детей с нейросенсорной тугоухостью до проведения исследования показал, что состояние физического развития, функциональное состояние кардиореспираторной системы и физической подготовленности у детей КГ и ЭГ статистически достоверно не отличались друг от друга. ( $p>0,05$ ).
2. Нами была разработана коррекционно-развивающая программа для детей старшего школьного возраста с нейросенсорной тугоухостью, которая включала:
  - Модифицированный урок физического воспитания с измененной основной частью (увеличено количества специальных упражнений на координацию);
  - Дополнительное занятие ЛФК после уроков (с включением упражнений на статическое равновесие) по 15 мин;
  - Самомассаж ушных раковин ежедневно по 5-8 минут с целью улучшения слуха (после обучения методике самомассажа).
3. Изучив динамику развития координационных способностей детей старшего школьного возраста с нейросенсорной тугоухостью в ЭГ можно сделать вывод, что координационные способности у них (проба Ромберга (простая)  $47,69\pm 1,91$  сек, норма 20-29 сек; проба Ромберга (услож)  $11,37\pm 0,51$  сек, норма 15 сек; проба Яроцкого  $53,25\pm 0,94$  сек, норма 25-28 сек; тест «Стойка на носках»  $11,62\pm 0,36$  сек, норма 15 сек.) развились в большей степени ( $<0,05$ ), чем у детей КГ. Полученные в ходе экспериментального исследования данные позволяют говорить об эффективности разработанной коррекционно-развивающей программы для детей старшего школьного возраста с нейросенсорной тугоухостью.

#### Список используемой литературы

1. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - М.: Нар. Асвета, 1978. - 88 с.
2. Благовещенская Н.С. Отоневрологические симптомы и синдромы. - М.: Медицина, 1990. - 328 с.
3. Диагностика и оздоровительная коррекция морфофункционального статуса, физической подготовленности школьников с патологией слуха. – Монография / Под общей ред. Л.Г. Харитоновой. – Омск: СибГУФК, 2003. – 220 с.
4. Гонеев А.Д. и др. Основы коррекционной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ А.Д.Гонеев, Н.И.Лифинцева, Н.В.Ялпаева; Под ред В.А. Слостенина. - М.: Академия, 2002. - 272 с.

ФАЛЬКОВА Н.И., УШАКОВ А.А.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

## КОНЦЕПЦИЯ И ОСНОВНЫЕ МЕДИКО – БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### Аннотация.

*Фалькова Н.И., Ушаков А.В.*

*Концепция и основные медико – биологические аспекты адаптивной физической культуры.*

В статье рассматриваются опорные концепции адаптивной физической культуры и основные характеристики типичных нарушений у инвалидов разных нозологических групп.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, нозология, характеристики, концепции.

### Annotation.

*Falkova N.I., Ushakov A.V.*

*The concept and basic health - biological aspects of adaptive physical culture.*

This article discusses the support of the concept of adaptive physical education and basic characteristics of typical disorders in persons with disabilities of different nosological groups.

**Key words:** adaptive physical education, nosology, characteristics, concept.

**Актуальность.** В настоящее время человек, его культура, образование, научное развитие, здоровье, личностные качества рассматриваются не только как средство, инструмент той или иной деятельности по преобразованию природы и общества, но прежде всего как цель, результат, смысл этих преобразований и существование самого общества.

На сегодняшний день в Донецкой народной республике имеется довольно высокий показатель инвалидности, связанной со сложными производственными процессами, военным конфликтом, увеличением транспортных потоков, ухудшением экологии и прочих факторов, способствующих временной или полной потере каких-либо возможностей организма человека. Именно эти проблемы должны вскрыть один из самых сложных предметов обсуждения современности – проблему инвалидности, привлекли к ней внимание широких слоев населения нашей Республики, включая политиков, ученых, общественных деятелей, работников высшей школы.

Повсеместное внедрение в жизнь адаптивной физической культуры как важнейшей области социальной практики позволит поднять на новый качественный уровень всю систему комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их интеграции в обществе.

В задачи адаптивной физической культуры вытекают из особенностей занимающихся – лиц с отклонением здоровья и инвалидов. Это коррекционные, компенсаторные, профилактические, образовательные, воспитательные и оздоровительно-развивающие

**Анализ литературы.** Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и

поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество [4].

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, представляет каждому инвалиду возможности реализовать свой творческий потенциал и достигать выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их [3,4].

В статье 39 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» указано что, «Физическое воспитание в системе образования осуществляется в учебное и во внеурочное время. Образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой в соответствии с государственными общеобязательными стандартами образования, нормативами физической подготовленности и типовыми учебными планами», «Обучающиеся и воспитанники с ограниченными физическими возможностями занимаются с использованием средств адаптивной физической культуры и спорта (пункт 2.2) [1].

В статье 43 (пункт 4) устанавливается что «Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья...»

**Цель исследования.** Рассмотреть концепцию и основные медико – биологические аспекты адаптивной физической культуры.

**Задачи исследования.**

1. Рассмотреть опорные концепции адаптивной физической культуры.
2. Определить основные характеристики типичных нарушений у инвалидов некоторых нозологических групп.

**Результаты исследования.** Адаптивная физическая культура интегрирует в себе несколько крупных областей знаний – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику – и большое количество учебных и научных дисциплин: теорию и методику физической культуры, теорию и методику физического воспитания, двигательной рекреации и физической реабилитации; анатомию, физиологию, биохимию, биомеханику, гигиену, общую и частную патологию, тератологию, психологию болезни и инвалидности, специальную психологию, специальную педагогику, психиатрию.

В связи с многообразием наук, изучающих человека в разных аспектах, выделяют опорные концепции адаптивной физической культуры, которые являются существенными для формирования личности человека с ограниченными возможностями, его духовного и физического развития, социализации и интеграции в обществе [3].

- во-первых, утверждение человека как высшей ценности на земле независимо от здоровья; нет ни чего дороже, чем жизнь человека, приоритета человека как высшей ценности образования и культуры;



- во-вторых, понимание человека как целостной неделимой сущности, в которой интегрируется биологическое и духовное, психосоматическое и социокультурное единство;
- в-третьих, признание человека как личности, уникальность которой определяется сплавом врожденных особенностей, влиянием среды обитания, в которой она формируется, своеобразием телесной и психической организации, темперамента, интеллектуального потенциала, потребностей, задатков, способностей и т.п.;
- в-четвертых, признание личности как существа свободного, одухотворенного, нравственного, природной основой которого является добро, чувства справедливости, сострадания, милосердия;
- в-пятых, способность личности к самопознанию, саморазвитию, самореализации и творчеству во всех сферах жизни деятельности, в том числе ФК.

Содержание адаптивной физической культуры направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

Содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры (адаптивный спорт, адаптивная физическая рекреация, адаптивная двигательная реабилитация) раскрывают потенциал возможностей средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности инвалида, но и всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и вообще достижению выдающихся результатов в жизни.

Принципы адаптивной физической культуры являются составной частью методологии и представляют собой базовые теоретические положения, объективно отражающие сущность, фундаментальные закономерности обучения, воспитания, всестороннего развития личности, отношение общества к процессу, меру взаимодействия педагога и занимающихся. Принципы служат ориентиром для конструирования практики, профессионального выстраивания технологий в соответствии с целями адаптивной физической культуры [3].

Социальные принципы отражают педагогические детерминанты культурного и духовного развития личности и общества в целом, включая инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями, а также существующие противоречия.

Общеметодические принципы. Процесс неспециального физкультурного образования лиц с ограниченными возможностями и инвалидов подчинен общим дидактическим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач, воспитания, обучения, развития личности. Успех педагогической деятельности

определяется не только нравственными, правовыми, этическими категориями, но главное – профессиональной компетентностью, научной обоснованностью учебных программ, особенно авторских, которые часто используются в практике адаптивной физической культуры.

Специально-методические принципы – это принципы адаптивной физической культуры на основе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития. Доминирующим является теоретические концепции специалистов и ученых в области специальной психологии, специальной педагогики и ее разделов: тифлопедагогики, олигофренопедагогики, сурдопедагогики, логопедии.

Двигательные, психические, сенсорные нарушения имеют разные причины, время, степень поражения, сопутствующие заболевания, вторичные отклонения, разный уровень здоровья и сохранных функций, что лимитирует двигательную активность инвалидов и требует дифференцированного и индивидуально-ориентированного подхода в выборе средств, методов, организационных форм адаптивной физической культуры, постановки и решения коррекционных, компенсаторных, профилактических задач, сопряженных с процессом обучения, воспитания, физического, психического и личностного развития.

Чтобы строить педагогический процесс, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности учащихся с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Основной дефект, как правило, сопровождается сопутствующими заболеваниями и вторичными отклонениями. Характеристика типичных нарушений у инвалидов разных нозологических групп:

- нарушения зрения: нарушение пространственных образов, самоконтроля и саморегуляции, координации и точности движений; нарушение осанки, плоскостопие, слабость дыхательной мускулатуры; невроты, болезни органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ; минимальная мозговая дисфункция, снижение слуха; быстрая утомляемость;
- нарушения слуха: нарушение функций вестибулярного аппарата, задержка моторного и психического развития, нарушение речи, памяти, внимания, мышления, общения; нарушения равновесия, ритмичности, точности движений, реагирующей способности, пространственно-временной ориентации; дисгармоничность физического развития, нарушение осанки; заболевания дыхательной системы, вегетативно-соматические расстройства;
- поражение опорно-двигательного аппарата:

*Церебральное.* Нарушение опорно-способности, равновесия, вертикальной позы, ориентировки в пространстве координации микро- и макромоторики; остеохондроз, мышечная гипотрофия, остеопороз, контрактуры, дисгармоничность физического развития; нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, заболевания внутренних органов, нарушения зрения, слуха, интеллекта; низкая работоспособность.

*Спинальное.* Нарушение вегетативных функций; остеопороз; при высоком (шейном) поражении — нарушение дыхания, ортостатические нарушения. тугоподвижность суставов, контрактуры, спастичность.

Учитывая, разные нозологические группы, и их характеристики, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию методик адаптивной физической культуры.

**Выводы.**

1. Одной из основных задач современного общества по отношению к инвалидам является максимальная их адаптация к самостоятельной жизни, трудовой деятельности, овладению профессией. Развитие системы адаптивной физической культуры и спорта на всех уровнях функционирования общества, требует нового содержания, направленного на личностно ориентированное отношение к людям разного возраста, имеющим различные нарушениями развития и инвалидности.

2. Проблема нормального функционирования и взаимодействия в обществе человека с ограниченными возможностями предполагает процесс расширения и приумножения социальных связей, создание полноценных условий для достижения максимально возможной совместимости инвалида с естественной социальной средой. Интеграция инвалидов в обществе может осуществляться только путем их развития и включения в разнообразную социально значимую деятельность. Активизация работы с инвалидами средствами адаптивной физической культуры и спорта имеет большое социальное значение и способствует гуманизации самого общества и, в первую очередь, изменению отношения к этой группе населения.

**Список использованной литературы**

1. Закон ДНР "О физической культуре и спорте" от 24.04.2015г. Постановление № 1 -143 П-НС.
2. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. – М.: Сов. спорт, 2010. – 316 с.
3. Теория и организация АФК: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

## ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

**В редакцию предоставляется текст статьи следующего формата:**

- расширение \*.doc или \*.docx;
- поля страницы со всех сторон – 20 мм;
- ориентация текста – книжная;
- шрифт — Times New Roman;
- размер букв (кегель) – 14;
- абзацный отступ – 1,25;
- межстрочный интервал – 1,5.

Рукопись подается на русском языке.

Рекомендованный объем рукописи – 10-12 страниц формата А 4.

### ***Порядок расположения текста статьи:***

- фамилия, имя, отчество автора (полностью), большими буквами – в крайнем правом углу;
- место работы или учебы (жирным курсивом, маленькие буквы) – в крайнем правом углу, под именем автора;
- название статьи, большими буквами – по центру страницы;
- текст аннотации и ключевые слова (смотрите требования к написанию аннотации и ключевых слов);
- основной текст статьи (через 2 строки после аннотации). Выравнивание текста по ширине страницы;
- основные разделы статьи: актуальность, анализ литературы, цель и задачи исследований, результаты исследований, выводы, перспективы дальнейших исследований, список использованной литературы;
- рисунки и таблицы обязательно должны иметь название, номер и ссылку по тексту статьи.

### ***Информация об авторе.***

Вместе со статьей, в редакцию подается информация об авторе:

- фамилия, имя, отчество на русском и английском языке;
- ученая степень и звание;
- место работы;
- город, страна
- электронный адрес;
- мобильный телефон.

**Аннотация и ключевые слова** подаются на двух языках: русском и английском.

### **Структура аннотации:**

- фамилия, имя, отчество автора полностью. Жирный шрифт;
- наименование статьи. Жирный шрифт;
- текст аннотации – до 10 строк. В аннотации следует указать: актуальность статьи, основную информацию по организации исследований, результаты исследований.

**Ключевые слова** – до 10 слов.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

**Научно-методический журнал**

**1(1) /2017**

**Адрес редакции:**

Донецкая Народная Республика  
г. Донецк-48,  
ул. Байдукова 80  
Государственная образовательная организация  
высшего профессионального образования  
«Донецкий институт физической культуры и спорта».

**Технический редактор – Горбачева О.И.**

e-mail: [f-sportnauka@mail.ru](mailto:f-sportnauka@mail.ru)

<http://f-sportnauka.ru>

---

Подписано в печать: 24.05.2017 г.  
Формат: 60x84 1/16  
Бумага: мелованная 300г/м2, офсетная 80г/м2  
Цифровая печать  
Тираж: 50 экз.  
Усл.печ.л.: 9,53

Типография «Рапан-принт»  
Свидетельство о регистрации № 21760  
Адрес типографии:  
83000 г. Донецк, ул. Артема,71, оф. 314