



Московский педагогический  
государственный университет

# **ИННОВАЦИИ И ТРАДИЦИИ В СОВРЕМЕННОМ ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

Материалы  
Межвузовской научно-практической конференции  
г. Москва, 21 марта 2018 г.

*Электронное издание*



Москва  
2019

**Сборник статей**  
**Т. К. Ким**  
**Инновации и традиции**  
**в современном**  
**физкультурном образовании**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43253899](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43253899)*

*Инновации и традиции в современном физкультурном образовании*  
*Материалы Межвузовской научно-практической конференции, г.*

*Москва, 21 марта 2018 г.:*

*ISBN 978-5-4263-0748-3*

### **Аннотация**

Сборник составлен по итогам Межвузовской научно-практической конференции «Инновации и традиции в современном физкультурном образовании», состоявшейся 21 марта 2018 года в г. Москве. Рассматриваются актуальные проблемы науки, образования и практики использования результатов научных изысканий в сфере физической культуры, спорта и образования, а также смежных отраслей знаний. Материалы, представленные в сборнике, предназначены для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов и обучающихся с целью применения в научной работе, учебной и профессиональной деятельности.

Ответственность за содержание и достоверность статей, за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов. При перепечатке материалов конференции ссылка на издание обязательна.

# Содержание

Особенности восприятия мужской художественной гимнастики юношами и девушками студенческого возраста	12
Система оценки качества профессиональной деятельности спортивного агента	29
Роль адаптивной физической культуры в работе со студентами с ограниченными возможностями здоровья	43
Оценка микроклиматической среды спортивных залов вуза (на примере МПГУ)	55
Проблематика и пути совершенствования физического воспитания обучающихся начальной школы Китая с учетом ожидаемых результатов образовательной деятельности	65
Организация процесса специальной физической подготовки на основе принципов сопряженности и вариативности	75
Формирование волевых качеств у юных каратистов	84
Имиджевые характеристики женского футбола в восприятии игроков российских женских футбольных клубов высшей лиги	96
О необходимости совершенствования	107

физического воспитания молодежи	
Об эффективности занятий тяжелой атлетикой в рамках учебного процесса высшего учебного заведения	114
Формирование здорового стиля жизни у детей дошкольного возраста	122
Формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи	134
Методика физического воспитания детей дошкольного возраста	145
Использование фитнес-технологий в организации занятий с детьми дошкольного возраста	164
Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы с заболеваниями опорно- двигательного аппарата	173
Роль информационных технологий в физической культуре студентов вуза	192
Использование здоровьесберегающих технологий в работе со слабовидящими детьми и детьми-инвалидами	200
Применение метода круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов с целью развития прыгучести	209
Факторная модель конкурентоспособности спортивной школы: результаты опроса юных	215

спортсменов	
Системный подход к разработке образовательной концепции России	227
Личностные особенности спортсменов как фактор спортивной деятельности	249
Роль музыкального сопровождения на физкультурных занятиях для детей с нарушениями зрения	258
Отзывы студентов специальных медицинских групп о качестве организации и содержания занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	269
Использование упражнений по программе тай-бо как средство оздоровительной физической культуры со студентами педагогического университета	281
Эмоциональное развитие ребенка в условиях использования танцевально-двигательной методики BabyContact	290
Воспитание собственно силовых способностей у мальчиков 13–14 лет на уроке физической культуры средствами дзюдо	300
Атрофия скелетных мышц в условиях функциональной разгрузки	309
Динамика показателей выносливости теннисистов-любителей, использующих	322

методику ТАБАТА в процессе тренировок	
Психолого-педагогическое сопровождение непрерывного физического воспитания младших школьников в условиях реализации ФГОС	327
Недостатки физкультурно-спортивной работы в вузе (по результатам опросов студентов Института иностранных языков МПГУ)	338
Современные представления о закономерностях формирования двигательных действий	350
Использование цветоритмики как формы активного эмоционально-психологического отдыха детей с нарушением зрения	364
Эмоциональное восприятие женского футбола студентами как потенциальными родителями юных спортсменов	375
Использование разных методов и средств при занятиях физической культурой со студентами, имеющими заболевание сердечно-сосудистой системы	399
Физическое развитие в формировании сенсорных эталонов у детей младшего дошкольного возраста с нарушением зрения в ДОУ и семье	406
Средства и методы развития силы на этапе начальной спортивной специализации в силовом троеборье	416

Программа формирования физкультурно-педагогической компетентности родителей дошкольников в процессе дистанционного обучения	431
Зависимость психологических состояний студентов от физической подготовленности на занятиях физкультурой	454
Определение спортивного туризма как части образовательного процесса студентов педагогического вуза	465
Специальная физическая и техническая подготовленность метательниц диска высокой квалификации (по результатам анализа спортивных дневников)	474
Популяризация легкой атлетики среди школьников посредством соревнований «Шиповка юных»	481
Роль соревнований «Шиповка юных» на этапе начальной подготовки юных многоборцев	489
Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи	497
Улучшение подвижности тазобедренного сустава при занятиях тяжелой атлетикой	506
Влияние тренера на психологическое состояние спортсмена в ходе предсоревновательной	514



разминки	
Проблемы проектирования учебного процесса по физической культуре и спорту студентов вуза в условиях реализации ФГОС третьего поколения	525
Характеристика программ силового тренинга с женщинами первого периода зрелого возраста	539
Психолого педагогические проблемы работы со студентами специальных медицинских групп	549
Особенности восприятия женской тяжелой атлетики юношами и девушками студенческого возраста	559
Использование метода адаптивной ритмики как одного из средств здоровьесберегающих технологий в работе с детьми-инвалидами	576
Сравнительный анализ состояния компонентов системы работы по спортивному плаванию в современной России	589
Особенности проявления координационных способностей при выполнении двигательных действий у детей 8–10 лет с нарушениями слуха	597
Приобщение дошкольников к здоровьесбережению через проектную деятельность	611
Оценка уровня развития ловкости у юных футболисток	619





**Инновации и традиции  
в современном  
физкультурном  
образовании Материалы  
Межвузовской  
научно-практической  
конференции, г.  
Москва, 21 марта 2018 г**

**Особенности восприятия  
мужской художественной  
гимнастики юношами и  
девушками студенческого возраста**

**PECULIARITIES OF THE PERCEPTION OF**

**Аннотация.** В статье анализируются особенности восприятия мужской художественной гимнастики юношами и девушками студенческого возраста, приводятся результаты сравнительного анализа оценочных суждений респондентов обоего пола.

**Ключевые слова:** мужская художественная гимнастика, студенческая молодежь, гендерные стереотипы.

**Abstract.** In the article features of perception of man's rhythmic gymnastic by young men and girls of student's age are analyzed, results of the comparative analysis of estimated judgments of respondents of both genders are resulted.

**Keywords:** man's rhythmic gymnastic, student youth, gender stereotypes.

Современная мужская художественная гимнастика имеет два направления – испанское и японское. Сегодня в России развивается только второе. Впервые мужчины продемонстрировали японское направление в 1986 г. на показательных выступлениях Кубка мира по художественной гимнастике в Токио. Со временем этот вид спорта становился все популярнее в Японии, в стране открывались спортивные школы, обучающие мальчиков.

Японская гимнастика мало похожа на привычную нам художественную гимнастику. Здесь спортсмены соревнуются по специальным, отличным от женской художественной гимнастики, правилам. Одеты они не в лосины, а в брюки. В

свою программу помимо традиционных элементов японцы включают упражнения из арсенала акробатики, спортивной гимнастики, циркового искусства, восточных единоборств. В соревнованиях и показательных выступлениях участвуют отдельные спортсмены, группы из шести человек и смешанные пары (девочка и мальчик) [2].

В настоящее время мужская художественная гимнастика культивируется в восьми странах мира: Японии, Канаде, Австралии, России, Малайзии, США, Корею и Мексике.

Несмотря на популярность художественной гимнастики среди девушек, мужская художественная гимнастика развивается медленно. Основную причину этого мы видим в неприятии данного вида спорта значительной частью общества [1; 3; 4; 5]. Нельзя не отметить, что мужская художественная гимнастика не признана и Международной федерацией гимнастики (FIG).

Предубеждение к данному виду спорта со стороны профессионального гимнастического сообщества и общества в целом препятствует развитию мужского направления в художественной гимнастике, что, в свою очередь, лишает мужчин выйти на мировую арену и присоединиться к олимпийскому движению [1; 3; 5].

Чтобы разобраться в природе этого предубеждения, мы решили провести собственное исследование, посвященное выявлению особенностей восприятия мужской художественной гимнастики «родителями завтрашнего дня» – сегодняш-

ними юношами и девушками студенческого возраста.

Перед исследованием были поставлены следующие вопросы:

1. Каковы типичные представления современных студентов о мужской художественной гимнастике?
2. Существуют ли гендерные различия в восприятии студентами данного вида спорта?
3. Каково отношение современных юношей и девушек студенческого возраста к мужской художественной гимнастике?

Для поиска ответов на первый и второй вопросы были опрошены 84 московских студента (41 юноша и 43 девушки) в возрасте 18–24 лет. Опрос проводился в форме эссе. Респондентам было предложено тезисно, не более чем в 30-ти словах, словосочетаниях или предложениях описать свои представления о мужской художественной гимнастике. Затем эссе студентов были обработаны методом качественно-количественного контент-анализа. Категориями контент-анализа стали высказывания опрошенных о мужской художественной гимнастике, смысловыми единицами анализа – во-первых, положительные и негативные отзывы о данном виде спорта, во-вторых, суждения студентов о мужской художественной гимнастике, имеющие гендерный характер, единицами счета – частота встречаемости и удельный вес (в процентах) смысловых единиц контент-анализа в высказываниях респондентов.

Для поиска ответа на третий вопрос в анкету были включены три вопроса с инструкцией «подчеркните или отметьте верный ответ». Первые два вопроса были адресованы респондентам обоего пола.

1. Если бы у меня был сын, то я: «абсолютно точно отдал(а) бы его заниматься художественной гимнастикой»; «точно отдал(а) бы его заниматься художественной гимнастикой»; «не знаю, отдал(а) бы или нет его заниматься художественной гимнастикой»; «не отдал(а) бы его заниматься художественной гимнастикой»; «абсолютно точно не отдал(а) бы его заниматься художественной гимнастикой».

2. Мое отношение к мужчинам в художественной гимнастике: «положительное»; «нейтральное»; «отрицательное».

На третий вопрос предлагалось ответить только юношам:

3. Если бы у меня была такая возможность, то я: «абсолютно точно пошел бы заниматься художественной гимнастикой»; «точно пошел бы заниматься художественной гимнастикой»; «не уверен, что стал бы заниматься художественной гимнастикой»; «не пошел бы заниматься художественной гимнастикой»; «абсолютно точно не пошел бы заниматься художественной гимнастикой».

Полученные данные были подвергнуты математической обработке.

В таблицах 1 и 3 приведены положительные, а в таблицах 2 и 4 – отрицательные высказывания юношей и девушек, полученные по результатам качественно-количественного кон-



тент-анализа эссе.

Из результатов математической обработки данных таблиц 1–4 усматривается, что общее количество отрицательных высказываний (с учетом частоты их появления в ответах респондентов) о мужской художественной гимнастике превышает количество положительных в 3,6 раз у юношей и в 1,3 раза у девушек, что указывает на выраженное негативное отношение современных студентов к данному виду спорта.

*Таблица 1*

**Положительные суждения юношей-студентов о мужской художественной гимнастике (n=41)**

№	Суждения	Количество ответов
1.	Каждый имеет право заниматься тем, что ему нравится	10
2.	Любые занятия спортом полезны	3
3.	Лучше заниматься спортом, даже если это мужская художественная гимнастика	1
4.	Думаю, этот вид спорта полезен всем	1
<i>Общее количество положительных высказываний</i>		15

*Таблица 2*

**Отрицательные суждения юношей-студентов о мужской художественной гимнастике (n=41)**

№	Суждения	Количество ответов
1.	Не мужской вид спорта	17
2.	Это не красиво	12
3.	Больше подходит для девушек	9
4.	Существуют виды спорта, более подходящие мужчинам	7
5.	Гибкость не так хорошо развита, как у женщин	3
6.	Так можно стереть понятия о принадлежности к мальчикам или девочкам	2
7.	Женоподобные мужчины	2
8.	Выглядит мерзко	1
9.	Мужчины, которые могут сидеть на шпагате и задирать ноги, вызывают отвращение	1
<i>Общее количество негативных высказываний</i>		54

В то же время, если не брать в расчет частоту появления каждого из суждений, то у юношей превышение числа негативных характеристик (9) над позитивными (4) составляет 5 единиц, а у девушек, наоборот, наблюдается преобладание положительных эпитетов (10) над отрицательными (8). Это указывает на более толерантное отношение девушек к мужской художественной гимнастике по сравнению с юношами.

### *Таблица 3*

**Позитивные высказывания девушек-студенток о мужской художественной гимнастике (n=43)**

№	Суждения	Количество ответов
1.	Если нравится, пусть занимаются	9
2.	Я за равноправие в спорте	7
3.	Мужская художественная гимнастика отличается от женской художественной гимнастики	4
4.	Мужчины вправе заниматься женским видом спорта, как и женщины мужским	4
5.	Занятия гимнастикой хорошо влияют на укрепление мышц	3
6.	Занятия спортом полезны	3
7.	Нужно развивать как женские, так и мужские виды спорта	1
8.	Не надо препятствовать в развитии толерантности у детей	1
9.	В фигурном катании и в балете есть же мужчины	1
10.	Интересно смотреть	1
<i>Общее количество позитивных высказываний</i>		34

Данные таблиц 1–4 позволяют охарактеризовать типичные представления студенческой молодежи о мужской художественной гимнастике. Примечательно, что значительное число высказываний респондентов обоего пола являются гендерно окрашенными.

Так, у юношей 7 из 9 высказываний, а если судить с учетом частоты встречаемости каждого из них в ответах респондентов, то 75,9% отрицательных характеристик мужской художественной гимнастики носят гендерный характер, в их числе: «не мужской вид спорта» (31,5% опрошенных), «больше подходит для девушек» (16,7%), «существуют виды спорта, более подходящие мужчинам» (13,0%), «гибкость

не так хорошо развита, как у женщин» (5,5%), «так можно стереть понятия о принадлежности к мальчикам или девочкам» (3,7%), «женоподобные мужчины» (3,7%), «мужчины, которые могут сидеть на шпагате и задира́ть ноги, вызывают отвращение» (1,8%). Два оставшихся высказывания («это не красиво» (22,2%) и «выглядит мерзко» (1,9%)) отражают мнение юношей об эстетической составляющей мужской художественной гимнастики.

*Таблица 4*

**Негативные высказывания девушек-студенток о мужской художественной гимнастике (n=43)**

№	Суждения	Количество ответов
1.	Не подходящий для мужчин вид спорта	14
2.	Женский вид спорта	10
3.	Это не красиво	8
4.	Мужчины в купальниках выглядят нелепо	5
5.	Странно смотреть на мужчин, танцующих с лентой	4
6.	Это выглядит странно и неприлично	2
7.	Мужчины не смогут показать всю красоту художественной гимнастики	2
8.	Юноши будут склонны к гомосексуализму	1
<i>Общее количество негативных высказываний</i>		46

У девушек также большинство (78,2%) негативных отзывов имеют гендерный оттенок, в их числе: «не подходящий для мужчин вид спорта» (30,4% участниц опроса), «женский вид спорта» (21,7%), «мужчины в купальниках выгля-

дят нелепо» (10,9%), «странно смотреть на мужчин, танцующих с лентой» (8,7%), «мужчины не смогут показать всю красоту художественной гимнастики» (4,3%), «юноши будут склонны к гомосексуализму» (2,2% респондентов). Другая часть отрицательных отзывов характеризует мужскую художественную гимнастику с эстетической стороны: «это не красиво» (17,4%) и «это выглядит странно и неприлично» (4,3%).

Что касается положительных высказываний юношей, то 66,7% из них – это голоса в пользу того, что «каждый имеет право заниматься тем, что ему нравится». Оставшиеся 33,3% высказываний представляют собой аргументы в пользу полезности занятий спортом вообще («занятия спортом полезны» (20,0%) и художественной гимнастикой, в частности («лучше заниматься спортом, даже если это мужская художественная гимнастика» (6,6%), «думаю, этот вид спорта полезен всем» (6,6%).

Позитивные высказывания девушек о мужской художественной гимнастике можно разделить на несколько групп:

1) за равноправие, толерантность и отсутствие гендерной дискриминации в спорте (67,6%): «если нравится, пусть занимаются» (26,5%), «я за равноправие в спорте» (20,6%), «мужчины вправе заниматься женским видом спорта, как и женщины мужским» (11,8%), «нужно развивать как женские, так и мужские виды спорта» (2,9%), «не надо препятствовать в развитии толерантности у детей» (2,9%), «в фи-

гурном катании и в балете есть же мужчины» (2,9%);

2) о полезности занятий спортом вообще и художественной гимнастикой, в частности (17,6%): «занятия спортом полезны» (8,8%), «занятия гимнастикой хорошо влияют на укрепление мышц» (8,8%);

3) о самобытности мужской художественной гимнастики (11,8%): «мужская художественная гимнастика отличается от женской художественной гимнастики»;

4) об интересе к этому виду спорта (2,9%): «интересно смотреть».

Рассмотрим результаты поиска ответа на третий вопрос, поставленный перед исследованием: «Каково отношение современных юношей и девушек студенческого возраста к мужской художественной гимнастике?». Для этого обратимся к данным таблиц 5–7.

*Таблица 5*

**Мое отношение к мужчинам в художественной гимнастике можно охарактеризовать как...**

№	Мнение	Юноши		Девушки	
		чел.	%	чел.	%
1.	Положительное	5	12,2	11	25,6
2.	Нейтральное	20	48,8	25	58,1
3.	Отрицательное	16	39,0	7	16,3

Как видно из таблицы 5, на вопрос «Мое отношение к мужчинам в художественной гимнастике можно охарактери-

зовать как...» юноши ответили следующим образом: 12,2% студентов сказали, что «положительное», 48,8% – «нейтральное», 39,0% – «отрицательное». Что касается девушек, то 25,6% опрошенных указали «положительное», 58,1% – «нейтральное», 16,3% – «отрицательное». Таким образом, очевидно, что отношение к мужской художественной гимнастике у юношей более негативное, чем у девушек.

Согласно данным таблицы 6, отвечая на вопрос о том, что «Если бы у них был сын, то ...», 41,5% юношей и 14,0% девушек «абсолютно точно не отдали бы» его заниматься художественной гимнастикой, 31,7% юношей и 20,9% девушек «точно не отдали бы», 4,8% юношей и 11,6% девушек «точно отдали бы» и лишь 0% юношей и 2,3% девушек «абсолютно точно отдали бы» его заниматься художественной гимнастикой. 22,0% юношей и 51,2% девушек дали ответ «не знаю». Из такого соотношения ответов усматривается, что современные студенты в целом негативно относятся к тому, чтобы их будущий сын занимался художественной гимнастикой.

Если сравнивать ответы юношей и девушек, из полученных данных видно, что среди юношей больше удельный вес тех, кто настроен категорически против и, наоборот, меньше доля тех, кто пока не принял решение о допуске своего будущего сына к занятиям художественной гимнастикой.

## Если бы у меня был сын, то я бы...

№	Мнение	Юноши		Девушки	
		чел.	%	чел.	%
1.	Абсолютно точно отдал(а) бы его заниматься художественной гимнастикой	0	0	1	2,3
2.	Точно отдал(а) бы его заниматься художественной гимнастикой	2	4,8	5	11,6
3.	Не знаю, отдал(а) бы или нет его заниматься художественной гимнастикой	9	22,0	22	51,2
4.	Не отдал(а) бы его заниматься художественной гимнастикой	13	31,7	9	20,9
5.	Абсолютно точно не отдал(а) бы его заниматься художественной гимнастикой	17	41,5	6	14,0

На вопрос: «Если бы у меня была такая возможность, то я бы ...», 2,4% юношей ответили, что они «абсолютно точно» и 2,4% «точно» стали бы заниматься, 36,6% юношей «не стали бы» и 44,0% «абсолютно точно не стали бы» заниматься художественной гимнастикой. 14,6 % студентов затруднились ответить на этот вопрос (табл. 7). Очевидно, что подавляющее большинство студентов мужского пола не видят себя в роли представителей данного вида спорта, однако, 4,8% юношей и 14,0 % девушек являются перспективной целевой аудиторией для проведения с ними агитационно-пропагандистской работы по привлечению их будущих сыновей к занятиям художественной гимнастикой.



*Таблица 7***Если бы у меня была такая возможность, то я ...**

№	Мнение	Юноши	
		чел.	%
1.	Абсолютно точно пошел бы заниматься художественной гимнастикой	1	2,4
2.	Точно пошел бы заниматься художественной гимнастикой	1	2,4
3.	Не уверен, что стал бы заниматься художественной гимнастикой	6	14,6
4.	Не пошел бы заниматься художественной гимнастикой	15	36,6
5.	Абсолютно точно не пошел бы заниматься художественной гимнастикой	18	44,0

Отношение современных студентов к мужской художественной гимнастике можно охарактеризовать, в целом, как отрицательное. Причем, юноши демонстрируют большее неприятие этого вида спорта, нежели девушки.

48,2% юношей и 48,9% девушек считают художественную гимнастику видом спорта, не подходящим для мужчин. 73,2% юношей и 34,9% девушек не отдали бы своего будущего сына заниматься этим видом спорта. 80,6% юношей не стали бы заниматься художественной гимнастикой.

Выражая отрицательное отношение к мужской художественной гимнастике, юноши оперируют преимущественно гендерно окрашенными эпитетами (таковых в общем массиве высказываний насчитывается  $\frac{3}{4}$ ): «не мужской вид спорта», «больше подходит для девушек», «существуют виды

спорта, более подходящие мужчинам», «так можно стереть понятия о принадлежности к мальчикам или девочкам», «женоподобные мужчины» и т.п.

У девушек почти 80% негативных отзывов носит гендерный оттенок, в их числе: «не подходящий для мужчин вид спорта», «женский вид спорта», «странно смотреть на мужчин, танцующих с лентой», «мужчины не смогут показать всю красоту художественной гимнастики» и т.п.

Другая часть отрицательных отзывов юношей и девушек студенческого возраста характеризует мужскую художественную гимнастику с эстетической стороны: «это не красиво», «выглядит странно и неприлично», «выглядит мерзко».

Полученные данные говорят о том, что роль гендерных стереотипов в восприятии студенческой молодежью мужской художественной гимнастики чрезвычайно велика.

Что касается положительных высказываний юношей, то  $\frac{2}{3}$  из них – это голоса в пользу того, что «каждый имеет право заниматься тем, что ему нравится», остальная  $\frac{1}{3}$  высказываний – это аргументы в пользу полезности занятий спортом вообще и мужской художественной гимнастикой, в частности.

Позитивные высказывания девушек о мужской художественной гимнастике можно разделить на несколько групп: 1) за равноправие, толерантность и отсутствие гендерной

дискриминации в спорте (67,6%); 2) о полезности занятий спортом вообще и художественной гимнастикой, в частности (17,6%); 3) о самобытности мужской художественной гимнастики (11,8%); 4) об интересе к этому виду спорта (2,9%).

Полученные данные могут послужить основой для разработки программ совершенствования имиджа и популяризации мужской художественной гимнастики.

## Литература

1. *Алексеева Н.Д., Зиновьев А.А., Хисматуллин Д.Г.* Дискриминация в спорте // Интеграция науки и практики как условие технологического прорыва: сборник статей Международной научно-практической конференции: в 3 ч. – Казань: ООО «Аэтерна», 2017. С. 102–104.

2. *Семенова Л.О.* Развитие смешанных пар в художественной гимнастике // Сборник статей по материалам XIII международной научно-практической конференции. – М.: ООО «Международный центр науки и образования», 2017. С. 86–91.

3. *Степанова О.Н., Степанова Д.П.* Гендерные стереотипы в восприятии женской тяжелой атлетики (по результатам опросов студенческой молодежи) // Экстремальная деятельность человека. 2017. № 3 (44). С. 83–86.

4. *Судакова Ю.Е.* Гендерные стереотипы в спорте // Грани познания. 2009. № 3 (4). С. 64–66.

5. Women's Weight Lifting as Sport Discriminated Against on Grounds of Gender / Stepanova O.N., Stepanova D.P., Pirogova A.A., Karpov V.Yu. // International Conference on Research Paradigms Transformation in Social Sciences: The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences, 18– 21 May 2017. – Tomsk: Tomsk Polytechnic University, 2018. Pp. 1325–1332.

# Система оценки качества профессиональной деятельности спортивного агента

## THE SYSTEM ASSESS THE QUALITY PROFESSIONAL ACTIVITIES SPORTS AGENT

*Боровых А.И.,*

*магистрант,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Borovykh A.I.,*

*undergraduate,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** В статье изучена система оценки качества профессиональной деятельности спортивного агента в различных областях спорта: футболе, хоккее, баскетболе и др. Представлены правовые акты по регулированию агентской деятельности в спорте, основ и принципов лицензирования агентской деятельности. Рассмотрены актуальные проблемы оценки качества профессиональной деятельности спортивного агента.

**Ключевые слова:** оценка спортивного агента, спортив-

ный агент, профессия спортивного агента, лицензия спортивного агента, лицензирование спортивного агента.

**Annotation.** In this article, the system for assessing the quality of the professional activity of a sports agent in various areas of sports is studied: football, hockey, basketball, etc. Legal acts on the regulation of agency activity in sports, the principles and principles of licensing of agency activity are presented. The actual problems of assessing the quality of the professional activity of a sports agent are considered.

**Keywords:** assessment of sports agent, sports agent, profession of sports agent, sports agent license, licensing of sports agent.

Спортивный агент – физическое либо юридическое лицо (агентство) в качестве сотрудника, возмездно оказывающего спортсмену или физкультурно-спортивной организации услуги путем совершения юридических и (или) фактических действий с целью: обеспечения комплексного сопровождения развития профессиональной карьеры спортсмена, организации эффективного перехода спортсмена из одной физкультурно-спортивной организации в другую, заключения (изменения, расторжения) трудового договора между спортсменом и физкультурно-спортивной организацией для успешной самореализации на этапах спортивного совершенствования [6].

Сегодня можно говорить о проблеме установления сущности агентской деятельности (спорт в настоящей работе по-

нимается в узком смысле, исключительно как профессиональный спорт и спорт высших достижений, поскольку в рамках данных отношений применяются агентские соглашения). Также отсутствует система оценки качества профессиональной деятельности спортивных агентов, а аккредитация носит формальный характер.

Актуальность темы исследования заключается в необходимости систематизации принципов оценки качества профессиональной деятельности спортивного агента в условиях бурного роста спорта.

Целью данного исследования является изучение системы оценки качества профессиональной деятельности спортивного агента.

Задачи исследования: изучить основные направления деятельности спортивного агента; рассмотреть существующие процедуры оценки качества профессиональной деятельности спортивного агента; систематизировать нормативные акты, регулирующие лицензирование и профессиональную деятельность спортивного агента.

Для проведения исследования были использованы такие методы, как теоретический анализ литературы, сравнительный анализ, педагогическое наблюдение.

Исследование проводилось на основе изучения теоретических источников, представляющих информацию об оценке качества профессиональной деятельности спортивного агента.

Профессиональная компетентность спортивного агента – это совокупность различных компетенций, в частности: общекультурной, общелингвистической, коммуникативной, психолого-педагогической, предметно-методической, информационно-технологической и профессионально-деятельностной [6].

Спортивный агент – это публичное лицо, и здесь нужно уметь контактировать и с потенциальными клиентами, и со своими подопечными, с руководством спортивных клубов, отвечающим за трансферы спортсменов. Главные качества, которыми должен обладать спортивный агент – это коммуникабельность и напористость. Важна не только общительность, но и знание языков – как минимум английского. Также важны и навыки аналитика. Профессия очень разноплановая и требует большой отдачи, круглосуточной работы, поэтому для спортивного агента очень важна стрессоустойчивость.

Основные направления деятельности спортивного агента:

- 1) юридическое, научно-методическое, психолого-педагогическое, организационно-управленческое, медико-биологическое сопровождение спортсмена;
- 2) планирование развития спортивной карьеры;
- 3) консалтинг и экономическое сопровождение спортсмена;
- 4) подготовка спортсмена к жизни после окончания карьеры;



5) Public Relations в области развития имиджа организации и субъекта деятельности [6].

Нередко человек с юридическим, финансовым, социологическим, маркетинговым образованием или с образованием в сфере классического менеджмента приходит в спорт, если увлекается им или уже имеет опыт работы в этой сфере. Из таких людей и вырастают спортивные агенты, которые целенаправленно приходят учиться на специализированные программы.

В РФС (Российский футбольный союз) ранее практиковалось лицензирование агентов. Однако, на сегодняшний день агенты как таковые в футболе не существуют, вместо них функционируют «посредники», которые в регламенте определены следующим образом: физическое лицо или юридическое лицо (в том числе, иностранное физическое или юридическое лицо), которое за вознаграждение или безвозмездно осуществляет посредством совершения юридических и иных действий деятельность по содействию в трудоустройстве футболистов и тренеров в профессиональный футбольный клуб (включая иностранные клубы), в том числе представляет интересы футболистов, тренеров и/или Клубов (включая иностранные клубы) в переговорах с целью заключения трансфертного контракта и/или заключения (изменения, расторжения) трудового договора [3].

Таким образом, любые лица могут стать посредником футболиста, а лицензирование агента заменено на обычную

регистрацию. Стандарты деятельности посредников теперь будут задавать сами национальные федерации в соответствии с законодательством страны.

Революция в агентской деятельности началась еще в 2009 г. В течение двух лет был разработан нынешний регламент, однако принят он был лишь на прошлогоднем конгрессе FIFA в бразильском Сан-Паулу. По сути, Международная федерация, давно начавшая борьбу с агентами, зарабатывающими огромные суммы, не подконтрольные FIFA, признала ее неэффективной.

В итоге была принята достаточно спорная концепция: футбольные власти отказались от малейшего контроля этого рода деятельности, возложив его на национальные федерации. Положительным фактором, на первый взгляд, является открытость заработков посредников и ответственность клубов за нерегистрируемые сделки: не секрет, что именно агентская деятельность позволяла выводить из клубов немалые суммы, нередко бюджетные.

С другой стороны, отсутствие лицензирования и самого института футбольных агентов приведет к выходу на сцену многочисленных «теневых» дельцов, к тому же размер санкций за их нечистоплотную деятельность новый регламент не указывает.

Анализируя правовой статус рассматриваемого субъекта, можно определенно утверждать о незавершенности его «юридического образа», поскольку триада «права – обязан-

ности – ответственность» нашла свое неполное отражение лишь в «дуэте» прав и обязанностей. Абсолютно все работы, затрагивающие сферу спортивного агентирования, ориентированы на анализ нормативно-правовых и локально-корпоративных актов, регламентирующих порядок осуществления агентской деятельности в соответствующих видах спорта, а также их сопоставление с практикой организации агентских отношений внутри определенной спортивной системы [8].

В исследовании А.М. Дубова [6] раскрыты: проблематика агентской деятельности, виды профессиональной деятельности спортивного агента, составлена профессиограмма «спортивный агент», определены компетенции, необходимые для успешного осуществления агентской деятельности.

Отсутствие конкретизации в объеме полномочий спортивного агента отмечали и ранее некоторые исследователи. Так, И. Б. Эйдельман писал, что в корпоративных актах российских федераций спорта отсутствует четкий перечень прав принципала, вследствие чего можно сделать предположение, что они корреспондируются от соответствующих обязанностей спортивного агента, которым, напротив, посвящено довольно большое количество корпоративных норм. Собственно, из юридических обязанностей агентов в спорте строится весь специальный правовой режим их деятельности, при этом большинство корпоративных норм действуют вне зависимости от содержания самого агентского соглашения [8].

В баскетболе принято Положение о регулировании деятельности агентов игроков в РФБ от 14 июня 2016 г. Положением установлено, что за получением удостоверения агента могут обращаться только физические лица.

Физическое лицо, желающее пройти аккредитацию и получить лицензию агента, должно направить письменное заявление установленного образца, заверенное собственноручной подписью, в Комиссию и оплатить взнос за прохождение собеседования и тестирования.

Комиссия рассматривает представленные документы и принимает решение о допуске кандидата к собеседованию и тестированию и уведомляет его о дате, месте и времени их проведения либо об отказе в допуске к собеседованию и тестированию. Собеседование и тестирование проводятся в сроки, определяемые Комиссией, но не реже одного раза в год.

Собеседование и тестирование направлены на получение следующей информации о кандидате:

а) уровень знаний кандидатом (в части, касающейся деятельности игроков и агентов): Регламента ФИБА, Регламентов всероссийских соревнований, «Статуса игрока в РФБ», Трудового кодекса РФ, Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и настоящего Положения;

б) обладает ли кандидат реальной возможностью оказывать помощь игрокам и/или клубам, которые к нему обра-

щаются.

Решение о выдаче или об отказе в выдаче лицензии агенту принимается Комиссией в течение 7 рабочих дней со дня прохождения кандидатом собеседования и тестирования.

Лицензия выдается сроком на четыре года. В зависимости от результатов деятельности агента Комиссия вправе выдать лицензию на срок менее четырех лет. В случае, если Комиссия принимает решение о выдаче лицензии на срок менее четырех лет, данное решение должно быть обосновано и может быть обжаловано в Спортивный Арбитражный Суд при Автономной некоммерческой организации «Спортивная Арбитражная Палата» в течение 14 дней после его принятия [2].

Для получения лицензии агента претендент должен знать уставы и регламенты международной и российской федераций по виду спорта, в котором агент хочет осуществлять свою деятельность. А также необходимы знания национального законодательства, включающие: глава 11 «Заключение трудового договора», глава 12 «Изменение трудового договора», глава 13 «Прекращение трудового договора», глава 54.1 «Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров» Трудового Кодекса Российской Федерации [4]; глава 49 «Поручение», глава 51 «Комиссия», глава 52 «Агентирование» Гражданского Кодекса Российской Федерации [1].

После сдачи экзамена физическое лицо для получения соответствующей лицензии обязано предоставить в РФБ доку-

менты, подтверждающие его регистрацию в качестве индивидуального предпринимателя, также необходимым условием является заключение договора страхования, о котором уже говорилось выше. Понятие «индивидуальный предприниматель» содержится в ст. 23 Гражданского кодекса РФ. Деятельность агента направлена на получение прибыли и заключается в оказании определенных услуг своему клиенту, а значит, является предпринимательской [1].

Хотелось бы обратить внимание на то, что четкое разделение труда среди агентов отсутствует. Однако, замечает О.А. Шевченко, «есть люди, которые занимаются только юношеским футболом. Это кропотливая и не слишком денежная работа. Следующая условная группа – агенты, работающие на внутреннем рынке. Их сфера деятельности – в основном второй и первый дивизионы. И, наконец, элита: те, кто «ведет» игроков премьер – лиги и имеет связи за рубежом» [6, с. 49].

Поскольку сфера спортивного агентирования для России все еще новая, нет систематизированных принципов управления качеством профессиональной деятельности. Рассмотрим основные проблемы качества профессиональной деятельности спортивного агента.

1. Отсутствует четкая система лицензирования агентской деятельности, нормативная база. На сегодняшний день любой человек может заниматься агентской деятельностью без лицензии и специальных знаний. Он может осуществлять та-

кую деятельность по доверенности спортсмена, это приводит к недополучению налогов бюджетом от теневого бизнеса.

2. Отсутствие постоянства в агентской деятельности. Обычно агент, подписав доверенность со спортсменом, совершает оговоренные действия, получает свои комиссионные и приостанавливает свою деятельность. Это свидетельствует об отсутствии какого-либо профессионального роста.

3. Спортивные агенты работают только с перспективными спортсменами, при этом основная группа спортсменов остаются без сопровождения.

4. Отсутствие образования агентов, отвечающего требованиям профессиональной деятельности, в том числе: незнание иностранных языков; незнание нормативно-правовых актов и др.

Одна из серьезных проблем нынешней системы заключения контрактов между спортсменом и работодателем – это система двойного вознаграждения, когда агент получает комиссионные и от спортсмена, и от клуба. Такая ситуация приводит к неоправданному увеличению бюджета спортивной организации, что особенно актуально в нынешней сложной финансовой ситуации в стране.

Таким образом, спортивный агент – это лицо, оказывающее посреднические услуги субъектам спортивной системы на договорной основе, которые включают в себя комплексное сопровождение спортсмена, консалтинг, организационно-управленческие аспекты профессиональной деятельно-

сти агента.

Говоря о кандидатах в спортивные агенты, их можно разделить на следующие группы. В первую группу входят бывшие спортсмены в той или иной области спорта, которые хорошо разбираются в организационных моментах своего спортивного прошлого и могут стать хорошим спортивным менеджером.

Вторую группу составляют специалисты, имеющие юридическое и (или) экономическое образование, которые уже обладают некоторыми компетенциями, присущими профессиональному спортивному агенту.

Третья группа – люди, желающие заработать на этом рынке.

В любой из этих групп есть агенты с лицензиями и без них. Официальный агент может защищать игрока законными способами. Нелегальный агент может рассчитывать только на свои связи внутри страны. С другой стороны, агент без лицензии не платит никаких налогов.

Делая выводы по проведенному исследованию системы оценки качества профессиональной деятельности спортивного агента, можно сказать, что на сегодняшний день единой системы лицензирования и аккредитации на федеральном уровне не существует. Каждая федерация устанавливает свои правила получения лицензии спортивного агента. Отсутствие жестких границ приводит к тому, что каждый желающий может заниматься агентской деятельностью, что нега-



ТИВНО сказывается на качестве.

## Литература

1. Гражданский кодекс Российской Федерации (ГК РФ). URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_5142/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5142/) (дата обращения: 15.03.2018).
2. Положение о регулировании деятельности агентов игроков в РФБ (в ред. от 14 июня 2016 г.). URL: <http://old.russiabasket.ru/wp-content/uploads/2016/06/Polozhenie-o-regulirovanii-deyatelnosti-agentov-igrokov-v-RFB.pdf> (дата обращения: 16.03.2018).
3. Регламент по работе с посредниками (редакция вступила в действие с 9 июня 2017 года).
4. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 05.02.2018). URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_34683/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/) (дата обращения: 15.03.2018).
5. *Алексеев С.В.* Спортивное право России: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт». – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 1055 с.
6. *Дубов А.М.* Формирование профессиональной компетентности спортивного агента: дис. ... кан. пед. наук. – М.: МПГУ, 2015. – 267 с.
7. *Ильич С.Н.* Правовое регулирование деятельности

спортивных агентов (гражданско-правовой аспект): автореф. дис. ... кан. пед. наук. – Минск, 2013. – 22 с.

8. *Эйдельман И.Б.* Основные подходы к пониманию агентской деятельности в спорте // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики: в 2 ч. – Тамбов: Грамота, 2013. – № 3 (29). Ч. II. С. 216–219.

9. *Эйдельман И.Б.* Юридические обязанности спортивных агентов // Пробелы в российском законодательстве. 2014. № 1. С. 88–90.

# **Роль адаптивной физической культуры в работе со студентами с ограниченными возможностями здоровья**

## **THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN WORKING WITH STUDENTS WITH DISABILITIES**

*Бояркина С.В.,  
старший преподаватель,*

*Макушина Г.Н.,  
старший преподаватель,*

*Андросова Н.А.,  
старший преподаватель*

*Московский педагогический государственный университет  
Boyarkina S. V.,*

*senior lecturer,  
Makushina G.N.,*

*senior lecturer,  
Androsova N.A.,*

*senior lecturer,  
Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема внедрения в процесс физического воспитания студентов с отклонениями в здоровье посредством адаптивной физической культуры.

**Ключевые слова:** физическая культура, лечебная физическая культура, адаптивная физическая культура, реабилитация, адаптация, коррекция, здоровье, культура, инвалиды, патология, двигательная активность, гиподинамия, педагогический процесс.

**Annotation.** The article is devoted to the issues of adaptive physical culture integration into the process of physical education for the students with health issues and disabilities.

**Keywords:** physical culture, therapeutic physical culture, adaptive physical culture, rehabilitation, adaptation, correction, health, culture, invalids, pathology, motor activity, hypodynamia, pedagogical process.

Роль и значение движений и физических упражнений как лечебного и гигиенического средства высоко ценились еще нашими далекими предками. Подтверждением тому служат рукописи многих ученых, описывающих физические упражнения, использовавшиеся в лечебных целях.

В конце XIX – начале XX века начинается развитие лечебной гимнастики применительно к различным заболеваниям. В России же зарождение лечебной физической культуры произошло в конце XVII – начале XVIII века. Русские

ученые и общественные деятели М.В. Ломоносов, И.И. Бецкий, А.Н. Радищев и др. выступали в защиту профилактического направления в медицине и смотрели на физические упражнения и спорт, особенно для детей, как на одно из основных средств в борьбе за здоровье подрастающего поколения.

Особенно велика заслуга в развитии лечебной физической культуры (ЛФК) П.Ф. Лесгафта, который явился основоположником физического воспитания, создателем оригинальной системы физического образования, основателем курсов, а затем и института по подготовке педагогических кадров по физическому образованию. С 1925 г. ЛФК стало применяться в санаториях. В этот период создаются кафедры ЛФК, выпускаются учебники.

Великая Отечественная война внесла свои коррективы в научно-методические разработки по ЛФК как в нашей стране, так и за рубежом. В наши дни восстановительные центры (реабилитационные) функционируют во всех развитых странах и проводят большую работу по вовлечению инвалидов в систематические занятия физическими упражнениями. Таким образом, ЛФК является основой, базой первого этапа развития адаптивной физической культуры (АФК).

В связи с происходящими процессами демократизации, гуманизации, гласности произошла переоценка роли человека в развитии общества. Эти процессы привлекли внимание ученых, политиков, работников образования и обществен-

ных деятелей к положению людей с ограниченными возможностями здоровья. Очень долгое время эта проблема в нашей стране умалчивалась в угоду установкам социалистического строя.

В 1996 г. Федеральный Закон РФ «Об образовании» выдвинул на первый план задачу внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности. Важным звеном здесь является физкультурное воспитание. Решение этой проблемы приобретает особую социальную и педагогическую значимость в работе с детьми, имеющими нарушения в развитии.

Рост инвалидности среди населения связан с усложнением производственных процессов, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологических факторов, сокращением двигательной активности, развитием и увеличением использования фармакологических средств коррекции здоровья. Все это приводит к необходимости разработки комплексных программ по социальной защите данной категории населения. Этими проблемами стала заниматься отрасль физической культуры, которая раньше занималась только здоровыми людьми.

В настоящее время в России физическая культура и спорт для лиц с отклонениями в состоянии здоровья представлены в системе среднего образования (как базового, так и повы-

шенного уровнем), высшего образования (как специальность и как часть направления), в сфере профессиональной деятельности (тренер-преподаватель и инструктор-методист по адаптивной физической культуре). Все эти области широко освещены на страницах специального журнала «Адаптивная физическая культура».

К числу наиболее важных потребностей общества относится необходимость создания здоровой, жизнедеятельной, всесторонне развитой личности. Среди потребностей личности можно выделить потребности безопасности, защиты, самоуважения, личного самосовершенствования. В процессе развития культуры ее важнейшими составляющими являются такие виды деятельности, которые специально направлены на совершенствование человеком самого себя. Именно к таким компонентам относится физическая культура.

Для физической культуры приоритетное значение имеют телесно-двигательные характеристики. Двигательная деятельность является главным средством «окультуривания» человеческой телесности. Необходимо, особенно в контексте адаптивной физической культуры, более четко акцентировать внимание на всестороннем воздействии физических упражнений на личность занимающихся, их интеллектуальные, эмоционально-волевые и другие качества.

В отличие от физической культуры, объектом познания и преобразования в адаптивной физической культуре являются не здоровые, а больные люди, в том числе и инвалиды.

Это требует значительной трансформации ее задач, принципов, средств и методов применительно к данной категории. Отсюда и название – «адаптивная физическая культура». Ее задача – стимулировать позитивные морфно-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимость двигательной координации физического качества и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Адаптивная физическая культура включает три области знания – физическую культуру, медицину и коррекционную педагогику. Она представляет собой более емкое и широкое явление по сравнению с лечебной физической культурой. Адаптивная физическая культура объединяет в себе адаптивный спорт, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивное физическое воспитание учащихся и студентов специальных медицинских групп, креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды адаптивной двигательной активности. Человек с отклонениями в состоянии здоровья рассматривается в АФК как принципиально неделимое и целостное единство, как индивид, обладающий уникальными свойствами. Таким образом, АФК – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодолению психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также осознанию необходимости своего личного



вклада в социальное развитие общества.

АФК присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и, поэтому, составляет фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицины, технической, психологической и педагогической реабилитации.

Для того чтобы правильно строить педагогический процесс, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности людей данной категории. Их классифицируют: по нозологии (поражение зрения, слуха, речи, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.), по возрасту (от рождения до старости), по степени тяжести и структуре возникновения дефекта, времени его возникновения (при рождении или в течение жизни), по причинам и характеру заболеваний и вторичных нарушений, состоянию сохранных функций и другим признакам. Любая патология сопровождается малоподвижностью как вынужденной формой поведения и приводит к гиподинамии, которая, в свою очередь, влечет за собой ряд негативных последствий.

Следовательно, одной из главных проблем в системе комплексной реабилитации является «борьба» с последствиями вынужденной малоподвижности, активизация деятельности всех сохранных функций и систем организма, профилактика огромного количества болезней, зарождающихся в результа-

те гиподинамии и гипокинезии.

И именно эту проблему в первую очередь должна решать адаптивная физическая культура (физическая реабилитация, адаптивная двигательная рекреация, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт и другие ее компоненты). Эффект от этих занятий будет зависеть от правильного подбора упражнений, определения нужной интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха и других факторов.

Второй проблемой, которую решает АФК, является проблема преодоления психологических комплексов неполноценности (чувство эмоциональной обиды, отчужденности, пассивности, повышенная тревога, неудовлетворенность в себе и др.). Для решения этой проблемы могут применяться различные варианты креативных (художественно-музыкальных, телесно-ориентированных) практик: психосоматическая саморегуляция, ритмопластика и т.д. Хорошо влияет на эмоционально-волевую сферу занимающихся игровая и соревновательная деятельность, сюжетно-ролевые способы выполнения двигательных заданий.

Третьей проблемой, решаемой в комплексной реабилитации инвалидов за счет использования средств и методик АФК, является коррекция основного дефекта. Существует большое количество авторских методик коррекции с помощью физических упражнений, выполняемых вместе с психорегулирующими тренингами и заданиями.

Четвертая проблема, решаемая специалистами АФК, представляет собой освоение новых двигательных навыков и умений, обусловленных потребностями человека компенсировать дефект, неподдающийся коррекции или восстановлению. В АФК разработаны средства и методы освоения двигательных действий, основанные на использовании вспомогательных устройств и тренажеров, страховки и другие методические приемы.

Пятая проблема сводится к всестороннему и гармоничному развитию физических качеств и способностей занимающихся, повышению их кондиционных возможностей на основе широкого применения средств и методов АФК.

Важную роль в процессе занятий АФК играет контроль за правильностью выполнения двигательных действий, не приводящих к ошибкам; наблюдение за внешними признаками утомления занимающихся (цвет кожи, потливость, частота дыхания и др.); технические средства, позволяющие получить объект информации о биомеханических, физиологических и других характеристиках деятельности занимающегося. Информация, получаемая в процессе контроля, служит основой для внесения коррекций в блок цели упражнения и все блоки управляющей системы.

Таким образом, адаптивная физическая культура призвана с помощью рационально организованной двигательной активности как естественного стимула жизнедеятельности, используя сохранные функции, природные ресурсы и духов-

ные силы, максимально реализовывать возможности организма и личности для полноценной жизни, самопроявления и творчества, социальной активности и интеграции в общество здоровых людей.

Многолетняя практика и многочисленные научные данные показывают, что постановка работы с больными и ослабленными студентами в вузах не соответствует требованиям времени. Сейчас особенно необходимо обновить форм и методов этой работы. Учебный процесс должен носить, прежде всего, оздоровительно-лечебную направленность. Одним из приоритетных направлений эффективного решения задач физического воспитания студентов данной категории является максимально широкое использование в учебном процессе физических упражнений, тщательно подобранных с учетом характера и тяжести заболевания, физической подготовленности, пола и возраста занимающихся.

Специально подобранные комплексы упражнений, регулярно применяемые в сочетании с элементами гимнастики, легкой атлетики, спортивными и подвижными играми и др., позволяют управлять здоровьем, повышать умственную и физическую работоспособность, формировать необходимый уровень знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

Процесс охраны здоровья и физического воспитания сложен, и надо учиться четко согласовывать это разнообразие воздействий с внутренним миром каждого студента, уметь разглядеть и разобраться в его состоянии.

В результате изучения профиля обучающихся в МПГУ была выявлена тенденция, что каждый год в вуз поступает все большее количество студентов с различными заболеваниями, включая инвалидность: около 30% имеют специальную медицинскую группу, освобождение или ЛФК. Самыми распространенными являются: патология зрения, заболевания опорно-двигательного аппарата, заболевания сердечно-сосудистой системы, бронхо-легочные патологии и т.д. Этой группе студентов важен адаптивный подход к физической культуре.

Включение в программу по физической культуре в вузах АФК является очень своевременным и актуальным процессом, необходимым для обеспечения выхода на новый уровень качества физической подготовленности студентами с отклонениями в состоянии здоровья.

## Литература

1. *Артамонова Л.Л., Панфилова О.П., Борисова В.В.* Учебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура. – М.: Владос–Пресс, 2010. – 62 с.
2. *Евсеева С.П., Шапкова Л.В.* Адаптивная физическая культура: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
3. *Оздоровительные программы по физической культуре и спорту: учебное пособие.* – М.: Издательство Санкт-Петербур-

бургского университета, 2014. – 236 с.

# Оценка микроклиматической среды спортивных залов вуза (на примере МПГУ)

## EVALUATION OF THE MICROCLIMATIC ENVIRONMENT OF SPORTS HIGH SCHOOL HIGH SCHOOL (ON THE EXAMPLE OF MPGU)

*Бурякова Д.Г.*

*магистрант,*

*Каткова А.М.,*

*доцент,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Buryakova D.G.*

*undergraduate,*

*Katkova A.M.,*

*associate professor,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** В работе освещается значение изучения и соблюдения норм микроклиматической среды крытых спортивных сооружений МПГУ. Дана характеристика основных показателей эндосреды, описаны средства ее изучения.

**Ключевые слова:** студенты, здоровье, микроклиматиче-

ская среда, эндосреда, физическая культура.

**Abstract.** The paper highlights the importance of studying and observing the norms of the microclimatic environment of indoor sports facilities of the Moscow State University. And also the characteristics of the main indices of the endogenous environment and the means of its study.

**Keywords:** students, health, microclimatic environment, endoside, physical culture.

Микроклимат – это комплекс физических факторов внутренней среды помещений, оказывающий влияние на тепловой обмен организма и здоровье человека.

К микроклиматическим показателям относятся:

- температура;
- влажность;
- скорость движения воздуха;
- температура поверхностей ограждающих конструкций, предметов, оборудования;
- градиент температуры воздуха по вертикали и горизонтали помещения;
- интенсивность теплового излучения от внутренних поверхностей.

Микроклимат помещения, в котором человек систематически находится, играет существенную роль в формировании иммунитета, работоспособности [4].

В каждом общественном помещении нужно поддержи-



вать оптимальную температуру воздуха, его относительную влажность, воздухообмен, чистоту помещения и т.д. Для спортивных залов выполнение этих требований особенно важно, ведь здесь организм человека подвергается серьезным силовым и аэробным нагрузкам, легкие и сердце работают в усиленном режиме.

Нестабильность температуры помещения может привести к снижению иммунитета, нарушению водно-солевого баланса.

Слишком низкая влажность может привести к затруднению дыхания, пересыханию слизистых оболочек носа, глаз и рта, даже может возникнуть носовое кровотечение. В сухом воздухе концентрируется большое количество пыли, которую спортсмен фильтрует через дыхательные пути. Чрезмерная влажность также является минусом, поскольку часто вызывает плохое самочувствие, потливость и утомляемость [4].

Если все эти параметры находятся в норме, то у человека не возникнет никаких ощущений дискомфорта.

Л.В. Аристовой и В.В. Бойко были изучены строго регламентированные нормы и правила при построении физкультурно-спортивных сооружений, включающие в себя подбор подходящей местности по грунтовым, равнинным и световым показателям. Авторами на основании актов СНиП II-Л.11-70, СП 31-112-2004 были составлены рекомендации для проектирования систем кондиционирования, вентиля-

ции и осушения воздуха помещений спортивных залов [1; 6].

Помимо требований к построению физкультурно-спортивных сооружений необходимо учитывать гигиенические нормы содержания спортивных залов [4]. Эта информация есть и в учебных пособиях А.П. Лаптева, С.А. Полиевского, А.М. Симоненко [2].

*Таблица 1*

### **Гигиенические требования к планировке зала спортивных игр [5]**

<b>№</b>	<b>Параметры</b>	<b>Нормы</b>
1.	Размеры универсальных игровых залов	Большой – 42•24•8 м – занимающихся не более 78 человек, средний – 36•18•8 м – 48 занимающихся, малый – 30•18•8 м – 40 человек
2.	Пол	Палубный, деревянный, травмобезопасный. Безопасная зона (не менее 2 м от края площадки до ближайшей стены). Четкая разметка, контрастная с цветом пола и другими разметками, шириной не менее 5 см
3.	Стены	Ровные без выступов, обшиты деревянными щитами высотой 2 м
4.	Окраска	Должна создавать ощущение теплового и психологического комфорта

Внутренняя среда также важна, как и внешний вид универсальных спортивных залов вуза.

Для исследования микроклиматической среды спортивных залов МПГУ нами был использован измеритель параметров микроклимата Метеоскоп-М. Данный прибор имеет

режим измерения климатических параметров (относительной влажности, температуры, скорости движения воздуха и интенсивность теплового излучения).

*Таблица 2*

## **Нормы основных параметров микроклиматической среды крытых спортивных сооружений [5]**

<b>№</b>	<b>Наименование характеристики</b>	<b>Значение</b>
1.	Температура воздуха	16 – 18 °С
2.	Влажность воздуха	30 – 60%
3.	Скорость движения воздуха	0,03 – 0,05 м/с
4.	Освещение	не менее 300 лк

Принцип работы прибора заключается в преобразовании соответствующими датчиками климатических параметров в электрический сигнал с последующей цифровой индикацией числовых значений температуры (С), относительной влажности (%), скорости движения (м/с) воздуха и интенсивности теплового излучения ( $\text{Вт}/\text{м}^2$ ).

*Таблица 3*

**Параметры микроклиматической среды крытых спортивных сооружений МПГУ. Универсальный спортивный зал № 1**

№	Наименование характеристики	Значение в пустом зале	Значение во время занятия
1.	Температура воздуха	17,1°С	19,8 °С
2.	Влажность воздуха	28 %	24 %
3.	Скорость движения воздуха	0,00 м/с	0,03 – 0,12 м/с
4.	Интенсивность теплового излучения	26 Вт/м <sup>2</sup>	13 Вт/м <sup>2</sup>

Для измерения любого из предложенных климатических параметров достаточно расположить головку с зондом прибора в зоне измерений, затем считать с жидкокристаллического дисплея измеренное значение [3].

Сравнивая показатели нормативных актов и полученных при исследовании универсального спортивного зала № 1 МПГУ, можно отметить, что влажность и скорость движения воздуха не соответствуют установленным интервалам. Температура зала во время занятия становится выше нормы, что свидетельствует о недостаточной работе вентиляции. Влажность и скорость движения воздуха в универсальном спортивном зале № 2 не удовлетворяют установленным рамкам (см. табл. 3).

#### *Таблица 4*

**Параметры микроклиматической среды крытых спортивных сооружений МПГУ. Универсальный спортивный зал № 2**

№	Наименование характеристики	Значение в пустом зале	Значение во время занятия
1.	Температура воздуха	17,1 °С	20,6 °С
2.	Влажность воздуха	28 %	26 %
3.	Скорость движения воздуха	0,00м/с	0,04 – 0,20 м/с
4.	Интенсивность теплового излучения	26 Вт/м <sup>2</sup>	13 Вт/м <sup>2</sup>

*Таблица 5*

### **Показатели гимнастического зала МПГУ**

№	Наименование характеристики	Значение в пустом зале	Значение во время занятия
1.	Температура воздуха	17,9°С	19,3°С
2.	Влажность воздуха	28 %	30 %
3.	Скорость движение воздуха	0,00м /с	0,05 – 0,07 м/с
4.	Интенсивность теплового излучения	26 Вт/м <sup>2</sup>	15 Вт/м <sup>2</sup>

В гимнастическом зале явным отклонением является то, что во время тренировочного процесса температура воздуха превышает допустимые нормы комфортного пребывания занимающихся.

*Таблица 6*

### **Показатели тренажерного зала МПГУ**

№	Наименование характеристики	Значение в пустом зале	Значение во время занятия
1.	Температура воздуха	14,5°С	20,2°С
2.	Влажность воздуха	30 %	34 %
3.	Скорость движение воздуха	0,00 м/с	0,00 – 0,07 м/с
4.	Интенсивность теплового излучения	26 Вт/м <sup>2</sup>	26 Вт/м <sup>2</sup>

Исходя из выше представленных таблиц 3–6, мы сравнили показатели эндосреды спортивных сооружений МПГУ и выявили первичные отклонения.

Проанализировав показатели, полученные измерителем «Метеоскоп-М», можно отметить, что показатели пустых залов отличаются от показателей, полученных во время тренировочного процесса. В таблице 7 приведено соотношение отклонения от нормы 2-х показателей.

Во всех залах во время занятий температура воздуха поднялась выше нормы. Влажность воздуха не соответствует нормам СанПин. Скорость движения воздуха изменяется в зависимости от характера занятия и находится в пределах нормы.

### *Таблица 7*

**Параметры отклонения температуры и влажности воздуха от нормальных значений в спортивных сооружениях МПГУ**

<b>Название сооружения</b>	<b>Температура воздуха</b>	<b>Влажность воздуха</b>
Универсальный спортивный зал 1	10%	– 6%
Универсальный спортивный зал 2	14,4%	– 4%
Гимнастический зал	7,2%	0%
Тренажерный зал	12,2%	4%

Таким образом, при анализе научной литературы было выявлено, что соблюдение значений гигиенической характеристики универсальных спортивных залов обеспечивает оптимальное состояние всех систем организма, что способствует высокой работоспособности, предупреждает возможность травматизма.

Для оценки микроклиматической среды спортивных сооружений нами, на основе изучения литературы, были выделены основные критерии: температура, влажность, скорость движение воздуха, интенсивность теплового излучения.

Показатели, полученные посредством измерителя параметров микроклимата Метеоскоп-М (универсального измерителя для проведения комплексного микроклиматического мониторинга среды спортивных сооружений) имеют отклонения от установленных гигиенических норм, которые могут повлиять на качество занятий физической культурой.

## Литература

1. *Аристова Л.В., Бойко В.В.* Физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения. Нормы, правила, рекомендации по реконструкции, ремонту и техническому обслуживанию. – М.: Советский спорт, 2003. – 400 с.
2. *Лаптев А.П., Полиевский С.А., Григорьева О.В.* Лекции по общей и спортивной гигиене: учебное пособие для студентов вузов; рек. УМО по образованию в области физической культуры и спорта. – М.: Физ. культура, 2006. – 383 с.
3. Методическое обеспечение контроля качества эндосреды крытых спортивных сооружений: учебное пособие / Лаптев А.П., Полиевский С.А., Шафранская А.Н., Симоненко А.М. и др. – М.: РГУФКС-МиТ, 2007. – 46 с.
4. Микроклимат помещений и его влияние на здоровье человека. ТеплоВсем. URL: <http://www.teplovsem.ru/content/print/microclimate.html> (дата обращения: 12.12.2017).
5. Спортивные сооружения. Нормы проектирования. СНиП II– Л.11–70 от 01.07.1970. URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200036974> (дата обращения: 25.12.2017).
6. Спортивные сооружения. Строительные нормы и правила часть нормы проектирования. СНиП II–76–78 от 01.07.1979. URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200034477> (дата обращения: 25.12.2017).



**Проблематика и пути  
совершенствования физического  
воспитания обучающихся  
начальной школы Китая с  
учетом ожидаемых результатов  
образовательной деятельности**

**PROBLEMS AND WAYS TO IMPROVE  
PHYSICAL EDUCATION CHINESE  
PRIMARY SCHOOL STUDENTS  
CONSIDERING EXPECTED RESULTS  
EDUCATIONAL ACTIVITIES**

*Ван И.,*

*аспирант,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Van I.,*

*graduate student,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблематика осу-

ществления физического воспитания в начальной школе Китая. Охарактеризованы подходы к совершенствованию программно-методического обеспечения процесса в общеобразовательных школах, связанного с определением содержания текущих учебных достижений обучающихся. Обоснована методическая линия совершенствования профессиональной компетентности учителей физической культуры – обогащение критериального аппарата, оценивающего эффективность образовательной деятельности детей и способствующего выходу на новые смысловые блоки в организации данного процесса. При этом обновление содержания образовательных и воспитательных задач физического воспитания младших школьников с учетом преемственности и последовательности образовательного материала обеспечит гармонизацию процесса воспитания физических качеств и двигательных способностей, более эффективное формирование двигательных умений и навыков.

**Ключевые слова:** начальная школа Китая, обучающиеся, физическое воспитание, образовательная деятельность, ожидаемые результаты.

**Annotation.** The article deals with the problems of the implementation of the process of physical education of students in China's primary school. The approaches to the improvement of the program-methodical support of the process of physical education in secondary schools, associated with the definition of the content of current educational achievements of students,

are characterized. The methodical line for improving the professional competence of physical education teachers is substantiated – the enrichment of the criterial apparatus that assesses the effectiveness of children's educational activities and facilitates access to new semantic blocks in the organization of this process. At the same time, updating the content of educational and pedagogical tasks of physical education of younger schoolchildren, taking into account the continuity and consistency of educational material will ensure harmonization of the process of education of physical qualities and motor-coordination abilities, more efficient formation of motor skills.

**Keywords:** primary school in China, students, physical education, educational activities, expected results.

Развитие содержания образования по физической культуре связано с выявлением спектра проблем в реализации процесса физического воспитания и определения путей его совершенствования. При этом культурные традиции, сложившиеся в образовательной сфере Китая, обуславливают как развивающие, так и ограничивающие развитие эффекты. Основные концептуальные линии совершенствования содержания урока физической культуры в Китае отражены в национальном стандарте физической культуры [1, с. 66]. Ожидаемые результаты образовательной деятельности обучающихся представлены в Китайских государственных нормах физического здоровья учащихся [4, с. 81]. Идеологиче-

ские, мировоззренческие, ценностные основы физической культуры в китайской школе изложены в ряде публикаций [2, с. 43; 10, с. 88]. Аналитические документы, отражающие результативность образовательной деятельности в области физического воспитания детей, представленные в «Отчете о физической подготовке и наблюдении за здоровьем китайских школьников», создают прецеденты для оперативного анализа данных [9, с. 119]. Особенности формирования образовательного материала учебной программы по физическому воспитанию в школах Китая позволяют судить о многолетнем сотрудничестве с СССР и Россией в части реализации общих основ теории физического воспитания в пространстве урока физической культуры [6, с. 17]. Вместе с тем, сравнительно-сопоставительный анализ содержания российской и китайской нормативных баз по результатам образовательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет отметить бóльшую полноту критериально-оценочного аппарата российской программы по физической культуре [5, с. 1]. Существенным преимуществом китайской программы по физическому воспитанию является включение в ее содержание тестов по физическому развитию, обеспечивающих контроль массы тела (весоростовой индекс).

«Урок физической культуры < ... > связан в определенной последовательности с другими равнозначными звеньями», характеризующими процесс физического воспитания,

в том числе и во внеучебной деятельности [8, с. 327]. Т.К. Ким обосновывает исходные предпосылки реализации специфических функций физической культуры в условиях семейного быта, обращая внимание на содержание самостоятельной работы младших школьников по освоению материала по физическому воспитанию [3, с. 61]. По мнению Г.А. Кузьменко, обновление содержания ожидаемых результатов образовательной деятельности ведет к обновлению содержания урока физической культуры, призванного формировать предметные, метапредметные и личностные результаты образовательной деятельности обучающихся и деятельно отражаться в самостоятельной активности младших школьников в условиях игры, коммуникации, учения, контроля и оценки, тренировочной, рекреативной, рефлексивной, организационной и соревновательной деятельности [7, с. 16]. Вместе с тем, совершенствование процесса физического воспитания обучающихся начальной школы Китая связано с определением профессиональных трудностей учителей физической культуры в формировании результатов деятельности учителя и образовательной деятельности обучающихся.

Автор статьи ставит цель определить векторы содержательного развития задач физического воспитания обучающихся в начальной школе на основе выявления причин, препятствующих их полноценной реализации. Для этого были проанализированы литературные источники и программно-нормативные документы, сделан сравнительно-сопостав-

вительный анализ задач физического воспитания в начальных классах общеобразовательной школы, проведено педагогическое наблюдение, обобщение, интерпретация полученного материала; проанализированы 45 уроков физической культуры в 1–4 классах, проведено анкетирование 60 учителей физической культуры разных регионов КНР.

Результаты педагогического наблюдения за процессом организации и проведения уроков китайскими учителями физической культуры позволяют выделить ряд сильных сторон профессиональной компетентности: 1) эффективная реализация коммуникативных умений, использование дистанции межличностного общения с применением методов установки и убеждения; 2) применение и пути решения метода многократного выполнения сложно-координационных упражнений (например: кувьрки – 10–12 слитных повторов), встраивания их в структуру двигательной деятельности, обеспечивающей более высокие темпы освоения технических элементов. Вместе с тем, педагогический анализ анкетирования учителей физической культуры Китая, осуществляющих профессиональную деятельность в начальной школе, позволил выявить ряд трудностей в реализации образовательных задач (табл. 1).

### *Таблица 1*

**Анализ содержания проблемных зон в физическом воспитании обучающихся в начальной школе КНР**

№	Существующие проблемы	Пути решения
1.	<p><i>Материально-технического обеспечения.</i> Не сбалансировано распределение средств, направленных на материальное обеспечение физического воспитания в начальной школе между регионами КНР: восточные – наиболее развиты, тогда как условия в западных регионах, в отдаленных районах сельской местности требуют пристального внимания государства</p>	<p>Ориентация целевой материальной поддержки государства – отдаленным западным районам, строительство стандартизированных спортивных сооружений, закупка спортивного оборудования и инвентаря, материально-техническое обеспечение процесса физического воспитания</p>
2.	<p><i>Кадрового обеспечения.</i> Недостаточный уровень профессиональной компетентности учителей физической культуры отдаленных сельских районов</p>	<p>Создание равных педагогических условий для переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров, целевая поддержка учителей физической культуры, проживающих в отдаленных сельских районах: повышение заработной платы; обеспечение жильем</p>

№	Существующие проблемы	Пути решения
3.	<p><i>Программно-методического обеспечения.</i> Цели и задачи национальных стандартов учебного плана физического воспитания, и – образовательных программ по физическому воспитанию не конкретизированы, сложны для выполнения</p>	<p>Разработка программно- и учебно-методического обеспечения физического воспитания школьников при уточнении содержания целей и задач обучения, воспитания и развития с учетом национальных стандартов учебной программы по физическому воспитанию и здоровью</p>
4.	<p><i>Организационные проблемы:</i></p> <p>1) недостаточная компетентность учителей в соорганизации образовательного материала по физической культуре с учетом принципов и методических подходов физического воспитания;</p> <p>2) отсутствие обоснованной количественно определенной оценочной системы результатов физического воспитания обучающихся в начальной школе</p>	<p>Обновление содержания образовательных и воспитательных задач физического воспитания младших школьников с учетом преемственности и последовательности в освоении образовательного материала, сенситивных периодов развития физических качеств и двигательных способностей, гармонизации их развития и формирования двигательных умений и навыков; разработка технологии количественной оценки образовательных достижений обучающихся начальной школы</p>

**Выводы.** Проведенные исследование позволяют обозначить пути совершенствования физического воспитания обучающихся в начальной школе Китая, которые отражаются в необходимом материально-техническом, кадровом, программно-методическом обеспечении, эффективном решении организационных проблем. Контексты задач физическо-



го воспитания обучающихся в начальной школе (образовательные, воспитательные и оздоровительные) содержательно развиваются, и на фоне увеличения объема требований к освоению учебного материала требуют включения образовательного пространства внеучебной деятельности и пространства семейного быта в формирование предметных, метапредметных и личностных результатов обучения и воспитания младших школьников.

## Литература

1. Ван Ч.Ч. Национальный стандарт физической культуры // Китай. Школьная физическая культура. 1996. № 2. С. 66. ###. ##### [ J]. #####, 1996 (2) : 66.

2. Ван Ш.В. Историческое исследование эволюции ценностных ориентаций и стандартов учебной программы начальных и средних школ // Китай. Школьная физическая культура (Высшее образование). 2017. № 9. С. 42–47. ## #, ##. #####—##### [J]. #####(###), 2017, 4 (09) : 42–47.

3. Ким Т.К. Исходные предпосылки реализации специфических функций физической культуры в условиях семейного быта // Теория и практика физической культуры. 2009. № 9. С. 58–62.

4. Китайские государственные нормы физического здоровья учащихся / Министерство Образования Китайской На-

родной Республики. – Пекин: Высшее Образование, 2016. – 89 с.

5. Контрольные нормативы по физической культуре для учеников 1–4 класса. URL: <http://Kontrolnye-normativy-po-fizicheskoj-kulture-dlya-uchenikov-1-4-klassa.doc> (дата обращения: 04.08.2018).

6. Краткое изложение учебной программы по физическому воспитанию / Министерство Образования Китайской Народной Республики. – Пекин: Базовое образование, 2001. С. 17. ###. ##### [Z]. ## (2001)17 #, 2001.

7. Кузьменко Г.А. Интеллектуальный потенциал учителя физической культуры как условие реализации Федерального государственного образовательного стандарта // Физическая культура в школе. 2012. № 5. С. 12–18.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.

9. Отчет о физической подготовке и наблюдении за здоровьем китайских школьников в 2014 г. / Министерство Образования Китайской Народной Республики. – Пекин: Высшее Образование, 2016. – 125 с.

10. Хуан Л.Ш. Развитие идеологии физической культуры в китайской школе // Журнал Уханьского института физического воспитания. 2009. № 5(43). С. 87–90; ###. ##### [J]. #####, 2009,43 (05) : 87–90.

# **Организация процесса специальной физической подготовки на основе принципов сопряженности и вариативности**

## **THE ORGANIZATION OF PROCESS OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING ON THE BASIS OF THE PRINCIPLES OF ASSOCIATIVITY AND VARIABILITY**

*Владыкина В.В.,*

*аспирант,*

*Севостьянова А.С.,*

*магистрант,*

*Гилев Г.А.,*

*профессор,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Максимов Н.Е.,*

*доцент,*

*Московский политехнический университет*

*Vladykina V. V.,*

*graduate student,*

*Sevostyanova A. S.,*

**Аннотация.** Авторами статьи получены данные, подтверждающие целесообразность построения специальной физической подготовки пловцов на основе методических принципов сопряженности и вариативности. Показана эффективность построения тренировочного процесса с акцентом на устранение слабых звеньев в выполнении пловцом гребковых движений руками.

**Ключевые слова:** спортсмены, специальная физическая подготовка, сопряжённость, вариативность, организация.

**Abstract.** In work on the example of sports swimming the data stating expediency of creation of special physical training of athletes on the basis of the methodical principles of associativity and variability are obtained. The primary efficiency of creation of training process of special physical training with emphasis on elimination of weak links in performance by the swimmer of fungal movements by hands is shown.

**Keywords:** athletes, special physical training, associativity, variability, organization.

Главной причиной бурного роста результативности в плавании на протяжении многих десятилетий следует назвать интенсивный поиск новых путей в совершенствовании организации учебно-тренировочного процесса. С сожалением, приходится констатировать, что передовые, научно-обоснованные идеи, средства и методы не всегда внедряются в практику подготовки спортсменов. Как следствие этого явления –

мы на протяжении многих лет недосчитываем победителей и призеров в мировом плавании. В то же время, успехи отдельных российских пловцов на международной спортивной арене неразрывно связаны с использованием передовых принципов тренировки, высоким уровнем показателей их общей и специальной физической подготовленности. Совокупность технической, физической и других сторон подготовленности пловца, как, впрочем, и спортсменов других циклических видов спорта, подчинена одной цели – достижению возможно большей скорости на соревновании. Анализируя возможности повышения скорости продвижения пловца как производной величины от технических и скоростно-силовых параметров его действий, мы непременно приходим к проблеме выявления оптимумов этих параметров. Обширный экспериментальный материал, представленный в работах отдельных авторов, показывает, что для совершенствования двигательной деятельности спортсмена в избранном виде спорта необходимо использовать упражнения, координационная структура которых соответствует координационным особенностям основного соревновательного упражнения [2]. Это соответствие присуще упражнениям, выполнение которых одновременно с развитием физических качеств совершенствует и спортивную технику, то есть отвечает принципу сопряженного воздействия [3].

Проблема вариативности подразумевает применение оптимального чередования упражнений, в процессе выполне-

ния которых преодолеваются большие или меньшие сопротивления, имеющие место в условиях соревновательной деятельности, или равные им. В использовании принципа вариативности просматривается возможность не только создания условий формирования ритмо-скоростной структуры основного соревновательного упражнения и наполнения этой структуры силовым содержанием, но и совершенствования энергообеспечения при выполнении физических нагрузок. Уже накоплен достаточный экспериментальный материал для теоретического анализа и обобщения того или иного варианта организации процесса специальной физической подготовки спортсменов [1]. Вместе с тем, определение оптимальных параметров тренировочных нагрузок и их сочетание в тренировке с коррекцией в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена остается далеко не исследованным. Именно в этом заключается один из главных акцентов научной актуальности исследуемой проблемы и ее новизны.

Целью исследования явилось обоснование организационных основ повышения результативности пловцов высокой квалификации на основе использования в процессе специальной физической подготовки методических принципов сопряженности и вариативности.

В качестве рабочей гипотезы мы предположили, что реализация специальной физической подготовки пловцов с использованием методических принципов сопряженности и

вариативности на этапе их спортивного мастерства повышает целенаправленность планирования тренировочных нагрузок, более полный индивидуализированный подход, что в конечном итоге реализуется в улучшении соревновательной деятельности.

Совокупность действий в процессе исследования включала необходимый комплекс методов, в том числе: теоретический анализ научно-методической литературы по различным аспектам подготовки спортсменов, включая проблемы формирования и совершенствования двигательной деятельности человека, педагогические наблюдения, анализ и обобщение практического опыта и тренировочных программ подготовки спортсменов, планируемые и естественные эксперименты с участием спортсменов высокой квалификации, лабораторные эксперименты с использованием инструментальных, физиологических, биомеханических и биохимических методов. Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики.

Экспериментальные результаты педагогических исследований и наблюдений в большей части получены в процессе научно-методического обеспечения подготовки сборной команды пловцов Московского политехнического университета. В исследовании приняли участие 20 пловцов – студентов от 1-го спортивного разряда до КМС. Пловцы были разделены на равные по количеству и равноценные по гендерному признаку, результативности, общей и специальной физиче-

ской подготовленности группы. В первую группу (контрольную) входили 10 пловцов, у которых объем и интенсивность тренировочной нагрузки были равные с пловцами экспериментальной группы. Тренировочный процесс специальной физической подготовки у спортсменов контрольной и экспериментальной групп планировался и проходил с использованием методических принципов сопряженности и вариативности. В экспериментальной группе в отличие от контрольной пловцы выполняли тренировочную нагрузку с акцентом на устранение слабых звеньев в их специальной физической подготовленности. Коррекция тренировочных нагрузок осуществлялась по результатам тестирования реализации силового и скоростного потенциала в структуре гребковых движений рук. Тем самым определялись слабые звенья выполнения гребкового движения (силовые или скоростные возможности).

Спортсмены контрольной группы при выборе тренировочной нагрузки ориентировались на модельные среднестатистические характеристики специальной физической подготовленности сильнейших пловцов России, соответственно способам плавания и дистанциям. Разделение на группы было проведено с целью сравнительного анализа влияния организации тренировочного процесса с применением принципов сопряженности и вариативности на результативность соревновательной деятельности у пловцов контрольной и экспериментальной групп.



Продолжительность педагогического эксперимента охватила часть подготовительного, предсоревновательный и соревновательный периоды подготовки полугодового макроцикла. Параметры соревновательной деятельности пловцов фиксировались до начала и по окончании педагогического эксперимента.

Результаты проведенного педагогического эксперимента по результативности преодоления соревновательной дистанции и показателям специальной физической подготовленности пловцов контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице.

*Таблица 1*

**Изменение показателей специальной физической подготовленности и результативности пловцов в процессе проведения педагогического эксперимента ( $M \pm \sigma$ , доверительная вероятность 0,9)**

Группа	Период	Максимальная величина тяги в воде на привязи (усл. ед.)	Средняя величина максимального усилия в гребковом движении (усл. ед.)	Результат на дистанции (%)
Контр.	До эксп.	17,6±1,2	11,2±0,5	100
	После эксп.	19,1±0,9	12,1±0,4	102,3
Эксперим.	До эксп.	17,4±1,3	11,3±0,4	100
	После эксп.	19,8±1,0	12,7±0,5	104,5

Как видно из таблицы, величина максимальной силы тяги при плавании на привязи в конце эксперимента по отношению к его началу увеличилась у спортсменов обеих групп. В контрольной группе это выразилось величиной 8,5%, а в экспериментальной, где нагрузки планировались с учетом отстающих звеньев в реализации гребковых движений, – 13,7%, т.е. в 1,6 раза больше. Причем увеличение максимальной силы тяги у спортсменов экспериментальной группы зафиксировано с достоверной значимостью 90%.

Величина максимального усилия в гребковом движении рук при преодолении соревновательной дистанции с внедрением в процесс специальной физической подготовки принципов сопряженности и вариативности достоверно увеличилась в контрольной группе на 8,0%, а в экспериментальной группе на 12,3%. У пловцов экспериментальной группы увеличение максимального усилия в гребковых движениях рук составило более чем в 1,5 больше по сравнению с испытуемыми контрольной группы.

Зафиксированные изменения в динамике выполнения гребковых движений по завершении педагогического эксперимента положительно отразились на результативности преодоления соревновательной дистанции. Пловцы контрольной группы улучшили свои результаты в среднем на 2,3%, тогда как у спортсменов экспериментальной эта величина составила 4,5%, почти в 2 раза больше, чем пловцов контрольной группы.

## *Выводы*

1. Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о целесообразности использования принципов сопряженности и вариативности в процессе специальной физической подготовки спортсменов.
2. Эффективность организации тренировочного процесса значительно возрастает, судя по результативности соревновательной деятельности пловцов экспериментальной группы, зафиксированной по завершении педагогического эксперимента, в случае планирования тренировочной нагрузки с учетом ликвидации слабых звеньев в скоростно-силовой подготовленности гребковых движений рук пловца.

## **Литература**

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. *Гилев Г.А.* О структуре внутримышечной координации движений спортсмена (на примере спортивного плавания) // Наука и спорт: современные тенденции. 2016. Т. 6. № 1. С. 67–70.
3. *Гилев Г.А., Максимов Н.Е.* Использование сочетаний упражнений различной интенсивности в тренировочном процессе пловцов // Вестник спортивной науки. 2011. С. 12–14.

# Формирование волевых качеств у юных каратистов

## THE FORMATION OF STRONG- WILLED QUALITIES OF KARATE

*Волкова Е.В.,*

*студентка,*

*Московский педагогический государственный университет,*

*Volkova E. V.,*

*student,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** В статье затрагивается проблема морально-волевой подготовки юных спортсменов, которая остается актуальной и требует дальнейшей разработки. Рассматривается эффективность волевой подготовки, а также формирование волевых качеств, одних из самых сложных в психологической подготовке юных спортсменов.

**Ключевые слова** : каратэ, психология, спортсмен, волевые качества

**Abstract.** The article touches upon the problem of moral and volitional training of young athletes, which remains topical and requires its further development. Efficiency of strong-willed

preparation, and also formation of strong-willed qualities which are one of the most difficult psychological preparations of young athletes is considered.

**Keywords** : karate, psychology, athlete, volitional qualities

Практически вся существующая на сегодняшний день научно-методическая литература по спортивному каратэ посвящена вопросам тактики ведения боя и соответствующей технической подготовке спортсменов. В ней отсутствует описание единого тренировочного процесса подготовки каратистов, и в большинстве случаев тактика и методика такой подготовки являются личными наработками конкретных тренеров и школ и не афишируются ими. Большое значение приобретает анализ соревновательной деятельности, направленный на выявление причин достижения успеха ведущими спортсменами. Такой подход открывает новые возможности для разработки и совершенствования методик обучения технике и тактике ведения боя.

В ученической и тренировочной деятельности было много случаев, когда талантливые ученики, обладающие хорошей растяжкой, координацией, одаренные физическими данными не достигали больших успехов и бросали занятия только потому, что не обладали необходимыми волевыми качествами и не воспитывали их во время тренировок, не осмысливали сущности изучаемых тактико-технических действий, невнимательно воспринимали советы и ука-

занятия тренера-педагога или в связи с отрицательными чертами характера не могли соблюдать нормальные отношения с товарищами и инструкторами. И наоборот, нередко «средние» по своим физическим качествам и способностям ученики достигали очень высоких результатов в овладении искусством каратэ исключительно благодаря своей воле к победе и настойчивости.

Поэтому волевая подготовка, а также формирование волевых качеств – одна из самых сложных психологических подготовок юных спортсменов [15].

Основой смелости является воля, направленная на борьбу с чувством страха. Чувство страха свойственно всем людям, однако не все люди могут его подавить. Преодолеть это чувство на занятиях помогают различного рода упражнения, связанные с некоторым риском (прыжки через препятствия, кувырки через партнера, элементы акробатики), а также обусловленные поединки с более сильным партнером.

Успешное решение задач спортивной деятельности обусловлено не только совершенством специальных знаний, умений и навыков, но и способностью в полной мере реализовать их при возникновении экстремальных ситуаций, связанных с высокой ответственностью, наличием реальной опасности, острого дефицита времени. Передовая спортивная практика показывает удивительные примеры того, как можно в наитруднейших условиях выступления на соревнованиях регулировать свое психическое состояние, мобили-

лизовать дополнительную волевую активность и добиваться победы. Поэтому, одним из существенных разделов тренировочного процесса является волевая подготовка спортсменов. При этом, волевая подготовка рассматривается как один из самых сложных разделов психологической подготовки спортсменов [5; 16].

Формирование волевых качеств спортсменов или их волевых проявлений направлено на повышение эффективности спортивной деятельности [9; 14]. Однако волевая подготовка спортсменов несомненно имеет и более широкое значение для воспитания личности подрастающего поколения [12].

Сегодня проблема морально-волевой подготовки высококвалифицированных спортсменов остается злободневной и требует дальнейшей ее разработки [15]. Без творческого пересмотра форм и методов нравственного воспитания нельзя выйти на уровень высоких требований, предъявляемых к ведущим спортсменам. Однако нельзя считать, отмечал А.Ц. Пуни [10], что методика волевой подготовки в спорте в достаточной степени разработана. Есть еще ряд не до конца выясненных, прежде всего теоретических, вопросов, решение которых имеет непосредственное отношение к совершенствованию практики волевой подготовки спортсменов. Более того, анализ специальной литературы показал, что в научных и методических работах психолого-педагогического характера значительно снизился интерес к проблематике воли, волевых качеств и волевой подготовки спортсменов.

Таким образом, актуальность обусловлена выявленным противоречием между возрастающими требованиями, предъявляемыми спортивной деятельностью к уровню развития волевых качеств и недостаточной разработанностью педагогических технологий воспитания этих качеств у юных спортсменов. В поисках средств преодоления возникших противоречий в системе подготовки спортивных резервов и недостаточной разработанности теоретических и экспериментальных вопросов воспитания волевых качеств юных каратистов мы сформулировали проблему исследования следующим образом: как обеспечить эффективность педагогического процесса воспитания волевых качеств юных каратистов. Это обусловило и выбор темы исследования: «Воспитание волевых качеств юных каратистов на основе личностно ориентированного подхода».

Анализ специальной литературы, существующей практики работы с высококвалифицированными спортсменами, а также результаты собственной научной разработки отдельных аспектов проблемы позволили сформулировать гипотезу исследования: эффективность воспитания волевых качеств юных каратистов можно повысить, если будут выполнены следующие условия:

а) волевые качества юных спортсменов будут определены на основе психологического анализа спортивной деятельности каратистов и выделены препятствия, возникающие на пути к достижению цели (ситуативные детерминанты);



б) воспитание волевых качеств юных каратистов будет опираться на их субъективный спортивный опыт и информацию об индивидуальных особенностях личности (личностные детерминанты);

в) воспитание волевых качеств юных каратистов будет проводиться в форме лично ориентированного тренинга с использованием разработанных педагогических условий.

Методологической основой предпринимаемого исследования является психологическая теория деятельности (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский); теория воли и волевой регуляции (М.Я. Басов, К.Н. Корнилов, В.А. Крутецкий, Г.Д. Луков, В.И. Селиванов); теория волевой подготовки в спортивной деятельности (Е.П. Ильин, А.Ц. Пуни, С.Я. Самулкин, Б.И. Смирнов, Е.П. Щербаков); концепции индивидуализации образования (К.Д. Ушинский) и спортивной подготовки (О.А. Сиротин, Е.П. Шестаков), а также методология и теория педагогических исследований, обоснованная в работах В.И. Загвязинского и др.

Теоретическая значимость исследования состоит в следующем.

1. В расширении возможности использования лично ориентированного подхода к спортсменам в условиях тренинга, направленного на воспитание волевых качеств юных каратистов, выдержки и самообладания, смелости и реше-

тельности.

2. В разработке модели личностно ориентированного тренинга воспитания волевых качеств юных каратистов на основе психологического анализа спортивной деятельности, с учетом особенностей свойств личности, субъективного спортивного опыта (личностные детерминанты) и характеристики различных препятствий спортивной деятельности, возникающих на пути к достижению цели (ситуативные детерминанты).

Совокупность положений и выводов, полученных в диссертации, может быть использована в работе, направленной на воспитание волевых качеств личности юных спортсменов единоборцев. Результаты изыскания могут быть включены в спецкурсы для студентов вузов и колледжей физической культуры, слушателей факультетов повышения квалификации. Разработанные педагогические условия воспитания волевых качеств юных каратистов носят неспецифический характер и могут быть использованы в работе со спортсменами различных видов спорта и разного возраста.

Достоверность и обоснованность научных результатов и выводов исследования определяются: логикой исходных методологических предпосылок, основанных на положениях системного подхода, использованием психолого-педагогической информации, сравнительным анализом данных, полученных с помощью независимых методик психологического и педагогического исследования, адекватных его предме-

ту; анализом спортивно-педагогической практики и положительного опыта; подтверждением концептуального соответствия использованных методик задачам и специфике этапов исследовательской работы, подтверждением гипотезы конкретными теоретическими и практическими результатами, достижением позитивных статистически значимых изменений уровня волевых качеств юных каратистов экспериментальной группы по сравнению с контрольной, количественным и качественным анализом результатов экспериментального исследования.

Ведущими волевыми качествами юных каратистов являются: выдержка и самообладание; смелость и решительность. Они формируются и развиваются в спортивной деятельности под влиянием педагогических воздействий, социального окружения и в процессе самовоспитания спортсменов.

Реализация разработанной программы воспитания волевых качеств юных каратистов в спортивной деятельности осуществляется на основе разработанной модели личностно ориентированного тренинга.

Эффективность разработанного тренинга воспитания волевых качеств каратистов выразилась в статистически достоверном улучшении комплекса физиологических, психологических и педагогических показателей указанных волевых качеств личности каратистов экспериментальной группы. Это проба с задержкой дыхания и эффективность саморегуляции психических состояний, показатели самооцен-

ки волевых выдержки и самообладания, смелости и решительности, а также интегральная самооценка силы воли и, наконец, аналогичные сдвиги установлены по показателям экспертной оценки под влиянием психолого-педагогического тренинга. Показатель выдержки и самообладания в среднем увеличился на 34,4%, а смелости и решительности – на 31%.

У спортсменов контрольной группы, волевая подготовка которых осуществлялась только в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, в среднем увеличение составило 18,5% по показателю выдержки и самообладания и 12,4% по показателю смелости и решительности. Положительные сдвиги у каратистов контрольной группы не достигали уровня статистической достоверности, хотя различия по показателю выдержки и самообладания были близки к 5% уровню достоверности. Это позволяет говорить о выраженной тенденции к положительному улучшению показателей воли у спортсменов контрольной группы.

*Выводы.* После проведения педагогического эксперимента различие в уровне изучавшихся волевых качеств юных каратистов контрольной и экспериментальной групп существенно изменилось. Если до педагогического эксперимента различия между группами по всем показателям были практически несущественны, то после эксперимента каратисты экспериментальной группы превзошли своих товарищей из контрольной группы по большинству показателей на 20,2%

по показателю выдержки и самообладания и на 22,4% по показателю смелости и решительности по показателям самооценки и на 27% по показателю экспертной оценки.

В 2016 г. каратэ, наконец-то, стало олимпийским видом спорта. Уже в 2020 г. мы увидим первых олимпийских чемпионов в этом виде. В связи с этим интерес к каратэ во всем мире и актуальность его развития возросли в разы, а сам тренировочный процесс, подготовка к турнирам, подведение спортсменов к высшим достижениям проводятся по старинке, без учета современных научных изысканий, что вызывает озабоченность и повышенный интерес к данному вопросу. Воля к победе (личные волевые качества спортсменов, дух Будо) являются необходимым условием для достижения высших спортивных результатов.

## Литература

1. *Басов М.Я.* Избранные психологические произведения. – М.: Педагогика, 1975. – 432 с.
2. *Выготский Л.С.* История развития высших психических функций. – М.: Педагогика, 1983. – 328 с.
3. *Давыдов В.В.* Современная общая психология и психология спорта // Теория и практика физической культуры. 1975. № 2.1. С. 9–13.
4. *Ильин Е.П.* Психология воли. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.

5. *Енин В.И.* Развитие психических свойств личности подростков в процессе занятий спортом (на материале спортивной гимнастики и борьбы дзюдо): автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Л.: ЛГУ, 1986.

6. *Загвязинский В.И.* Методология и методика дидактических исследований. – М.: Педагогика, 1982.

7. *Корнилов К.Н.* Воля и ее воспитание. – М.: Педагогика, 1957. – 168 с.

8. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. – М., 2005. – 352 с.

9. *Мартыненко А.Н.* Развитие решительности у борцов самбистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2002. – 23 с.

10. *Пуни А.Ц.* Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте // Психология и современный спорт: сб. научных работ психологов спорта социалистических стран. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – С. 144–162.

11. *Луков Г.Д.* Воспитание воли у советских воинов. – М.: Военное изд-во МО СССР, 1956. – 342 с.

12. *Самулкин С.Я.* Особенности волевой активности представителей различных видов спорта: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Пермь, 2004.

13. *Селиванов В.И.* Проблема воли в советской психологии // Вопросы психологии. 1964. № 1. С. 83–93.

14. *Соснин А.С.* Методы совершенствования психологической подготовленности и специальной работоспособности у

борцов самбо и каратэ: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Киев, 1980.

15. *Строгонов О.И.* Воспитание волевых качеств юных каратистов на основе личносно ориентированного подхода: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2005. – 183 с.

16. *Щербаков Е.П.* Теория воли и оперативная оценка волевых качеств спортсмена. – Омск, 1986.

# **Имиджевые характеристики женского футбола в восприятии игроков российских женских футбольных клубов высшей лиги**

## **IMAGE CHARACTERISTICS OF WOMEN'S FOOTBALL IN THE PERCEPTION OF PLAYERS OF RUSSIAN WOMEN'S FOOTBALL CLUBS OF THE HIGHER LEAGUE**

*Гейко Е.А.,*

*магистрант,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Степанова Д.П.,*

*студент,*

*Московский городской педагогический университет*

*Geiko E.A.,*

*undergraduate,*

*Moscow Pedagogical State University*

*Stepanova D.P.,*

*student,*

*Moscow City University*



**Аннотация.** В статье анализируются особенности восприятия женского футбола игроками российских женских футбольных клубов Высшей лиги, приводятся результаты сравнительного анализа оценочных суждений респондентов обоего пола. Раскрываются имиджевые характеристики данного вида спорта.

**Ключевые слова:** имидж, женский футбол, имидж женского футбола.

**Annotation.** The article analyzes the perception of women's football players of Russian women's football clubs of the Higher League, the results of a comparative analysis of the evaluative judgments of respondents of both sexes. The image characteristics of this sport are revealed.

**Keyword:** image, women's football, image of women's football.

Имидж женского футбола является понятием неоднозначным, так как имеет свою специфику [1]. Традиционно футбол считается мужской игрой, которая ассоциируется с нагрузками, силой и жесткостью. Ни для кого не секрет, что отношение к женскому футболу как к виду спорта – довольно скептическое. Многие не высказывают своего отношения к женскому футболу, но возможно лишь потому, что не считают его «полноценным» видом спорта. Весьма сложно убедить других уважать то, что ты делаешь, когда подавляющее большинство ассоциаций с женским футболом – совершен-

но иные. Однако в некоторых странах мира женский футбол приобрел широкое распространение. В Россию он попал пятнадцать лет назад, но так и не стал популярным видом спорта.

Авторами публикации поставлены следующие задачи:

1) определить, каковы имиджевые характеристики женского футбола в восприятии игроков российских женских футбольных клубов Высшей лиги;

2) выявить отношение самих футболисток к женскому футболу.

Для решения первой задачи нами был организован и проведен опрос 60 футболисток из клубов Высшей лиги России, имеющих спортивные разряды от мастера спорта России до мастера спорта России международного класса. Девушкам было предложено написать, не более чем в тридцати словах, словосочетаниях или предложениях свои ассоциации, мысли или оценочные суждения, связанные с понятием «женский футбол».

Для решения второй задачи исследования в анкету были включены три вопроса с инструкцией «подчеркните ответ, соответствующий Вашему мнению»:

1. Мое отношение к женскому футболу можно охарактеризовать как: «отличное», «хорошее», «нейтральное», «отрицательное», «крайне отрицательное».

2. Если бы у меня была такая возможность (возможность начать спортивную карьеру сначала), то я бы: «абсолютно

точно пошла бы заниматься футболом», «точно пошла бы заниматься футболом», «не уверена, что стала бы заниматься футболом», «не пошла бы заниматься футболом», «абсолютно точно не пошла бы заниматься футболом».

3. Если бы у меня была дочь, то я бы: «абсолютно точно отдала ее заниматься футболом», «точно отдала бы ее заниматься футболом», «не знаю, отдала бы ее или нет заниматься футболом», г) не отдала бы ее заниматься футболом», «абсолютно точно не отдала бы ее заниматься футболом».

Для решения поставленных задач были использованы:

- 1) метод качественно-количественного контент-анализа [2];
- 2) метод математической обработки данных.

В таблице 1 представлены положительные высказывания футболисток о своем виде спорта, в таблице 2 – негативные.

*Таблица 1*

**Положительные суждения футболисток о женском футболе (n=60)**

№	Суждение	Количество высказываний
1.	Дисциплина	13
2.	Сплоченный коллектив	13
3.	Чувство дружбы	11
4.	Хорошая атмосфера в команде	10
5.	Самый лучший вид спорта	9
6.	Хорошая физическая форма	8
7.	Положительные эмоции	8
8.	Взаимопонимание	7
9.	Командная игра	7
10.	Решительность	6
11.	Хорошая зарплата	5
12.	Хорошая команда	5
13.	Активность	5
14.	Высокие спортивные достижения	5
15.	Общение	4
16.	Тренировки, тренировки, тренировки...	3
17.	Азарт	3
18.	Счастливые моменты	3
19.	Умение работать в команде	3
20.	Выносливость	2
21.	Смелые девочки	2
22.	Выдержка	2
23.	Женская солидарность	1
24.	Сила	1
25.	Успешный	1
26.	Борьба	1
	<i>Общее количество положительных ассоциаций</i>	<b>138</b>

Из таблицы 1 видно, что наиболее популярными положительными оценочными суждениями игроков российских женских футбольных клубов Высшей лиги о женском футболе являются: «дисциплина», «сплоченный коллектив», «чув-

ство дружбы», «хорошая атмосфера в команде», «самый лучший вид спорта», «положительные эмоции», «хорошая физическая форма», «взаимопонимание», «командная игра», «решительность», «хорошая зарплата», «хорошая команда», «высокие спортивные достижения» и др.

*Таблица 2*

**Негативные суждения футболисток о женском футболе (n=60)**

№	Суждение	Количество высказываний
1.	Непопулярный	16
2.	Недостаточное финансирование	15
3.	Мало клубов в чемпионате	13
4.	Нет рекламы	11
5.	Серьезные травмы	11
6.	Малая осведомленность в СМИ	10
7.	Большая нагрузка	9
8.	Жесткий вид спорта	9
9.	Мало болельщиков	9
10.	Мало спонсоров	6
11.	Никому не нужен после травмы	6
12.	Мало высококвалифицированных тренеров	4
13.	Проблемы со здоровьем	3
14.	Опасный вид спорта	3
15.	Мало времени на личную жизнь	3
16.	Недостаток экипировки	3
17.	Интенсивные тренировочные нагрузки	3
18.	Допинг	2
19.	Плохой тренер	2
20.	Мало времени на себя	2
21.	Недостаток футбольных баз	2
22.	Тяжелый труд	1
23.	Не зрелищный	1
24.	Неженский	1
25.	Необычный	1
26.	Можно подраться на игре	1
	<i>Общее количество негативных ассоциаций</i>	<b>147</b>

Что касается негативных оценочных суждений (таблица 2), то среди них наиболее часто встречаются: «непопулярный», «недостаточное финансирование», «недостаточное финансирование», «мало клубов в чемпионате», «нет

рекламы», «серьезные травмы», «очень большая нагрузка», «жесткий вид спорта», «мало болельщиков», «мало спонсоров», «спортсмен никому не нужен после травмы», «мало высококвалифицированных тренеров» и др.

Проведя математическую обработку данных и сравнивая результаты исследования (см. таблицы 1–2), можно сделать следующие выводы:

- число положительных суждений (26) равно числу отрицательных (26);
- количество отрицательных ассоциаций с учетом частоты их появления в ответах опрошенных (147) превышает количество положительных (138);
- соотношение негативных и позитивных суждений о женском футболе равно 51,6% : 48,4%.

На вопрос: «Каково Ваше отношение к женскому футболу?» футболистки ответили следующим образом: 34 (56,7%) опрошенных указали, что «отличное», 23 (38,3%) – «хорошее», 3 (5,0%) – «нейтральное». Ответов «отрицательное» и «крайне отрицательное» зафиксировано не было.

На вопрос: «Если бы у меня была возможность начать спортивную карьеру сначала, то я бы ...» 49 (81,7%) опрошенных ответили «абсолютно точно пошла бы заниматься женским футболом», 6 (10,0%) – «точно пошла бы заниматься», 4 (6,7 %) – «не уверена, что стала бы заниматься», 1 (1,6 %) – «не пошла бы заниматься футболом». Ответ «абсолютно точно не пошла бы заниматься женским футболом»

не дала ни одна из опрошенных спортсменок.

На вопрос: «Если бы у меня была дочь, то я бы ...» 8 (13,3%) игроков ответили «абсолютно точно отдала бы ее заниматься футболом», 19 (31,7%) – «точно отдала бы», 13 (21,7%) – «не знаю, отдала бы ее или нет», 11 (18,3%) – «не отдала бы ее», 9 (15,0%) – «абсолютно точно не отдала бы ее заниматься футболом».

Обобщая данные, полученные по результатам исследования, можно сделать следующие выводы:

– наиболее популярными положительными оценочными суждениями игроков российских женских футбольных клубов Высшей лиги о женском футболе являются: «дисциплина», «сплоченный коллектив», «чувство дружбы», «хорошая атмосфера в команде», «самый лучший вид спорта», «положительные эмоции», «хорошая физическая форма», «взаимопонимание», «командная игра», «решительность», «хорошая зарплата», «хорошая команда», «высокие спортивные достижения» и др.;

– среди негативных ассоциаций наиболее часто встречаются: «непопулярный», «недостаточное финансирование», «недостаточное финансирование», «мало клубов в чемпионате», «нет рекламы», «серьезные травмы», «очень большая нагрузка», «жесткий вид спорта», «мало болельщиков», «мало спонсоров», «спортсмен никому не нужен после травмы», «мало высококвалифицированных тренеров» и др.;

– как показывают результаты математической обработ-



ки данных, число положительных суждений (26) равно числу отрицательных (26); количество отрицательных ассоциаций с учётом частоты их появления в ответах опрошенных (147) превышает количество положительных (138); соотношение негативных и позитивных суждений о женском футболе равно 51,6% : 48,4%. Полученные данные позволяют утверждать, что женский футбол имеет скорее негативный, нежели позитивный характер;

– отношение игроков женских футбольных клубов Высшей лиги России к своему виду спорта является весьма положительным: 56,7% опрошенных указали, что «отличное», 38,3% – «хорошее», 5,0% – «нейтральное». При этом, если бы была возможность начать спортивную карьеру сначала, то подавляющее большинство опрошенных футболисток (91,7%) снова выбрали бы женский футбол. Почти половина из них (45,0%) отдали бы свою дочь заниматься женским футболом, 21,7% не смогли точно сказать, а 33,3% спортсменок не отдали бы свою дочь в женский футбол.

Полученные данные послужат нам отправной точкой для продолжения научных исследований по проблеме имиджа женского футбола.

## Литература

1. Степанова О.Н., Ануфриев А.С. Имидж футбола глазами студентов и пути его совершенствования // Ученые записки

ки Российского государственного социального университета. 2016. Т. 15. № 5 (138). С. 174–183.

2. *Степанова О.Н.* Теория и практика маркетинговых исследований в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: УЦ «Перспектива», 2015. – 376 с.

# **О необходимости совершенствования физического воспитания молодежи**

## **ABOUT NEED OF IMPROVEMENT OF PHYSICAL TRAINING OF YOUTH**

*Гилев Г.А.,*

*профессор,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Александрова Г.А.,*

*старший преподаватель,*

*Плешаков А.А.,*

*доцент,*

*Румянцева С.В.*

*старший преподаватель,*

*Московский политехнический университет*

*Gilev G. A.,*

*professor,*

*Moscow Pedagogical State University*

*Alexandrova G. A.,*

*senior lecturer,*

*Pleshakov A. A.,*

*associate professor,*

*Rumyantseva S. V.*

**Аннотация.** Показана целесообразность проведения аттестации по физической культуре учащейся молодежи по показаниям мониторинга их физической подготовленности. Предложены мероприятия по увеличению мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** учащиеся, мониторинг, физическая подготовленность, мотивация.

**Abstract.** The expediency of carrying out certification for physical culture of the studying youth according to indications of monitoring of their physical fitness is shown. Actions for increase in motivation to regular trainings are offered by physical culture and sport.

**Keywords:** pupils, monitoring, physical fitness, motivation.

В последние годы на неудовлетворительную физическую подготовленность подрастающего поколения обращено внимание специалистов. Современные юноши и девушки по развитию физических качеств, в частности силовых, выносливости и другим значительно уступают своим сверстникам 70–80-х годов прошлого века [4, с. 51–52]. Это отражается на их низком уровне функционального состояния здоровья. Так, по статистическим данным подавляющая часть (около 80%) выпускников средних школ отнесены к специальной или подготовительной медицинским группам. Это сказывается на отставании их биологического возраста от паспортного, отмечается ухудшение психофизического разви-

тия. Причем увеличение численности детей с отклонением в состоянии здоровья отмечается во всех возрастных группах.

В результате в высшие учебные заведения поступает молодежь, из числа которой только около 20% по заключению врачей относятся к основной медицинской группе, т.е. практически здоровы [1, с. 54–57]. Остальная часть выпускников средней школы имеет диагнозы, связанные с отклонением в состоянии здоровья или слабую физическую подготовленность. Эти обстоятельства подтверждают неудовлетворительную организацию процесса физического воспитания в средней школе.

Процесс реализации физического воспитания студентов в высших учебных заведениях, как и в средней школе, также настоятельно требует инновационных изменений. В качестве примера, приведем отдельные результаты проведения смотров-конкурсов на лучшую организацию учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди вузов г. Москвы в 2007–2013 гг. Они показали, что уровень положительного мониторинга физической подготовленности студентов за время обучения в московских вузах в среднем не превышает 20%. Основной же контингент студентов снижает уровень физической подготовленности, следовательно, утрачивает резервные функциональные возможности, а с ними ухудшает и состояние здоровья. Практически полностью отсутствует реабилитация студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, при увеличении

в целом их численности за время получения образования [2, с. 15].

Даная картина наблюдается не только в Москве, но и в других городах России, судя по результатам проведенных опросов преподавателей кафедр физического воспитания многих вузов страны.

По мнению ряда ученых, без тестирования физической подготовленности населения невозможно объективно управлять процессом физического воспитания, как на региональном, так и государственном уровне [3]. Опираясь на подобные высказывания, возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, основанного на современных реалиях состояния физической подготовленности людей различного возраста и пола, следует признать положительным явлением. Вместе с тем, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК), по нашему мнению, должен использоваться не только для контроля развития физических качеств людей, как это часто представляется в средствах массовой информации, а являться мотивирующим фактором для регулярных, систематических занятий физической культурой и спортом с целью функционального развития органов и систем организма, сохранения и повышения уровня здоровья каждого человека.

В этом плане наиболее актуальной задачей является не выполнение того или иного норматива, в частности для учащейся молодежи, а рост результативности в каждом упраж-

нении ВФСК, т.е. достижение постоянного положительного мониторинга физической подготовленности. Решение этой задачи видится в изменении аттестации физического воспитания в учебных заведениях. Текущие и этапные оценки успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура» следует проводить по данным мониторинга физической подготовленности с учетом степени усвоения теоретического материала и повышения результативности в формировании двигательных умений, навыков и развития физических качеств. В этом случае у занимающихся возникает мотивация для дальнейшего физического совершенствования и роста результативности во всех видах испытаний ВФСК. Тогда как при успешном выполнении какого-либо норматива ВФСК такой мотивации в подавляющем большинстве случаев не обнаруживается.

Другим, на наш взгляд, упущением в организации реализации внедрения ВФСК ГТО является добровольность участия в выполнении его нормативов. Это положение во многом ограничивает формирование и реализацию учебных планов подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО в учебных заведениях.

Не до конца продуманным видится и создание исключительно новых специализированных мест для приема нормативов ВФСК ГТО. Этот процесс требует, как кадрового, так и материального обеспечения, в то время, как высшие учебные заведения, как правило, имеют необходимые собствен-

ные или арендованные спортивные залы, открытые сооружения и бассейны. Занятия на кафедрах физического воспитания в вузах проводят высококвалифицированные педагоги по физической культуре и спорту. Поэтому целесообразно на спортивных базах высших учебных заведений не только проводить подготовку к выполнению нормативов ГТО, но и осуществлять прием этих нормативов не только у студентов данного вуза, но и жителей близлежащих районов.

## Литература

1. *Гилев Г.А., Гвоздева К.И., Клусов Е.А.* Состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции, 25–30 сентября 2017 года, п. Новомихайловский. – Ростов-н/Д.: РГЭУ (РИНХ), 2017. – С. 54–57.

2. *Гилев Г.А.* О стратегическом развитии физического воспитания студентов // Физическое воспитание и спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6–8 ноября 2015 г. / Под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 15–17.

3. *Калиничев П.О., Логинов Ю.И.* Причины ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи // Молодежный



научный форум: Гуманитарные науки: электронный сб. статей по материалам XLIV международной студенческой научно-практической конференции № 4 (43). URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF\\_humanities/4\(43\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4(43).pdf) (дата обращения: 14.02.2018).

4. *Уваров В.А.* Некоторые аспекты научного обоснования ГТО и процесса его внедрения в практику физкультурного движения на современном этапе // Актуальные проблемы образования в сфере физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития: материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием (25–26 сентября 2014 г.) / Под ред. В.А. Уварова. – Череповец: ЧГУ, 2014. – С. 51–52.

# **Об эффективности занятий тяжелой атлетикой в рамках учебного процесса высшего учебного заведения**

## **ABOUT EFFICIENCY OF OCCUPATIONS WEIGHTLIFTING WITHIN EDUCATIONAL PROCESS OF THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION**

*Гончаренко Г.Ю.,*

*студент,*

*Ермолакий Д.А.,*

*студент,*

*Плешаков А.А.,*

*доцент,*

*Московский политехнический университет*

*Goncharenko G.Yu.,*

*student,*

*Ermolakiy D.A.,*

*student,*

*Pleshakov A.A.,*

*associate professor,*

*Moscow Polytechnic University*

**Аннотация.** В статье показано, что реализация инноваций в физическом воспитании в вузе проводится в соответствии с организационно-методическим принципом «свободы выбора формы занятий физической культурой». Изучены организационные аспекты учебных занятий для студентов, занимающихся в отделении тяжелая атлетика. Представлены структурные компоненты тренировочного занятия и методические подходы, направленные на обучение силовым видам спорта.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, силовые виды спорта, тяжелая атлетика.

**Annotation.** The article shows that the implementation of innovations in physical education in high school is carried out in accordance with the organizational and methodological principle of «freedom to choose the form of physical education». The organizational aspects of training sessions for students engaged in the Department of weightlifting. The structural components of the training session and methodological approaches aimed at training power sports are presented.

**Keywords:** physical education, strength sports, weightlifting.

В образовательном процессе все более важным становятся инновационные методы обучения, необходимые для формирования специалистов, органично сочетающиеся с прагматическим пониманием целей и задач обучения и подготовки кадров. Инновационные изменения, соотносясь с су-

шествующей на сегодняшний день политикой в области физической культуры (ФК), также характерны и для преподавания физической культуры в вузе [1; 2]. Перенос инновационных физкультурно-спортивных технологий в практику физического воспитания и формирования устойчивой жизненной позиции наряду с поиском путей сближения физической культуры и спорта в образовательной организации на основе реализации их социальных функций, – одна из главных задач современного воспитательного процесса [3].

Реализация инноваций в физическом воспитании в организациях высшего образования проводится в соответствии с организационно-методическим принципом «свободы выбора формы занятий ФК», который является одним из основополагающих в аспекте применения инновационных технологий. Свобода выбора направлений ФК, по нашему мнению, мотивирует студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, содействуют повышению их физической подготовленности. Это касается как организованных форм двигательной активности в рамках учебного процесса, так и занятий, проводимых на самостоятельной основе.

Группы, занимающихся в отделении тяжелая атлетика, как и в других видах спорта, формируются, в соответствии с организационно-методическим принципом «свободы выбора занятий ФК». Занятия для студентов 1–3 курсов проводятся в рамках элективного курса по предмету «Физическая

культура». Занятия в силовых видах спорта по тяжелой атлетике, пауэрлифтингу и гиревому спорту проводятся в индивидуальной или групповой форме.

Содержание наших занятий носит дифференцированный характер в зависимости от индивидуальных физических показателей. Учебное занятие разделено на три части: подготовительную (подготовка к напряженной работе), основную (развитие и совершенствование общей и специальной силовой выносливости, ознакомление и совершенствование техники упражнений со штангой), заключительную (восстановление, нормализация деятельности всех систем организма).

Учебное занятие всегда начинается с общеразвивающих упражнений. После бега продолжительностью 8–10 минут проводится общая разминка с упражнениями силовой направленности (приседания, наклоны, отжимания, прыжки и т.д.). Далее мы выполняем подготовительные упражнения, которые при многократном повторении оказывают воздействие на все группы задействованных в тренировочном процессе мышц, подготавливают связки и суставы к силовой работе, настраивают организм к интенсивным физическим нагрузкам. Этой части занятий уделяется особое внимание в связи с тем, что упражнения с отягощением по своей сути оказывают мощное воздействие на все системы организма занимающегося.

Основная часть занятий направлена на разучивание, закрепление и совершенствование навыков выполнения спе-

циальных упражнений, применяемых в тяжелой атлетике.

Заключительная часть занятий направлена на снижение частоты сердечных сокращений, функциональной активности организма.

Студенты, занимающиеся в отделении «Тяжелая атлетика», в результате изложенного выше порядка построения занятий развивают и совершенствуют такие психологические и физические качества, как целеустремленность, стремление к достижению поставленной цели, координация движений, подвижность в суставах, специальная сила, направленная на повышение результативности в упражнениях тяжелой атлетики.

Положительная результативность в тяжелой атлетике студентов нашей группы во многом обеспечена внедрением в тренировочный процесс дидактических принципов, отражающих общие педагогические и физиологические закономерности. Особое значение в повышении результатов в тяжелой атлетике, по мнению студентов нашей группы, имеет реализация в учебно-тренировочном процессе следующих принципов: наглядности (создание у обучаемых отчетливого и полного представления о двигательных действиях), последовательности (новый материал учебного занятия основывается на предшествующем и укрепляется последующим), систематичности (систематическое выполнение упражнений с учетом взаимосвязей и взаимозависимости между отдельными двигательными действиями), индивидуализации (обуче-

ние в соответствии с уровнем подготовленности, индивидуально-типологическими особенностями).

В практике учебно-тренировочного процесса в соответствии с принципом наглядности успешно применяются современные технические средства обучения, обеспечивающие скорость овладения техническими элементами.

В соответствии с принципами последовательности и увеличивающейся сложности после разучивания отдельных частей упражнения студенты нашей группы приступают к его освоению в целом. Тренировка заключается в систематическом многократном выполнении каждого упражнения с постепенным увеличением объема и интенсивности нагрузки. Отметим, что дозирование объема и интенсивности физической нагрузки осуществляется в индивидуальном порядке после проведения тестирования.

Принцип индивидуальности обучения в полной мере проявляется у студентов, занимающихся в отделении «Тяжелая атлетика». Так, на практике некоторые студенты быстро овладевают техникой выполнения упражнений, а другие, имеющие определенный тип телосложения в процессе освоения и совершенствования упражнений силовой направленности, тратят на это больше времени. Для таких занимающихся в большей мере используется отдельный метод обучения, т.е. разучивание упражнений по частям.

В результате восьми семестровых учебных занятий тяжелой атлетикой многие студенты нашей группы выполнили

разрядные нормативы. Повысили функциональные и физические возможности организма. У подавляющего большинства из нас появилась мотивация для самостоятельных занятий вне сетки учебного расписания и по окончании высшего учебного заведения.

*Заключение.* Учет представленных организационных аспектов учебных занятий для студентов, занимающихся в отделении «Тяжелая атлетика», а также применение на практике структурных компонентов тренировочного занятия и методических подходов, направленных на обучение силовым видам спорта, способствуют организации оптимального режима учебно-тренировочного процесса, повышению адаптационных и компенсаторных возможностей организма занимающихся.

## Литература

1. Гилев Г.А., Плешаков А.А., Румянцев С.В. О необходимости модернизации физического воспитания в высших учебных заведениях // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 6 (148). С. 60–62.

2. Паршикова Н.В., Изаак С.И., Малиц В.Н. Развитие физической культуры и спорта: стратегия будущего // Теория и практика физической культуры. 2017. № 12. С. 3–5.

3. Формирование действенной политики физического воспитания студенческой молодежи / Г.А. Гилев, И.В. Бори-



сова, А.М. Каткова, С.В. Румянцева // Наука и школа. 2017.  
№ 2. С. 201–204.

# Формирование здорового стиля жизни у детей дошкольного возраста

## FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN PRESCHOOLAGE

*Гурьев С.В.,*

*доцент,*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург*

*Guriev S. V.,*

*associate professor,*

*Russian State Professional-Pedagogical University, Yekaterinburg*

**Аннотация.** Опыт каждого человека в целом неповторим и не воспроизводим, он никогда и никем не может быть заменен. В жизненном опыте запечатлен уникальный процесс развития каждой личности. Жизненный опыт – это, прежде всего, результат осмысливания окружающей действительности, но он также тесно связан с эмоциями и чувствами человека.

**Ключевые слова:** дети, дошкольники, здоровый стиль

ЖИЗНИ.

**Annotation.** The experience of each person as a whole is unique and does not reproduce, it can never be replaced by anyone. In the life experience, a unique process of the development of each personality is conceived. Life experience is, first of all, the result of comprehending the surrounding reality, but it is also closely related to the emotions and feelings of a person.

**Keywords:** children, preschool children, healthy life style.

Высокий процент детей с хроническими заболеваниями, уменьшение числа здоровых детей требуют новых подходов к организации воспитания и обучения, заставляют искать более эффективные психолого-педагогические методы, нацеленные на формирование здорового образа жизни ребенка, начиная с дошкольного возраста. Формирование здорового стиля жизни рассматривается как процесс присвоения ребенку общественного опыта, представленного в виде знаний, навыков и умений, способов действия, в нормах взаимоотношений, эстетических суждений и вкусов, а также в форме предметов материальной и духовной культуры (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, В.В. Давыдов). Особенно велика доля знаний, навыков и умений, приобретенных через каналы повседневной жизни в дошкольном возрасте. Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент представлений и понятий, который обеспечивает дальнейшее разви-

тие ребенка, и ошибки, допущенные на этом этапе обучения, негативно скажутся на дальнейшем развитии. В период дошкольного детства формируются способности к начальным формам абстракции, обобщения, умозаключения. К пяти годам ребенок способен не только фиксировать, но и понимать факты, устанавливать некоторые обобщения, овладевать несложными по содержанию научными знаниями (Л.С. Выготский).

Считается, что умственное развитие дошкольника проходит более интенсивно, если дети усваивают не отдельные разрозненные сведения, а известную систему элементарных знаний, отражающую простые, но существенные связи и зависимости, характерные для той или иной деятельности (К.Д. Ушинский).

Установлено, что такое усвоение знаний возможно, как во взаимодействии со взрослыми, в играх со сверстниками, так и в процессе обучения и образования. При рассмотрении проблемы формирования здорового стиля жизни у дошкольников надо указать также, что для достижения положительного результата в решении этой проблемы необходимо основываться в воспитательно-образовательной деятельности на жизненный опыт ребенка. Опыт каждого человека в целом неповторим и не воспроизводим, он никогда и никем не может быть заменен.

В жизненном опыте запечатлен уникальный процесс развития каждой личности. Жизненный опыт – это, прежде все-

го, результат осмысливания окружающей действительности, но он также тесно связан с эмоциями и чувствами человека. С одной стороны, жизненный опыт выступает как анализ пережитого, а с другой стороны, – как средство прогнозирования и достижения желаемого будущего. Опора на жизненный опыт есть главный путь превращения имеющихся знаний в фактор, преобразующий действительность в ценность, в способ актуализации знаний в образовательном и жизненном пространстве [2; 3; 5].

Сегодня в теории и практике педагогики разработано значительное количество различных обучающих технологий (проблемное обучение, развивающее обучение, игровые технологии и т.п.), направленных на активизацию познавательной деятельности учащихся, организацию их самостоятельной работы. Но технологии, использующие жизненный опыт детей в качестве средства формирования здорового стиля жизни, разработаны недостаточно.

*Цель нашего исследования* – выявить, определить, теоретически обосновать и экспериментально проверить возможность использования жизненного опыта детей как средства формирования здорового стиля жизни.

*В задачи исследования входило:*

1. Определить сущность, структуру, содержание жизненного опыта дошкольника и его роль в процессе формирования здорового стиля жизни.
2. Разработать технологию использования жизненного

опыта в формировании здорового стиля жизни дошкольников.

3. Экспериментально проверить в опытно-поисковой работе эффективность использования жизненного опыта как средства формирования здорового стиля жизни дошкольников.

Для решения поставленных задач использовался следующий комплекс методов исследования:

- теоретический анализ философской, психологической, педагогической литературы по проблеме исследования жизненного опыта дошкольников и его влияние на интеллектуальное развитие;

- анкетирование воспитателей, родителей, беседы с детьми;

- изучение продуктов детской деятельности;

- эксперимент;

- качественный и количественный анализ экспериментальных данных;

- педагогическое наблюдение за деятельностью детей в учебно-воспитательном процессе в детском саду.

Полученные в ходе исследования результаты дали нам возможность выделить основные компоненты жизненного опыта дошкольников и их критерии:

- компонент знаний (общая осведомленность);

- умственные умения (анализ, сравнение);

- практические умения (прогнозирование, ориентировка

в пространстве).

Нами были выработаны показатели сформированности основ знаний по физической культуре и здоровому образу жизни у старших дошкольников:

1. Представления об окружающей среде.
2. Представления о методах сохранения и укрепления своего здоровья.
3. Знание основных терминов физической культуры.
4. Знание строения своего тела, назначения внутренних органов.
5. Знание того, что полезно и что вредно для организма.
6. Умение самостоятельно проводить утреннюю гимнастику.
7. Умение применять теоретические знания о здоровом образе жизни в повседневной деятельности.
8. Умение соблюдать технику безопасности на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни [1, 4].

Как показало наше исследование, большой процент детей (75%) приобрели опыт через активные каналы (самостоятельные наблюдения, подражание родителям, обучение на занятиях в детском саду), а остальные получили через пассивные каналы (телевидение и другие каналы СМИ). Чтобы выявить уровень знаний о здоровом образе жизни, мы использовали как традиционные методы (устные вопросы, беседы с детьми), так и методы с использованием компьютера (компьютерные тестовые задания).

*Таблица 1*

## **Компоненты, критерии и показатели жизненного опыта дошкольников**

<b>Компоненты</b>	<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>
Оценка знаний	Общая осведомленность	– Представления о здоровом образе жизни; – умение делать определенные выводы
Умственные умения	Анализировать  Сравнить	– Полнота решений проблемных задач; – умение проанализировать и объяснить определенные факты, явления; – умение использовать знания, которые были получены самостоятельно; – умение выделять свойство предмета, явления; – умение описывать конкретные факты с помощью ранее усвоенной действительности; – умение самостоятельно объяснить соответствующий вывод

<b>Компоненты</b>	<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>
Практические умения	Прогнозировать  Ориентироваться в пространстве	– Умение видеть себя в определенных временных рамках; – умение устанавливать последствия событий, явлений; – умение объяснять свои действия; – умение пользоваться категориями: до, после, потом, сейчас; – умение выделить главное при ориентировке в пространстве; – умение правильно объяснить свои действия; – проявление самостоятельности при ответе; – умение правильно отличить вредное от полезного



В нашем исследовании приняли участие 34 ребенка в возрасте от 6 до 7 лет (18 – в экспериментальной группе и 16 – в контрольной).

В первой части работы были созданы условия для формирования единых установок, педагогических позиций, требований детского сада и семьи к созданию предпосылок к ведению здорового стиля жизни детей, используя их жизненный опыт. Особое внимание уделялось индивидуальной работе с родителями.

Вторая часть работы была направлена на включение технологии использования жизненного опыта как средства формирования здорового стиля жизни у детей. Данная технология представлена на рис. 1.

Дидактическое обучение включало в себя цикл занятий, которые проводились один раз в неделю. Их содержание было направлено на систематическую, углубленную работу по расширению жизненного опыта и обучение его использования в решении определенных ситуаций.

При проведении работы вне организованного обучения мы привлекли к работе родителей, которые следили за соблюдением здорового стиля жизни в повседневной жизни.

Параллельно с организацией и обогащением опыта дети получали знания с помощью дополнительных источников (нами была разработана обучающая компьютерная программа, которая состояла из двух разделов – обучающего и кон-

тролирующего).

Особое внимание обращалось на детей с недостаточным уровнем жизненного опыта. Их мы объединяли в группы с более подготовленными детьми, при этом происходило взаимообучение.



Рис. 1. Технология использования жизненного опыта в процессе формирования здорового стиля жизни у дошкольников

Дети контрольной группы занимались по программе детского дошкольного учреждения (программа «Радуга»). Результаты итогово-диагностического этапа представлены в таблице 2.

Таблица 2

## Результаты сформированности жизненного опыта дошкольников (%)

Уровни <u>сформированности</u>	Количество детей на разных уровнях <u>сформированности</u> жизненного опыта			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Начальная	Итоговая	Начальная	Итоговая
Достаточный	17,0	53,0	23,1	28,0
Необходимый	61,0	44,0	55,1	56,1
Недостаточный	22,0	3,0	21,8	15,9

Теоретическое изучение проблемы исследования и результаты опытно-поисковой работы позволили сформировать следующие выводы:

1. Жизненный опыт дошкольников не только отражает объем жизненной информации ребенка, но является средством получения и усвоения новых знаний, умений и навыков в процессе обучения. Рассмотрена сущность, структура, содержание жизненного опыта дошкольника.

2. Опытно-поисковая работа подтвердила, что существует прямая зависимость между жизненным опытом детей и формированием здорового образа жизни.

3. Теоретически обоснована и экспериментально проверена эффективность использования жизненного опыта как средства формирования здорового стиля жизни дошкольников. Этому способствовала разработанная нами техноло-

гия использования дополнительных источников получения необходимых знаний в области физической культуры.

4. Разработанная технология использования жизненного опыта как средства развития дошкольников положительно влияет на эффективность образовательного процесса в дошкольных учреждениях. При этом она должна предусматривать:

- выявление характера, объема и содержания жизненного опыта дошкольников;
- систематизацию жизненного опыта;
- соотнесение жизненного опыта с научными знаниями;
- контроль изменения содержания жизненного опыта на конечном этапе обучения.

Специалистам физического воспитания, работающим с детьми дошкольного возраста, необходимо позволять детям самостоятельно приобретать жизненный опыт. Опыт, который ребенок приобрел самостоятельно, ценится им больше, чем опыт, полученный из других источников.

## **Литература**

1. *Гурьев С.В.* Современный взгляд на физическое воспитание детей дошкольного возраста // Современное дошкольное образование. Теория и практика. 2017. № 4. С. 64–74.
2. *Белкин А.С.* Теория и практика витагенного образования с голографическим методом проекции. – Екатеринбург,

1995. – 22 с.

3. *Качалов Д.В.* Витагенный опыт как средство воспитания интереса к учительскому труду у учащихся педагогических классов: автореф. ... канд. пед. наук. – Екатеринбург, 1998. – 18 с.

4. *Колбанов В.В.* Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, 2006. – С. 139–147.

5. Электронная библиотека для педагогов ДООУ. URL: [http://detsad-189.ru/uploadedFiles/files/Detskayakhudozhestvennaya\\_literatura111.pdf](http://detsad-189.ru/uploadedFiles/files/Detskayakhudozhestvennaya_literatura111.pdf) (дата обращения: 07.10.2017).

# Формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи

## FORMATION OF CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH

*Гурьев С.В.,*

*доцент,*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург*

*Guriev S. V.,*

*associate professor,*

*Russian State Professional-Pedagogical University, Yekaterinburg*

**Аннотация.** Статья раскрывает практические аспекты формирования здорового образа жизни у будущих педагогов в процессе профессиональной подготовки, основные факторы, которые определяют необходимость такой компетентности в социально-педагогической деятельности.

**Ключевые слова :** компетентность, здоровьесберегающая компетентность, студенты, формирование культуры.

**Annotation.** The article reveals the practical aspects of

forming a healthy lifestyle for future teachers in the process of professional training, the main factors that predetermine the need for such competence in social and pedagogical activity.

**Keywords:** competence, health-saving competence, students, formation of culture.

Формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи сегодня становится задачей первостепенной важности. Интенсивные умственные нагрузки, низкая двигательная активность, неправильное питание, несоблюдение рационального режима труда и отдыха, бытовые неудобства, связанные с проживанием в общежитии, экзаменационные стрессы, стремление студентов порой совмещать учебные занятия с работой – все это неблагоприятно сказывается на здоровье обучающихся. Согласно медико-социологическими исследованиям, уровень здоровья студентов от курса к курсу падает, и ситуация год за годом не улучшается, а в ряде случаев ухудшается, становясь поистине критической [1, с. 4].

Озабоченность данной проблемой прослеживается на государственном уровне, находя отражение в таких программах, как «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы», «Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года», «Концепция демографической политики РФ на период до 2025 года» и др. Президент страны В.В. Путин в своих

выступлениях перед молодежью неоднократно подчеркивал, что спорт, активный образ жизни должны стать нормой российского общества, «актуальным трендом», стимулом для личностного роста: «Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех» [3].

От здоровья студенческой молодежи действительно зависит очень многое: качество полученного образования, дальнейшая профессиональная деятельность, личностный рост, социально-экономическое благополучие страны, но самое главное – здоровье будущего поколения, здоровье нации.

Что понимается под культурой здорового образа жизни (ЗОЖ) в настоящее время отечественными учеными?

О.В. Петрова считает, что это понятие включает в себя ценностное отношение личности к своему здоровью и осознанное стремление к его сохранению и укреплению. Культура здоровья предполагает взаимодействие трех составляющих: физического здоровья, социального здоровья (социального благополучия) и духовного (нравственного) здоровья. Культура здорового образа жизни студентов отражает потребность человека в здоровье и включает в себя такие компоненты, как аксиологический (здоровье – значимая ценность), когнитивный (совокупность знаний о здоровом образе жизни, о технологиях сохранения и укрепления здоровья), информационно-коммуникативный (умение получать, использовать и передавать информацию о ЗОЖ) и поведен-



ческий (система действий, направленных на поддержание здоровья) [2].

В ходе исследования, проведенного в одном из вузов Екатеринбурга – Российском государственном профессионально-педагогическом университете (РГППУ), мы попытались выяснить, насколько сформирована культура здорового образа жизни студентов вуза и каковы основные факторы, способствующие ее формированию. Это было основной целью нашего исследования. В задачи исследования входило: оценить состояние здоровья студентов, выявить, как они относятся к здоровому образу жизни и к своему здоровью, изучить факторы, мешающие, а также способствующие формированию культуры здорового образа жизни, наметить пути решения проблемы.

Основными методами исследования являлись анкетирование и обработка полученных данных. В анкетировании участвовало 28 респондентов, из них 19 лиц женского пола и 9 лиц мужского пола. Объект исследования: студенты второго-третьего курсов РГППУ в возрасте от 18 до 21 лет (те, кто учится на физкультурном отделении, не учитывались). Большинство опрошенных (21) проживает в общежитии и лишь незначительная часть (7) – на квартирах, съемных или вместе с родителями. Семь студентов не только учатся, но и работают.

Рассматривая показатели, характеризующие состояние здоровья студентов РГППУ, мы вынуждены констатировать

неутешительные факты. Только 5 человек (17,86%) из 28 опрошенных оценивают уровень своего здоровья как высокий и считают себя абсолютно здоровыми. Остальные респонденты (82,14%) страдают хроническими заболеваниями или имеют небольшие отклонения в здоровье. Довольно большое число обучающихся (32,14%) подвержено частым простудным заболеваниям. Есть и такие студенты, здоровье которых не позволяет им посещать академические занятия по «Прикладной физической культуре» в вузе (28,57%). Основная причина освобождения у таких молодых людей – серьезные заболевания органов зрения, органов сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. Нельзя назвать стабильным и психоэмоциональное состояние обучающихся: так, чувство тревоги часто испытывают 21,43% респондентов, чувство одиночества – 17,86%, раздражительность – 39,29%, угнетенное, подавленное настроение – 25%, волнение по незначительному поводу – 28,57%, проблемы со сном – 14,29%, и только 32,14% опрошенных характеризуют свое психоэмоциональное состояние как устойчивое, практически всегда находятся в состоянии душевного равновесия.

Присутствуют в жизни студентов и вредные привычки: 92,86% опрошенных употребляют спиртные напитки (причем 10,71% – довольно часто, 42,86% – очень редко), 10,71% респондентов курят, еще 14,29% – пробовали, но отказались (имеется в виду курение в обычном, традиционном понима-

нии: сигареты, папиросы; но сегодня молодежь увлекается более современными видами, в частности, кальяном, который многие не считают даже вредным, и если бы учитывать этот вид курения, то цифры были бы гораздо выше). Появилась в последнее десятилетие еще одна пагубная привычка у студентов – это длительное пребывание за гаджетами и компьютером. Так, 92,86% опрошенных длительно (3–5 часов в будние дни, 5–8 часов – в выходные) находятся за компьютером (к тому же это не всегда время, потраченное на усвоение учебных программ). Все это также не может негативно не сказываться на здоровье обучающихся. (Употребление наркотиков мы в счет не брали, так как не уверены в получении достоверных данных).

Итак, девушки и юноши, студенты РГППУ, в целом хорошим здоровьем не отличаются. Но в тоже время надо признать, что к ведению здорового образа жизни они относятся положительно (85,71%). Молодые люди считают, что от ведения ЗОЖ зависит во многом их профессиональная деятельность, то, каких успехов они в ней добьются, тем более что это непросто в современных условиях, с нестабильной экономической ситуацией.

Значительная часть опрошенных понимает также и то, что студенты сами несут ответственность за свое здоровье: оно зависит, прежде всего, от них самих, от их образа жизни (53,57%), а уже затем от внешних факторов. К внешним факторам респонденты относят, прежде всего, плохую эко-

логию (35,71%) и некачественное медицинское обслуживание (25%). В меньшей степени участники опроса указывают на такую причину, как наследственность (14,29%).

Среди основных факторов ЗОЖ, присущих молодым людям, можно отметить преимущественно такие: занятия физической культурой и спортом, посещение спортивной секции (50%), занятия фитнесом в тренажерном зале (25%), длительные прогулки на свежем воздухе и отдых на природе в выходные дни (71,43%), гимнастика по утрам 2–3 раза в неделю или самостоятельные физические упражнения в течение дня (32,14%), полный отказ от вредных привычек или стремление к нему (39,29%), психогигиена, позитивное мышление (42,86%).

Но в тоже время респонденты честно признаются, что не уделяют должного внимания оздоровлению своего организма, профилактике различных заболеваний. Только 2 человека (7,14%) считают, что ведут здоровый образ жизни, 24 (85,72%) – делают это частично, 2 (7,14%) – отрицают ведение ЗОЖ совсем.

Надо отметить также, что в поведении тех, кто пытается придерживаться ЗОЖ, нет системности, последовательности, часто это делается от случая к случаю, нерегулярно. Среди основных причин, мешающих приобщаться к здоровому стилю жизни, опрошенные студенты называют, главным образом, такие: собственная лень (71,43%), дефицит времени (60,71%), недостаток денежных средств (32,14%),

слабая сила воли (28,57%), отсутствие мотивации (17,86%). Студенты предпочитают избегать посещения медучреждений, обращаются к врачу только в том случае, если серьезно заболеют, с профилактической целью раз в полгода или год к врачу ходит только 4 человека (14,29%). Надо отметить, что именно недомогания чаще всего и заставляют молодых людей придерживаться здорового стиля жизни: так, студенты, имеющие проблемы в работе органов пищеварения (ЖКТ), стараются правильно и рационально питаться, соблюдают, если нужно, диету, избегают длительного перерыва в приеме пищи и уж тем более не допускают вечернего переедания и ночных перекусов. Правильное, рациональное питание характерно только для 6 опрошенных (21,43%).

Итак, анализ полученных данных в ходе исследования практически подтвердил ситуацию, распространенную в целом по стране: культура здорового образа жизни студентов РГППУ находится на уровне, близком к низкому. Молодые люди в рейтинге ценностей (аксиологический компонент культуры ЗОЖ) отдают здоровью далеко не первые позиции, а если даже и понимают его большую значимость (обычно это 2 место в рейтинге; на 1 место указали лишь 3 человека (10,71%)), то своим поведением, как правило, доказывают обратное. Рассматривая когнитивный аспект культуры ЗОЖ, можно также отметить то, что респонденты испытывают явный недостаток в знаниях по здоровому стилю жизни, чаще всего они сводят его к отсутствию вредных

привычек и занятиям физической культурой (60,71%), а о таких составляющих ЗОЖ, например, как социальное самочувствие, умение выстраивать отношения с социумом, взаимодействовать с другими людьми не говорит практически никто. Кроме того, обращаясь к Интернету как к основному источнику информации по здоровьесбережению, студенты зачастую получают очень противоречивые сведения, что дезориентирует их и является еще одним фактором, не способствующим формированию ЗОЖ.

Как изменить сложившуюся ситуацию? Как улучшить здоровье обучающихся? Респонденты сами предлагают некоторые пути решения проблемы. Так, немалая часть студентов говорит о необходимости на занятиях физкультурой в вузе индивидуально дозированных физических нагрузок с учетом уровня здоровья и физической подготовленности человека (35,71%), о предоставлении альтернативного выбора: заниматься теми видами спорта, которые больше нравятся (46,43%). Низкая стоимость абонемента на занятия в спортивной секции или полное освобождение от оплаты также способствовали бы привлечению обучающихся к занятию спортом (92,86%). Кроме того, многие студенты ратуют за внедрение инновационных технологий (39,29%), за создание условий для самостоятельных занятий физкультурой в вузе в удобное для них время (32,14%); за улучшение материально-спортивной базы (53,57%); не против участники опроса и посещения кабинетов релаксации, сенсорных ком-

нат (комнат психологической разгрузки) (32,14%). Что касается информации по ЗОЖ, то значительная часть респондентов сходится во мнении, что необходимы, в первую очередь, знания по методам избавления от вредных привычек, по способам преодоления стрессовых ситуаций (32,14%), а также нужна достоверная информация в фактах и цифрах по главным факторам ЗОЖ (35,71%).

Исходя из всего вышесказанного, мы можем утверждать, что формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи сегодня должно стать одной из приоритетных задач педагогической деятельности вузов.

Необходима скоординированная деятельность всех участников образовательного процесса, педагогического коллектива, в первую очередь, а также психологов, медицинских работников и др. Необходима разработка программ, которые отражали бы преемственность в формировании ЗОЖ, начиная с дошкольных образовательных учреждений и продолжая школьными, а затем вузовскими заведениями. Большое внимание надо уделять перестройке системы ценностей студентов, формированию мотивации к самосохранительному поведению. Но, прежде всего, необходимо воспитание человека как личности, которая несет ответственность за свою жизнь, умеет предвидеть последствия своих действий, обладает высоким уровнем самодисциплины и самоконтроля.

## Литература

1. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева; Институт социологии РАН. – М., 2012. – 252 с.
2. *Петрова О.В.* Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни студентов // Вестник Брянского государственного университета. 2013. №1-1. С. 196–200.
3. *Путин В.В.* Здоровый образ жизни должен стать нормой в обществе. URL: <http://www.qwas.ru/russia/edinros/Putin-Zdorovy-obraz-zhizni-dolzhen-stat-normoi-v-obwestve/> (дата обращения: 10.11.2017 г.).



# Методика физического воспитания детей дошкольного возраста

## METHODS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN PRESCHOOL AGE

*Гурьев С.В.,*

*доцент,*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург*

*Guriev S. V.,*

*associate professor,*

*Russian State Professional-Pedagogical University, Yekaterinburg*

**Аннотация.** В статье рассматривается комплексная система воспитания ребенка дошкольного возраста, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, которая включает в себя обеспечение физического и психологического благополучия, охрану и укрепление здоровья, приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям.

**Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, физическое воспитание, методика.

**Annotation.** In this paper, we consider the complex system of raising a child of preschool age, healthy physically, diversely developed, initiative and liberated, with a developed sense of dignity, which includes ensuring physical and psychological wellbeing, protecting and strengthening health, and involving the child in universal human values.

**Keywords:** preschool children, physical education, methodology.

Многочисленные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что гуманитарная катастрофа – суровая реальность наших дней. Сохранение и укрепление здоровья детей является важнейшим условием и целью воспитания и образования. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Считается, что около 80% знаний и умений ребенок приобретает в дошкольном возрасте, посещая детский сад, еще по 10% приходится на школу и последующую жизнь. Это касается и здоровья детей, только при правильном двигательном режиме, правильном питании, соблюдении гигиенических норм можно сохранить здоровье подрастающего поколения. Поэтому именно к детям дошкольного возраста следует обратить особое внимание как специалистам, работающим с ними, так и их родителям.

Чтобы добиться хороших результатов в физическом вос-

питании дошкольников, привитии навыков здорового образа жизни, нужны новые средства и построенные на их основе новые технологии обучения.

С детьми дошкольного возраста должны работать самые опытные специалисты по физической культуре, способные вести постоянную и целенаправленную работу по сохранению и укреплению их здоровья, совершенствованию их физических качеств, приобретению ими двигательных навыков и умений.

Комплексная система воспитания ребенка дошкольного возраста, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, включает в себя несколько направлений: обеспечение физического и психологического благополучия; охрану и укрепление здоровья, приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям.

Важно учитывать возраст детей, имеющиеся условия и конкретную систему действий. Это требует от специалистов физического воспитания и воспитателей высокого профессионализма, серьезной теоретической и методической подготовки, гуманного отношения к детям, установления партнерского стиля общения.

Специалист по физической культуре, работающий с детьми, должен уметь:

– организовать группу детей таким образом, чтобы они были свободны и самостоятельны и в то же время чувство-

вали себя уютно и комфортно;

– неформально общаться с детьми, стараться жить с ними одной жизнью, не подавляя их активности, больше слушать детей, меньше говорить самому;

– быть терпеливым и выдержанным, в совершенстве владеть приемами релаксации и правильного дыхания и уметь помочь детям освоить их;

– знать отечественные и зарубежные методики укрепления здоровья, нетрадиционные методы физического, психологического самосовершенствования;

– владеть партнерским стилем общения с детьми;

– уметь предоставить детям возможность самим увидеть проблему и способы ее решения;

– уметь предусматривать проявление возможных отрицательных эмоций у детей и вовремя предупреждать их;

– создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности в повседневной жизни;

– развивать способность видеть каждого ребенка, ощущать его внутреннее состояние, уважать его индивидуальность;

– выявлять интересы, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализовывать их через систему физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной работы;

– пропагандировать здоровый образ жизни;

– уметь диагностировать физическую подготовленность и

физическое развитие детей.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста включает в себя несколько основных разделов.

1. Диагностика физического развития.
2. Организация двигательной деятельности.
3. Лечебно-профилактическая работа, закаливание.
4. Планирование и организация физических мероприятий.
5. Совместная работа детского сада, родителей и медиков по воспитанию здорового ребенка.
6. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Всем работникам детских дошкольных учреждений (ДОУ), специалистам физического воспитания, работающим в ДОУ, необходимо переосмыслить работу с дошкольниками в сфере не только физического воспитания, физического образования и физической культуры, но и обучения и воспитания в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, общения и т.д. В течение дня важно выполнять физиологически обоснованные движения. Одним из главных моментов физического воспитания, на наш взгляд, является реализация потребности детей в движении за счет широкого использования в учебном процессе циклических упражнений на выносливость, как самого доступного и эффективного средства физической подготовки.

Физкультурные занятия должны решать проблемы тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, термо-

регуляции организма, дать должный эффект в укреплении здоровья каждого индивидуума. Необходимо отказаться от жесткой методики проведения физкультурных занятий, от их однообразия. Нормативы физической подготовленности должны учитывать уровень физического развития детей, состояние их здоровья, а также их жизненный опыт.

Как известно, в период детства (3–10 лет) осуществляется комплекс мер, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья, закаливание и физическое развитие детей, создание условий для проявления ими творческих способностей, становления общечеловеческих ценностей. Период детства рассматривается как период, обладающий самостоятельной ценностью в жизни детей, к завершению которого ребенок приобретает:

- определенный, соответствующий возрасту уровень детской компетентности;
- коммуникативные навыки, позволяющие вступать во взаимодействие со взрослыми и сверстниками;
- необходимый уровень познавательных способностей;
- произвольность поведения и проявления эмоционально-аффективных переживаний;
- ценностные ориентации.

Перед специалистами по физической культуре стоит несколько целей:

- создание условий, способствующих формированию физически развитой и психологически здоровой личности ре-

бенка;

- реализация творческих возможностей в пределах своей компетентности, т.е. психолого-педагогических условий воспитания и обучения детей;

- активное вовлечение родителей и педагогов дополнительного образования в процесс воспитания и обучения детей.

Каждая из отмеченных целей конкретизируется через соответствующие задачи:

1. Создание психолого-педагогических условий воспитания и обучения:

- организация развивающей среды в группе;
- учет индивидуальных особенностей развития ребенка и особенностей детской группы;

- обеспечение социально-психологической поддержки ребенка;

- прогнозирование процесса развития ребенка;

- реализация развивающих программ;

- проведение коррекционных и адаптивных процедур.

2. Активное вовлечение родителей и педагогов дополнительного образования в процесс физического воспитания:

- формирование у родителей осознанного отношения к целям и задачам воспитания детей;

- включение родителей и педагогов дополнительного образования в деятельность, направленную на создание условий, способствующих развитию детей;

– формирование у родителей позитивного отношения к овладению знаниями психологии и педагогики, основами медицины и валеологии.

Деятельность образовательных учреждений периода детства включает два процесса: воспитательно-образовательный и воспитательно-оздоровительный.

Понятие «воспитательно-оздоровительная работа» представляется более широким по сравнению с понятием «физическое воспитание», под которым нередко понимается лишь развитие моторики.

Основными разделами воспитательно-оздоровительной работы образовательных учреждений периода детства являются:

- организация рационального двигательного режима детей;
- реализация системы эффективного закаливания, применение психологических средств и методов;
- обеспечение полноценного питания и создания условий организационно-оздоровительных режимов для детей.

Необходимым вступительным разделом, с которого начинается воспитательно-оздоровительная работа, является диагностика, т.е. комплекс тестов, включающих определение исходных показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья и т.д.

Лишь осуществляя такой комплексный подход, можно до-



биться выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению физического, психического здоровья детей, по их оптимальному физическому развитию и двигательной подготовленности.

В работе с детьми важно соблюдать *принципы рациональной организации двигательной активности*, включая занятия тренировочной направленности по физическому воспитанию:

- преобладание циклических упражнений во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости (длительный бег, кроссы по пересеченной местности, походы и т.д.);

- ежедневные занятия физической культурой, преимущественно на открытом воздухе;

- частая смена упражнений при многократной (10–12 раз) повторяемости одного упражнения;

- проведение большинства занятий по физической культуре в игровой форме;

- моторная плотность занятий по физической культуре – 80% и более;

- обязательное музыкальное сопровождение занятий по физической культуре;

- осознанное отношение детей к выполнению упражнений;

- мышечное расслабление, постановка правильного дыхания – необходимые компоненты занятий по физической

культуре;

- преобладание положительных эмоций во всех видах двигательной активности детей периода детства;

- особое внимание следует уделять технике безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая нагрузка должна быть адекватной физическому и психическому состоянию ребенка на данном занятии.

Необходимо соблюдать *основные принципы физического воспитания*: – принцип развивающего обучения – предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень качеств, а опережать его, требовать приложения усилий для овладения новыми движениями;

- принцип воспитывающего обучения – работа, направленная на развитие двигательных качеств, должна обязательно предусматривать и решение воспитательных задач, например, воспитание настойчивости, смелости, выдержки и т.п.;

- принцип всесторонности – обеспечение высокого проявления качеств в разнообразных видах двигательной деятельности, обеспечение общего подъема функциональных возможностей организма;

- принцип систематичности – последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным, повышение требований к уровню качеств по мере их развития;

- принцип сознательности и активности детей – созна-

тельное отношение детей к предлагаемым упражнениям увеличивает их усвоение, воспитывает самостоятельность, инициативу;

– принцип индивидуального подхода – основывается на учете разного уровня двигательных качеств, имеющегося у детей, и требует дифференцированного отношения, гибкости в подборе двигательных заданий.

Для сохранения и укрепления здоровья детей важно проводить *закаливающие процедуры* и при этом соблюдать принципы реализации системы эффективного закаливания:

– одежда (на открытом воздухе и в помещении), соответствующая погоде. Необходимо избегать одежды из синтетических тканей;

– проведение занятий по физической культуре босиком – эффективное закаливающее средство при условии его постепенного внедрения;

– ведущими научно обоснованными методами закаливания являются контрастные ванны и души. Именно эти методы способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни ребенка;

– циклические упражнения, выполняемые детьми в свободной, не стесняющей движений одежде на занятиях (особенно на открытом воздухе) и прогулках, обладают хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;

– отличные закаливающие результаты можно получить в

оздоровительном комплексе, включающем бассейн, сауну, фитобар, горячие и холодные обтирания и т.д.

Большое значение в работе с детьми дошкольного возраста имеют *принципы применения психологических и психопрофилактических средств и методов*:

- выявление факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых, невротических состояний у детей;

- применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений;

- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке каждого ребенка;

- создание благоприятного психологического климата в образовательном учреждении;

- обучение детей приемам мышечного расслабления – базового условия для психического и физического самосовершенствования;

- организация комнаты психологической разгрузки в образовательном учреждении и по возможности уголка живой природы в каждой группе;

- использование психоаналитических и личностно-ориентированных бесед с детьми, имеющими аффективные и невротические проявления;

- рациональное применение «музыкотерапии», «цветотерапии» для нормализации эмоционального состояния детей.

Важно уделять внимание *принципам реализации оздоро-*

*вительных режимов:*

– организация режима для детей в соответствии с особенностями индивидуального биоритмологического профиля, основные компоненты которого физическая культура и умственная работа, а также эмоциональная реактивность в режиме дня;

– стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, дневной и ночной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещении (если в детском дошкольном учреждении эти моменты в основном соблюдаются, то в домашних условиях они часто требуют корректировки). Остальные компоненты режима – динамические.

Сохранение и развитие здоровья ребенка как педагогическая задача может быть решена, если деятельность педагога будет основана на практическом применении знаний психофизиологических закономерностей развития человека и направлена на создание условий физического, духовного и интеллектуального развития ребенка. В связи с этим появляется необходимость актуализации профессиональной ответственности педагогов и руководителей органов и учреждений образования за организацию образовательного процесса в соответствии с требованиями:

– учет индивидуальных (интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и других) особенностей ребенка, его темперамента, характера восприятия им учебного материала;

ла и т.п.;

- отказ от чрезмерной, изнуряющей интеллектуальной и эмоциональной нагрузки при освоении учебного материала;
- обеспечение благоприятного морально-психологического климата в коллективе, безусловное сохранение, поддержание и укрепление психического здоровья детей, исключение любых факторов, которые могут негативно повлиять на психическое состояние ребенка (авторитарное давление, грубость, едкая, обидная ирония, бестактность, отсутствие условий для удовлетворения базовых потребностей учащегося в самовыражении, защищенности, хорошем отношении к друзьям и т.п.).

Образовательный процесс можно рассматривать как образ жизни, который развивающийся человек ведет в течение многих лет, прежде чем обретет (или окончательно утратит, что, к сожалению, случается) независимость, автономию, социальную и личностную ответственность – способность самостоятельно строить такой образ жизни, который наилучшим образом подходит именно данному человеку.

Образовательный процесс как образ жизни, выстраиваемый изо дня в день педагогами, руководителями, родителями и детьми, содержит в себе огромный развивающий или разрушительный потенциал, в зависимости от того, насколько он согласуется с общечеловеческими потребностями – потребностями в телесном благополучии, безопасности, человеческих отношениях, уважении, достоинстве,

смысле повседневных занятий и перспективах. Пренебрежение этими общечеловеческими потребностями является самой сильной, непреодолимой преградой получения каких бы то ни было результатов образования. Внимание к человеческим потребностям компенсирует недостаток многих частных условий и даже при минимальном обеспечении образовательного процесса гарантирует результат.

*Общие требования к физической образованности детей дошкольного возраста 3–7 лет:*

– развить интерес к физической культуре и использовать его для формирования положительных черт характера и поведения;

– закрепить и расширить фонд основных жизненно важных двигательных умений, навыков и физических качеств, приобретенных ранее, обучить начальным знаниям в области физической культуры;

– содействовать повышению общего уровня функциональных и адаптационных возможностей растущего организма применительно к особенностям данного этапа онтогенеза;

– обеспечить направленное развитие физических и основанных на них психомоторных качеств; проводить закаливание детей с учетом широкого спектра воздействий различных факторов среды, формировать нормальное телосложение.

*Дети должны:*

– решать двигательные задачи, посильные в данном возрасте, используя при этом рациональные способы двигательных действий, в том числе ходьбы, бега, прыжков, лазания, преодоления предметных препятствий, передвижения на велосипеде, лыжах, коньках и т.д., метаний (в цель и на дальность), поднимания и переноски предметов; преодолевать страх водной среды; уметь держаться на поверхности воды;

– выполнять доступные гимнастические и танцевальные упражнения и осознанно взаимодействовать в подвижных и спортивных играх;

– выполнять на уровне нормированных для данного возраста показателей физической подготовленности упражнения, требующие координации движений, скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости, иметь нормальную осанку и вес тела;

– обладать начальными знаниями в области физической культуры, личной гигиены; иметь элементарные навыки самообслуживания, усвоить правила безопасности и ухода за физкультурным инвентарем.

### *Средства:*

– комплексы упражнений основной, гигиенической и дыхательной гимнастики, упражнения для развития физических качеств, подвижные игры, танцы, циклические упражнения и другие виды двигательной активности, регламентированные применительно к возрастным группам детей дошкольного возраста, солнечные, воздушные и водные ванны,



гигиенические факторы, массаж;

– объем и режим физкультурно-двигательной активности: не менее трех физкультурно-оздоровительных занятий разных форм ежедневно общим объемом не менее 5–6 часов в неделю в младших группах, 6–8 часов – в средних и 8–10 часов – в старших группах.

Специалистам физического воспитания, работающим с детьми периода детства, необходимо придерживаться основных правил воспитания ребенка:

1. Любить детей, т.е. любить их присутствие, принимать их такими, какие они есть, не оскорблять, не унижать их, не подрывать уверенности в себе, не подвергать наказанию, не отказывать в своей доверии, дать им повод полюбить вас.

2. Охранять порученных вам детей, т.е. защищать их от физических и душевных опасностей, даже, если потребуется, – жертвуя собственными интересами и рискуя собственным здоровьем.

3. Быть добрым примером для детей!

4. Прививать детям уважение к традиционным ценностям, самому жить сообразно им. Относиться к детям с чувством ответственности. Дети должны находиться в такой среде, в которой бытуют честность, скромность, гармония.

5. Необходимо совместно трудиться с детьми! Помогать им, когда они принимают участие в вашей работе.

6. Позвольте детям приобретать жизненный опыт, пусть даже не безболезненно, но самостоятельно! Чрезмерно обе-

регаемые дети, «застрахованные» от любой опасности, часто становятся социальными инвалидами.

7. Показывайте детям возможности и пределы человеческой свободы! Специалисты физического воспитания должны раскрыть перед ними замечательные перспективы развития и утверждения человеческой личности соответственно дарованиям и особенностям каждого. Вместе с тем детям нужно показать, что любой человек должен признавать и соблюдать известные пределы в своих поступках в коллективе и вообще в обществе (придерживаться законов и соблюдать правила общежития).

8. Приучайте детей быть послушными! Преподаватель, инструктор по физической культуре обязаны следить за поведением детей и направлять их таким образом, чтобы их поступки не причиняли ущерба ни им самим, ни другим. Детей следует вознаграждать за соблюдение установленных правил! Предоставляйте ребенку возможность таких переживаний, которые будут иметь ценность воспоминаний. Дети, как и взрослые, «питаются» переживаниями, которые дают им возможность ознакомиться с жизнью других людей и с окружающим миром.

## Литература

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: Линка-Пресс, 1993.

2. *Глазырина Л.Д.* Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999.

3. *Гурьев С.В.* Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников средствами компьютерных технологий в сочетании с традиционными методами физического воспитания // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 2 (60). С. 48–53.

# Использование фитнес-технологий в организации занятий с детьми дошкольного возраста

## THE USE OF FITNESS TECHNOLOGIES IN THE WORK WITH CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

*Дворянова С.А.,*

*старший преподаватель,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Dvoryanova S.A.,*

*senior lecturer,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы современного подхода разностороннего воспитания и физического развития дошкольников путем приобщения их к здоровому образу жизни с использованием фитнес-технологий в организации занятий. Сегодня «фитнес» можно рассматривать как инновационную систему физических упражнений, связанную с оздоровлением человека, совершенствованием его физического и психического развития, социальную адаптацию и интеграцию.

**Ключевые слова:** современный подход, организация занятий, фитнес-технологии.

**Annotation.** The article deals with the issues of the modern approach of versatile education and physical development of preschool children, by introducing them to a healthy lifestyle and using fitness technologies in organizing classes. Today, "fitness" can be considered as an innovative system of physical exercises related to the recovery of a person, the improvement of his physical and mental development, social adaptation and integration.

**Keywords:** modern approach, the organization of classes, fitness technology.

В настоящее время внимание педагогов, психологов, физиологов привлечено к дошкольному возрасту, поскольку в обществе возникла острая потребность в создании условий для разностороннего воспитания и физического развития детей. Проблема оздоровления подрастающего поколения посредством применения различных средств физического воспитания в современных условиях является одной из приоритетных. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению его здоровья, снижению умственной и физической активности. Двигательная активность – это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка [6, с. 7]. С каждым годом растет число детей, страдающих

сердечно-сосудистыми, опорно-двигательными заболеваниями, вегето-сосудистой дистонией и т.д. Важным компонентом состояния здоровья является уровень развития основных физических способностей, который у 20–40% детей дошкольного возраста характеризуется как низкий [2, с. 55]. Между тем, именно этот показатель определяет работоспособность дошкольника, играет большую роль во всестороннем и гармоничном развитии личности, в достижении устойчивости организма к социально-экологическим условиям и в повышении адаптивных свойств. Ж.Х. Холодов и В.С. Кузнецов утверждают, что именно в этот период осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей [5, с.157].

Опираясь на результаты анализа и обобщения литературных данных, собственный педагогический опыт, а также изучая нормативные документы, регулирующие деятельность в области физической культуры, была выявлена *проблема*: снижения двигательной активности детей и потеря интереса к занятиям традиционной формой физического воспитания. Определена необходимость поиска эффективных инновационных технологий, методов, средств и форм организации физической культурой.

Основной целью нашей работы является создание системы рекомендаций для организации занятий детей дошколь-

ного возраста с применением фитнес-технологий. Предполагается, что использование нетрадиционных методов в работе поможет заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка. Применение фитнес-технологий в организации занятий с детьми дошкольного возраста будут способствовать улучшению их разностороннего воспитания и физического развития.

В работе использовались следующие *методы исследования*: теоретические (анализ и изучение литературы, нормативные документы по теме исследования); эмпирические (изучение и анализ рабочих программ, обобщения опыта работы).

В раннем возрасте дети не могут развиваться правильно без достаточной активности. Внимание в этом возрасте еще неустойчиво, дети не могут долго сосредоточиться на чем-то одном и быстро утомляются [5, с. 161]. Эффективность решения задач направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте зависит от организации. Поэтому в практике работы дошкольных учреждений разрабатываются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющих постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуальный подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку и учитывать уровень двигательной активности. Основу целесообразного двигательного режима составляют ежедневные занятия физическими упражнениями и играми в различных формах

под руководством родителей (в семье), воспитателя (в дошкольных детских учреждениях) и в процессе самостоятельной двигательной деятельности детей.

Любое занятие по физической культуре и фитнес-тренировка состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Продолжительность зависит от возраста ребенка и его физической подготовленности (от 20 до 40 мин.). *Подготовительная часть* фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, подготовку ЦНС и вегетативных функций; обеспечение готовности двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся значительных мышечных усилий; формирование умений выполнить двигательные действия с различными заданными параметрами (степень напряжения, амплитуда, направление, ритм, темп). Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений, а также заранее изученных и освоенных комплексов по аэробике или музыкально-ритмических композиций. *Задачами основной части* является воспитание волевых и физических качеств занимающихся. Формирование жизненно необходимых двигательных навыков. Применяются упражнения, способствующие наращиванию мышечной массы. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, эспандеры, жгуты), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания, качание прессы, подтягивания и т.д. Основная часть



включает элементы акробатики, спортивной, художественной гимнастики, а также нетрадиционные виды гимнастики (ушу, йога, хатха-йога, сингшенджуан, фитбол, аэробика, пальчиковая гимнастика, психогимнастика, креативная гимнастика, стретчинг, игроритмика, игрогимнастика, игротанцы). Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Подбирают их с учетом сложности двигательных действий и интереса детей. *Цель заключительной части* занятия – это восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. В этой части занятия лучше использовать успокаивающие упражнения: ходьба, умеренный шаг, массирующие упражнения (потряхивания, расслабления, массаж), дыхательные упражнения, игровой стретчинг, упражнения на релаксацию, на внимание, спокойные игры, музыкальные задания и др. Ребенка трудно заставить целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать. Фитнес-занятия должны понравиться детям, их сопровождают музыка, стихи, что способствует эмоциональному подъему. Дети будут с удовольствием делать предложенные упражнения, даже если они сложные. В этом случае успех педагога (развитие психофизических качеств детей) и ребенка (овладение навыками двигательной активности) будет обеспечен [4, с. 12].

Нетрадиционность обучения предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования но-

вых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменное главное:

- на каждом занятии физкультурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;
- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
- содержание и методика проведения занятия должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств [3, с. 32].

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы. Фитнес-технологии в образовании повышают уровень проведения традиционных занятий физической культурой, вносят положительные эмоции, удовлетворяют потребности в укреплении здоровья, формирования положительного и активного отношения к здоровому образу жизни, помогают выявлению способностей занимающихся, их физическому развитию и физической подготовленности [1, с. 5].

Таким образом, система физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей дошкольного возраста должна включать в себя как традиционные, так и инновационные формы работы как прекрасное дополнение к государственным программам. Сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в поиске новых организационных форм

занятий, которые вобрали бы в себя все то новое, что создано наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры.

## Литература

1. *Борисова М.М.* Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учебно-методическое пособие. – М.: Обруч, 2014. – С. 5–7.

2. *Виленская Т.Е.* Теория и технология здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – Краснодар, 2007. – 55 с.

3. *Нестерюк Т.В.* Гимнастика маленьких волшебников: нетрадиционные методы работы с детьми и профилактика заболеваний в детском саду, школе, в семье. – М.: ДТЦ, 2000. – 32 с.

4. *Сулим Е.В.* Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3–5 лет: учебно-методическое пособие. – М.: Сфера, 2016. – 12 с.

5. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2001. – С. 157–161.

6. *Шарманова С.Б., Калугина Г.К.* Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом

воспитании детей дошкольного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 2. С. 7–9.

# Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата

## PHYSICAL EDUCATION STUDENTS, SPECIAL MEDICAL GROUPS WITH DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

*Дорофеева Л.Н.,*

*старший преподаватель,*

*Никитская Е.Е.,*

*старший преподаватель,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Dorofeeva L.N.,*

*senior lecturer,*

*Nikitskaya E.E.,*

*senior lecturer,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** Статья посвящена особенностям проведения занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы с нарушениями в состоянии

опорно-двигательного аппарата (ОДА). Авторами предложены возможности применения на занятиях средств и методов физической реабилитации, которые улучшают и укрепляют общее состояние организма занимающихся, способствуют замедлению патологических процессов и увеличению периода ремиссии.

**Ключевые слова:** физические упражнения, реабилитация, средства и методы физической реабилитации, тренировочный процесс, опорно-двигательный аппарат, физическая нагрузка, остеохондроз, патология.

**Annotation.** The article is devoted to the peculiarities of physical culture with the students of the special medical team violations in the State of musculoskeletal system (ODE). The possibility of applying the lessons of means and methods of physical rehabilitation, which improve and reinforce the overall condition of the body involved, contribute to slow the pathological processes and increase the period of remission.

**Keywords:** exercise, rehabilitation, means and methods of physical rehabilitation, training process, the oporno-impellent device, physical strain, osteochondrosis, pathology.

Реабилитация – это восстановление здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами. Цель реабилитации – эффективное и раннее возвращение больных и инвалидов к бытовым и тру-

довым процессам, в общество; восстановление личностных свойств человека [3, с. 8].

*Физическая реабилитация* является составной частью медицинской, социальной и профессиональной реабилитации. В настоящее время для современной медицины характерен подъем, связанный с возникновением и развитием реабилитационного направления. Физическая реабилитация, применяя систему мероприятий по восстановлению и компенсации физических и интеллектуальных возможностей, повышению функционального состояния организма, развитию и улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека, использует средства и методы физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов [3, с. 10].

Физическую реабилитацию следует рассматривать как образовательный процесс. Поэтому все законы и правила общей педагогики, а также теории и методики физической культуры чрезвычайно важны.

Как уже было сказано, основным средством физической реабилитации являются физические упражнения и элементы спорта. Необходимо четко определять, какие методы и средства оказывают общее, какие – специфическое воздействие на организм, дифференцировать нагрузку под виды патологии и состояния больного. Необходимо использовать методы оценки нагрузок и эффективности реабилитацион-

ных мероприятий.

Физические упражнения дают положительный результат в реабилитации, когда они адекватны, оказывают тренирующее действие и повышают адаптационные возможности занимающегося, при условии правильного применения ряда методических правил и принципов физической тренировки.

Принципы и механизмы развития тренированности совершенно одинаковы как в норме, так и при патологии. Можно говорить лишь о количественном выражении, уровне и объеме тренированности. Лечебной физической культурой решаются задачи дозированной тренировки, повышающей функциональное состояние больного до уровня здорового человека [2, с. 16].

Тренировка заключается в многократной, систематически повторяющейся и постепенно повышающейся физической нагрузке, вызывающей функциональные, а иногда и структурные изменения в организме человека. Укрепляются новые и совершенствуются уже существующие двигательные навыки, развивается производительность системы транспорта кислорода, от которой в значительной мере зависит работоспособность организма. Никакие другие средства и методы реабилитации не в состоянии заменить физические упражнения. Только в результате их воздействия возможно восстановить и развивать физическую работоспособность больного, которая значительно снижается при патологических процессах.



Важное значение имеет соблюдение в процессе лечебно-восстановительной тренировки физиологически обоснованных педагогических принципов: индивидуальный подход к занимающимся, принцип сознательности, постепенности, систематичности, цикличности, системности воздействия (или поочередности), принцип новизны и разнообразия в подборе и применении физических упражнений, умеренности воздействия средствами физической реабилитации.

Основное средство физической реабилитации – физические упражнения, а их применение – тренировочный процесс, хотя и несколько специфичный. Тогда для повышения функций и работоспособности систем организма требуется последовательное увеличение нагрузки по всем ее основным параметрам. Но нередко, из-за состояния реабилитируемого пациента, увеличивать ее в объеме для существенного повышения работоспособности невозможно. Поэтому оптимизация нагрузок необходима в течение реабилитации и особенно в начальном периоде. Необходим адекватный подбор не только физической нагрузки, но и средств лечебно-восстановительной тренировки.

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что применение средств и методов физической реабилитации на занятиях физической культурой со студентами специальной медицинской группы, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата, возможно и необходимо.

*Особенности проведения занятий со студентами специальной медицинской группы, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата.* Заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА), с которым рано или поздно сталкивается большинство людей, это наиболее распространенные хронические заболевания в мире. Статистика ВОЗ свидетельствует: различными болезнями опорно-двигательного аппарата страдает 80% населения.

Поскольку опорно-двигательная система – это наш каркас, опора и основа, то ее разбалансированность провоцирует болезни других систем и отдельных органов, а также снижение подвижности и ухудшение общего состояния организма. Болезни позвоночника, костей и суставов одинаково свойственны и молодым, и пожилым людям. Специалисты утверждают: к факторам риска относятся малоподвижный образ жизни, сидячая работа, нехватка времени и сил для занятий спортом, избыточный вес, механические травмы, избыточные физические нагрузки, переохлаждение. Из этого следует, что физическая реабилитация, использующая физические упражнения и тренировочный процесс, играет важнейшую роль в восстановлении и поддержании нормального функционирования ОДА.

На занятиях по физической культуре у студентов специальной медицинской группы, имеющих отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, должны широко применяться все методы и средства физической реабили-

тации. В тренировочном процессе предпочтительнее дробные нагрузки и их волнообразный характер, правильное соотношение работы и отдыха, максимальное использование средств, снимающих напряжение и способствующих ускоренному восстановлению с учетом строгой индивидуализации.

На занятиях со студентами специальной медицинской группы в процессе реабилитации следует сочетать общее и специальное воздействие физической нагрузки.

Общая тренировка сводится к оздоровлению всего организма, общему улучшению функций органов и систем, нарушенных болезненным процессом, а также развитию и закреплению моторных навыков и волевых качеств. Таким образом, тренированность – это важный фактор функциональной приспособляемости, в которой большую роль играет систематическая мышечная деятельность.

Специальная тренировка призвана развить функции, нарушенные в связи с заболеванием или травмой, восстановить конкретные двигательные действия или умения, необходимые занимающемуся в повседневной жизни и трудовой деятельности.

Очень важны профилактические мероприятия, направленные в первую очередь на придание студенту правильной осанки и на нормализацию функций ОДА, профилактике контрактур, соблюдение двигательного режима [4, с. 563].

Использование средств и методов физической реабилита-

ции на занятиях со студентами специальной медицинской группы предполагает стремление к выполнению целей и задач, поставленных в данном учебном процессе. *Цель:* улучшение кровообращения в пораженных суставах, укрепление околосуставных мышц, формирование мышечного корсета в процессе занятий физическими упражнениями. Увеличение периода ремиссии, приостановление прогрессирования болезни. *Задача:* усвоение знаний о причинах возникновения и особенностях протекания заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также их лечения средствами и методами физической реабилитации.

*Заболевания опорно-двигательного аппарата. Применение средств и методов реабилитации при каждой, отдельно взятой патологии*

**Нарушение осанки** – это самое распространенное заболевание ОДА, особенно у учащейся молодежи. Нарушения осанки – это мышечный дисбаланс, они связаны с функциональными изменениями ОДА (слабостью мышц, связок и пр.) при гиподинамии, неправильной рабочей позе и др. Это нарушение проявляется в уменьшении или увеличении физиологической кривизны позвоночного столба.

Для предупреждения дефектов осанки и ее нормализации необходимы ежедневные занятия физической культурой.

В и. п. лежа: упражнения с резиновыми бинтами, гимнастической палкой, набивными мячами, с гантелями, занятия на тренажерах с малыми напряжениями.

Рекомендуются плавание, специальные упражнения у гимнастической стенки. В занятия включаются подвижные игры (или элементы спортивных игр), дыхательные и общеразвивающие упражнения, ходьба, ходьба в приседе.

В и. п. стоя: исключаются упражнения с гантелями, прыжки и подскоки с отягощением.

**Сколиоз** – прогрессирующее заболевание позвоночника, характеризующееся его искривлением. Деформация позвоночника ведет к многочисленным нарушениям деятельности внутренних органов.

Специальными, при данном заболевании, являются упражнения, направленные на коррекцию патологической деформации позвоночника – корригирующие упражнения. Они могут быть симметричными, асимметричными, деторсионными. Неравномерная тренировка мышц при выполнении симметричных упражнений способствует укреплению ослабленных мышц на стороне выпуклости искривления и уменьшению мышечных контрактур на стороне вогнутости искривления, что непосредственно приводит к нормализации мышечной тяги позвоночного столба. При помощи деторсионных упражнений выполняют вращение позвонков в сторону, противоположную торсии, растягивают сокращенные и укрепляют растянутые мышцы в поясничном и грудном отделах позвоночника. Ассиметричные упражнения применяются индивидуально и исключительно редко [3, с. 223].

В зависимости от степени сколиоза применяют тот или иной комплекс физических упражнений. Используются и. п. – лежа на спине, лежа на животе, стоя на четвереньках, стоя на коленях. В занятия включаются дыхательные упражнения, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на растяжение, на гимнастической стенке, обязательно используют смешанные висы, также упражнения на координацию, равновесие и ряд общеразвивающих упражнений для мышц спины, брюшного пресса, ягодиц и др. Обязательно рекомендуются занятия плаванием (способом брасс). Регулярные занятия физической культурой дают возможность остановить прогрессирование болезни, ликвидировать мышечную асимметрию, облегчить и улучшить работу других органов и систем организма.

**Плоскостопие** – деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты ее сводов. При плоскостопии одновременно с уменьшением сводов происходит скручивание стоп, в связи с чем основная нагрузка приходится на уплощенный внутренний свод. Рессорные свойства стопы при этом резко снижаются. Различают продольное и поперечное плоскостопие.

Среди заболеваний ОДА статические деформации стоп занимают по частоте одно из первых мест. Данная патология наблюдается в равной степени, как у лиц сидячих профессий, так и выполняющих работу стоя.

Специальные упражнения для укрепления мышц стопы

и голени выполняются в и. п. лежа, сидя, стоя. Исключаются нерациональные положения стоя, особенно с развернутыми стопами, когда сила тяжести приходится на внутренний свод стопы. Упражнения следует чередовать с общеразвивающими для всех мышечных групп и с упражнениями на расслабление. Общеразвивающие упражнения имеют особенно большое значение, так как плоскостопие развивается у людей физически ослабленных.

Используются упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с увеличивающейся общей нагрузкой, сопротивлением, с постепенно увеличивающейся статической нагрузкой стопы, упражнения с предметами (захват пальцами стоп шариков, карандашей и их переключивание, катание подошвами ног палки и т. д.). Для закрепления коррекции используются упражнения в специальных видах ходьбы – на носках, на пятках, на наружном своде стопы, с параллельной постановкой стоп. Все специальные упражнения проводятся в сочетании с упражнениями, направленными на воспитание правильной осанки, общеразвивающими упражнениями и в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

**Остеоартроз** – дегенеративно-дистрофическое заболевание суставов, причиной которого является поражение хрящевой ткани суставных поверхностей, и самая распространенная форма их поражения. Одно из самых распространенных заболеваний ОДА в настоящее время.

Встречается остеоартроз повсеместно и резко увеличивается с возрастом. Чаще всего при этом заболевании поражаются суставы кисти, плюснефаланговый сустав стопы, суставы шейного и поясничного отделов позвоночника, коленных, тазобедренных и голеностопных суставов.

Остеоартроз является следствием механических и биологических причин, которые нарушают процессы образования клеток суставного хряща и субхондральной кости. Он может быть инициирован многими причинами, включая наследственные, эволюционные, метаболические и травматические.

Выделяют три основные причины развития дегенеративно-дистрофического процесса в суставе: травма, дисплазия и воспаление.

Травма сустава – самая частая причина артроза. На втором месте стоит дисплазия сустава – врожденные особенности, которые сопровождаются плохой биомеханикой сустава. Воспаление также достаточно часто приводит к повреждениям тканей сустава и развитию артроза.

***Остеохондроз шейного отдела позвоночника*** является одним из заболеваний века, получившим очень широкое распространение, имея в виду дегенеративно-дистрофическое поражение межпозвоночных дисков. Процесс начинается в пульпозном ядре диска, затем переходит на все его элементы, в дальнейшем поражая весь сегмент: тела смежных позвонков, межпозвоночные суставы и связочный аппарат.



Основным проявлением заболевания является боль в шее, надплечьях, которая может усиливаться или проходить. Однако с прекращением боли нельзя прекращать лечебно-профилактические процедуры.

Для профилактики возникновения болевого синдрома следует соблюдать рациональный режим статодинамической нагрузки на позвоночник и поддерживать на хорошем уровне силу мышц шеи и пояса верхних конечностей:

- следует избегать положений с длительным наклонным головы; нельзя переразгибать шейный отдел позвоночника (запрокидывать голову), если необходимо что-то делать на плоскости выше рук, необходимо встать на стул или лестницу;

- не следует спать на высокой подушке, под шею можно подложить валик;

- при появлении первых неприятных ощущений в области шеи или при необходимости долгое время держать голову в неудобном положении, следует фиксировать шейный отдел позвоночника специальным разгрузочным фиксатором (воротником). Рекомендуются в профилактических целях разгружать шейный отдел при помощи воротника в вечернее время.

Комплекс упражнений выполняется в и. п. лежа, сидя на стуле, стоя. На первых занятиях физической культурой вводятся упражнения для укрепления мышц шеи. Для этого используют упражнения на сопротивление. В связи с тем, что

при этой патологии снижается экскурсия грудной клетки, в занятия следует включать дыхательные упражнения, также применяются упражнения для мелких и средних мышечных групп и суставов, упражнения на расслабление мышц плечевого пояса и верхних конечностей. Широко используют маховые движения для верхних конечностей. Включаются активные движения головой, но в медленном темпе с небольшим числом повторений. Разнообразят упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, применяя постепенно увеличивающиеся отягощения, количество упражнений и их темп.

***Остеохондроз поясничного отдела позвоночника*** – хроническое заболевание, в основе которого лежит патология межпозвоночных хрящевых дисков. Основным проявлением заболевания является боль в спине. Однако лечебно-профилактические процедуры не могут быть прекращены при отсутствии болей. Необходимо выполнять рациональный режим статодинамической нагрузки на позвоночник и поддерживать на хорошем уровне силу мышц спины и брюшного пресса:

– нельзя поднимать и носить тяжелые предметы, особенно на вытянутых вперед руках; если необходимо поднять тяжелый предмет с пола, следует присесть, а не наклоняться вперед;

– следует носить тяжести, не превышающие 5 кг и в обеих руках;

- избегать продолжительного пребывания в положении сидя, каждые 2 часа следует делать 2–3 минутную паузу; избегать работы в наклонном положении;
- в вечернее время разгружать позвоночник в положении лежа в течение 20–30 минут;
- избегать сквозняков и переохлаждения;
- при необходимости выполнения тяжелой работы следует защитить спину, надевая специальный поясничный корсет или бандаж;
- полезны профилактические курсы массажа мышц спины, регулярное плавание и занятия специальными лечебными упражнениями.

Комплекс упражнений проводится в и. п. лежа на спине, боку, животе, стоя на четвереньках. Комплекс состоит из специальных упражнений, чередующихся с самыми разнообразными общеразвивающими и дыхательными упражнениями, в том числе с отягощениями в различных и. п. Нежелательны резкие подскоки, резкие наклоны туловища, подъемы тяжестей. Широко применяются полувисы. Хорошие результаты дает применение в течение одного дня выполнение специально подобранного комплекса упражнений в зале и плавание в бассейне. Для укрепления мышц спины, брюшного пресса и конечностей широко применяются различные силовые тренажеры, но с очень постепенным увеличением грузов. Может также быть использована ходьба и терренкур в качестве циклической нагрузки. Также приме-

няют стретчинг, т. е. статические растягивающие упражнения. Для повышения эластичности сильных и увеличения силы слабых мышечных групп, стретчинг в этом отношении является наиболее эффективным средством.

**Гонартроз** (деформирующий артроз коленного сустава) – дегенеративно-дистрофическое заболевание, при котором поражается гиалиновый хрящ, покрывающий мыщелки большеберцовой и бедренной кости.

Гонартроз занимает первое место по распространенности среди всех артрозов. В большинстве случаев невозможно выделить какую-то одну причину развития заболевания. Как правило, возникновение этого заболевания обусловлено сочетанием нескольких факторов.

Примерно 20–30% случаев гонартроза связано с предшествующими травмами: переломами голени (особенно внутрисуставными), повреждениями менисков, надрывами или разрывами связок. Нередко манифестация гонартроза связана с чрезмерными нагрузками на сустав. Еще один предрасполагающий фактор развития гонартроза – лишний вес. При избыточной массе тела нагрузка на суставы увеличивается, чаще возникают как микротравмы, так и серьезные повреждения (разрывы менисков или надрывы связок). Риск появления гонартроза также увеличивается после перенесенных артритов. Кроме того, в числе факторов риска развития гонартроза – генетически обусловленная слабость связочного аппарата, обмена веществ и нарушение иннервации при

некоторых неврологических заболеваниях.

Для замедления дегенеративных процессов в суставе при гонартрозе очень важно соблюдать определенные рекомендации по режиму нагрузки на конечности: необходимо исключить длительную ходьбу без перерывов на отдых, резкие движения, бег по жесткому грунту, прыжки, длительную ходьбу по лестнице, повторяющиеся стереотипные движения, продолжительное нахождение в фиксированной позе, ходьбу с большим грузом, работу в положении глубокого приседа.

Необходимо правильное сочетание лечебных мероприятий с рациональным режимом разгрузки суставов и контролем за массой тела, как в период лечения, так и на протяжении всей жизни.

Используемые исходные положения: стоя на ступеньке на здоровой ноге, лежа на спине, лежа на животе, сидя на стуле. На различных этапах лечения специальные упражнения проводят в сочетании и на фоне общеукрепляющих и дыхательных упражнений. Используются пассивные и активные движения в коленном суставе. Проводятся упражнения на расслабление околосуставных мышц, выполняются махи ногой свободно и с самовытяжением (в области голеностопного сустава фиксируется манжетой с грузом). Основной акцент уделяется укреплению четырехглавой мышце бедра (в и. п. стоя на здоровой ноге удерживать прямую ногу на весу; в и. п. лежа на спине, сидя на стуле).

При артрозе бедренно-большеберцового сочленения, для укрепления внутренней широкой мышцы бедра проводят разгибание голени от валика, подведенного под коленный сустав, от 160 до 180 градусов с задержкой крайнего положения на 5–7 секунд. При патологическом процессе в пателло-фemorальном сочленении внимание уделяют укреплению мышц сгибателей голени. Также особо рекомендуют занятия плаванием (с выполнением в воде определенных упражнений у бортика), занятия на тренажерных устройствах.

Считаем, что активное использование средств и методов физической реабилитации на занятиях физической культурой со студентами специальной медицинской группы, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата, несомненно, приведет к улучшению их состояния здоровья, приблизит к выполнению целей и задач данного учебного процесса.

## Литература

1. *Асташенко О.И.* Энциклопедия лечебных движений при различных заболеваниях. – СПб.: Издательство «Вектор», 2009. – 178 с.
2. *Гитт В.Д.* Здоровый позвоночник. – М.: ЦПФС «Единение», 2010. – 128 с.
3. *Дубровский В.И.* Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студентов высших учебных заведе-

ний. – 2-е изд., стер. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.

4. *Епифанов В.А.* Лечебная физическая культура: справочник. – М.: Авторская Академия, 2016. – 448 с.

5. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2005. – 432 с.

6. Физическая реабилитация: В 2 т. Т.1 / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.

# Роль информационных технологий в физической культуре студентов вуза

## THE ROLE OF INFORMATION TECHNOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY STUDENTS

*Дятлова Т.И.,*

*доцент,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Есаулов М.Н.,*

*доцент,*

*Национальный исследовательский ядерный университет*

*«МИФИ»*

*Dyatlova T.I.,*

*associate professor,*

*Moscow Pedagogical State University*

*Esaulov M.N.,*

*associate professor,*

*National Research Nuclear University MEPhI*

**Аннотация.** Статья посвящена роли информационных технологий и формам их использования в процессе физиче-



ского воспитания обучающихся в вузе.

**Ключевые слова:** информатизация образования, компетенции бакалавра, реорганизация учебного процесса по физической культуре, профессиональная переподготовка.

**Annotation.** The article is dedicated to role of information technology and their use in the process of student's physical education.

**Keywords:** informatization of education, competence of the Bachelor, reorganization of the teaching process in physical culture, professional retraining.

*Информатизация общества* – это социальный процесс. Особенностью данного процесса является накопление, сбор, продуцирование, хранение, обработка, передача и применение информации, осуществляемые на основе микропроцессорной и актуальных средств вычислительной техники. Одно из ключевых направлений процесса информатизации общества – информатизация образования.

*Информатизация образования* – это процедура предоставления области образования методологией и опытным путем исследование оптимального применения новейших ИТ, ориентированных на реализацию технологического-педагогических целей обучения и воспитания. Информационные технологии представляют собой смесь из устройств, методов и средств, позволяющих манипулировать информацией вне мозга человека. Это компьютеры и программное обеспече-

ние, периферийные устройства и системы связи [5].

В настоящее время, согласно ФГОС, разработанным Министерством образования и науки РФ, на дисциплину «Физическая культура и спорт» для всех направлений и профилей профессиональной подготовки (квалификация – бакалавр), отводится 72 академических часа.

Анализ новых ФГОС показал, что в них более четко, конкретно и реалистично представляются требования к организации физкультурного образования. Так, процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

- использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач;
- использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования;
- владеть методами физической культуры и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Решение проблемы осложняется тем, что 72 часа, отведенных на весь срок обучения, недостаточно для практических занятий, для поддержания необходимого уровня двигательной активности. В этой ситуации решающую роль могут

сыграть два направления: изменение технологии преподавания дисциплины и использование современных технических средств обучения или точнее информационных технологий.

Во-первых, для усиления данной направленности занятий необходимо поменять акцент в роли преподавателя, непосредственно проводящего тренировочное занятие, на роль методиста на занятиях. Как это сделать, с использованием каких педагогических приемов, подходов – это задача специалистов по разработке технологий преподавания, по обобщению педагогического опыта тех преподавателей, которые уже начали применять такой подход на кафедрах физического воспитания в своих вузах.

Во-вторых, максимально использовать самостоятельные формы работы студентов как на учебных занятиях, так и во внеурочное время. Эту задачу можно решать при использовании информационных технологий, создавая для самостоятельного изучения студентами адаптированные методические пособия, компьютерные программы, видеоматериалы, дистанционные программы и многое другое [3].

Решение этих вопросов возможно при условии переподготовки преподавателей кафедры физического воспитания. И сложности здесь лежат, в большей степени, не в экономической области, а в психологической перестройке привычного подхода к проведению занятий.

При реализации задач подготовки преподавателей вузов информационным технологиям должно отводиться важное

место. Наряду с дисциплиной «Информатика», которая стала обязательной для всех специальностей согласно государственным образовательным стандартам нового поколения, в учебных планах физкультурных вузов и факультетов физической культуры может предусматриваться ряд курсов и дисциплин, играющих значительную роль в информационной подготовке будущих специалистов. Это, прежде всего, биомеханика, спортивная метрология, основы научно-методической деятельности и др. На сегодняшний день практически каждый преподаватель вуза должен знать операционную систему Windows и владеть ею, работать в редакторской системе Word, использовать электронную таблицу Microsoft Excel, уметь пользоваться системой управления базами данных Microsoft Access и, конечно же, владеть основами знаний и умений по поиску и обмену информацией с помощью Интернет.

Создание единых баз контингента занимающихся студентов, балльно-рейтинговая система, посещаемость занятий, медицинский контроль, сдача норм ГТО, соревновательная деятельность – это лишь некоторые аспекты, которые включают в себя новые технологии.

На основании рекомендаций Министерства образования и науки РФ, высшие учебные заведения разрабатывают свои программы, утверждая их в своих вузах, и отстаивают их при прохождении министерских аккредитаций и аттестаций.

Положительное влияние информационных технологий на

улучшение учебного процесса в физической культуре и спорте, бесспорно. Сюда можно отнести следующие направления: контроль физического развития и уровень подготовки занимающихся, обработка результатов соревновательной деятельности студентов по различным видам спорта, обучение и контроль теоретических знаний учащихся, редактирование методической и деловой документации, контроль физического развития и подготовленности занимающихся, контроль и оптимизация техники спортивных движений и многое другое [1].

Проблема создания материально-технической базы институтов и факультетов физической культуры является основополагающей и заключается в создании и использовании в институтах и на факультетах физической культуры современных компьютерных классов, соединенных внутренними сетями и возможностью выхода во Всемирную сеть Интернет. На сегодняшний день не у всех институтов есть такая база, поэтому они не имеют не только своих сайтов в Интернете, но и электронной почты, что затрудняет обмен информацией между ними.

В наши дни происходят масштабные изменения во всех сферах человеческой жизни. Важную роль в этих преобразованиях играет стремительное развитие научно-технического прогресса, глобальная информатизация передовых стран мирового сообщества.

В последнее время в Российской Федерации происходит

процесс формирования информационного общества, что ставит задачу информатизации системы образования. Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникационных и других средств информационных технологий. Это в полной мере относится к специалистам по физической культуре.

## Литература

1. *Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В.* Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию // Теория и практика физической культуры. 2001. № 8. С. 55–59.

2. *Волков В.Ю.* Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – СПб., 2000. С. 82–91.

3. *Жбанков О.В., Толстой Е.В.* Технология контроля психофизического состояния студентов и управления им // Теория и практика физической культуры. 1997. № 8. С. 40–43.

4. Студенческая библиотека онлайн. URL: <http://studbooks.net/647458/turizm/> (дата обращения: 13.02.2017).

5. Файловый архив студентов. URL: <https://studfiles.net/>

preview/6211976/ (дата обращения: 13.02.2017).

**Использование  
здоровьесберегающих технологий  
в работе со слабовидящими  
детьми и детьми-инвалидами**

**USING HEALTH CONSERVATION  
TECHNOLOGIES IN WORKING WITH  
VISUALLY IMPAIRED CHILDREN  
AND CHILDREN WITH DISABILITIES**

*Ефремова Т.И.,*

*учитель-дефектолог,*

*Сапрунова Е.С.,*

*педагог-психолог,*

*Гудкова Л. З.,*

*воспитатель,*

*Школа № 1034 имени Героя Советского Союза В.В. Маркина,*



*Москва*

*Efremova T.I.,*

*teacher-defectologist,*

*Saprunova E.S.,*

*teacher-psychologist,*

*Gudkova L.Z.,*

*educator,*

*School № 1034 named after the Hero of the Soviet Union V.V.*

*Markin, Moscow*

**Аннотация.** Статья об особенностях использования здоровьесберегающих технологий в работе со слабовидящими детьми и детьми-инвалидами, коррекционно-педагогической, физкультурно-оздоровительной работы, направленной на развитие движений, улучшение общего состояния здоровья. Авторами обобщен опыт практической работы группы улучшения физической и умственной работоспособности детей-инвалидов.

**Ключевые слова :** здоровьесберегающие технологии, дети с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды, здоровье, компенсация, коррекция, вода, адаптивная физкультура, стимулы.

**Annotation.** Article about the peculiarities of using health conservation technologies in working with visually impaired children and children with disabilities, correctional-educational, sports and recreational activities aimed at the development of movements improvement of the overall state of health, the group improved physical and mental performance of children with

disabilities.

**Keywords:** health conservation technology, children with disabilities, children with disabilities, health, compensation, correction, water, Adaptive physical education.

Проблема охраны и укрепления здоровья детей, создания оптимальных условий для их роста и развития является актуальной и весьма значимой. Здоровье ребенка, его адаптация к жизни в обществе во многом определяется окружающей средой. Для ребенка от 1,5 до 17 лет такой средой является, прежде всего, детский сад, школа, где он проводит до 70% своего времени. Можно с уверенностью утверждать, что именно воспитатель, педагог, учитель в состоянии сделать для здоровья современного ребенка больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Воспитатель, учитель должен работать так, чтобы пребывание детей в образовательной организации не наносило ущерба здоровью воспитанников [2; 3; 5; 9].

Поэтому здоровьесберегающие технологии стали приоритетными для современного образования, причем, здоровье понимается не только как хорошее физическое состояние. Учитываются и такие факторы, как психическое, нравственное, социальное, духовное здоровье.

По ФГОС подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогран-

ным, затрагивающим множество аспектов [8].

Родоначальником понятия «здоровьесберегающие технологии» стал Н.К. Смирнов [7].

Технологии здоровьесберегающей педагогики рассматриваются как совокупность приемов и методов организации воспитательно-образовательного процесса без ущерба для здоровья детей и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с детьми, их родителями, с медицинскими работниками и коллегами – планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

На практике к здоровьесберегающим технологиям предъявляются определенные требования:

- они должны создавать условия, при которых у ребенка не возникало бы состояния стресса, была бы создана доброжелательная атмосфера, а к ребенку предъявлялись бы адекватные требования;

- при распределении физической и учебной нагрузки необходимо учитывать возраст;

- организация учебного процесса происходит в соответствии с психологическими, возрастными, индивидуальными особенностями каждого ребенка;

- необходимо обеспечивать достаточный двигательный режим.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых

в системе образования, выделяют: медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, ИКТ-технологии и т.д.

*Медико-профилактические технологии* нацелены на обеспечение сохранения и приумножения здоровья детей под руководством медиков в соответствии с медицинскими требованиями и нормами. Например, для детей с нарушениями зрения обязательным является выполнение педагогами и всеми участниками воспитательно-образовательного процесса офтальмолого-гигиенических рекомендаций Л.А. Григорян, Л.И. Плаксиной [4]. Это, прежде всего, выполнение требований к освещению; рассаживание детей в соответствии с острой зрения, с окклюзией и видом косоглазия; соблюдение режима зрительных нагрузок, разработанных Л.А. Григорян; проведение зрительной гимнастики; использование здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного [1]; использование специальных теплотехнических приборов, которые несут восстановительно-лечебную функцию.

Стимулирование компенсаторных процессов обеспечивается при помощи *физкультурно-оздоровительной технологии*, которая направлена на удовлетворение биологических потребностей детей в движениях. При развитии двигательных функций важное значение имеет использование афферентных *стимулов*: зрительных, тактильных, звуковых. Примером использования зрительных стимулов является прове-

дение упражнений перед зеркалом.

Согласно исследованиям Л.И. Плаксиной [4], мы используем при организации развивающей предметно-пространственной среды модули разной формы, размера и основных цветов (красный, желтый, зеленый), которые способствуют стимуляции и активизации зрительных функций и повышению остроты зрения.

Спортивное оборудование в зале, мишень, мягкие модули разной формы, размера, ярких цветов. Специальная разметка на стене способствуют коррекции, тренировки глазодвигательных функций при косоглазии, а также развивают моторику. Физкультурное оборудование имеет специальные метки. Они способствуют сосредоточению взгляда на предмете, более эффективно помогают в ориентировке, придают детям уверенность во время занятий. А разметки на полу помогают ориентироваться во время построений, перестроений, ходьбе и при выполнении упражнений.

Использование тактильных стимулов – это применение различных приемов массажа, ходьба по дорожкам с разными наполнителями, по ребристой поверхности, восприятие предметов на ощупь и т. д.

Звуковые стимулы заключаются в выполнении упражнений под музыку в соответствии с текстом. Коррекционные упражнения под музыку помогают развить у детей моторную функцию, правильную осанку, походку, мотивируют к различным видам деятельности абсолютно всех детей незави-

симо от тяжести заболевания. С помощью музыки движения детей становятся ритмичными, четкими, упражнения приобретают яркость и выразительность.

Еще одно средство, с помощью которого реализуется физкультурно-оздоровительная технология, это адаптивная физическая культура. Она способствует улучшению психического и физического состояния детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

И, конечно же, незаменимым средством укрепления здоровья, развития движений является вода. Она помогает расслабить тело, приводит мышцы в тонус, укрепляет здоровье. Цветовая разметка на бортиках, на дне ванны бассейна позволяет организовать движение при плавании по периметру бассейна, облегчает организацию подвижных игр на воде.

Все это – здоровьесберегающее пространство, которое способствует выработке адаптационных механизмов у детей с нарушениями в развитии.

Нельзя не сказать о использовании ИКТ-технологий в коррекционно-образовательном процессе. Применение ИКТ позволяет совместить игровую и образовательную деятельность. Этим обеспечивается плавная смена деятельности, обучение делается неформализованным и интересным. Использование богатых графических, звуковых возможностей компьютера создает благоприятный эмоциональный фон на занятиях, способствуя развитию ребенка как бы незаметно для него, во время игры.

Только при условии учета возрастных, индивидуальных психофизиологических особенностей детей, а также использования здоровьесберегающих технологий, исходя из конкретных условий, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьесберегающее образовательное пространство.

## Литература

1. Здоровьеразвивающее образование по технологии В.Ф. Базарного: материалы VI краевой Конференции «Здоровое развитие детей», Барнаул, 16 марта 2013. – Барнаул: ИП Колмогоров И.А., 2013. – 96 с.
2. *Кононова Н.Г.* Коррекция нарушенных функций у детей с церебральным параличом средствами музыки: пособие для учителя-дефектолога. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 319 с.
3. *Левченко И.Ю., Приходько О.Г.* Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебное пособие для студентов средних пед. учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 192 с.
4. *Плаксина Л.И., Григорян Л.А.*, Содержание медико-педагогической помощи в дошкольном учреждении для детей с нарушением зрения. – М.: Город, 1998. – 56 с.
5. *Радионова Л.В.* Здоровьесберегающие технологии в

дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2011. – 124 с.

6. *Сековец Л.С.* Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения. – Нижний Новгород: Издатель Ю.А. Николаев, 2001. – 128 с.

7. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

8. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования. – М.: Центр педагогического образования, 2014. – 32 с.

9. Через 10 лет количество слепых людей достигнет 75 миллионов. URL: [http://www.liveinternet.ru/users/zdorovie\\_russian/post359438064](http://www.liveinternet.ru/users/zdorovie_russian/post359438064) (дата обращения: 12.08.2017).



# **Применение метода круговой тренировки в учебно- тренировочном процессе юных баскетболистов с целью развития прыгучести**

## **APPLICATION OF THE METHOD OF CIRCUIT TRAINING IN THE EDUCATIONAL- TRAINING PROCESS OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS WITH THE AIM OF DEVELOPING THE BOUNCINESS**

*Жилина Н.О.,*

*магистрант,*

*Вятский государственный университет, Киров*

*Gilina N.O.,*

*undergraduate,*

*Vyatka State University, Kirov*

**Аннотация.** Статья посвящена определению понятия метода круговой тренировки, а также его места в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов. Особое внима-

ние обращается на средства, применяемые для развития скоростно-силового качества прыгучесть.

**Ключевые слова:** прыгучесть, метод, средства, физическое качество, юные баскетболисты, учебно-тренировочный процесс, физические упражнения.

**Annotation.** The article is devoted to the definition of circuit training method as well as its place in the educational-training process for young basketball players. Particular attention is drawn to the means to be used in the development of speed-power quality bounce.

**Keywords:** means leaping ability, method, means, physical quality, young basketball players, educational-training process, exercise.

В настоящее время развитию скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста уделяется большое внимание. Отдельными исследованиями установлено, что развитие скоростно-силовых качеств необходимо начинать в детском и юношеском возрасте [2].

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

Какими бы мы не обладали природными задатками, высокого уровня развития прыгучести мы можем достичь лишь при тщательно продуманной и систематической трениров-

ке. Основным условием воспитания прыгучести при любой квалификации спортсмена является осуществление на всех этапах тренировок разносторонней строго-специализированной подготовки (работа над такими физическими качествами как сила, быстрота, выносливость). Все методы воспитания прыгучести должны способствовать развитию комплекса физических качеств, которые, в конечном счете, содействовали бы возможности большему повышению мощности толчка, специального двигательного навыка.

В изученной нами литературе было найдено мало сведений об особенностях применения метода круговой тренировки у юных баскетболистов с целью развития такого физического качества, как прыгучесть, которое относится непосредственно к скоростно-силовым. Все вышеизложенное и определило тему научной статьи.

*Целью исследований являлось* выявить особенности применения метода круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов с целью развития физического качества прыгучесть.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи.

1. Изучить научно-методическую литературу и дать характеристику методу круговой тренировки.
2. Выделить те средства, которые целесообразно применять в данном методе для наиболее эффективного развития прыгучести у юных баскетболистов.

В последнее время нашел применение метод воспитания прыгучести, получивший название «метод круговой тренировки», который можно проводить по методу повторных упражнений. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в себя новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения, энергообмена, но в отличие от повторного метода возможность локально направленного воздействия на определенные мышечные группы здесь ограничена [1; 3].

Для развития прыгучести наиболее эффективными являются динамические упражнения (прыжки через предметы, выпрыгивания после прыжка в глубину с высоту 40–50 см, выпрыгивания из приседа и др.), выполняемые с небольшими отягощениями (гантелями, свинцовыми поясами, мешками с песком), которые надеваются на голень, бедро и руки.

Нужно постоянно помнить, что прыгучесть спортсмена улучшается лишь тогда, когда на тренировке одновременно совершенствуется его сила и быстрота [4]. Поэтому необходимо развивать силу мышц разгибателей бедра, голени, стопы, которые принимают непосредственное участие в выполнении прыжка. Силовые упражнения должны предшество-

вать скоростно-силовым. Прыжковые упражнения и особенно выпрыгивания после прыжков в глубину весьма эффективно улучшают скоростной бег. Некоторые исследователи, преимущественно зарубежные, полагают, что высота вертикального подскока достаточно полно характеризует общую силовую подготовку баскетболиста.

Также необходимо учитывать биомеханические основы методов при построении скоростно-силовой подготовки, в которую входит физическое качество «прыгучесть».

Метод повторных предельных упражнений применяется для усиления синтеза сократительных белков и увеличения мышечной массы. Для этого упражнения выполняются с большим числом повторений до отказа. При интенсивной работе возникает гипоксия, недостаток макроэргов, разрушение мышечных волокон, накопление продуктов их распада. Продукты расщепления белков являются регуляторами белкового синтеза в период отдыха после скоростно-силовой работы. При систематическом повторении таких тренировок в мышцах существенно увеличивается содержание сократительных белков и возрастает объем мышечной массы. Разумное сочетание и последовательность применения обоих методов в процессе тренировки могут обеспечить высокий уровень развития скоростно-силовых качеств спортсмена [5].

Проанализировав педагогическую и методическую литературу, мы пришли к выводу, что проблема развития прыгучести у баскетболистов 11–12 лет изучена недостаточно.

Специалисты отмечают, что метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц, в том числе подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения, энергообмена.

## Литература

1. Биохимия. Версия / Т.Н. Замай, Н.М. Титова, Е.И. Елсукова, А.В. Еремеев. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 144 с.
2. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
3. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. *Губа В.П.* Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография. – М.: Советский спорт, 2009. – 332 с.
5. *Донской Д.Д.* Биомеханика с основами спортивной техники: учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 2004. – 287 с.

# **Факторная модель конкурентоспособности спортивной школы: результаты опроса юных спортсменов**

## **THE FACTOR MODEL OF COMPETITIVENESS OF A SPORTS SCHOOL: THE RESULTS OF A SURVEY OF YOUNG ATHLETES**

*Загородникова А.Ю.,*

*магистрант,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Zagorodnikova A.Y.,*

*undergraduate,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** В статье представлена статистическая модель конкурентоспособности спортивной школы, полученная по результатам опроса юных спортсменов. Для построения модели был использован метод факторного анализа с ротацией референтных осей по Varimax-критерию.

**Ключевые слова:** конкуренция, конкурентоспособность спортивной школы, юные спортсмены, факторная модель.

**Annotation.** The article presents a statistical model of competitiveness of sports school, obtained from a survey of young athletes. The factor analysis method with rotation of reference axes according to Varimax-criterion was used to construct the model.

**Keywords:** competition, competitiveness of sports school, young athletes, factorial model.

Наличие конкурентной стратегии в физкультурно-спортивной организации в настоящее время – совершенно привычное явление, однако финансовый фактор далеко не всегда играет первостепенную роль в достижении конкурентных преимуществ [1; 2]. Майкл Портер сформировал систему показателей конкурентоспособности, не зависящую от того, на макро- или микро-уровне ведется управление. Ее центральным звеном являются факторные условия, которые создаются самой организацией [3].

Руководствуясь вышесказанным и учитывая факт отсутствия исследований по данной проблематике, мы решили провести собственное исследование, в задачи которого входило выявление факторов конкурентоспособности и разработка статистической (факторной) модели конкурентоспособности спортивной школы.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: опросы (анкетирование), качественный контент-анализ, факторный анализ с ротацией



референтных осей по Varimax-критерию.

Для выявления факторов конкурентоспособности нами были опрошены более двухсот спортсменов в возрасте 13–18 лет, выступающих за спортивные школы г. Москвы и Московской области. Респондентам было предложено ответить на два вопроса:

1. Чем Вы руководствовались (на что обращали внимание) при выборе места занятий спортом?
2. Каким критериям (требованиям) должна удовлетворять выбранная Вами спортивная школа?

Полученные данные использовались при составлении анкеты, которая была применена на контингенте 40 юных спортсменов того же возраста. Респондентам было предложено оценить каждое из выявленных требований (пожеланий) к работе спортивной школы по шкале важности, где: 5 баллов – исключительно важно, 4 балла – очень важно, 3 балла – довольно важно, 2 балла – не очень важно, 1 балл – абсолютно не имеет значения [4].

Материалы анкетирования были сведены в единую матрицу и подвергнуты факторному анализу с ротацией референтных осей по Varimax-критерию. Результаты обработки данных представлены в виде таблице 1. Полученная статистическая модель достаточно сложна и представлена десятью группами характеристик (факторов).

Первый фактор с удельным весом 13,1 % представлен признаками «внешний вид и качество спортивных соору-

жений, разнообразие, достаточное количество и качество спортивного инвентаря», «хорошая транспортная доступность спортивной школы», «наличие и качество организации учебно-тренировочных сборов», «индивидуальный подход к спортсмену на каждой тренировке, учет его физического и психического состояния», «возможность для тренера выезда на всероссийские и региональные соревнования для сопровождения (опеки) спортсменов», «ценовая доступность занятий избранным видом спорта», «финансирование спортсменов». Такое наполнение фактора позволяет идентифицировать его как *«Благоприятные условия для тренировочной и соревновательной деятельности воспитанников»*.

### *Таблица 1*

**Статистическая (факторная) модель конкурентоспособности спортивной школы: результаты опроса юных спортсменов (n=40)**

№ п/п	Удельный вес фактора, %	Наполнение фактора с указанием величины нагрузки	Идентификация фактора
1.	13,1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Внешний вид и качество спортивных сооружений, разнообразие, достаточное количество и качество спортивного инвентаря (0,75);</li> <li>– хорошая транспортная доступность спортивной школы (0,57);</li> <li>– наличие и качество организации учебно-тренировочных сборов (0,79);</li> <li>– индивидуальный подход к спортсмену на каждой тренировке, учет его физического и психического состояния (0,79);</li> <li>– возможность для тренера выезда на всероссийские и региональные соревнования для сопровождения (опеки) спортсменов (0,53);</li> <li>– ценовая доступность занятий избранным видом спорта (0,56);</li> <li>– финансирование спортсменов (0,82)</li> </ul>	– Благоприятные условия для тренировочной и соревновательной деятельности воспитанников

№ п/п	Удельный вес фактора, %	Наполнение фактора с указанием величины нагрузки	Идентификация фактора
2.	11,8	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Внешний вид тренера (0,62);</li> <li>– высокие нравственные качества тренера (0,57);</li> <li>– постоянное внимание тренера к занимающимся в процессе тренировки (0,71);</li> <li>– хорошее (эмоционально положительное) отношение тренера к занимающимся (0,86);</li> <li>– благоприятный морально-психологический климат в коллективе (группе, команде, спортивной школе в целом) (0,68);</li> <li>– престижность спортивной школы (0,59);</li> <li>– удобные, комфортные, теплые раздевалки (0,78)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Позитивный имидж тренера, престижность спортивной школы;</li> <li>– комфортный морально-психологический климат в коллективе</li> </ul>
3.	10,1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Хорошая репутация спортивной школы (наличие положительных отзывов) (0,76);</li> <li>– хорошая транспортная доступность спортивной школы (0,58);</li> <li>– хорошая репутация тренера (наличие положительных отзывов) (0,90)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Хорошая репутация тренера и спортивной школы;</li> <li>– транспортная доступность спортивной школы</li> </ul>
4.	10,1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Оптимальное (не слишком большое) количество занимающихся в группе (0,50)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Оптимальное количество занимающихся в группе</li> </ul>
5.	9,7	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Наличие в школе групп по определенному (интересующему) виду спорта (0,87);</li> <li>– проведение воспитательной работы с занимающимися (0,83);</li> <li>– качество (результативность и надежность) обучения и тренировки, обеспечиваемое тренером (0,73)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Наличие в школе групп по определенному виду спорта;</li> <li>– качество обучения и тренировки</li> </ul>

№ п/п	Удельный вес фактора, %	Наполнение фактора с указанием величины нагрузки	Идентификация фактора
6.	7,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Качество организации и частота проведения спортивных соревнований (0,60);</li> <li>– организация восстановительных процедур (бассейн, сауна, массаж) (0,62);</li> <li>– медицинское сопровождение занятий (0,85)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Качественная организация мероприятий, в том числе, медицинское сопровождение занятий</li> </ul>
7.	7,2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Хорошая организация работы по профилактике спортивного травматизма (–0,65);</li> <li>– устойчивый позитивный имидж спортивной школы (–0,51);</li> <li>– возможность перспективным спортсменам продолжать тренировочную деятельность в спортивной школе после 18 лет (0,85)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Позитивный имидж спортивной школы и профилактика травматизма;</li> <li>– возможность перспективным спортсменам продолжать тренировочную деятельность в спортивной школе после 18 лет</li> </ul>
8.	7,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Близкое место расположения спортивной школы от места жительства (учебы) воспитанников (–0,54)</li> <li>– Работа тренера на перспективу (подготовка резерва для сборных команд) (0,59);</li> <li>– доступность и посильность физической нагрузки для занимающихся (0,67);</li> <li>– наличие душевых (0,76)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Территориальная доступность спортивной школы</li> <li>– Грамотный тренировочный процесс, направленный на перспективу;</li> <li>– развитая инфраструктура спортивной школы</li> </ul>

№ п/п	Удельный вес фактора, %	Наполнение фактора с указанием величины нагрузки	Идентификация фактора
9.	5,8	– Высокий уровень квалификации тренера (0,76); – профессионализм тренера спортивной школы (0,78)	– Профессионализм и квалификация тренера спортивной школы
10.	5,7	– Применение в учебно-тренировочном процессе разнообразных и интересных упражнений, элементов игр и соревнований (0,61); – доходчивость объяснений и оценок тренера, качество показа тренировочных упражнений (0,91)	– Качество учебно-тренировочного процесса, обеспечиваемое тренером
11.	5,2	– Информационная доступность и открытость спортивной школы (0,60); – оптимальное (не слишком большое) количество занимающихся в группе (0,64)	– Информационная доступность спортивной школы; – оптимальное единовременное количество занимающихся в группе
83,2%		<i>Суммарный вклад факторов в общую дисперсию</i>	

Второй фактор, обладающий удельным весом 11,8%, имеет в своем составе следующие характеристики: «внешний вид тренера», «высокие нравственные качества тренера (доброжелательность, чуткость, вежливость, требовательность, справедливость, вера в учеников)», «постоянное внимание тренера к занимающимся в процессе тренировки», «хорошее (эмоционально положительное) отношение трене-

ра к занимающимся», «благоприятный морально-психологический климат в коллективе (группе, команде, спортивной школе в целом)», «престижность спортивной школы», «удобные, комфортные, теплые раздевалки», что позволяет идентифицировать его как *«Позитивный имидж тренера, престижность спортивной школы. Комфортный морально-психологический климат в коллективе»*.

Факторная нагрузка третьего компонента равна 10,1%. В его состав вошли такие признаки, как «хорошая репутация спортивной школы (наличие положительных отзывов)», «хорошая транспортная доступность спортивной школы», «хорошая репутация тренера (наличие положительных отзывов)», «оптимальное (не слишком большое) количество занимающихся в группе». Данный компонент может быть обозначен как *«Хорошая репутация тренера и спортивной школы. Транспортная доступность спортивной школы. Оптимальное количество занимающихся в группе»*.

Четвертый компонент с нагрузкой в 9,7% образован переменными «наличие в школе групп по определенному (интересующему) виду спорта», «проведение воспитательной работы с занимающимися», «качество (результативность и надежность) обучения и тренировки, обеспечиваемое тренером». Смысловое содержание входящих в него признаков позволяет идентифицировать четвертый фактор как *«Наличие в школе групп по определенному виду спорта. Качество обучения и тренировки»*.

Пятый компонент с вкладом в общую дисперсию в 7,6%, включающий характеристики «качество организации и частота проведения спортивных соревнований», «организация восстановительных процедур (бассейн, сауна, массаж)», «медицинское сопровождение занятий», интерпретирован нами как *«Качественная организация мероприятий, в том числе медицинское сопровождение занятий»*.

Шестой компонент является биполярным и обладает факторной нагрузкой 7,2%. Он отражает оппозицию между двумя типологическими группами респондентов, первая из которых заинтересована в *позитивном имидже спортивной школы и профилактике травматизма*, вторая – в *возможности перспективным спортсменам продолжать тренировочную деятельность в спортивной школе после 18 лет*.

Седьмой фактор с нагрузкой 7,0% также является биполярным – отражающим наличие двух групп респондентов, первая из которых более заинтересована в *территориальной доступности спортивной школы*, для второй важнее *грамотный тренировочный процесс, направленный на перспективу, и развитая инфраструктура спортивной школы*.

Восьмой компонент с вкладом в общую дисперсию в 5,8%, исходя из его наполнения, можно охарактеризовать как *«Профессионализм и квалификация тренера спортивной школы»*.

Признаки, образующие девятый фактор с нагрузкой в 5,7%, позволяют интерпретировать его как *«Качество учеб-*



*но-тренировочного процесса, обеспечиваемое тренером».*

Десятый фактор с нагрузкой в 5,2% интерпретирован нами как «*Информационная доступность спортивной школы. Оптимальное единовременное количество занимающихся в группе*».

Как видно из данных таблицы 1, суммарный вклад факторов в общую дисперсию равен 83,2%, что говорит о том, что список и наполнение выявленных индикаторов конкурентоспособности спортивной школы можно считать практически исчерпывающими.

В заключение отметим, что результаты проведенного исследования могут быть использованы как для формулировки практических рекомендаций по повышению уровня конкурентоспособности спортивной школы, так и для разработки ее конкурентной стратегии.

## **Литература**

1. *Загородникова А.Ю., Степанова О.Н.* Индикаторы конкурентоспособности спортивной школы: результаты опроса юных спортсменов // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VII международной научно-практической конференции, 28 февраля 2018 г. – Екатеринбург: РГППУ, 2018. – С. 644–648.

2. *Леднев В.А.* Индустрия спорта как арена конкурентной борьбы индустрии. URL: <https://cyberleninka.ru/article/>

n/industriya-sporta-kak-arena-konkurentnoy-borby (дата обращения: 18.02.2018).

3. *Портер М.* Майкл Портер и его теория конкурентных преимуществ. Модель пяти сил конкуренции Майкла Портера. URL: <http://fb.ru/article/243789/maykl-porter-i-ego-teoriya-konkurentnyih-preimuschestv-model-pyati-sil-konkurentsii-maykla-portera> (дата обращения: 04.03.2018).

4. *Степанова О.Н.* Конкуренция на рынке физкультурно-спортивных услуг: виды, особенности, стратегии // Теория и практика физической культуры. 2007. № 3. С. 22–25.

# Системный подход к разработке образовательной концепции России

## A SYSTEMATIC APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF THE EDUCATIONAL CONCEPTS OF RUSSIA

*Каргин Н.Н.,*

*профессор,*

*Завьялова А.О.,*

*аспирант,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Kargin N.N.,*

*professor,*

*Zavyalova A.O.,*

*graduate student,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация** . Статья посвящена разработке методологии научного подхода, адекватного сложности проблем реформирования образовательной структуры в России.

**Ключевые слова** : образование, методология системного подхода, инновации, технологии, концепция, модель, де-

тельность, поведение.

**Annotation.** The article is devoted to the development of the methodology of the scientific approach, adequate complexity problems of reforming the educational structure in Russia.

**Keywords:** education, methodology of systematic approach, innovation, technology, design, model, activity, behavior.

Образование является одним из самых консервативных социальных институтов общества. По данным «ЮНЕСКО», эффективность образовательных процессов в большинстве стран мира не превышала 7% [17]. Количественные же показатели следующие: только для поддержания уровня научных кадров на существующем уровне необходимо ежегодное пополнение в 3% от их численности; чтобы рост кадров научных работников соответствовал экономическому развитию, необходим дополнительный приток в размере 4% (исходя из предположения, что годовой экономический рост составляет 4%). Если мы будем проводить расчет не на основе экономического роста, а на основе темпов научного и технического прогресса, то он составляет 7–8% в год и сопровождается соответствующим ростом количества исследований. В этом случае, годовой выпуск должен быть не менее 10% от общей численности научных кадров [5]. Качество же образовательного процесса, еще более неразработанная сфера управления подготовкой специалистов, особенно в гуманитарной сфере.

Основные причины данного положения, с нашей точки

зрения, следующие. В российской системе образования преобладает монодисциплинарный подход. Большинство дисциплин, читаемым студентам, слабо связаны с реальными процессами профессиональной деятельности специалистов. Более того, вследствие консервативности образовательной системы, знания устаревают значительно быстрее, чем происходят их изменения в практике трудового процесса. Например, важные для педагогической деятельности, в том числе и для спортивно-оздоровительного направления, дисциплины, такие как социология, психология и педагогика, читаются без методологической привязки к самому предмету труда специалиста: социология обязана давать знания не только описательного характера, а излагать способы прогноза развития социальных структур, исходя из анализа проблем сегодняшнего этапа развития общества; психология – обучать способам адекватного преобразования информации в знания, необходимые и достаточные для решения проблем адаптации в современном мире, и технологиям регулирования психофизиологических процессов организма и сознания людей; педагогика – формировать способы и технологии поведения, обеспечивающие его результативность, достаточную для благополучия процессов жизнедеятельности.

Адекватность задач, предлагаемых для решения в образовательных программах. Например, так называемая структурная (системная) перестройка государства, это, прежде всего, универсальный закон развития и преобразования. В фи-

зиологии спорта он описан как закон Вейгерта (метаморфозы), в физике – это фазные переходы, в экономике – бифуркация или фаза неустойчивости экономических систем. Какие свойства и качества индивида и личности нужно формировать и развивать при отсутствии устойчивого «русла» развития общества. В последние годы в недрах педагогического сообщества появилась идея о «... преобразовании высших учебных заведений из системы, преимущественно тиражирующих знания, в системы, их создающие и приумножающие» [5], а также – «превращение университетов в центры коммуникаций бизнеса, общества, государства по вопросам научного и технологического прогнозирования, обмена передовыми знаниями, решения глобальных проблем [19]. Однако способом, который позволит осуществить это преобразование, выбрана «модернизация». К сожалению, модернизация как способ управления не соответствует уровню проблем, возникших не только в системе образования, но и всей страны в целом. К такому же мнению пришли и специалисты государственных образований: «... в нынешних условиях становится бессмысленным учить детализированным подробным производственным технологиям, постоянное обновление которых делает малоэффективным целый ряд традиционных дисциплин профессионального цикла. ... Освоение все более общих академических знаний также не меняет ситуацию, поскольку не дает возможности студентам овладеть способами обновления и освоения технологий» [5]. Ви-

димом, на повестке дня разработка и создание новой концептуальной модели образования. Не претендуя на всесторонний анализ и роль создателя новой образовательной системы, рассмотрим некоторые методологические аспекты ее создания.

*Новая концептуальная модель* должна базироваться на новых способах решения и конструирования механизмов управления знаниями. Одним из подобных механизмов является представление и подача материалов студентам в форме определенных модулей, структура которых оптимальна для восприятия, осознания и закрепления в памяти поведенческих энграм. Считается, что информация – основной компонент знания, на бытовом уровне иногда ее отождествляют со знанием. Позволим с этим не согласиться: знание – завершающий продукт сложного процесса преобразования информации в элемент структуры человеческой деятельности. *Знания – прежде всего категория, отображающая закономерности, характеристики и свойства процессов и явлений, протекающих в системных образованиях различной природы и сложности.* Любой закон есть, прежде всего, знание о границах, структуре, процессах и диапазоне функций термодинамической, биологической или социально-экономической системы. Признавая справедливость данной формулировки, рассмотрим этапы процедуры преобразования информации в знание.

Развитие теории информации детерминировано так назы-

ваемой пятой «управленческой революцией», когда эффективность управления стала во многом зависеть от адекватного анализа информационного потока и способов преобразования разнохарактерной информации в механизмы управленческой деятельности. Общеметодологическое представление информации интерпретируется как передача, отражение разнообразия в любых объектах и процессах системного образования. Для пользователей количественную сторону потребности в информации определяет состав показателей или параметров, необходимых для осуществления управленческих задач, при условии выполнения необходимых процедур и знания о частоте их получения, единицы измерения, формы представления. Потребительские свойства информации – достоверность, содержательность, актуальность, доступность для восприятия и анализа для лиц, принимающих решение, определяют качественные характеристики. Полезность оценивается степенью повышения эффективности управления системными образованиями. При этом теория – «искусственное ограничение» реальной действительности границами структуры, в рамках которых и анализируются разнообразные и разнохарактерные процессы системного по сути образования [11]. Следовательно, знание как продукт преобразования информации всегда привязано к той системе, анализ которой производился специализированной научной и практической деятельностью.

В образовательном же процессе и особенно в гуманитар-



ных его формах знание зачастую выступает как самодовлеющая ценность, очень слабо «привязанная» к той структуре и форме проявления действительности, из которых оно произошло. Отсюда оно приобретает столь абстрактное значение, которое зачастую трудно использовать в реальной и часто изменяющейся практике. Но помимо объективных процессов преобразования информации в знания, которые достаточно просто проанализировать, измерить и которые можно регулировать по объему, структуре, интенсивности и силе воздействия, существует и консервативный механизм трансформации этого процесса. Мы имеем в виду образовательные структуры и имеющиеся у них проблемы. По сути, основной целевой функцией работы вуза является подготовка специалистов, востребованных системой предметной деятельности и обществом в целом. Поэтому структура механизмов преобразования отдельного индивида в специалиста может и должна постоянно изменяться, рассмотрим эти изменения. Исторически сложившиеся понятия, отражающие сущность образовательного процесса, сформировались в ответ на появление определенных государственных требований (стандартов), постулирующих приобретение обучающимся определенного объема образовательных компетенций, а также необходимого и достаточного уровня развития психофизических качеств и двигательных навыков, позволяющих индивидам возможность адаптации, как в среде обитания, так и в определенной профессиональной

деятельности. Вследствие данной исторической дискретности многие термины и понятия образовательного процесса не всегда воспринимаются в русле единства педагогических средств и способов, обеспечивающих управление социумом в выбранном историческом опытом направлении. Например, рассмотрим наиболее широко употребляемые термины «образования», с позиций адекватности отражения самого преобразовательного или педагогического процесса: «Образ» [7] – это собирательное понятие, характеризующее исторически сформулированный тип личности, выражающей целесообразное или характерное поведение человека, проявляющееся или в положительном, или отрицательном значении, в процессе какой-либо предметной деятельности. Образ выражается в манере поведения, алгоритмах двигательных или мыслительных действий, стилевых особенностях, в общих чертах характера, отражающих позитивные или негативные свойства данного типа личности [20]. «Педагогический или преобразовательный» процесс – это, прежде всего, специализированная деятельность на воспроизводство личности, со всеми составляющими ее компонентами: качествами, способностями и т.д. В историческом плане выделение деятельности в качестве самостоятельной «единицы» жизненной активности следует отнести к моменту начала разделения труда в общественном производстве. «...Как только начинается разделение труда, у каждого появляется какой-нибудь определенный, исключительный круг деятель-

ности...» [16]. Деятельность всегда целенаправленна на получение определенного результата и опосредуется наличием конкретного объекта, который принято называть предметом деятельности, в которой мотив совпадает с предметом [13]. Выделение предмета деятельности, его конкретизация для каждого отдельного случая имеет принципиальное значение, так как в дальнейшем различие рассматриваемых видов деятельности мы будем проводить посредством анализа их предметов. Например, «*Научный подход*» – процедура выстраивания границ между методами познания, которые следует (необходимо) применять в процессе познания (или преобразования) и предметом (системой) познания или преобразования [6]. *Системный подход* – каждый исследователь вкладывает в это понятие свое содержание. Единственное, в чем сходятся все – признание сложности в качестве существенной характеристики системных объектов, но сама сложность раскрывается по-разному. В результате системный подход трактуется так широко и неопределенно, что его специфика четко не выявляется [7]. Мы *постулируем*, что системный подход это, прежде всего, способ отражения целостности функциональных образований, не делимых далее, по определению. Для отражения сложноорганизованных систем необходимо и достаточно использование семи основных системных категорий: цель, средства, метод, механизм, процесс, структура, форма. *Деятельность* всегда есть организованный процесс, свойство же целостной организованно-

сти по отношению к образовательной структуре – результативность. Однако, в зависимости от характера деятельности, структура, задающая объединение, будет несколько различной: по цели, механизму, процессу и форме. В данном случае мы рассматриваем лишь деятельность, направленную на преобразование. Исходя из эмпирической тенденции, в рамках одного класса и одинаковой целевой направленности деятельности поведение субъекта претерпевает существенное изменение. Оно (поведение) обеспечивает решение практической задачи со значительно меньшими затратами. Такой эффект достигается структурными изменениями: увеличивается доля рассудочных операций (логическое конструирование, моделирование абстрактное, психологическая апперцепция и т. д.); уменьшается доля тотальных перемещений и действий, которая замещается локальными действиями и точечными направленными процессами. Например, сравним характеристики развития, специфические для разных исторических периодов эволюции общества.

1. Древние века. Развитие социума носило в основном экстенсивный характер – «выжить бы». Механизмом развития выступали отдельные, случайно выжившие в экстремальных ситуациях личности, опыт которых закреплялся в культуре. Такой способ развития социума обозначим термином, описывающим явление аналогичное, но локального масштаба в спорте, «гонка за лидером».

2. Период социальной стабилизации: организация

нескольких личностей, каждый из которых способен выжить в экстремальных ситуациях, в некую структуру власти, объединенные по 2–3 параметрам в связи.

3. Продолжение консолидации путем образования структурно организованных связей и формирования механизмов их поддержания. Племенная-родовая организация социума.

4. Период формирования узкоспециализированных форм деятельности. Создание производственных ассоциаций на принципах самоорганизации по индивидуальным параметрам.

5. Рождение классового общества. Конструирование механизма воспроизводства социальных структур по нормативному принципу – «отношения к собственности». Введение понимания «параметров порядка» в виде определенной и признанной социальной (групповой) структуры.

6. Рождение целостной системной социальной организованности. Переход от организации механизмов воспроизводства отдельных индивидуумов к воспроизводству целостных структурных элементов. Формирование представлений о командной организованности в структуре деятельности. Невозможность отдельной личности создать «новое», осознаваемое во всех стадия процесса – от идеи до продукта и далее до использования и снятия (утилизации).

7. Формирование нового типа мышления. Мышления, обеспечивающего осознание своего места и роли в функционировании и развитии социума, на основе собствен-

ной имманентной цели и ресурсных (социально-биологических) возможностей. Мышление, позволяющее создать новый (полноценный) вид деятельности – обеспечивающий проектирование и конструирование нового мира, как закономерный процесс в структуре современного социума. Симбиоз – прежде всего «командной организованности» как определенного механизма создания социально значимого продукта.

Таким образом, в класс целостных системных образований, помимо общепризнанных (семьи и общества), добавляется новый элемент – «команда». И это есть главное отличие XXI века от предыдущих. Направленность на преобразование «мира» как стержневое направление жизнедеятельности дополняется проектированием, конструированием и созданием принципиально нового [12]. Все перечисленные изменения в принципах, структуре и механизмах формирования целостной системной организации сообщества привели к возникновению новой практической проблемы, а именно: *управление подготовкой специалистов, обеспечивающих расширенное воспроизводство социально-экономической системы.*

Конструирование системы воспроизводства основных групп специалистов, обеспечивающих общественное развитие, не может быть реализовано вне системного подхода. Предлагается следующая схема конструирования системы управления процессом воспроизводства квалифицирован-

ных кадров. Прежде всего, расширенное воспроизводство средств, методов, механизмов, структур и форм – есть основное свойство целостного сложноорганизованного системного образования. Поэтому природа «предусмотрела» сложную структуру механизмов поддержания, регулирования и коррекции данного процесса. К таким механизмам относятся: механизм индивидуальной, генетической наследственности, регулируемой семьей; механизм культуры – обеспечивающий селекцию и сохранение «лучших» произведений рода человеческого; механизм социальных институтов – задающий и стимулирующий воспроизводство – формирование заданных социумом свойств и качеств индивидуально-го развития личностей. Учитывая специфичность и своеобразие проявления всех участвующих (составляющих) структур, процессов, функционалов человеческого организма, выражающееся в разных сроках и характерах формирования заданных социумом качеств, в обществе родилась и функционирует достаточно сложная система воспроизводства человеческого ресурса. Общая схема образовательного процесса, а по сути, деятельности по воспроизводству индивидов, по качеству и уровню двигательных и мыслительных свойств, необходимых и достаточных для осуществления жизнедеятельности современного общества, рассматривалась в предшествующих работах по проблемам повышения эффективности образования (2012–2017). Всего процессов, отражающих этапы включения в реальную жизнь,

семь: 1) социализация; 2) образование; 3) воспитание; 4) обучение; 5) тренировка (частный случай воспитания, конкретных качеств); 6) подготовка; 7) реальный процесс деятельности. Каждый из перечисленных элементов педагогического процесса обладает своей спецификой развертывания: принципов, механизмов и т.д. Рассмотрим, для примера, некоторые из них. **Социализация** – термин, употребляемый в социологии, как способ стихийного усвоения «предшествующего опыта» или «школа жизни»: целевая функция – адаптация к окружающей среде. **Воспитание** – процесс привития и формирования необходимых и достаточных принципов, обеспечивающих адаптацию и развитие в конкретном социальном страте. Целевая функция – формирование принципов, обеспечивающих выживание и развитие в данной конкретной социально-культурной среде (классе). **Образование** – процесс усвоения (принятия) информации обоснованных факторов, влияющих на жизнь и деятельность сообщества: целевая функция – конструирование концепции о среде проживания (ойкумене) и внешней среде, миропорядке. **Обучение** – процесс усвоения правил, законов и механизмов поведения, деятельности системных образований, в целом: целевая функция – формирование механизмов ориентации в пространственно-временных и социально-ценностных координатах. **Тренировка** – частный случай воспитания, направленный на приобретение необходимых качеств (психофизиологических, технологических),



обеспечивающих целенаправленную (социально-полезную) деятельность: целевая функция – формирование операционного состава двигательных действий, характеризующихся точностью воспроизводства по двум параметрам по отношению к цели действия: пространственному и временному. **Подготовка** – процесс, направленный на приобретение структуры навыков (энграм), обеспечивающих эффективность конкретной предметной деятельности: целевая функция – формирование операционного состава двигательных действий, характеризующихся точностью воспроизводства действий по трем параметрам: пространственным, временным и энергетическим (мощностным). **Реальная трудовая, спортивная, предметная деятельность**: целевая функция – обеспечение расширенного воспроизводства, развития, реализации» [9; 15].

Как мы видим, цели и задачи каждого уровня образовательной программы существенно отличаются друг от друга, что приводит к выводу о необходимости обеспечивать каждый этап образовательного процесса специфической информацией и присущей только этому, конкретному уровню, формой программного обеспечения.

Следует отметить, что наибольший вклад в разработку данной концепции внесла спортивная педагогика.

**Основной вывод**, вытекающий из предложенной модели образовательного процесса, однозначен – образовательная система формирует целенаправленное поведение индивида,

обеспечивающее адекватные способы решения проблем, детерминируемых средой обитания и конкретным видом профессиональной деятельности. Таким образом, центральная задача педагогических процессов – формирование поведения.

**Поведение** – в нашей трактовке, не совокупность действий, совершаемых в течение длительного времени, а тактика развертывания двигательной активности, направленной на получение позитивного результата. Понятие «поведение» приобрело значение свойств системных элементов, как необходимое и достаточное условие существования любой функциональной системы, впервые в работах кибернетиков. Н. Винер [2] и др. принимают значение системной категории, описывающей возможный структурный набор двигательных проявлений, обеспечивающих заданных системой результатов. Поэтому структура двигательных проявлений, рассматриваемая как операционный набор в составе деятельности, всегда конструируется (формируется) в рамках трех параметров: цели, средств и методов.

**Свойства поведения** – в диапазон таких свойств подпадает обширное число разнохарактерных элементов организованности жизни человека. Через характеристику свойства можно дать определение любому функционалу в целостной системе. К ним относятся [20]:

– результативность в структуре социально-экономической деятельности;

- многофакторная активизация запуска реакции;
- многоуровневый механизм регулирования, на принципе обратной связи;
- взаимодействие индивида с окружающей внешней средой и системой предметных деятельностей.

Следовательно, для адекватного представления о характере явления необходимо представить любой рассматриваемый функционал в иерархии всех системных процессов, потому что взаимодействие – самое общее свойство систем:

- в физических системах оно регулируется законами термодинамики;
- в биологических системах законом гомеостаза, выразившимся в организации трофической цепи;
- в социальной природе взаимодействие носит сложный характер и представлено статистическими закономерностями изменения отношений от грубых (физических) и преимущественно направленных на противодействие всех против всех, к постепенному переходу на тонкие (духовные), направленные на содействие.

### *Механизмы регулирования поведения*

**Выбор задач** – в системе предметной деятельности сознание индивида не в состоянии оперировать отдельными эмпирическими показателями, поэтому в линейке выбора целевого ориентира оперирует укрупненными информационными символами. В педагогике это образ, в экономике – индексы, в управлении – комплекс, в бытовых ситуациях – вы-

годы и т. д.

Поэтому выбор целевой поведенческой задачи определяется нахождением приемлемого выбора ее решения. Например, выбор партнера, оценка противника, выбор маршрута поездки, строительство дачи и т. д. происходит методом отсечения избыточных связей. Выбираются те предметы или объекты взаимодействия, которые не входят в противоречие с имеющимися у индивида ресурсами и способами взаимодействия.

В линейке целевых задач, как правило, выстраиваются кластеры легко или очень сложно решаемые и итеративно выбираются те, решение которых позволяет ресурсная и технологическая база индивида (табл. 1).

Исходя из изложенного материала, мы имеем возможность для каждого процесса системы воспроизводства специалистов различного профиля построить адекватные, для задач развития социума, различные модели формирования поведения.

*Воспитание* – модель, понимаемая как структура принципов и процедур, сформированных на базе обобщения позитивного опыта поколений, направленная на формирование индивидуального и социального сознания, обеспечивающего оптимальные формы и способы взаимодействия индивидов для конкретных этапов исторического развития общества.

*Обучение* – должно обеспечить выбор или конструирование статистических закономерностей (законов природы и

общества), создающих возможность познания или преобразование конкретных функциональных институтов социально-экономической системы в благоприятную для человека среду жизнедеятельности.

*Таблица 1*

**Свойства целостной системы деятельности и отдельных подсистем**

Деятельность	Поведение	Стиль	Манера
Цель	Задача	Задание	Форма
Тип личностной организованности – статистический	Индивидуально-типологический	Индивидуально-биологический	Культурно-психологическая
Стратегия	Тактика	Технология	Выразительность, эффект
Преобразование средств в цели	Алгоритмы, инварианты	Манипуляции	Со-переживания
Результат	Энерготраты	Эффективность	Зрелищность
Развивающий Стабилизирующий Деградирующий	Максимальная Оптимальная Минимальная	Полная = 1 Частичная = 0,5 Минимальная > 0,5	Впечатляющая Неприметная Отталкивающая

*Тренировка*, понимаемая как механизм, формирующий адекватное восприятие для решения задач адаптации к среде обитания и способов преобразования средств в цели (профессиональной деятельности), путем формирования поведенческих реакций, не разрушающих сущностные основы человека.

*Подготовка*, понимаемая как структура, процедуры и технологии организации профессиональной деятельности, обеспечивающей негэнтропийный (накопительный) путь развития общества.

## Литература

1. *Бернштейн Н.А.* Биомеханика и физиология движений: избранные психологические труды. – М.; Воронеж: АПиСН, 1977. – 604 с.
2. *Винер Н.* Кибернетика, или управление и связь в животном и машине. – М.: Советское Радио, 1968.
3. *Гордон В.М., Зинченко В.П.* Методологические проблемы психологического анализа деятельности // Системные исследования: Ежегодник. – М.: Наука, 1976.
4. *Давыдов В.В.* Теория деятельности и социальная политика // 3-й Международный конгресс по теории деятельности. – М., 2006.
5. Департамент стратегического развития Минобрнауки России: проект «Концепции развития исследовательской и инновационной деятельности в российских вузах». URL: <http://mon.gov.ru/dok/akt/7762/> (дата обращения: 24.07.2017).
6. *Каргин Н.Н.* Методы научного исследования: учебное пособие для студентов. – М., 2006.
7. *Каргин Н.Н.* Системная методология: механизм форми-

рования образа специалиста в системе образования // Журнал прикладной психологии. 2007. № 6. С. 71–82.

8. *Каргин Н.Н.* Инновации в социальных и образовательных системах: монография. М.: ФИРО, 2008.

9. *Каргин Н.Н.* Проблемы повышения эффективности образовательного процесса в вузе // Вестник Ассоциации вузов туризма и сервиса. 2012. № 1. С. 25–31.

10. *Каргин Н.Н., Щадилова И.С.* Информационные услуги в структуре социальной коммуникации // Современная коммуникативистика. 2016. № 5 (24). С. 5–17.

11. *Каргин Н.Н.* Коммуникативистика: проблемы и перспективы // Современная коммуникативистика. 2016. № 2 (21). – С. 17–21.

12. *Каргин Н.Н., Сибгатулина Ф.Р.* Системный подход к анализу поведения человека в системе социально-экономической деятельности // Роль и место цивилизованного предпринимательства в экономике России: Ученые записки Российской академии предпринимательства. Ч. III. Социокультурные аспекты предпринимательской деятельности. М., 2016. – С. 227–244.

13. *Леонтьев А.Н.* Проблемы развития психики. – М.: МГУ, 1972.

14. *Лазарев В.С.* Деятельностный подход к пониманию целей высшего образования // Образовательная политика. 2007. № 4. С. 28–36.

15. *Миронов В.Д., Каргин Н.Н.* Методологические осно-

вания, цели, и принципы определения содержания образования // Гуманитарное образование в развитии российского социума и человека: международная научно-практическая конференция, 15–16 марта 2017. – М.: МИИТ, 2017. – С. 676–688.

16. *Маркс К., Энгельс Ф.* Избранные произведения в 3-х томах. – М.: Политическая литература. 1970. Т. 1. – С. 24–26.

17. *Оже П.* Современные тенденции в научных исследованиях. – М.: Наука, 1968.

18. *Переверзев В.Ю., Фомин С.Н.* Компетентностный подход в рамках современной образовательной парадигмы // Образовательная политика. 2007. № 3. С. 7–9.

19. Система управления обучением «OpenClass» – 2011. URL: <http://www.joinopenclass.com/open/view/t1> (дата обращения: 25.08.2017).

20. Спорт как социальный институт // Спортивно-оздоровительные услуги. Ч. 1: Научно-теоретические основы здоровья. – М.: МАКС Пресс, 2011. – С. 218–245.

21. *Талызина Н.Ф.* Управление процессом усвоения знанием. – М.: МГУ, 1988.



# Личностные особенности спортсменов как фактор спортивной деятельности

## PERSONALITY TRAITS OF ATHLETES AS A FACTOR IN SPORTS ACTIVITIES

*Клавело А.Р.,*

*магистрант,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Klavelo A.R.,*

*undergraduate,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** В статье рассматриваются подходы к изучению личностных особенностей спортсменов и определяются значимые направления работы в его психологической подготовке к спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** личность спортсмена, спортивная деятельность.

**Annotation.** This article discusses approaches to studying personality traits of athletes and are determined by the important areas of work in his psychological training to sports activities.

**Keywords:** the identity of the athlete, sport activities.

Согласно Л.П. Матвееву, спортивная подготовка является педагогическим процессом со сложной и противоречивой структурой, включающей систематические воздействия на личность и физическое состояние человека [5]. Этот процесс включает как психологический, так и социальный аспекты, основанные на научных принципах. Особенностью процесса является направленность на достижение спортсменом максимальной производительности в спортивной деятельности.

Современные исследования, проведенные в области спортивной подготовки, показали значимость комплексной подготовки спортсмена, включающей как развитие технико-тактических навыков, характерные для каждого вида спорта, так и применение инструментов психологической подготовки, направленной на оптимизацию использования технико-тактического арсенала спортсмена, позволяя ему действовать с высокой степенью эффективности во время соревнований.

Спорт обладает высоким динамизмом и требует сбалансированности использования большого количества групп мышц. Но наряду с обучением различным методам двигательной активности, необходимо четко понимать психологические принципы, которые делают возможным достижения максимального результата спортивной деятельности. Сложностью выступает факт непосредственности примене-

ния психологических инструментов в обучении и развитии спортсмена.

Согласно Е.Г. Бабушкину Е.Г. свойства личности (темперамент, характер, способности и др.) являются значимым фактором в выборе вида спортивной деятельности, освоении избранного вида спорта, успешного выступления на соревнованиях, достижения высоких спортивных результатов [2]. В этой связи знание свойств личности спортсменов позволит тренеру успешно решать свои профессиональные задачи. В спортивной практике у спортсменов изучаются свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность), являющиеся наиболее устойчивыми и постоянными по сравнению с другими свойствами личности и во многом определяющие пригодность человека к тому или иному виду спортивной деятельности.

Структура личности является естественной психологической структурой, которая возникает в процессе жизни человека на основе ассимиляции им социальных форм сознания и деятельности в соответствии с их характеристиками, их возможностями и системой их потребностей. Эта интегральная структура включает:

1. Представление о человеке как о едином целом, достижение которого возможно благодаря развитию уровня его самосознания и развитию его самооценки.
2. Существование собственных взглядов, собственных требований и оценок и знание окружающей действительности.

сти, которые образуют научную и нравственную концепцию мира.

3. Способность сознательно влиять на реальность, которая ее окружает, изменять ее, а также изменять себя в соответствии с ее целями, что подразумевает развитие ее волевых качеств.

4. Структуру потребностей и причин с адекватной иерархией доминирующих и устойчивых мотивов, составляющих фундаментальное ядро личности.

Таким образом, личность представляется как единое целое, но, в то же время, возникает ее «делимость», то есть возможность анализировать ее по частям или элементам.

A. García и R. Ruiz в структуре личности выделили уровни. В силу этой иерархии, подструктуры личности также могут быть проанализированы как их уровни, каждый из которых основан на нижних [7]. Это может быть представлено следующей схемой:

– первая субструктура: биологически определенная, включает в себя темперамент, возраст, пол и приматологические свойства, которые формируются путем повторения (обучения);

– вторая субструктура: в нее входят индивидуальные особенности (социально сформированные посредством физических упражнений, основанные на биологических способностях) психических процессов как рефлекторных форм;

– третья субструктура: субструктура опыта (знания, навы-

ки и привычки, приобретенные через обучение);

– четвертая субструктура: высшая, принципиально социально определенная; это структура склонности, образованной образованием.

Сознательный волевой уровень – это высшая руководящая структура личности спортсмена, то есть качественно превосходящая мотивационная формация, которая определяется в течение школьного возраста и выражает объединение когнитивных и мотивационных процессов. Этот уровень устанавливает превосходные регуляторные механизмы поведения. Уровень характеризуется активным и сознательным участием субъекта через его размышления и личные разработки в регулировании поведения, в котором цели играют важную роль, ориентированную на будущее, что дает важный динамический потенциал для настоящего поведения субъекта. И продолжая развивать идею, A. García и R. Ruiz утверждают: «благодаря самооценке субъект развивает свои черты и способности, необходимые для достижения своих целей в жизни и, в свою очередь, эмоционально связан с их потребностью в самооценке динамическая сила мотивов. Сознательно-волевой уровень не работает абстрактно, изолирован от других регуляторных уровней личности, но тесно связан с ними, с которыми он формирует интегральный регуляторный уровень, который мы называем личностью» [7].

Наиболее часто используемый подход в спортивной пси-

хологии феноменологический. Согласно этому, поведение определяется личными и ситуативными характеристиками; в отличие от интерактивной модели, что персональные переменные являются диспозициями или фиксированными функциями, но он учитывает понимание и интерпретацию, которые спортсмен делает с собой и с окружающей средой [8].

А.Д. Крылов говорит, что «создание гармонично развитой личности, в спортивном сегменте (если его так можно назвать) мы сталкиваемся с подготовкой именно спортсмена, способного достигать конкретных достижений в виде завоеванных медалей или побед на престижных турнирах. И в случае, когда спортсмен по тем или иным причинам не способен достигать указанных результатов, мотивация его занятий резко снижается» [4].

М.А. Игошина и М.Н. Котлярова в своих исследованиях показали, что, «преимущественный выбор конструктивных копинг-стратегий» в определенной степени детерминировал и «волевыми качествами личности» [3]. Некоторые исследования показали влияние следующих навыков в спорте:

- установление целей: перед соревнованием удобно рассмотреть, какие цели мы преследуем и что мы будем делать для их достижения. Чтобы быть эффективными, цели должны быть конкретными, реальными, измеримыми и контролируемыми;
- умственная подготовка и умственный тест перед сорев-

нованием. Другими словами, хорошо подготовить конкурс, выбрать тактику или стратегию для использования, предвидеть возможные невзгоды, предусмотреть пути их преодоления и т. д.;

– поддерживать концентрацию: важно следить за соответствующими стимулами, а не смотреть на нерелевантные стимулы (крики с трибун), неконтролируемые (арбитражные процедуры) и др. Для этого удобно тренировать процедуры, которые позволяют спортсмену справляться с отвлечениями;

– контроль над мыслями: чем больше число позитивных мыслей или позитивных образов, тем лучше производительность спортсмена;

– управление волнением и беспокойством: важно, чтобы уровень активации был оптимальным для достижения хорошей производительности;

– преодоление препятствий: очень связано с умственной силой и упорством человека. Чтобы противостоять препятствиям, хорошо предвидеть и проверить возможные стратегии для предотвращения и/или решения этих проблем [5; 6].

Как только спортсмен благодаря анализу становится «понятным», работа по обучению и совершенствованию зависит от руководства команды, особенно его тренера, который консультируется с психологом. Это позволяет, среди основных задач, составить индивидуальный план спортсмена, который гарантирует гармоничное функционирование всей структу-

ры личности, уделяя особое внимание укреплению сознательно-волевого уровня, помогая спортсмену лучше узнать себя и регулировать свое поведение.

Таким образом, можно утверждать актуальность изучения проблематики связи психологических характеристик спортсменов и их спортивной деятельности. Научной новизной нашего исследования выступает предположение о необходимости внедрения в процесс подготовки спортсменов современных представлений об их психологической готовности, направленных на совершенствование спортивной подготовки.

## Литература

1. *Бабушкин Е.Г.* Волевые качества в физическом воспитании личности // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи: 3-я Международная научно-практическая конференция, Омск, 06–07 апреля 2017. – Омск, 2017. – С. 29–33.

2. *Игошина М.А., Котлярова М.Н.* Особенности взаимосвязи копинг-стратегий с волевыми качествами личности спортсменов // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Международной научной конференции, Кострома, 22–24 сентября 2016. – Кострома, 2016. – С. 32–34.

3. *Крылов А.Д.* Мотивационная основа развития лично-



сти в процессе подготовки спортсмена традиционного карате-до // Профессиональное развитие педагога: материалы Второй Международной научно-практической конференции, Иркутск, 25–30 мая 2017. – Иркутск, 2017. С. 136–139.

4. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.

5. Особенности личности спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта. URL: [http://studbooks.net/1328683/psihologiya/struktura\\_lichnosti\\_sportsmenam](http://studbooks.net/1328683/psihologiya/struktura_lichnosti_sportsmenam) (дата обращения: 21.02.2018).

6. *Шумова Н.С.* Психологические модели поведения и динамика тревожности. – М., 2016. – С. 40–42.

7. *García A., Ruiz R.* La personalidad del deportista: una revisión teórica desde la perspectiva de rasgos // Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. vol. 13 (51), 2008. – Pp. 627– 645.

8. *Giorgi A.* The Descriptive Phenomenological Psychological Method // Qualitative research in psychology: Expanding perspectives in methodology and design. Ed. by Camic P.M. et al. Washington, DC, 2003. – P. 243–273.

# **Роль музыкального сопровождения на физкультурных занятиях для детей с нарушениями зрения**

## **THE ROLE OF MUSIC IN PHYSICAL FITNESS CLASSES FOR CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS**

*Козлова М.В.,*

*воспитатель по физической культуре,*

*Фролова М.А.,*

*музыкальный руководитель,*

*Клейменова В.М.,*

*музыкальный руководитель,*

*Школа № 1034 имени Героя Советского Союза В.В. Маркина,*

*Москва*

*Kozlova M.V.,*

*teacher of physical education,*

*Frolova M.A.,*

*musical director,*

*Kleymenova V.M.,*

*musical director,*

*School № 1034 named after the Hero of the Soviet Union V.V.*

*Markin, Moscow*

**Аннотация** . Авторами изложен опыт работы с детьми с нарушениями зрения. Одним из методов оздоровления ребенка и реализации здоровьесформирующих задач в условиях сотрудничества, сотворчества детей и взрослых является развитие двигательной активности ребенка. Положительный результат дает включение музыки в занятия по физической культуре.

**Ключевые слова** : здоровьесбережение, музыкально-ритмические движения, координация, музыкальное сопровождение, выразительные средства, техника движений, зрительно-пространственная ориентировка, упражнения с предметом, эмоциональный фон.

**Annotation.** Article about the synthesis of music and movement used in motor activities of children with Visual impairment, as one of the methods of recovery of the child, and the realization of health forming tasks in terms of collaboration, co-creation of children and adults.

**Keywords:** health care, musical-rhythmic movement,

coordination, music, means of expression, technique of movements, visual-spatial orientation, exercise, emotional background.

С каждым годом в нашу жизнь все стремительнее входят новые методы и технологии, которые не всегда положительно сказываются на здоровье людей. По-прежнему актуальной остается проблема поиска новых путей укрепления здоровья ребенка, развития его физических и интеллектуальных качеств, социально-культурных навыков. Огромные возможности в этом направлении заложены в синтезе музыки и движения. С давних пор известно, что музыка обладает целебными свойствами для души и тела. Известно, как велика сила эмоционального и нравственного воздействия музыки, как важно переживать ее в движении [2, с. 3]. Целенаправленно используемая музыка при двигательной деятельности имеет большое оздоровительное, воспитательное и образовательное значение.

Основные задачи Федерального государственного образовательного стандарта направлены на решение вопросов здоровьесбережения с учетом индивидуального подхода к детям, в том числе и к детям с нарушением зрения. В научной литературе, касающейся обучения детей с нарушением зрения, можно встретить такое выражение, как «зрительно-двигательно-пространственная ориентировка». Это такая ориентировка, в которой функции зрения играют существенную

роль в координации движения. С помощью зрения человек оценивает пространственную ситуацию (расположение объектов, расстояние, направление) и передвигается в ней, обеспечивая себе безопасность за счет точности движений.

Наблюдения и практический опыт показывают, что для детей с нарушением зрения необходимо создать условия для овладения двигательными умениями и навыками, развития двигательного творчества, воспитания потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Одним из таких условий является включение музыки в занятия по физической культуре. Ведь музыкальное искусство обладает неисчерпаемыми возможностями в становление личности в целом, и самое главное играет значительную роль в коррекционно-направленном процессе по развитию двигательных навыков у детей с нарушением зрения. Музыка и движения непрерывно связаны, так как музыка позволяет задавать нужный темп, музыкальный ритм, способствует повышению работоспособности, развитию координации движений. Во время движений под музыку также стимулируется память и внимание, нормализуются эмоционально-волевые процессы. Музыка способствует превращению физической нагрузки в увлекательное и полезное времяпрепровождение, способствует преодолению утомления и помогает избегать однообразия в проведении занятий по физической культуре, а также помогает ускорять процессы овладения техникой движения.

Для поддержания интереса к занятиям по развитию координации движений и чувства ритма мы широко применяем музыкально-ритмические упражнения, что является составной частью физического воспитания дошкольников с нарушением зрения. Воспитатель по физической культуре, учитывая специфику дошкольного отделения, большое внимание уделяет использованию на занятиях элементов дыхательной гимнастики, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы.

Музыкальное воспитание также входит в систему оздоровительной работы, поскольку музыка имеет огромные возможности для улучшения нервно-психического здоровья детей, развития психоэмоциональной сферы, повышения социально-адаптивных функций [4, с. 13]. С учетом особенностей таких детей мы построили коррекционную работу, основой которой стало формирование музыкально-ритмических движений и активизация творческих способностей. В ходе работы мы используем современные педагогические технологии, интеграцию образовательных областей.

Музыкально-ритмические упражнения – это универсальные физические упражнения, которые способствуют развитию практически всех физических качеств, выработке чувства ритма, культуры движений, красоты походки, правильной осанки. Это общеразвивающие упражнения, которые просты по двигательной структуре, но выполнение их бо-

лее интересно. Музыкально-ритмические комплексы состоят из хорошо усвоенных упражнений, с добавлением стилизованных деталей из современных танцев. Применяя такой вариант, дети более четко и точно выполняют движения, а также согласовывают их с темпом и ритмом музыкального сопровождения.

Музыкальный руководитель, так же, как и воспитатель (на физкультурных занятиях), должен приучать детей перед выполнением движений под музыку правильно занять исходное положение, соблюдать координацию движений рук и ног, следить за осанкой [3, с. 5].

Музыкально-ритмические упражнения для детей с нарушением зрения используем в различных формах:

- в утренней гимнастике, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- как элемент спортивного праздника и развлечения;
- как часть занятия;
- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера;
- во время физкультурного занятия при организации подвижных игр.

Впервые система музыкально-ритмических движений была разработана известным швейцарским музыкантом-педагогом Э. Жаком-Далькросом. Эта система получила во многих странах широкое признание, особенно в области дошкольного и младшего школьного обучения. Метод Даль-

кроза очень прост: развивать у детей с дошкольного возраста музыкальный слух, память, внимание, ритмичность, пластическую выразительность движений, используя специальные тренировочные упражнения. Э. Жак-Далькроз считал, что эти умения надо развивать как можно раньше и в доступной для дошкольников форме: ритмических упражнениях и играх [1, с. 3–4]. Этот метод можно применять как здоровьесберегающую технологию.

Практика показывает, что чем раньше музыкальное сопровождение начинают использовать в работе с детьми с проблемами зрения, тем выше результаты в развитии у ребенка моторики, пластичности, ориентировке в пространстве, выразительности движений, а также в развитии физических и музыкальных способностей.

Большое значение при составлении комплексов имеет подбор музыки. Произведения должны быть простыми по мелодии и ритму, а музыкальные фразы четко дифференцированными с хорошо различаемым темпом и ритмом. Это позволяет ребенку быстро запомнить композиции, точно организовать свои движения и контролировать их выполнение.

Выбирать музыкальное сопровождение необходимо с учетом его воздействия на организм человека, но не менее важно учитывать и саму специфику физической нагрузки. Для занятий физической культурой следует подбирать музыку простую по форме и содержанию, жизнерадостную и бодрую по характеру, чтобы комплекс ее выразительных средств со-



ответствовал содержанию упражнения и помогал его выполнению. Естественно, что их исполнение должно быть грамотным. Ведь элементы музыки – это не только ритм, но и темп, метр, динамика, характер звукодвижения. Эти элементы определяют выразительность содержания музыкального произведения, они же являются и средствами выразительности музыкально-ритмических движений (быстро – медленно, усиливая – затихая, громко – тихо, плавно – отрывисто и т.д.) [5, с. 4].

Использование музыкально-ритмических комплексов, вызывающих эмоциональный отклик на музыку, желание двигаться под нее делают физкультурные занятия одним из самых любимых видов деятельности. Но особенно важно то, что для детей с нарушением зрения эти движения помогают ориентироваться в окружающем мире. Двигательный анализатор у таких детей лежит в основе умения точно и правильно выполнять движения. Использование музыки в любых форматах физкультурных занятий решает несколько задач, главными из которых являются следующие:

- всестороннее гармоничное развитие личности;
- организация занимающихся в процессе занятий (при выполнении физических упражнений, различных перестроений, смене движений и места в зале);
- улучшение эмоционального фона на занятии и психоэмоционального состояния детей.

В процессе движений под музыку дети с нарушением зре-

ния преодолевают трудности зрительно-пространственной ориентировки, некоординированность двигательных процессов, овладевают культурой тела, «языком движений», происходит совершенствование движений, появляется их выразительность. Дети знакомятся с характером музыки и учатся соотносить свои движения с ее темпом, ритмом, скоростью, плавностью и т.д. Музыкальное сопровождение движений учит детей быть ритмичными, отзывчивыми к различным двигательным актам. Связь музыки и движения формирует у детей двигательные навыки, которые обеспечивают согласование средств музыкальной выразительности и передачу их в различных движениях в подвижных играх и физических упражнениях.

В музыкально-ритмических композициях хорошо применять крупные яркие атрибуты (кубики, ленточки, мячи, обручи, флажки). Меняя предметы в упражнениях, мы, не снижая интереса детей, добиваемся долговременной памяти и двигательных навыков у детей с нарушением зрения. Обучая детей ритмическим движениям необходимо показывать упражнения с близкого расстояния и повторять показ несколько раз. Иногда следует взять ребенка за руку и двигаться вместе с ним, чтобы он ощутил ритм. При формировании чувства ритма можно использовать такие приемы, как передача ритма хлопками, шагами, прыжками. Начинать надо с самых простых ритмических движений, постепенно их усложняя.

Опыт работы показал, что развитие музыкально-ритмических движений на физкультурных занятиях дает хорошие результаты в формировании навыка ориентировки в пространстве у детей дошкольного возраста с нарушением зрения. На таких занятиях ребенок раскрепощается, учится владеть своим телом, сочетать свои движения с музыкой, учится взаимодействовать со сверстниками в движениях под музыку. Все это необходимо ребенку с нарушением зрения для его адекватного взаимодействия в социальной среде.

## Литература

1. *Боромыкова О.С.* Коррекция речи и движения с музыкальным сопровождением. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 1999. – 64 с.
2. *Коренева Т.Ф.* Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебно-методическое пособие: в 2-х ч. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
3. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5–6 лет) / Авт.-сост.: С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина. – М.: Просвещение, 1983. – 208 с.
4. Оздоровление детей в условиях детского сада / Под ред. Л.В. Кочетковой. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112 с.
5. Утренняя гимнастика под музыку: пособие для воспитателя и муз. руководителя детского сада / Сост. Е.П. Иова,

А.Я. Иоффе, О.Д. Головчинер. – 2-е изд., исп. и доп. – М.:  
Просвещение, 1984. –176 с.

# **Отзывы студентов специальных медицинских групп о качестве организации и содержания занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

## **REVIEWS OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS ON THE QUALITY OF THE ORGANIZATION AND CONTENT OF CLASSES IN DISCIPLINE «ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS»**

*Кораблёв А.А.,*

*студент,*

*Степанова О.Н.,*

*профессор,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Korablev A.A.,*

*student,*

*Stepanova O.N.,*

*professor,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме совершенствования учебного процесса по физической культуре со студентами специальных медицинских групп. Проведены опросы студентов Московского педагогического государственного университета. Выявлены и проанализированы требования, пожелания и нарекания студентов с ограниченными возможностями здоровья к организации и содержанию учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

**Ключевые слова:** студенты специальных медицинских групп, элективные курсы по физической культуре и спорту, качество организации и содержания занятий физическими упражнениями.

**Abstract.** The article is devoted to the problem of improving the educational process of physical culture with students of special medical groups.

Surveys conducted by students of the Moscow State Pedagogical University. The requirements, wishes and censures of students with limited health abilities to the organization and content of training sessions on the discipline «Elective courses in physical culture and sports» were identified and analyzed.

**Keywords:** students of special medical groups, elective courses in physical culture and sports, the quality of organization and content of physical exercises.

Все обучающиеся, независимо от типа образовательной

организации (школа, колледж, вуз и т.п.), прежде чем приступить к занятиям физической культурой, проходят медицинское освидетельствование и по его результатам распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую [2; 3].

К специальной медицинской группе относятся лица, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, обучающиеся по обычной учебной программе, но имеющие противопоказания к занятиям физической культурой по государственным программам в общих группах [2].

Учебный процесс по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, ведется по особым адаптивным программам, учитывающим характер нозологии, медицинские рекомендации и противопоказания, уровень физической и функциональной подготовленности занимающихся. Нормирование нагрузок в таких группах осуществляется в рамках индивидуально-дифференцированного подхода [1].

Учитывая отсутствие типовых программ адаптивного физического воспитания для студентов специальных медицинских групп и необходимость реализации индивидуально-дифференцированного подхода к выбору содержания и организации занятий физическими упражнениями с данным

контингентом, нами было проведено собственное исследование, цель которого состояла в формировании информационно-аналитической базы для выработки направлений по оптимизации организации и содержания учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» со студентами специальных медицинских групп.

Исследование было выполнено на базе Московского педагогического государственного университета. Контингент испытуемых – 60 студентов специальных медицинских групп. Основными методами исследования стали анкетирование (которое носило анонимный характер) и последующая математическая обработка его результатов.

В ходе анкетирования студентам были заданы следующие вопросы:

1. Как, на Ваш взгляд, должны быть организованы учебные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» со студентами с ограниченными возможностями здоровья?

2. Что Вас не устраивает в том, как на сегодняшний день организованы учебные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в МПГУ?

3. На сколько баллов по 5-балльной шкале (от 1 – минимум, до 5 – максимум) Вы бы сегодня оценили существующую систему организации учебного процесса по физической культуре со студентами специальных медицинских групп?

Результаты анкетирования были сведены в единые мат-



рицы и подвергнуты математической обработке. В таблице 1 приведены ответы студентов с ограниченными возможностями здоровья на первый вопрос.

*Таблица 1*

**Как, на Ваш взгляд, должны быть организованы учебные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» со студентами с ограниченными возможностями здоровья? (n=60)**

№	Суждения	Количество ответов
1.	Упражнения должны быть специальными	18
2.	Занятия должны быть организованы в соответствии с возможностями студента. Должен быть индивидуальный подход	12
3.	Должны быть организованы специальные группы для лиц, имеющих аналогичные заболевания	10
4.	Нужно организовать занятия на специальных тренажерах	5
5.	Занятия должны проводиться преподавателями, имеющими специальное образование	4

№	Суждения	Количество ответов
6.	Занятия следует проводить в специальных помещениях (спортивных залах)	4
7.	Необходимо ввести индивидуальные занятия	4
8.	Занятия должны носить лечебно-профилактический характер	2
9.	Занятия должны проходить совместно с остальными студентами	2
10.	Следует ввести свободное посещение	2
11.	Должно быть больше теории и рефератов	2
12.	Упражнения должны быть такими, чтобы можно было повторить их в домашних условиях	1
13.	Должно быть больше вариаций видов двигательной деятельности на занятиях по физической культуре	1
14.	Можно проводить упражнения лечебной физической культуры	1
15.	Требуется хорошая организация	1
16.	Вместо физических упражнений должны быть письменные задания	1
16.	Можно рассказывать теорию	1
18.	Продолжать, как сейчас	1
19.	Все устраивает	1
<i>Общее количество высказываний</i>		73

Как видно из таблицы 1, основными требованиями и пожеланиями студентов специальных медицинских групп МПГУ к организации и содержанию занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту являются:

– требования обеспечения адаптивной или лечебной (лечебно-профилактической) направленности занятий (упражнения должны быть специальными; должны быть организо-

ваны специальные группы для лиц, имеющих сходные заболевания; организовать занятия на специальных тренажерах и в специальных помещениях; занятия должны проводиться преподавателями, имеющими специальное образование; занятия должны носить лечебно-профилактический характер, можно проводить упражнения лечебной физической культуры и т. п.);

– требования реализации индивидуально-дифференцированного подхода к выбору содержания и организации занятий физическими упражнениями (занятия должны быть организованы в соответствии с возможностями студента; должен быть индивидуальный подход; ввести индивидуальные занятия; должно быть больше вариаций видов двигательной деятельности и др.);

– предложения увеличить теоретическую часть и, наоборот, минимизировать практическую часть программы дисциплины (больше теории и рефератов; вместо физических упражнений должны быть письменные задания; можно рассказывать теорию; ввести свободное посещение).

Наряду со студентами, которых «все устраивает» и которые хотят «продолжать, как сейчас», есть обучающиеся, которые прямо говорят о том, что «требуется хорошая организация» занятий.

## *Таблица 2*

**Что Вас не устраивает в том, как на сегодняшний**

**день организованы учебные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в МПГУ? (n=60)**

<b>№</b>	<b>Высказывания студентов</b>	<b>Количество ответов</b>
1.	Все устраивает	19
2.	Холодное помещение	7
3.	Неудобное расположение зала	7
4.	Большой поток студентов. Слишком большое одновременное количество занимающихся в группе (спортивном зале)	4
5.	Отсутствие необходимого инвентаря	3
6.	Необходимо большее количество залов	2
7.	Одинаковые упражнения для всех	2
8.	Необорудованные раздевалки для студентов специальных медицинских групп	2
9.	Ничего не беспокоит, занятия нравятся	1
10.	Занятия организованы хорошо	1
11.	Зачем нужна специальная группа?	1

<b>№</b>	<b>Высказывания студентов</b>	<b>Количество ответов</b>
12.	Очень интересно!	1
13.	Много чего не устраивает	1
14.	Сложно делать рефераты с определенной болезнью (высокая степень миопии)	1
15.	Студентам специальных медицинских групп противопоказаны физические нагрузки	1
16.	Хотелось бы иметь возможность посещать бассейн	1
17.	Не смогла найти преподавателя	1
18.	Обязательное посещение занятия	1
19.	Однообразие	1
20.	Сложно разобраться, кто куда должен идти	1
21.	Должно больше специальных упражнений в зависимости от заболеваний	1
22.	Слишком много часов физической культуры	1
<i>Общее количество высказываний</i>		60

Как видно из таблицы 2, 23 из 60-ти опрошенных не высказали никаких замечаний и пожеланий, указав, что их «все устраивает», «ничего не беспокоит, занятия нравятся», «занятия организованы хорошо» и проходят «очень интересно». Один обучающийся написал, что его «много чего не устраивает», но не конкретизировал свой ответ.

Из таблицы 2 также усматривается, что студенты специальных медицинских групп не довольны:

– материально-техническим обеспечением процесса учебных занятий физическими упражнениями (нехватка спортивных залов и раздевалок; холодное помещение; неудобное расположение зала; отсутствие необходимого инвентаря);

– качеством организации учебного процесса (большой поток студентов; слишком большое единовременное количество занимающихся в группе (спортивном зале); не смогла найти преподавателя; сложно разобраться, кто куда должен идти и т.п.);

– содержанием занятий (одинаковые упражнения для всех; хотелось бы иметь возможность посещать бассейн; студентам специальных медицинских групп противопоказаны физические нагрузки; однообразие; должно больше специальных упражнений в зависимости от заболеваний и др.);

– обязательностью посещения учебных занятий и выполнения учебных заданий (обязательное посещение занятия; слишком много часов физической культуры; сложно делать рефераты с определенной болезнью (высокая степень миопии) и др.).

Данные таблиц 1 и 2 свидетельствуют о том, что в организации и содержании учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в МПГУ имеются значительные пробелы, а запросы и потребности студентов с ограниченными возможностями здоровья учитываются недостаточно.

### *Таблица 3*

**Оценка студентами специальных медицинских групп качества организации занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту**

№	Мнение о качестве организации занятий	Студенты	
		Количество	%
1.	Крайне отрицательное	0	0
2.	Отрицательное	2	3
3.	Нейтральное	12	20
4.	Хорошее	29	50
5.	Отличное	15	27

Как показали результаты обработки анкет (таблица 3), 27% студентов специальных медицинских групп указали, что учебный процесс организован отлично, 50% – хорошо, 20% выразили нейтральное мнение, 3% – отрицательное, оценку «крайне отрицательное» не поставил никто из опрошенных. Таким образом, очевидно, что мнение о качестве организации занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» у студентов в целом позитивное.

Результаты проведенного исследования послужат нам отправной точкой для разработки практических рекомендаций по совершенствованию организации и выбору содержания учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» со студентами специальных медицинских групп.

## Литература

1. *Бородулина О.В., Степанова О.Н.* Педагогическое

проектирование физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп: монография. – Иваново: Ивановский государственный энергетический университет имени В.И. Ленина, 2015. – 206 с.

2. Резенькова О.В., Шаталова И.Е., Лукина Л.Б. Физическая культура студентов специальных медицинских групп: учебное пособие. – М.: МЦНИП, 2013.

3. Лечебная физическая культура: учебник / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004.



# **Использование упражнений по программе тай-бо как средство оздоровительной физической культуры со студентами педагогического университета**

## **USE EXERCISE PROGRAM TAI-BO, AS A MEANS OF PHYSICAL CULTURE WITH THE STUDENTS OF NORMAL UNIVERSITY**

*Космачева Н. В.,*

*старший преподаватель,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Kosmacheva N. V.,*

*senior lecturer,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** Ритм современной жизни очень высок. Ежедневно человеку приходится быстро решать множество задач, а также перерабатывать большое количество информации, поступающей из различных источников. Не все могут успешно справиться с интенсивными нагрузками на ор-

ганизм, что приводит к возникновению стресса. Особенно подвержены стрессу учащиеся вузов. Предпосылки возникновения стресса у студентов: неполноценный сон; высокие учебные нагрузки; сессия; конфликты и иные причины. В борьбе со стрессом и перегрузками помогут использоваться любые виды физической активности. В статье рассматриваются упражнения по программе тай-бо, рекомендуемые на занятиях физической культурой со студентами педагогических вузов, имеющими различный уровень физической подготовленности.

**Ключевые слова:** физическая культура, фитнес-тренировка, единоборства, тай-бо, нагрузка, упражнение.

**Annotation.** The rhythm of modern life is very high. Every day a person has to quickly solve many problems, as well as process a large amount of information coming from various sources. Not everyone can successfully cope with intense stress on the body, which leads to stress. University students are particularly vulnerable to stress. Prerequisites of stress in students: inadequate sleep; high academic load; session; conflicts and other reasons. In the fight against stress and overload will help to fight all kinds of physical activity. The article deals with the exercise program tai-Bo, recommended in the classroom of physical culture with students of pedagogical universities with different levels of physical fitness.

**Keywords:** physical education, fitness training, martial arts, Tai-Bo, strain, exercise.

В начале 1990-х годов Билли Бленкс представил миру свою версию фитнес-тренировки. Она оказалась настолько эффективной и интересной, что уже к концу десятилетия завоевала популярность во всем мире. Так появилось тай-бо.

Тай-бо – (боевая аэробика) это фитнес-программа, которая основывается на движениях из тэквондо, бокса, каратэ, дополненных шагами из аэробики и силовыми упражнениями. Другими словами, тай-бо сочетает в себе практику восточных единоборств и аэробики.

Определение целей и задач при обучении физической культуре – ключ к разработке эффективной тренировочной программы. Должна ли тренировка вырабатывать навыки самозащиты или координацию, уменьшать вес, улучшать состояние сердечно-сосудистой системы, подготавливать к соревнованиям или вырабатывать уверенность и самооценку?

Поэтому прежде всего необходимо определить цель тренировок, затем определить и поставить задачи, выработать программу или методы для их решения. Тренировки должны стать частью общего плана развития и улучшения навыков и дополнять, и усиливать приемы. План тренировки должен быть тщательно продуман и соответствовать индивидуальным нуждам обучающихся в данный момент времени. Обычные тренировки, включающие в себя упражнения, тай-бо, должны содержать растяжку, тренировки сердечно-сосудистой системы, реакции, общую подготовку, силовую трени-

ровку, конкретные навыки и практические занятия.

Занятия тай-бо эффективны для:

- укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- борьбы с лишним весом (за одну тренировку сжигается 650–800 ккал);
- правильной осанки и укрепления мышц позвоночного столба: данная программа является отличной профилактикой в предупреждении остеохондроза и проблем с позвоночником;
- улучшения координации движений и улучшения работы вестибулярного аппарата;
- развития гибкости, увеличения выносливости организма, ускорения реакции;
- тренировки одновременно мышц ног, груди, плечевого пояса, спины: элементы каратэ тренируют руки, плечи и верхнюю часть туловища, а приемы тэквондо дают тонус ногам и ягодицам;
- в процессе тренировок тай-бо есть возможность избавиться от агрессии и негативных эмоций за счет целенаправленного сброса энергии.

Считается, что противопоказаний тай-бо практически нет. Эта фитнес-система подойдет людям любого возраста и физической подготовки. Но, тем не менее, перед началом занятий стоит пройти полный медицинский осмотр, чтобы исключить эндокринные и сердечно-сосудистые заболевания. Кроме того, стоит обсудить с врачом допустимый уровень

нагрузок.

**Структура тренировочного занятия.** В структуре каждого тренировочного занятия, как правило, выделяют три его части: подготовительную (или разминку), основную и заключительную.

Музыка используется совершенно разная, но скорость примерно 135–145 уд/мин. Вообще музыка играет огромную роль в эмоциональном плане – под зажигательную музыку легче выполняются любые комбинации, даже на фоне усталости.

**Разминка.** Как правило, с этого начинаются практически все виды спорта. В ходе подготовительной части осуществляется подготовка занимающихся к выполнению специальных приемов и действий боевых искусств или упражнений физической подготовки. Например, можно побегать и размяться, выполняя упражнения степ-аэробики.

Время разминки – 8–10 мин.: простые танцевальные движения, постепенно включаются элементы ударной техники. Цель разминки – разогреть мышцы, подготовить организм к предстоящей работе.

Стречинг – 8–10 мин.: упражнения на растяжку. Особое внимание уделяется стречингу на ноги, чтобы подготовиться к амплитудной работе.

**Основная часть тренировочного занятия:** 20–25 мин.

Используются два варианта проведения основной части занятия:

## 1. Отработка базовой техники

При отработке базовой техники берется несколько ударов руками и ногами. Удары выполняются во всех направлениях: прямо, вбок, назад и по диагоналям. Выполняются вначале одиночные элементы, затем постепенно соединяем их в простые комбинации. Отработка каждой комбинации происходит в боевой стойке поочередно на правую и левую сторону. Боевая стойка – ноги на ширине плеч, одна нога выставлена чуть вперед на расстоянии шага, руки сжаты в кулаки и согнуты перед собой на уровне плеч, корпус развернут под углом 45 градусов. Удары выполняются с неполной амплитудой. При ударе руку или ногу нельзя выпрямлять полностью: рука – локоть остается слегка согнутым, при ударах ногой – колено не выпрямляется до конца. За один подход выполняется от 10 до 30 ударов.

*Основные удары руками:*

*джеп* – прямой удар рукой: удар наносится передней рукой, плечо ударной руки не поднимается, локоть до конца не разгибается;

*хук* – боковой удар рукой в голову;

*аптеркот* – удар рукой снизу вверх в подбородок;

*кросс* – прямой удар дальней рукой: удар наносится дальней рукой, плечо ударной руки не поднимается, локоть до конца не разгибается;

*удар локтем.*

*Основные удары ногами:*

*удар коленом* – удар тренирует мышцы бедра и нижний пресс;

*кик* – прямой удар ногой: наносится подушечкой стопы, пальцы стопы подняты вверх, колено до конца не разгибается: удар тренирует передние мышцы бедра;

*боковой кик* – удар ногой наносится ребром стопы: удар тренирует мышцы ягодиц;

*удар ногой сбоку стопой, носок оттянут*: удар тренирует передние мышцы бедра и косые мышцы живота;

*удар ногой назад* – наносится пяткой: удар тренирует мышцы ягодиц и задней поверхности бедра;

*мах прямой ногой*: может использоваться для тренировки растяжки.

2. «Танцевальная-боевая» часть. Сочетание базовой техники с танцевальными шагами, так называемая «блоковая хореография»: освоение одной из боевых комбинаций, которая со стороны чем-то похожа на танец. Добавляются танцевальные шаги и разучивается блок, т.е. четыре восьмерки (по две восьмерки в каждую сторону).

В завершении основной части можно выполнить упражнения на развитие силы (10–15 мин.). В *силовой части* занятия выполняются упражнения на укрепление различных групп мышц. Это могут быть как классические силовые упражнения, так и различные элементы тай-бо, скажем, удары руками с гантелями или удары ногами из низких стоек в различном темпе.

*Заключительная часть занятия:* 10–12 мин. В спортивной тренировке эту часть занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее – в обеспечении переключении функциональных систем организма на восстановительный режим. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто мало тренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Тай-бо – одно из самых новых и востребованных направлений в системе фитнеса. Это искусство сочетает в себе элементы различных восточных единоборств и европейской аэробики. Целью занятий с использованием приемов тай-бо для студентов: в первую очередь улучшение физической подготовки. Заинтересовать студентов в посещении занятий, чтобы они занимались спортом, вели здоровый образ жизни. Также спорт – это хороший способ отказаться от вредных привычек. Результатом тренировок с использованием упражнений тай-бо является: улучшение общей физической подготовки и физических способностей (общей выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств, координационных способностей); возможность научиться правильно дышать, приобрести идеальную осанку, гибкость, легкую и уверенную походку. Систематичность занятий физкультурой улучшает восприятие тренировочных нагрузок, делает возможным достижение высокого уровня развития дви-



гательных качеств. Боевые приемы, которые отрабатываются на тренировках, способствуют достижению такого психоэмоционального состояния, которое помогает без вреда для организма увеличивать объем нагрузки в процессе занятия. Тренировка сердечно-сосудистой системы – основа успеха в боевых тренировках. Плохое настроение и стресс отступают, а энергией можно зарядиться еще на целые сутки.

## Литература

1. Аэробика Тайбо. – М.: Видеогурман, 2004.
2. *Белый П., Швед Т.* Тай-бо, Ки-бо, Каратэбика: Боевой фитнес для женщин. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2003. – 187 с.
3. *Коршевер Н.* Тай-бо – новое имя идеальной фигуры: программа стройности и здоровья. Модный боевой фитнес для женщин. – М., 2005. – 192 с.
4. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.
5. *Яблоков А.В.* Здоровье человека и окружающая среда. – М., 2007. – 186 с.

# Эмоциональное развитие ребенка в условиях использования танцевально-двигательной методики BabyContact

## EMOTIONAL DEVELOPMENT OF THE CHILD IN THE CONTEXT OF DANCE MOVEMENT TECHNIQUES BABYCONTACT

*Котова А.А.,  
магистрант,  
Московский педагогический государственный университет  
Kotova A.A.,  
undergraduate,  
Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** Статья посвящена влиянию танцевально-двигательной методики BabyContact на эмоциональное развитие ребенка посредством развития качества телесного контакта в диадических отношениях как фактора, способствующего становлению надежного типа привязанности, являющегося одним из ключевых аспектов развития личности.

**Ключевые слова:** эмоциональное развитие, танцевально-

но-двигательная методика, BabyContact, теория привязанности, надежный тип привязанности, детско-родительские отношения, диадические отношения.

**Annotation.** The article is devoted to the influence of dance movement techniques BabyContact on the emotional development of the child, through the development of quality of flesh contact in dyadic relations, as a factor conducive to the emergence of a reliable attachment type, which is one of the key

**Keywords:** emotional development, dance and movement technique, BabyContact, attachment theory, reliable type of attachment, child-parent relationships.

Быстрое развитие техногенной среды и информационного пространства в настоящее время оказывает определенное влияние на развитие и становление личности ребенка, становление детско-родительских отношений, процесс воспитания, ставит ряд специфических задач перед психолого-педагогической наукой. Что отличает человека от машины? Что делает человека человеком? Проникновение искусственного интеллекта в различные сферы жизни общества подводит к мысли о том, что развитие IQ ребенка не должно происходить в ущерб развития его эмоциональной сферы.

Становление личности ребенка – это долгий и последовательный процесс: то, что было заложено в более раннем возрасте, оказывает влияние на то, что ребенок усвоит позднее. Поэтому, нам видится разумным предположение о том, что

наличие развитой эмоциональной сферы, а именно: умение выражать и управлять эмоциями, умение видеть ситуацию с точки зрения других людей, эмпатия, контроль торможения, уверенность в себе, способность создавать и поддерживать отношения с другими людьми [6], – создаст ту необходимую базу, которая позволит ребенку отделять зерна от плевел, отличать конструктивную модель поведения от деструктивной.

Проблема эмоционального развития ребенка рассматривалась в психолого-педагогических науках с точки зрения более широкого аспекта взаимодействия ребенка со всей окружающей его средой, что делает значимым раскрытие вопроса эмоционального развития ребенка в раннем детстве через более узкий аспект качества телесного контакта между ребенком и родителем в период раннего детства. BabyContact является сравнительно новой педагогической методикой, сведений о результативности которой на данный момент недостаточно, следовательно появляется потребность в новых фактах, которые позволят расширить теоретическое основание методики сферу ее применения. Вовлечение детей в занятия танце-двигательными методиками также является актуальным в условиях мегаполиса, когда ограниченное пространство квартиры и площадок для общения со сверстниками создает неблагоприятные условия для физического, эмоционального и социального развития ребенка.

В данном исследовании будет предпринята попытка вы-

завить, какую роль играет тактильный контакт в эмоциональном развитии ребенка в раннем детстве, какой потенциал имеет новая методика BabyContact для эмоционального развития ребенка.

В своем исследовании «Assessingsocial-emotional development tin children from along itudina lperspective» группа американских ученых выделила пять измерений социально-эмоционального развития ребенка: социальная компетентность, привязанность, эмоциональная компетентность, убеждение и прогнозы человека относительно своих способностей и эффективности, темперамент/индивидуальность [6]. В данной работе будет рассмотрен одно из вышеуказанных измерений, а именно привязанность, поскольку качество последней во многом определяется качеством телесного контакта и взаимодействия между родителем (значимым взрослым) и ребенком. Теория привязанности была разработана британским психологом Джоном Боулби, который в книге «Привязанность», ссылается на эксперимент, проведенный Ярроу (Yarrow, 1963), обнаруживший высокую положительную корреляцию между способностью младенца справляться со стрессом и фрустрацией и следующими характеристиками поведения приемной матери (опекуна): «общий показатель частоты и продолжительности физического контакта, получаемого ребенком от матери; степень адаптированности того положения, в котором мать держала ребенка на руках, к его особенностям и ритмам; эффектив-

ность методов, применяемых ею, чтобы успокоить ребенка; активность стимуляции и побуждения ребенка со стороны матери реагировать на общение, выражать свои потребности или продвигаться в своем развитии» [1], «взаимное удовольствие, которое мать и ребенок испытывают от общения друг с другом» [1]. Коллегой Дж. Боулби, канадским психологом Мэри Эйнсворт и ее коллегами, занимавшимися исследованием теории привязанности, был проведен эксперимент «Strange Situation» (Ainsworth, Bell & Stanton, 1971; Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978), в результате которого были выявлены следующие паттерны привязанности: надежный тип привязанности, тревожно-устойчивая (амбивалентная) привязанность, тревожно-избегающая привязанность, дезорганизующая (дезориентирующая) привязанность. Наиболее благоприятным для развития ребенка является надежный тип привязанности. Согласно исследованиям, дети с надежным типом привязанности развивают позитивные социально-эмоциональные навыки, когнитивное функционирование, физическое и психическое здоровье (Howes, Matheson, Hamilton, 1994; Ranson, Urichuk, 2008). Опираясь на свою исследовательскую работу, Мэри Эйнсворт выделила характеристики материнского поведения, способствующие становлению надежного типа привязанности, среди которых: «частый и длительный физический контакт между ребенком и матерью, особенно в первые шесть месяцев, а также способность матери успокоить расстроенного ребен-

ка, держа его на руках; чуткая реакция матери на сигналы ребенка» [1]. Надежный тип привязанности тесно связан с другими сферами социального, эмоционального и когнитивного развития.

BabyContact – это танцевально-двигательные занятия для детей в возрасте от трех месяцев до трех лет и их родителей. Данная методика является относительно новой: первые занятия состоялись в 2007 году. Основатели данной методики – психотерапевт Альфия Рахманова и танцевальный терапевт Ольга Зотова – использовали идеи, упражнения и техники из танцевальной и контактной импровизации, танцевально-двигательной терапии. Структура занятий включает в себя следующий примерный перечень элементов: знакомство и упражнение для разогрева, упражнения и игры для детей и родителей, упражнения для родителей, интегрирующий свободный танец, завершающее упражнение, обратная связь. Основной идеей является налаживание коммуникации (контакта) на трех уровнях: контакт родителя (взрослого) с собой, со своим телом, контакт родителя и ребенка (диадические отношения) и контакт с окружающими людьми (взаимодействие ребенка с другими детьми, социально-психологическая поддержка родителя в группе). Установление контакта родителя с самим собой является важной частью занятий, реализации данной задачи способствует то, что на занятиях родитель выполняет сам все упражнения, ребенок включается в этот процесс, начинает подражать, ему стано-

вится интересно: а что это там мама делает? «Дети учатся, подражая нам. Именно поэтому желательно проживать самим и давать детям проживать тот опыт, которому мы хотим их научить, вместо того, чтобы обрушивать на них поток объяснений, указаний, советов» [5, с. 89], – говорит детский и семейный психотерапевт, ведущая тренингов для родителей Изабель Фийоза. Тем самым, развивая эмоциональную сферу родителя, через работу с его телом, взаимодействие с участниками, методика способствует эмоциональному развитию ребенка, который ориентируется на поведение значимого взрослого. Телесный контакт участников способствует снятию напряжения, присущего работе в группе малознакомых людей, ребенок считывает настрой матери и понимает, что здесь безопасно учиться, выстраивать отношения с окружающими. Одним из основных принципов, на которых строятся занятия, является удовольствие от процесса для мамы и малыша, при выполнении каждого нового упражнения тренер рассказывает, как ставить тело, как грамотно распределять нагрузку, точки приложения сил, так чтобы упражнение было максимально комфортным и безопасным для мамы и ребенка.

Основательница методики А.Р. Рахманова указывает: «Вслед за перинатальной психологией объектом нашего внимания стала диада мама и малыш, мы фокусируем внимания на контакте и на отношениях в этой паре. Диада представляет собой систему, в которой изменения в одной части си-



стемы влекут за собой изменения и в другой ее части» [5], что отвечает одной из основных задач эмоционального развития в сфере привязанности – становлению «сотрудничества с корректировкой целей» (Ainsworth, 1985; Kobaket al., 1993; Nucciet al., 1996) – совместно создаваемого диадического процесса, в котором родители и дети согласовывают баланс между стремлением ребенка к самостоятельности и самоутверждению с потребностью родителей защищать, устанавливая границы и проявляя чуткость к задачам ребенка. В методике BabyContact есть ряд упражнений на захват и выползание, в которых родитель удерживает или прижимает ребенка, последний должен выбраться, мобилизуя имеющиеся у него ресурсы, формируя навык преодоления препятствий.

Еще одним методом данной методики является работа с голосом как еще одним инструментом установления контакта с малышом. Большинство упражнений сопровождается чтением потешек, приговорок, пестушек, которые декламирует ведущий занятий. Называются задействованные части тела и через это происходит проживание и присвоение имени, сопровождающееся ритмическими прикосновениями, в сознании ребенка формируется осмысленный образ своего тела. М.В. Осорина пишет: «Образ своего телесного «Я» – это база для развития личности малыша (равно как и для личности взрослого). Ведь наличие тела – это критерий истинности утверждения «я существую» [2, с. 16].

Аутентичный танец является важной составляющей методики. На занятиях с детьми от 1 до 3 лет в танце используются разные предметы (шарики, ленты, венки, отрезки ткани и т.д.), которые выполняют определенную функцию, задавая тему танца, также соответствуя ведущей деятельности ребенка в данном возрасте – предметно-манипулятивной. Танец на основе контактной и танцевальной импровизации включает в себя принципы аутентичного движения, что помогает установить контакт с собственным телом, выразить свои эмоции и чувства, расслабиться и получать удовольствие от процесса, что сказывается на общем настроении, царящем внутри группы. Здесь можно увидеть действие эмоционального заражения (Hatfield, Cacioppo, Rapson, 1992), когда ребенок наблюдает за мимикой, движениями значимого взрослого, начиная бессознательно имитировать эмоции, выраженные им, развивая способность чувствовать то, что чувствует другой человек. Участники, посещающие занятия по данной методике, сообщают, что заимствуют и прорабатывают дома некоторые упражнения, что помогает включить их практику совместного детско-родительского бытования, тем самым расширяя спектр инструментов взаимодействия родителя и ребенка.

Таким образом, можно предположить, что занятия по методике BabyContact способствуют развитию характеристик поведения матери, являющихся предпосылками для становления надежного типа привязанности, что, в свою очередь,

является одним из ключевых факторов для благоприятного эмоционального развития личности ребенка.

## Литература

1. *Боулби Д.* Привязанность / Пер. с англ.: Н. Григорьева, Г. Бурменская. URL: [https://www.psychol-ok.ru/lib/bowlby/p/p\\_17.html](https://www.psychol-ok.ru/lib/bowlby/p/p_17.html) (дата обращения: 09.03.2018)
2. *Осорина М.В.* Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. – СПб.: Питер, 2015.
3. *Петрановская Л.* Тайная опора: Привязанность в жизни ребенка. – М.: Издательство АСТ, 2017.
4. *Рахманова А.Р.* Группы танцевальной импровизации BabyContact для мам и малышей от 3 месяцев до 2 лет – взгляд глазами психолога. URL:[http://babycontact.ru/about/article/article\\_babycontact\\_psychologists\\_view/](http://babycontact.ru/about/article/article_babycontact_psychologists_view/) (дата обращения: 12.03.2018).
5. *Фийоза И.* Развивать их эмоциональный интеллект // Psychologies. 2016. № 11. С. 88–90.
6. Assessing social-emotional development in children from a longitudinal perspective / *Denham S.A., Wyatt T.M., Bassett H.H., Echeverria D., Knox S.S.* // Journal of Epidemiology and Community Health. 2009. № 63. (Suppl) :i37-i52. URL:<https://journals.bmj.com/cgi/reprintform> (дата обращения 10.03.2018).

# **Воспитание собственно силовых способностей у мальчиков 13–14 лет на уроке физической культуры средствами дзюдо**

## **EDUCATION THE ACTUAL STRENGTH ABILITIES AT THE BOYS AGED 13–14 YEARS AT THE LESSON OF PHYSICAL CULTURE MEANS JUDO**

*Кривенков А.А.,*

*студент,*

*Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва*

*Ким Т.К.,*

*доцент,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Krivenkov A.A.,*

*student,*

*Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and*

*Tourism, Moscow*

*Kim T.K.,*

*assistant professor,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** Автором проведено теоретическое и практическое исследование, которое направлено на воспитание собственно силовых способностей у мальчиков 13–14 лет на основе специальных физических упражнений дзюдо. Вопросы воспитания силовых способностей очень важны в школе, так как наиболее благоприятным периодом для этого является средний школьный возраст.

**Ключевые слова:** дзюдо, силовые способности, собственно силовые способности, сенситивные периоды, специальные физические упражнения.

**Annotation.** This article is devoted to the development of the actual power abilities of boys 13–14 years. In a lesson of physical culture exercises from a sport – judo were included. Judo is a Japanese martial art, philosophy and sport combat without weapons, developed in the late nineteenth century. Questions of education of power abilities are very important in school. As the most favorable period of development of power abilities falls on average school age therefore in article theoretical and practical research which actively includes boys of 13–14 years and which is directed on education of power abilities on the basis of special physical exercises of judo is carried out.

**Keywords:** judo, power ability to actually force abilities,

sensitive periods, special exercises.

Сенситивные периоды для различных двигательных способностей гетерохронны, то есть проявляются в разное время. Хотя имеются индивидуальные варианты сроков их наступления, но все же можно выделить общие закономерности.

*Таблица 1*

**Сенситивные периоды развития физических качеств у мальчиков (В.П. Губа, 2007)**

Физические качества и их проявления		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Сила	Собственно сила							X			X
	Скоростно-силовые способности				X				X	X	
Быстрота	Частота движения	X	X				X				
	Скорость одиночного движения				X				X	X	
	Время двигательной реакции					X				X	
Выносливость	Максимальная интенсивность								X	X	
	Субмаксимальная интенсивность				X					X	X
	Большая интенсивность		X	X	X					X	X
	Умеренная интенсивность		X		X				X	X	
Координация	Простые координации	X	X						X		
	Сложные координации				X				X		
	Равновесие		X						X		
	Точность движений		X						X		
Гибкость		X				X					

В онтогенезе человека есть такие периоды, когда обучение движениям или развитие определенных физических качеств происходят наиболее успешно, но способность к овладению другими двигательными действиями понижена. Такие периоды, как отмечалось выше, называются сенситивными и характеризуются повышенной восприимчивостью и реактив-

ностью организма ребенка к физической нагрузке, предпочтительностью к обучению определенным видам движений [2].

Сенситивные периоды развития различных двигательных способностей представлены в таблице 1.

Наиболее благоприятными периодами развития собственно силовых способностей у мальчиков является возраст 13–14 и 16–17 лет. Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4–7 см, главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3–6 кг. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков 13–14 лет [1; 3].

На базе ГБОУ «Школа №1352» нами было проведено исследование. В урок физической культуры у детей 7 класса включены специальные борцовские упражнения из вида спорта дзюдо для воспитания собственно силовых способностей.

Было произведено тестирование мальчиков 7 класса до проведения эксперимента и после, для определения уровня развития силовых способностей. Использовались такие тесты, как:

– подтягивание на перекладине (максимальное количе-



ство раз);

– поднимание туловища из положения лежа за 20 с (максимальное кол-во раз);

– прыжок в длину с места толчком с двух ног (см);

– поднимание туловища из положения лежа на бедрах на гимнастической скамейке лицом вниз в течение 20 с (кол-во раз).

Ниже в статье представлен комплекс специальных борцовских упражнений из вида спорта дзюдо для воспитания собственно силовых способностей:

1) приседание с партнером на плечах, вес партнера равен весу выполняющего (10–15 раз);

2) подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках, вес партнера равен весу выполняющего (10–15 раз);

3) поднимание, перенос на бедре борцовского манекена (15, 20, 25 кг);

4) поднимание, перенос на груди борцовского манекена (15, 20, 25 кг);

5) наклоны вперед с борцовским манекеном (15, 20, 25 кг);

6) повороты влево/вправо с борцовским манекеном (15, 20, 25 кг);

7) лазание по канату с помощью/без помощи ног (5 м).

Комплекс специальных борцовских упражнений разрабатывался на основе учебной программы для учреждений до-

полнительного образования [4].

Данные упражнения выполнялись на каждом уроке физической культуры в начале основной части урока. Весь комплекс упражнений занимал 15 минут. Исследование длилось 5 недель.

*Таблица 2*

**Результаты исследования до проведения методики**

<b>ФИО</b>	<b>Подтягивание на перекладине (кол-во раз)</b>	<b>Поднимание туловища из положения лежа за 20 с (кол-во раз)</b>	<b>Прыжок в длину с места толчком с двух ног (см)</b>	<b>Поднимание туловища из положения лежа на бедрах на гимнастической скамейке лицом вниз в течение 20 с (кол-во раз)</b>
Первов К.А.	7	13	180	16
Аксенов С.А.	8	14	175	16
Добров А.В.	7	15	177	17
Николаев И.В.	9	13	179	16
Усманов И.А.	11	15	181	20
Долгочев Н.И	10	12	171	18
Коновалов С.П.	9	12	175	18

*Таблица 3*

**Результаты исследования после проведения методики**

<b>ФИО</b>	<b>Подтягивание на перекладине (кол-во раз)</b>	<b>Поднимание туловища из положения лежа за 20 с (кол-во раз)</b>	<b>Прыжок в длину с места толчком с двух ног (см)</b>	<b>Поднимание туловища из положения лежа на бедрах на гимнастической скамейке лицом вниз в течение 20 с (кол-во раз)</b>
Первов К.А.	11	16	190	20
Аксенов С.А.	11	18	188	21
Добров А.В.	12	18	189	20
Николаев И.В.	14	17	189	22
Усманов И.А.	16	20	197	22
Долгочев.Н.И	13	18	195	20
Коновалов С.П.	14	19	192	23

В результате исследования на базе ГБОУ «Школа №1352» было выявлено, что использование методики воспитания собственно силовых способностей у мальчиков 13–14 лет на уроке физической культуры средствами дзюдо оказало эффективное и положительное влияние на физическое состояние испытуемых. По результатам тестов, представленных в таблице 2 и таблице 3, можно увидеть явный прирост силовых показателей у испытуемых. Мы убедились, что специальные физические упражнения из вида спорта дзюдо благотворно повлияли на собственно силовые способности мальчиков 13–14 лет. Это лишний раз доказывает целесообразность их использования.

Кроме того, введение данных упражнений в урок физической культуры способствуют мотивации детей к дальней-

шим занятиям дзюдо и являются пропедевтикой данного вида спорта.

## Литература

1. *Губа В.П.* Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход). – М.: Советский Спор, 2012. – 384 с.
2. *Гужаловский А.А.* Проблема «критических» периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания. – М., 1984. – 224 с.
3. *Морозов О.С., Парфенов В.В., Губа В.П.* Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учебное пособие. – М.: Советский Спорт, 2008. – 206 с.
4. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

# Атрофия скелетных мышц в условиях функциональной разгрузки

## ATROPHY OF SKELETAL MUSCLE IN TERMS OF FUNCTIONAL DISCHARGE

*Куделин А.В.,*

*магистрант,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Kudelin A. V.,*

*undergraduate,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** Функциональная разгрузка возникает в результате соблюдения длительного постельного режима при серьезных заболеваниях или после наложения гипса на поврежденную конечность и приводит к мышечной атрофии. Для того, чтобы создать эффективные способы предотвращения мышечной атрофии, необходимо понимать, как она происходит на клеточном и молекулярном уровне. В данном обзоре будут рассмотрены катаболические и анаболические процессы во время мышечной атрофии в условиях функци-

ональной разгрузки.

**Ключевые слова:** скелетная мышца; мышечная атрофия; функциональная разгрузка; протеолиз; аутофагия; окислительный стресс.

**Annotation.** Functional discharge occurs as a result of compliance with a long bed rest with serious diseases or after plaster cast the damaged limb and leads to muscular atrophy. In order to establish effective ways to prevent muscular atrophy need to understand as it happens at the cellular and molecular level. This review will consider catabolic and anabolic processes during muscular atrophy.

**Keywords:** skeletal muscle; muscle atrophy; functional unloading; proteolysis; autophagia; oxidative stress.

Функциональная разгрузка скелетных мышц, вызванная долгим нахождением пациента в больнице в обездвиженном состоянии в связи с заболеванием или наложением гипса на поврежденную конечность, приводит к мышечной атрофии, которая проявляется не только в потере мышечной массы, но и в ухудшении функциональных способностей скелетных мышц, что является результатом изменений, происходящих на клеточном уровне.

Для исследования процессов, происходящих при разгрузке, используют специально разработанные для этих целей модели, применяемые как на животных (вывешивание задних конечностей), так и в экспериментах с участием чело-

века (постельная гипокинезия, сухая иммерсия). Каждая из описанных моделей приводит к развитию комплекса структурно-функциональных изменений, выражающегося в снижении площади поперечного сечения (ППС) мышечных волокон, снижении силы сокращения, как целой мышцы, так и ее одиночных волокон [2; 31], в изменениях миозинового фенотипа волокон [16; 31] и ферментативной активности [5].

Так сухая иммерсия всего лишь в течение трех дней у молодых людей привела к понижению максимальной изометрической силы в разгибании колена на 9,1%, понижению ППС четырехглавой мышцы бедра оцененной с помощью магнитно-резонансной томографии на 2,4% и понижению ППС Типов 1 мышечных волокон на 10,6% в латеральной мышце бедра [11]. Этот пример показывает насколько скелетные мышцы чувствительны к функциональной разгрузке и подчеркивает важность постоянной нагрузки на них.

Но негативное влияние функциональной разгрузки не ограничивается только скелетными мышцами. Известно, что снижение метаболического здоровья предрасполагает к большей заболеваемости и смертности у пациентов [30]. Продолжительная функциональная разгрузка скелетных мышц приводит к значительному понижению мышечной массы и повышению жировой массы [28]. Такие изменения в композиции тела понижают возможность организма утилизировать глюкозу из крови и могут приводить к пони-

жению метаболического здоровья. Одной из отличительных черт метаболического здоровья является чувствительность к инсулину. Исследования показывают, что функциональная разгрузка скелетных мышц ухудшает толерантность к глюкозе и понижает инсулиновую чувствительность всего тела и периферийного уровня [4; 6; 19; 23]. Таким образом, функциональная разгрузка скелетных мышц влияет негативно на состояние нашего здоровья.

*Влияние функциональной разгрузки на синтез мышечного белка и анаболические пути.* Мышечная масса скелетных мышц регулируется балансом синтеза и распада мышечного белка. Функциональная разгрузка приводит к изменению мышечного метаболизма. Так, например, исследования на людях, к которым применялось обездвиживание в течение двух недель, показали понижение синтеза мышечного белка натошак в районе 50% [14; 15]. Другое исследование показало, что обездвиживание в течение 10 дней у пожилых людей приводило к понижению синтеза мышечного белка на 30% в течение 24 часов [18]. Необходимо заметить, что снижение синтеза мышечного белка в ответ на обездвиживание не ограничивается только состоянием натошак, но также происходит снижение синтеза мышечного белка и после приема пищи. Было показано, что обездвиживание у молодых здоровых людей привело к понижению синтеза мышечного белка примерно на 27% после вливания низкой и высокой доз аминокислот [15]. Другое исследование показало, что две неде-



ли обездвиживания привело к понижению синтеза мышечного белка приблизительно на 30% после употребления испытуемыми 20 грамм пищевого белка [29]. Таким образом, эти исследования показывают, что функциональная разгрузка приводит к снижению синтеза мышечного белка в состоянии натошак и после употребления пищи.

Белок mTOR обладает протеинкиназной активностью и принимает участие в регуляции метаболических реакций в скелетных мышцах, связанных с их атрофией и гипертрофией. В скелетных мышцах mTOR существует в двух белковых комплексах mTORC1 и mTORC2, различающихся чувствительностью к ингибиторному эффекту рапамицина, mTOR фосфорилирует два главных регулятора трансляции мРНК и биогенеза рибосом – S6K1 и 4E-BP1 [1]. После 7 дней обездвиживания у пожилых людей не было статистически значимо снижено фосфорилирование mTOR, S6K1 и синтез мышечного белка натошак, но все эти показатели были статистически значимо снижены в ответ на прием незаменимых аминокислот [13]. Авторы данного исследования сделали вывод, что именно снижение фосфорилирования mTOR и S6K1 и, как следствие, синтеза белка после употребления пищи приводит к мышечной атрофии в ответ на функциональную разгрузку. Хотя другие исследования не показали изменений в уровне фосфорилирования mTOR и S6K1 в ответ на функциональную разгрузку, несмотря на снижение синтеза мышечного белка [10; 29]. Различия в

этих исследованиях может быть связано с разным временем взятия биопсии. Дальнейшие исследования должны осуществить более частое взятие биопсии для того, чтобы оценить роль mTORC1 в развитии мышечной атрофии.

*Влияние функциональной разгрузки на распад мышечного белка и катаболические пути.* В отличие от роли синтеза мышечного белка во время обездвиживания роль распада мышечного белка в вызывании атрофии менее ясна. Это связано с технической неразвитостью и сложностью измерения распада мышечного белка *in vivo*. Только в одном исследовании по обездвиживанию на людях проводился прямой анализ распада мышечного белка [27]. В этом исследовании молодые и здоровые люди подвергались обездвиживанию в течение 21 дня, что привело к падению синтеза мышечного белка на 48,5%, но при этом не было значительных изменений в уровне распада мышечного белка.

Один из основных путей белковой деградации в скелетных мышцах – убиквитин-протеасомная система (УПС), компоненты которой активно синтезируются при функциональной разгрузки. В настоящее время, при исследовании УПС в мышцах, рассматривают две основные убиквитин лигазы, отражающие ее активность: специфичная для мышц E3-лигаза, названная атрогин-1 или F-box белок мышечной атрофии (MAFbx) и MuRF1 (мышечный RING finger белок 1) [3]. Факторы регуляции транскрипции семейства Fox (Fox1, 3, и 4) контролируют экспрессию MAFbx/атрогин-1

[21]. На людях было показано, что после 5 дней [12] и двух недель [17] обездвиживания MAFbx и MuRF1 мРНК были повышены. Другое исследование на людях показало повышение MuRF1, но не MAFbx мРНК после 10 дней обездвиживания, хотя после 21 дня обездвиживания их экспрессия понизилась [10]. Хотя в другом исследовании на людях не было показано изменений в MAFbx и MuRF1 мРНК после трех недель обездвиживания [8].

Аутофагия ответственна за уничтожение неправильно собранных и поврежденных белков в клетке с помощью лизосом [22]. Было показано на людях, что обездвиживание в течение 24 дней приводило к активации некоторых маркеров аутофагии, таких как Beclin-1 [7]. Влияние аутофагии на развитие атрофии в результате функциональной разгрузки еще предстоит установить в дальнейших исследованиях.

*Роль окислительного стресса в развитии атрофии в условиях функциональной разгрузки.* В исследованиях также было показано влияние окислительного стресса на мышечную атрофию в результате обездвиживания. Так исследование на животных показало, что обездвиживание в течение двух недель приводило к мышечной атрофии и одновременному повышению производства активных форм кислорода (АФК) митохондриями, что приводило к окислительному повреждению и активации протеолитических ферментов [20]. При этом использование митохондриального антиоксиданта предотвращало мышечную атрофию, окислительное

повреждение, повышение АФК и активацию протеолитических ферментов. Исследование на людях показало, что обездвиживание в течение 35 дней привело к 18% атрофии мышечных волокон и карбонилированию белков, которое обратно пропорционально было связано с ППС мышечных волокон [9]. Эти исследования показывают важную роль окислительного стресса в развитии мышечной атрофии, которая вызвана обездвиживанием.

Функциональная разгрузка скелетных мышц приводит к атрофии и понижению силовых показателей, а также в целом негативно сказывается на состоянии здоровья человека. В данной статье была показана сложность регуляции процесса атрофии в ответ на функциональную разгрузку. В развитии мышечной атрофии принимает участие множество молекулярных путей, которые связаны с понижением синтеза белка, увеличением окислительного стресса, протеолиза и аутофагии. Но вероятнее всего большую роль в развитии атрофии у людей в условиях функциональной разгрузки играет понижение синтеза мышечного белка как натошак, так и в ответ на употребление пищи, чем повышение распада мышечного белка.

## Литература

1. *Астратенкова И.В., Rogozkin В.А.* Молекулярные механизмы гипертрофии скелетных мышц // Российский фи-

зиологический журнал им. И.М. Сеченова. 2014. Т. 100. № 6. С. 649–669.

2. Григорьев А.И., Шенкман Б.С. Скелетная мышца в условиях функциональной разгрузки // Вестник Российской академии наук. 2008. Т. 78. № 4. С. 337–345.

3. Качаева Е.В., Ушаков И.Б., Шенкман Б.С. Функции протеолитических систем скелетных мышц в условиях гравитационной разгрузки. Факты и гипотезы // Успехи физиологических наук. 2012. Т. 43. № 3. С. 3–20.

4. Alibegovic A.C., Højbjerg L., Sonne M.P. (et al.) Impact of 9 days of bed rest on hepatic and peripheral insulin action, insulin secretion and wholebody lipolysis in healthy young male offspring of patients with type 2 diabetes // Diabetes. 2009. V. 58. № 12. P. 2749–2756.

5. Allen D.L., Bandstra E.R., Harrison B.C. (et al.). Effect of space flight on murine skeletal muscle gene expression // J Appl Physiol (1985). 2009. V. 106. № 2. P. 582–595.

6. Biensø R.S., Ringholm S., Küllerich K. (et al.). GLUT4 and glycogensynthase are key players in bed rest-induced insulin resistance // Diabetes. 2012. V. 61. № 5. P. 1090–1099.

7. Brocca L., Cannavino J., Coletto L. (et al.). The time course of the adaptations of human muscle proteome to bed rest and the underlying mechanisms // J Physiol. 2012. V. 590. № 20. P. 5211–5230.

8. Brocca L., Longa E., Cannavino J. (et al.). Human skeletal

muscle fibre contractile properties and proteomic profile: adaptations to 3 weeks of unilateral lower limb suspension and active recovery // *J Physiol*. 2015. V. 593. № 24. P. 5361–5385.

9. *Dalla Libera L., Ravara B., Gobbo V. (et al.)*. A transient antioxidant stress response accompanies the onset of disuse atrophy in human skeletal muscle // *J Appl Physiol* (1985). 2009. V. 107. № 2. P. 549–57.

10. *de Boer M.D., Selby A., Atherton P. (et al.)*. The temporal responses of protein synthesis, gene expression and cell signalling in human quadriceps muscle and patellar tendon to disuse // *J Physiol*. 2007. V. 585. Pt 1. P. 241–251.

11. *Demangel R., Treffel L., Py G. (et al.)*. Early structural and functional signature of 3-day human skeletal muscle disuse using the dry immersion model // *J Physiol*. 2017. V. 595. № 13. P. 4301–4315.

12. *Dirks M.L., Wall B.T., Snijders T. (et al.)*. Neuromuscular electrical stimulation prevents muscle disuse atrophy during leg immobilization in humans *Acta Physiol (Oxf)*. 2014. V. 210. № 3. P. 628–641.

13. *Drummond M.J., Dickinson J.M., Fry C.S. (et al.)*. Bed rest impairs skeletal muscle amino acid transporter expression, mTORC1 signaling, and protein synthesis in response to essential amino acids in older adults // *Am J Physiol Endocrinol Metab*. 2012. V. 302. № 9. P. 1113–1122.

14. *Ferrando A.A., Lane H.W., Stuart C.A., Davis-Street J., Wolfe R.R.* Prolonged bed rest decreases skeletal muscle and

whole body protein synthesis // *Am J Physiol.* 1996. V. 270. № 4. P. 627–33.

15. *Glover E.I., Phillips S.M., Oates B.R. (et al.).* Immobilization induces anabolic resistance in human myofibrillar protein synthesis with low and high dose amino acid infusion // *J Physiol.* 2008. V. 586. № 24. P. 6049–6061.

16. *Hasselgren P.O., Fischer J.E.* Counter-regulatory hormones and mechanisms in amino acid metabolism with special reference to the catabolic response in skeletal muscle // *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 1999. V. 2. № 1. P. 9–14.

17. *Jones S.W., Hill R.J., Krasney P.A. (et al.).* Disuse atrophy and exercise rehabilitation in humans profoundly affects the expression of genes associated with the regulation of skeletal muscle mass // *FASEB J.* 2004. V. 18. № 9. P. 1025–1027.

18. *Kortebein P., Ferrando A., Lombeida J. (et al.).* Effect of 10 days of bed rest on skeletal muscle in healthy older adults // *JAMA.* 2007. V. 297. № 16. P. 1772–1774.

19. *Mikines K.J., Richter E.A., Dela F. (et al.).* Seven days of bed rest decrease insulin action on glucose uptake in leg and whole body // *J Appl Physiol (1985).* 1991. V. 70. № 3. P. 1245–1254.

20. *Min K., Smuder A.J., Kwon O.S. (et al.).* Mitochondrial-targeted antioxidants protect skeletal muscle against immobilization-induced muscle atrophy // *J Appl Physiol (1985).* 2011. V. 111. № 5. P. 1459–1466.

21. *Sandri M., Sandri C., Gilbert A. (et al.).* Foxo transcription

factors induce the atrophy-related ubiquitin ligase atrogin-1 and cause skeletal muscle atrophy // *Cell*. 2004. V. 117. № 3. P. 399–412.

22. *Sandri M.* Autophagy in skeletal muscle // *FEBS Lett*. 2010. V. 584. № 7. P. 1411–1416.

23. *Sonne M.P., Alibegovic A.C., Højbjerg L. (et al.)*. Effect of 10 days of bedrest on metabolic and vascular insulin action: a study in individuals at risk for type 2 diabetes // *J Appl Physiol* (1985). 2010. V. 108. № 4. P. 830–837.

24. *Stuart C.A., Shangraw R.E., Prince M.J. (et al.)*. Bedrest-induced insulin resistance occurs primarily in muscle // *Metabolism*. 1988. V. 37. № 8. P. 802–806.

25. *Symons T.B., Sheffield-Moore M., Chinkes D.L/ (et al.)*. Artificial gravity maintains skeletal muscle protein synthesis during 21 days of simulated microgravity // *J Appl Physiol*. 2009. V. 107. P. 34–38.

26. *Taillandier D., Auroousseau E., Meynial-Denis D. (et al.)*. Coordinate activation of lysosomal, Ca<sup>2+</sup>-activated and ATP-ubiquitin-dependent proteinases in the unweighted rat soleus muscle // *Biochem J*. 1996. V. 316. № 1. P. 65–72.

27. *Tassa A., Roux M.P., Attaix D. (et al.)*. Class III phosphoinositide 3-kinase-Beclin1 complex mediates the amino acid-dependent regulation of autophagy in C2C12 myotubes // *Biochem J*. 2003. V. 376. Pt 3. P. 577–586.

28. *Wall B.T., van Loon L.J.* Nutritional strategies to attenuate muscle disuse atrophy // *Nutr Rev*. 2013. V. 71. № 4. P. 195–



29. Wall B.T., Snijders T., Senden J.M. (et al.). Disuse impairs the muscle protein synthetic response to protein ingestion in healthy men // J Clin Endocrinol Metab. 2013. V. 98. № 12. P. 4872–4881.

30. Weijs P.J., Looijaard W.G., Dekker I.M. (et al.). Low skeletal muscle area is a risk factor for mortality in mechanically ventilated critically ill patients // Crit Care. 2014. V. 18. № 2. P. 12.

31. Zeman R.J., Kameyama T., Matsumoto K. (et al.). Regulation of protein degradation in muscle by calcium. Evidence for enhanced nonlysosomal proteolysis associated with elevated cytosolic calcium // J Biol Chem. 1985. V. 260. № 25. P. 13619–13624.

# **Динамика показателей выносливости теннисистов- любителей, использующих методику ТАБАТА в процессе тренировок**

## **DYNAMICS OF INDICATORS OF ENDURANCE OF TENNIS FANS THAT USE THE TECHNIQUE IN THE PROCESS OF TRAINING TABATA**

*Кучерская Е.В.,*

*студентка,*

*Иванков Ч.Т.,*

*профессор,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Kucherskaya E. V.,*

*student,*

*Ivankov Ch. T.,*

*professor,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности тренировки кардио-респираторной выносливости тенниси-

стов-любителей. Изучена динамика изменения выносливости среди занимающихся теннисом на любительском уровне. Обосновано применение метода ТАБАТА для воспитания выносливости. Разработанная методика построения тренировочного процесса была успешно внедрена в практику.

**Ключевые слова** : выносливость, ТАБАТА, теннис, интервальная тренировка, фитнес клуб, любительский спорт.

**Annotation** . In the article the features of workout cardio-respiratory endurance of tennis lovers. Dynamics changes of endurance among those engaged in tennis on an amateur level. Application of the method of TABATA to educate endurance. The developed method of constructing the training process was successfully implemented in practice.

**Keywords:** stamina, TABATA, tennis, interval training, fitness club, an amateur sport.

Метод интервальной тренировки как средство воспитания выносливости в настоящее время очень широко распространен, применяется практически во всех видах спорта и включается в программы большинства фитнес клубов. Однако количество работ, связанных с применением интервальной тренировки в спорте, в разы превышает количество таких же работ в области фитнеса, несмотря на то, что клиенты фитнес клуба люди чаще всего с менее развитыми физическими качествами, менее подготовленные. Именно поэтому представляется актуальным исследование методики ин-

тервальной тренировки. Мужчины и женщины первого зрелого возраста (22–35 лет) представляют наибольший интерес для исследования, так как они являются одной из самых многочисленных категорий клиентов фитнес клубов.

В процессе исследования автором последовательно решались следующие *задачи*:

- провести анализ научно-педагогических источников, связанных с развитием выносливости и применением интервальной тренировки в спорте и фитнесе;
- разработать и апробировать программу интервальной тренировки по методу ТАБАТА;
- выявить влияние предложенного занятия на выносливость занимающихся.

В исследовании принимали участие 20 клиентов московского фитнес клуба в возрасте от 22 до 35 лет, занимающихся теннисом на любительском уровне. Из них были сформированы две группы по 10 человек – экспериментальная и контрольная. Длительность эксперимента – 3 месяца. Количество тренировок в неделю – 4. Экспериментальная группа 2 раза в неделю в течение трех месяцев посещала разработанный нами урок ТАБАТА и 2 раза в неделю тренировку по теннису. Контрольная группа также 2 раза в неделю занималась теннисом, а 2 раза в неделю проводила стандартную часовую тренировку на беговой дорожке и выполняла роль фона, на котором производился сравнительный анализ динамики сдвигов в показателях у испытуемых эксперимен-

тальной группы.

На основании анализа и обобщения данных специальной литературы были выбраны методы тестирования:

1. *Тест Купера* (модифицированный) – пробегание возможно большего расстояния за 6 минут.

2. *Работа на гребном тренажере* – преодоление дистанции 500 метров за минимальное время.

Обработка полученных данных проводилась методами математической статистики с использованием компьютерной программы Microsoft Excel.

Урок ТАБАТА состоял из разминки, основной части и заминки. Основная часть была организована в интервальной форме: чередование нагрузки и отдыха.

Количество упражнений – 8.

Длительность выполнения упражнения – 20 секунд.

Длительности отдыха – 10 секунд.

Длительность одного круга – 4 минуты.

Количество кругов – 4.

Отдых между кругами – 1 минута

Продолжительность основной части – 20 минут.

**Результаты исследования** показали прирост в показателях у испытуемых контрольной группы по тесту Купера на 10,3%, а у испытуемых экспериментальной группы на 26,9%. В тестировании на гребном тренажере прирост показателей у контрольной группы составил 6,5%, а у испытуемых экспериментальной группы 31,5%. Различие в приросте пока-

зателей в группах, по-видимому, связано с тем, что за время эксперимента участники контрольной группы, выполняя тренировки на беговой дорожке, адаптировались к нагрузке.

Из этого следует **вывод**: разработанный нами экспериментальный урок ТАБАТА в форме интервальной тренировки является более эффективным средством воспитания выносливости по сравнению со стандартной часовой тренировкой на беговой дорожке и может быть рекомендован к применению для развития общей выносливости мужчин и женщин первого зрелого возраста (22–35 лет).

## Литература

1. *Захарьева Н.Н.* Возрастная физиология спорта: монография. – М., 2016. – 380 с.
2. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
3. *Скородумова А.П., Кузнецов А.А.* Выносливость теннисистов, выступающих на этапе высшего спортивного мастерства // Вестник спортивной науки. 2014. № 6. С. 15–19.
4. Теннис: учебник для вузов физической культуры / Под ред. А.П. Скородумовой, Ш.А. Тарпищева. – М.: Азбука, 2011.
5. *Холодов Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003. – 496 с.

# **Психолого-педагогическое сопровождение непрерывного физического воспитания младших школьников в условиях реализации ФГОС**

## **PSYCHO-PEDAGOGICAL ACCOMPANIMENT OF LIFELONG PHYSICAL EDUCATION OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN CONDITIONS OF REALIZATION OF THE FGOS**

*Лаврентичева М. А.,  
учитель физической культуры,  
Яхромская средняя общеобразовательная школа № 1, Яхрома  
Larenticheva M.A.,  
physical education teacher,  
Yakhroma secondary school № 1, Yakhroma*

**Аннотация.** Статья посвящена психолого-педагогическому сопровождению физического воспитания младших школьников в условиях формирования универсальных учебных действий на уроках физической культуры и во внеуроч-

ной деятельности.

**Ключевые слова:** психолого-педагогическое сопровождение физического воспитания младших школьников, универсальные учебные действия, физическая культура, внеурочная деятельность.

**Annotation.** The article is devoted to the psychological-pedagogical accompaniment of physical education of junior high school students in the conditions of formation of universal educational actions

**Keywords:** psycho-pedagogical accompaniment of physical education of junior high school students, training actions, physical culture, off-hours activities.

Психолого-педагогическое сопровождение физического воспитания младших школьников нацелено как на развитие и становление личности и индивидуальности каждого ребенка, на преодоление трудностей в обучении двигательным действиям, так и на успешную социализацию и укрепление здоровья подрастающего поколения. Оно включает развивающую работу, направленную на раскрытие потенциальных возможностей ребенка для достижения им оптимального уровня физического развития. Принцип непрерывности осуществления психолого-педагогической поддержки отражает необходимость ранней диагностики возможностей и способностей обучающихся, начиная с первого класса и на протяжении всего периода обучения.



На ступени начального общего образования решаются следующие задачи психолого-педагогической поддержки: определение готовности ребенка к обучению в школе, формирование интереса к занятиям физической культурой, развитие самостоятельности и самоорганизации, поддержка в формировании «умения учиться». Что в итоге направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов образования. Именно непрерывное физическое воспитание детей младшего школьного возраста – это способ реализации требований общества к формированию людей, способных жить и активно действовать в новых социально-экономических условиях средствами обеспечения связи физического развития ребенка с процессом формирования его личности.

Общая направленность физического воспитания в начальной школе является оздоровительной, а содержание физкультурного образования – ориентировано на формирование сознательного отношения к регулярным занятиям физическими упражнениями, формирование гигиенических навыков, правил поведения во время занятий. Это этап формирования начальных умений и желания самостоятельно заниматься физическими упражнениями, выработки грамотного отношения к своему здоровью, овладения основами личной гигиены, здорового образа жизни, формирования первоначальных знаний о месте физической культуры в жизни человека и общества, освоения широкого спектра

универсальных компетенций необходимых для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физического воспитания.

Эта возможность обеспечивается тем, что универсальные учебные действия (УУД) – это обобщенные действия, порождающие мотивацию к обучению и позволяющие учащимся ориентироваться в различных предметных областях познания.

Уровень сформированности УУД дает возможность судить о достижении личностных и метапредметных результатов образования и во многом – о качестве образования. Важнейшим следствием достижения таких результатов в процессе физического воспитания должны явиться умения осуществлять мониторинг собственного здоровья, оценивать состояние своего организма, умение взаимодействовать с окружающими, умение доводить работу до конца, рационально использовать свободное время с пользой для здоровья.

Деятельность учителя физического воспитания на базе МОУ Яхромской СОШ № 1 протекает в специфических условиях по сравнению с учителями других предметов. Одним из факторов, влияющим на освоение дисциплины учащимися, является загруженность спортивного зала сверх нормы за счет введения третьего часа в неделю на изучение предмета, а также увеличения количества классов в начальной школе. Но и в этих условиях педагоги реализуют тре-

бования ФГОС – заботясь о формировании у обучающихся универсальных учебных действий.

Комплексное психолого-педагогическое сопровождение физического воспитания на основе дифференциации и индивидуализации содержания учебного и внеучебного процесса по физической культуре осуществляется с помощью:

1. Рациональной организации урока по физической культуре, направленной на выявление тех характеристик личности, которые наиболее успешно формируются средствами подвижных игр, гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки;

2. Использования во время перемен малых форм физической активности, таких как физкультминутки и подвижные игры.

3. Организации внеурочной деятельности – использования дополнительных форм физического воспитания, позволяющих конкретизировать отдельные стороны УУД.

4. Организации спортивных секций на базе общеобразовательного учреждения по различным видам спорта, таким как баскетбол, настольный теннис, бадминтон, плавание.

5. Использования средств физической культуры во время работы летнего школьного лагеря.

В число *личностных* универсальных действий, формируемых на уроках физической культуры, входили: знания основных моральных норм и ориентация на их выполнение (способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру

общения и взаимодействия в процессе занятий). Для решения конфликтных ситуаций, вызванных нарушением дисциплины и правил поведения на уроке, мы выбирали способ сотрудничества между учителем и учащимся. Данный способ взаимодействия был основан на демократических принципах и предполагал совместную работу по выработке правил поведения на уроке.

В ходе занятий учащиеся получали домашние задания по написанию правил поведения на уроке. Собрав данный материал и объединив его, мы определили «Законы поведения на территории спортивного зала». В данном документе в первую очередь мы определили наказания за те или иные виды нарушений. К примеру, за беседу на уроке между двумя или более учениками во время объяснения или показа нами изучаемых элементов, нарушители к следующему уроку готовили сообщение по тематике урока или составляли комплекс общеразвивающих упражнений (подвижные игры).

Попадая в несвойственные для себя ситуации учащиеся открывают новые правила взаимодействия с одноклассниками, продуцируя, по меньшей мере, новые правила в подвижных играх, а также придумывая новые упражнения для подготовительной части урока, к примеру, те упражнения, которые использовались ими на тренировке в спортивной секции). Кроме того, эти ученики неукоснительно следовали своим правилам и делали замечания своим товарищам, нарушителям дисциплины.

В число *регулятивных* универсальных действий, формируемых у младших школьников, входили – планирование режима дня, учебной деятельности, физической активности, рациона питания; контроль за показателями индивидуального здоровья и физического развития, а также использование этих показателей в организации самостоятельных занятий физической культурой. При диагностике планирования физической активности мы предложили учащимся самостоятельно выбирать и выполнять упражнения для разминки в подготовительной части урока из расчета по 3 упражнения на каждую группу мышц. Максимальный балл за правильно подобранный комплекс упражнений составлял 12. Учитывались правильность подбора упражнений и точность демонстрируемых действий. Учащиеся на начальном этапе набирали от 7 до 10 баллов, конечные же результаты в среднем составляли 10,5 баллов.

На начальном этапе обучения детям, недостаточно подготовленным к школе, прививались коммуникативные навыки (взаимной вежливости, умение говорить в спокойном тоне, обращаться в группе по имени, здороваться со всеми учителями). Для закрепления поведенческих навыков и норм вежливости, дети повторяли данные правила, упражнялись в их выполнении. Доброжелательное и уважительное отношение педагога с коллегами и детьми демонстрировало ребятам культуру и этические правила, принятые в обществе.

*Коммуникативные* учебные действия обеспечивают воз-

возможности сотрудничества, т. е. умения слышать и понимать партнера, уметь вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками. Ученикам нами было предложено выполнять комплекс общеразвивающих упражнений только используя словесную инструкцию, без осуществления наглядной демонстрации элементов комплекса. На последующих уроках класс делили на несколько групп, при этом в каждой группе назначенный учащийся при помощи речевых команд проводил разминку. В основной части урока при овладении новых двигательных действий, обучающимся предлагалось самостоятельно по предложенной схеме выполнить новый элемент (например, бег с низкого старта). Каждая группа после изучения техники данного упражнения демонстрировала свои результаты.

Однако формирование УУД даже *предметных* на уроках физической культуры весьма затруднительно в связи с большой наполняемостью классов, выполнением программ, отсутствием у детей навыков взаимопомощи и умения слушать. Поэтому реализовать требования ФГОС помогает внеурочная деятельность. В ее состав входили: внеурочные занятия по направлению «Детский фитнес», подвижные перемены, физкультминутки, физкультурная и туристическо-краеведческая деятельность во время работы летнего школьного лагеря.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, была разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Детский фитнес» для обучающихся 1–4 классов, которая включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику и подвижные игры.

Принимая во внимание тот факт, что добиться улучшения здоровья младших школьников в рамках только уроков физической культуры невозможно и некоторая часть обучающихся не охвачена внеклассными и внешкольными формами физкультурных занятий, мы компенсировали недостаточную оздоровительную школьную системы, используя туристическо-краеведческую и спортивную деятельность в течение лагерной смены.

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеет свои особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребывания детей в лагере, разнообразием возрастных групп, состояния здоровья и уровня развития физических способностей. Во время проведения лагерной смены были возможны: организация ежедневной утренней гимнастики, подвижных игр и занятий плаванием; закаливание детей с использованием естественных сил природы; организация и проведение крупных комплексных спортивных соревнований и туристических мероприятий. основополагающими идеями в работе с детьми в пришкольном лагере явля-

ется сохранение и укрепление здоровья учащихся, поэтому в программу обязательно включены следующие мероприятия:

- осмотр детей медицинским работником в начале и в конце смены (в него входят измерение массы тела, роста, жизненного объема легких, артериального давления);

- утренняя гимнастика (проводится ежедневно с музыкальным сопровождением в течение 10–15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в спортивном зале);

- принятие солнечных и воздушных ванн (в течение всего времени пребывания в лагере);

- организация пешеходных экскурсий (по знаменитым местам нашего города);

- организация выездных экскурсий (в зоопарк, краеведческие музеи);

- организация здорового питания детей;

- организация спортивно-массовых мероприятий (Спартакиада городских и загородных лагерей, первенство лагерей по пионерболу и футболу);

- подвижные спортивные игры (включают все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки, которые способствуют созданию хорошего настроения у детей; развитию таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость);

- занятия плаванием в бассейне 2 раза в неделю.

В процессе спортивно-оздоровительной внеурочной ра-



боты обеспечивается развитие у учащихся умений ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию физических упражнений на самочувствие; характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; проявлять инициативу в творческом сотрудничестве.

## Литература

1. *Григорьев Д.В., Степанов П.В.* Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010. – 223 с.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785).
3. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.; под ред. А.Г. Асмолова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 159 с.

**Недостатки физкультурно-  
спортивной работы в вузе  
(по результатам опросов  
студентов Института  
иностранных языков МПГУ)**

**DISADVANTAGES OF SPORTS WORK IN  
THE UNIVERSITY (BY THE RESULTS OF  
INTERROGATIONS OF STUDENTS OF THE  
INSTITUTE OF THE FOREIGN LANGUAGES)**

*Лашенков К.Д.,*

*студент,*

*Степанова О.Н.,*

*профессор,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Lashenkov K.D.,*

*student,*

*Stepanova O.N.,*

*professor,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме совершенствования физкультурно-спортивной работы со студентами вуза. Проведены опросы студентов Института иностранных языков МПГУ. Выявлены и проанализированы: эмоциональное отношение обучающихся к учебным занятиям по физической культуре; их мнение о качестве учебных и секционных занятий физическими упражнениями и спортом; нарекания студентов к организации и содержанию физкультурно-спортивной работы в вузе; предложения обучающихся по улучшению качества занятий физическими упражнениями и спортом в учебное и внеучебное время.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивная работа со студентами вуза, недостатки физкультурно-спортивной работы, предложения студентов по улучшению физкультурно-спортивной работы.

**Abstract.** The article is devoted to the problem of improving sports work with university students. The students of the Institute of Foreign Languages of the Moscow State Pedagogical University have been interviewed. Identified and analyzed: the emotional attitude of students to physical training classes; their opinion on the quality of training and sectional exercises in physical exercises and sports; censure of students for the organization and content of sports in the university; offers of students to improve the quality of exercise and sports in the academic and extra-curricular time.

**Keywords:** sports work with university students,

disadvantages of sports work, offers of students to improve the sport work.

На современном этапе развития российского общества формирование здорового образа жизни населения через вовлечение в регулярные занятия физической культурой и спортом признано одной из важнейших задач государственной политики [4].

Физкультурно-спортивная работа со студентами высших учебных заведений РФ хоть и находится в зоне повышенного внимания государственных структур управления, однако она еще далеко не полностью реализовала имеющиеся резервы и возложенные на нее задачи. Согласно целевой программе развития физической культуры среди студенческой молодежи, число систематически занимающихся физическими упражнениями и спортом должно составлять не менее 80% от общего контингента студентов, однако во многих вузах страны этот показатель не превышает 50–55% [3].

Как показывают исследования последних лет, достичь 80-процентного уровня вовлеченности студентов в систему физкультурно-спортивной работы мешает отсутствие усилий со стороны руководства многих вузов и факультетов по отслеживанию и учету мнений обучающихся относительно качества этой работы [1; 2].

Исходя из этого, мы решили провести собственное исследование, посвященное выявлению и анализу нареканий

студентов вуза к организации и содержанию физкультурно-спортивной работы. Базой исследования выступил Институт иностранных языков Московского педагогического государственного университета.

Контингент испытуемых – 79 студентов указанного института.

Основными *методами исследования* стали анкетирование (которое носило анонимный характер) и последующая математическая обработка его результатов. Опрашиваемым были заданы следующие вопросы:

1. Нравится ли Вам заниматься физической культурой в вузе?

2. Устраивает ли Вас качество преподавания дисциплины «Физическая культура»?

3. Какие положительные моменты (плюсы) Вы могли бы указать в организации и содержании физкультурно-спортивной работы в нашем вузе?

4. Каковы, на Ваш взгляд, недостатки физкультурно-спортивной работы в вузе?

5. Есть ли у Вас предложения по улучшению организации и содержания учебного процесса по физической культуре и физкультурно-спортивной работы в целом в нашем университете?

Результаты анкетирования были сведены в единые матрицы и подвергнуты математической обработке.

Как видно из таблицы 1, более чем половине (63,2 %)

опрошенных «нравится» и «очень нравится» заниматься физической культурой, что, на наш взгляд, является хорошим результатом для вуза. Почти четверть опрошенных дала оценку «нейтрально». Это тревожно, поскольку при малейшем ухудшении качества физкультурной работы (и даже при появлении предвестников или слухов относительно этого ухудшения) данная группа студентов перейдет в разряд недовольных, которых среди обучающихся в институте иностранных языков сегодня насчитывается 12,7 %.

*Таблица 1*

### **Нравится ли Вам заниматься физической культурой в вузе?**

№	Мнение	Количество ответов	
		чел.	%
1.	Очень нравится	22	27,8
2.	Нравится	28	35,4
3.	Нейтрально	19	24,1
4.	Не нравится	7	8,9
5.	Совсем не нравится	3	3,8
<i>Итого:</i>		79	100

Из таблицы 2 усматривается, что текущий уровень физкультурной работы «устраивает» и «абсолютно устраивает» 74,7 % опрошенных. Это говорит о том, что усилия руководства и преподавателей кафедры физического воспитания и спорта в деле работы над качеством физкультурно-спортивной работы положительно оценена почти  $\frac{3}{4}$  студентов.

Таблица 2

## Устраивает ли Вас уровень физкультурно-спортивной работы в вузе?

№	Мнение	Количество ответов	
		чел.	%
1.	Абсолютно устраивает	10	12,7
2.	Устраивает	49	62,0
3.	Не могу сказать	0	0
4.	Не устраивает	18	22,8
5.	Абсолютно не устраивает	2	2,5
<i>Итого:</i>		79	100

Примечательно, что количество обучающихся, которых «устраивает» и «абсолютно устраивает» (74,7 %) уровень физкультурно-спортивной работы, превышает число студентов, которым «нравится» и «очень нравится» заниматься физической культурой (63,2 %). На наш взгляд, разница в 11,5 % отражает наличие в студенческой среде тех занимающихся, которые признают высокий (хороший) уровень организации физкультурной работы в институте несмотря на свое эмоциональное нейтральное или даже негативно окрашенное отношение к физической культуре. ¼ опрошенных «не устраивает» и «абсолютно не устраивает» уровень физкультурно-спортивной работы, что указывает на необходимость выявления недостатков в организации и проведении данной работы.

Как видно из таблицы 3, среди позитивных моментов, от-

меченных студентами, лидирует «профессионализм преподавателей» по физической культуре. Студенты не обошли своим вниманием и тот факт, что спортивный комплекс МПГУ хорошо оснащен, что занятия проводятся в большом спортивном зале, есть возможность заниматься на тренажерах. Данные показатели могут рассматриваться как конкурентные преимущества МПГУ.

*Таблица 3*

**Положительные высказывания студентов о физкультурно-спортивной работе в вузе (n=79)**

№	Высказывания	Количество ответов
1.	Профессионализм преподавателей	8
2.	Большой спортивный зал	5
3.	Наличие тренажёрного зала	4
4.	Хорошее оснащение спортивного комплекса	4
5.	Большое количество тренажёров	2
<i>Итого:</i>		23

Что касается негативных отзывов (таблица 4), то из них усматривается, что студенты не довольны:

– с одной стороны, материально-техническим обеспечением процесса занятий физическими упражнениями и спортом: теснотой (и, видимо, недостаточным количеством) раздевалок; отсутствием в них шкафчиков для личных вещей; низким качеством уборки спортивных залов;



– с другой стороны, уровнем организации учебного и тренировочного процесса: «плохой организацией» физкультурно-спортивных мероприятий (соревнований, праздников и т.п.); тем, что «мало места» в тренажёрном зале (учитывая значительный размер этого зала, можем предположить, что теснота обусловлена нерациональным составлением расписания, допускающим одновременные занятия в зале сразу нескольких групп); отсутствием мест в секциях (видимо, имеются в виду секции по наиболее популярным среди студентов видам двигательной активности и спорта); отсутствием спортивных секций для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Из данных таблиц 3 и 4 усматривается, что количество отрицательных отзывов студентов о физкультурно-спортивной работе в вузе (8) в 1,6 раза больше, чем положительных (5). Если учитывать частоту встречаемости каждого отзыва, то общее количество отрицательных отзывов (61) в 2,6 раза превышает число положительных (23), что указывает на то, что студенты Института иностранных языков видят гораздо больше «минусов», чем «плюсов» в физкультурно-спортивной работе.

#### *Таблица 4*

**Отрицательные высказывания студентов о физкультурно-спортивной работе в вузе (n=79)**

№	Высказывания	Количество ответов
1.	Мало места в раздевалках	15
2.	Плохая организация физкультурно-спортивных мероприятий	10
3.	Мало места в тренажерном зале	9
4.	Нет шкафчиков для личных вещей	9
5.	Нет мест в секциях	7
6.	Отсутствие бассейна	6
7.	Грязно в спортивном зале	4
8.	Нет спортивных секций для студентов с ограниченными возможностями здоровья	1
<i>Итого:</i>		61

В таблице 5 приведены предложения опрошенных студентов по улучшению физкультурно-спортивной работы в вузе. Всего было сделано 13 предложений.

Если отталкиваться от количества голосов, то активнее всего студенты ратуют за повышение качества организации занятий, увеличение количества спортивных секций и организацию их работы «в подходящее время».

Отдельного внимания заслуживают предложения студентов по выбору предметной основы занятий, основные из них: «организовать секцию по плаванию», «ввести в процесс обучения зимние виды спорта», «организовать секцию для студентов с ограниченными возможностями здоровья», «проводить занятия на улице», «устраивать “вылазки” на природу».

Целый блок предложений студентов касается совер-

шенствования материально-технической базы физкультурно-спортивных занятий, например, «отремонтировать спортивный зал», «обновить спортивный инвентарь», «увеличить количество раздевалок», «создать шкафчики для личных вещей», «улучшить инвентарь физкультурно-спортивного комплекса».

*Таблица 5*

### **Предложения студентов по улучшению физкультурно-спортивной работы в вузе (n=79)**

<b>№</b>	<b>Предложения</b>	<b>Количество ответов</b>
1.	Повысить качество организации занятий	22
2.	Увеличить количество секций в подходящее время	19
3.	Организовать секцию по плаванию	16
4.	Увеличить количество раздевалок	15
5.	Создать шкафчики для личных вещей	15
6.	Улучшить инвентарь физкультурно-спортивного комплекса	14
7.	Организовать секцию для студентов с ограниченными возможностями здоровья	6
8.	Отремонтировать спортивный зал	6
9.	Ввести в процесс обучения зимние виды спорта	5
10.	Устраивать «вылазки» на природу	5
11.	Обновить спортивный инвентарь	5
12.	Возможность индивидуальной программы занятий	1
13.	Проводить занятия на улице	1
<i>Итого:</i>		130

Результаты проведенного исследования послужат нам отправной точкой:

- для разработки практических рекомендаций по совершенствованию организации и содержания физкультурно-спортивной работы в институте иностранных языков МПГУ;
- для разработки методического инструментария по квалиметрической оценке качества физкультурно-спортивной работы.

## Литература

1. *Бородулина О.В., Степанова О.Н.* Педагогическое проектирование физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп: монография. – Иваново: Ивановский государственный энергетический университет имени В.И. Ленина, 2015. – 206 с.
2. *Манжелей И.В.* Выявление педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения // Вестник Тюменского государственного университета. 2011. № 9. С. 63–75.
3. *Симонова Е.А., Пырлич Ю.В.* Физкультурно-спортивная работа по месту жительства: результаты экспертной оценки // Теория и практика физической культуры. 2014. № 12. С. 58–60.
4. *Смирнов П.Г., Саламатин М.Н., Парфёнов П.Н.* Актуализация модели физкультурно-спортивной работы в высшем учебном заведении // Стратегия развития спортивно-массо-

вой работы со студентами: материалы международной научно-практической конференции. – Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2016. – С. 201–204.

# Современные представления о закономерностях формирования двигательных действий

## MODERN VIEWS ON THE MECHANISMS OF FORMATION OF MOTOR ACTIONS

*Максименко А.М.,*

*профессор,*

*Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва*

*Maksimenko A.M.,*

*professor,*

*Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow*

**Аннотация.** В статье рассматриваются физиологические, психологические, педагогические и структурные закономерности обучения двигательной деятельности.

**Ключевые слова:** навык, двигательное действие, процесс обучения, рефлекс.

**Annotation.** The article deals with physiological, psychological, pedagogical and structural laws of motor activity

training.

**Keywords:** skill, motor action, learning process, reflex.

Процесс обучения двигательным действиям представляет собой достаточно сложное и нелегкое занятие – как для учителя, так и ученика. Обучение может быть успешным только тогда, когда преподаватель в ходе обучения двигательным умениям и навыкам опирается на фундаментальные требования физиологической, психологической, педагогической и структурной закономерностей, лежащих в основе современной теории и методики обучения.

Рассмотрим сущность этих закономерностей, на базе которых должен осуществляться процесс обучения движениям.

1. Физиологическая закономерность представлена положением о фазовом характере формирования двигательных навыков. Согласно этому положению, двигательный навык формируется по законам развития условных рефлексов, смысл которых состоит в многократных подкреплениях, т.е. повторениях (И.П. Павлов, А.Н. Крестовников). При формировании двигательного навыка, являющегося по существу сложным условным рефлексом, в ЦНС обучаемого последовательно сменяются три фазы протекания нервных процессов (возбуждение и торможение). Преподаватель, зная особенности проявления этих фаз, может оптимизировать применяемую методику с целью достижения эффективности

обучения.

- Фаза иррадиации нервных процессов. Ее особенности выражаются в следующем. При первых попытках выполнить новое двигательное действие в коре головного мозга ученика возбуждаются одновременно нервные центры, обеспечивающие исполнение данного движения, а также центры соседние, не участвующие в работе. В этой ситуации мышцы-антагонисты препятствуют свободному выполнению движения, оно осуществляется закрепощено. В связи с этим тратится больше, чем необходимо, физической и нервно-психической энергии, человек быстро устает, теряет внимание, а выполняемое движение получается плохо скоординированным и неточным.

- Фаза концентрации нервных процессов. После неоднократных повторений нервные процессы в коре головного мозга постепенно локализуются в тех центрах, которые непосредственно обеспечивают выполняемое движение. Происходит своеобразная концентрация нервных процессов в нужных центрах, соседние как бы «выключаются». Это приводит к ликвидации чрезмерной закрепощенности, исключению ненужных движений. Двигательное действие выполняется более свободно и согласованно, что в целом свидетельствует о сформированном двигательном умении.

- Фаза стабилизации динамического стереотипа. Последующие многократные систематические повторения двигательного действия постепенно приводят к возникновению в



коре головного мозга достаточно четкой согласованной системы последовательности и необходимой силы протекания возбуждения и торможения в нужных центрах. Между нервными центрами, участвующими в движении, устанавливаются прочные временные связи, которые и являются основой навыка. Движение выполняется стабильно, в случае необходимости вариативно и на высоком уровне функционирования физических качеств. Фактически здесь в полной мере проявляются все признаки сформированного двигательного навыка. Отметим при этом, что многие десятилетия физиологическая закономерность занимала центральное место в методике обучения движениям.

2. Психологическая закономерность в современной концепции обучения движениям начинает играть все более значительную роль. Многие психологические аспекты специалистами были осознаны и использовались при обучении движениям достаточно давно, но научное обоснование психологическая закономерность получила лишь в 80-х годах 20 столетия. Тогда стало вполне очевидным, что рассмотренная выше физиологическая закономерность уже не в состоянии корректно объяснить некоторые чрезвычайно существенные стороны, непосредственно связанные с процессом обучения двигательным действиям. В частности, такие психологические категории, как сознание, потребность, мотивация и др., остаются за пределами рассмотрения фазовых механизмов формирования двигательного навыка, в то время как их роль

во многом становится определяющей.

Современная теория обучения, в целом учитывая достижения условнорефлекторной концепции формирования двигательных навыков, а именно повторяемости движения существенно обогащает ее за счет использования в ней, прежде всего положений общей теории деятельности. С ее позиций решающая роль в процессе обучения новым двигательным действиям (как показал в своем фундаментальном исследовании данной проблемы профессор М.М. Боген [2]) отводится формированию ориентировочной основы действия (ООД). При этом процесс формирования ООД в обязательном порядке опирается на такие важнейшие психологические компоненты любой деятельности, как знания, мотивация и целевые установки. Иначе говоря, в структуре ориентировочной основы действия фактор сознания обучаемого играет существенную роль. Значение сознания как основной направляющей силы в деятельности человека очень четко представлено в теории поэтапного формирования действий и понятий П.Я. Гальперина, углубившего методические аспекты теории деятельности [3].

П.Я. Гальперин в любом действии человека выделяет три части (функциональных компонента), находящиеся в органическом единстве и взаимосвязи: ориентировочную, исполнительную и контрольно-корректировочную, каждая из которых имеет свое функциональное назначение [3].

Ориентировочная часть выполняет функцию программы

действия. Такая программа появляется в результате обучения, направленного на формирование ориентировочной основы действия. На основе программы осуществляется исполнительная часть, т.е. само запрограммированное действие. При этом, как только человек начинает движение, оно сразу же подвергается контролю и в случае необходимости – коррекции. Ход выполняемого действия сознанием сопоставляется с программой и оценивается качество ее исполнения.

Если обнаруживается какое-то несоответствие между ориентировочной и исполнительной частями действия, то в исполнительную часть вносятся соответствующие уточнения, коррективы.

Если же действия согласованы в ориентировочной и исполнительной частях, но двигательная задача решается неудовлетворительно, то коррекции подлежит уже не исполнительная, а ориентировочная часть, так как сама программа содержит некоторые неверные, и возможно, ошибочные представления в каком-то звене техники – фазе, траектории, ритме и т.д.

Следовательно, все три компонента двигательного действия находятся в неразрывном функциональном единстве и взаимосвязи. Движение не начинается при отсутствии программы, т.е. ООД. Поэтому ООД является управляющим образованием и в значительной мере – контрольно-корректировочным. Исполнительные функции осуществляет двига-

тельный аппарат человека.

Таким образом, теория управления деятельностью вносит существенные коррективы в традиционную методику обучения двигательным действиям. В частности, акценты усилий преподавателя должны направляться, прежде всего, на формирование ООД ученика, а не на исполнительную часть, как вытекало из условно-рефлекторной теории. В этом случае процесс обучения движениям становится более эффективным, получается значительно меньше «технического брака». Естественно при этом, что двигательное действие приобретет реальную форму умения или навыка, если оно будет многократно повторяться. В этом заключается тесная взаимосвязь физиологической и психологической закономерностей.

3. Педагогическая закономерность современного подхода к процессу обучения движениям полностью опирается на рассмотренные выше условно-рефлекторную концепцию и теорию деятельности. Фактически педагогическая закономерность реализуется в самой методике обучения, в которой должна быть отражена полная структура содержания обучения, его этапы и общая последовательность всего процесса.

Следовательно, стержнем всей методики обучения, осуществляемой преподавателем особенно на начальной стадии, становится непосредственный процесс управления формированием ориентировочной части, т.е. программы двигательного действия (М.М. Боген [2]).

При формировании данной программы на начальном этапе обучения целесообразна следующая методическая последовательность, включающая как минимум несколько задач – операций.

1. Прежде всего, необходимо сформировать у обучаемого положительную учебную мотивацию, т.е. побудить его к сознательному, осмысленному и активному отношению к предстоящему овладению двигательным действием. Принудительное обучение или обучение без особого желания, как правило цели не достигают, т.к. программа действия полноценно учеником не осознается, а значит, вполне возможны разнообразные ошибки в технике.

2. Дать занимающимся знания о сущности двигательного действия (а это уже обязательный элемент самой программы действия). Необходимо обратить их внимание, прежде всего, на те фазы, движущие силы и направленность, от которых зависит результат выполнения движения. Эта задача решается методами объяснения, рассказа, наблюдения.

Все составляющие двигательного действия, от которых зависит успех его выполнения и требующие от ученика концентрации внимания, принято называть основными опорными точками (ООТ). Таковыми могут быть элементы и фазы движения, положение тела, амплитуда движения, его скорость, ускорение, направление и величина развиваемого усилия, ритм движения и др. А весь комплекс органически взаимосвязанных ООТ, образующих целостное двигатель-

ное действие, называют ориентировочной основой действия (ООД). Эта основа и является сущностью самой программы действия, его смысловым представлением.

В часто бытующем на практике обучении по методу «проб и ошибок» ученик самостоятельно, подчас случайно, нащупывает основные опорные точки, если преподаватель не акцентирует на них его сознание. При этом в формируемой ООД, наряду с истинными опорными точками, могут включаться так называемые ложные (т.е. неправильные представления). Кроме того, число ООТ может оказаться недостаточным или наоборот избыточным, что также негативно отразится на результате обучения. Следовательно, уже на начальном этапе обучения, педагог обязан сформировать у занимающегося необходимые знания по технике изучаемого двигательного действия и способах его исполнения.

3. Сформировать у обучаемого полноценное представление об изучаемом движении по каждой ООТ, что в конечном итоге и составит всю ориентировочную основу действия, т.е. его программу. Если эта программа будет состоять из необходимого и достаточного числа истинных опорных точек, ее можно считать в целом завершенной.

Само полноценное представление суммируется из трех взаимосвязанных компонентов:

- 1) зрительный образ двигательного действия, возникающий на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;

2) смысловой образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе и т.д.;

3) двигательный (кинестезический) образ, создаваемый на базе уже имеющегося у обучаемого двигательного опыта либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений. Двигательный образ продолжает формироваться и уточняться также при расчлененном или целостном исполнении движения.

4. Когда по каждой ООТ сформированы необходимые знания и полноценные представления, приступают к начальным попыткам выполнить двигательное действие в целом, т.е. фактически делается пробное испытание всей программы движения.

Первые попытки выполнения обычно сопровождаются повышенным напряжением всего двигательного аппарата, лишними движениями, замедленным и скованным исполнением, т.е. здесь проявляются многие признаки физиологической закономерности, в частности, ее первой фазы – иррадиации нервных процессов. Это вполне нормальная ситуация, т.к. ученику необходимо держать под усиленным контролем все основные опорные точки, а прочные связи между ними пока отсутствуют. Поэтому допустимо замедленное выполнение действия, чтобы лучше контролировать его технику. Оно предохраняет от вполне возможных ошибок. При быстром исполнении действия сознательный контроль затруднен,

что может привести к их появлению и закреплению.

Первоначальные попытки желательно выполнять в стандартных условиях, т.к. любые изменения могут ухудшать качество исполнения. Кроме того, обучаемый должен находиться в хорошем психофизическом состоянии, быть предельно собранным и сосредоточенным, что дает ему возможность лучше ощущать свои действия.

Важное значение при этом приобретает принцип систематичности, т.к. даже непродолжительные перерывы между занятиями обычно приводят к исчезновению отдельных ощущений, представлений и качество выполняемого действия снижается.

Такова сжатая схема педагогической закономерности обучения двигательному действию на начальном этапе. Более полная картина всего процесса обучения будет представлена при рассмотрении вопроса об этапах процесса обучения движениям.

4. Структурная закономерность формирования навыков основана на взаимодействии двигательных навыков в процессе обучения. Ее тоже можно рассматривать как достаточно важную закономерность, влияющую на данный процесс. В специальной литературе она получила название «переноса двигательных навыков». Сущность переноса навыков состоит в следующем.

Образование новых двигательных действий осуществляется, как известно, на основе наличия у человека сходных



рефлекторных связей. Поэтому во многих случаях уже имеющиеся у него навыки могут по механизму взаимодействия оказывать влияние на вновь формируемые.

Однако взаимодействие между старым и новым навыком происходит далеко не всегда. Оно может проявляться только тогда, когда между двигательными действиями есть определенное сходство в их структуре (отсюда название – структурная закономерность). Если сходства нет, то взаимодействия между навыками не происходит. Принято различать положительный и отрицательный виды переноса навыков.

Положительный перенос представляет собой такое взаимодействие, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Основным условием положительного переноса является наличие структурного сходства в главных фазах (основных звеньях) этих двигательных действий. Например, навык метания теннисного мяча помогает овладеть техникой метания гранаты или копья, т.к. в этих движениях сходны основные звенья – финальные усилия.

Отрицательный перенос – это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка. Это происходит обычно при сходстве в подготовительных фазах движений и его отсутствии в основных звеньях. В такой ситуации старый навык доминирует, и хотя человек пытается выполнить новое движение, оно нередко воспроизводится по старой при-

вычке. И пока не будет преодолен старый стереотип, возможны существенные ошибки в технике вновь формируемого действия. К примеру, навык прыжка в высоту затрудняет становление навыка преодоления препятствия в барьерном беге. В этом случае усилия преодолевающего барьер будут излишне направлены вверх, что не будет способствовать становлению рациональной техники барьериста.

Закономерность переноса двигательных навыков следует обязательно учитывать при определении последовательности (очередности) освоения техники разнообразных движений, особенно в таких видах, как гимнастика, акробатика, прыжки в воду, фигурное катание, борьба, легкая атлетика и т.д. Планировать очередность обучения новым движениям надо таким образом, чтобы по возможности исключать влияние отрицательного переноса и в то же время шире использовать эффект положительного взаимодействия. Это существенно ускорит процесс обучения технике движений, тем более, что взаимодействующий эффект, как правило, происходит в период начального формирования умений.

Вместе с тем следует также иметь в виду, что эффект отрицательного переноса может быть значительно снижен или вообще снят в тех случаях, когда преподаватель по-настоящему серьезно занимается формированием у обучаемого ориентировочной основы действия. Если он указывает ученику те ООТ, в которых нежелателен перенос, а тот осознанно их отработывает, то отрицательное взаимодействие может

не возникнуть.

Таковы основные закономерности, которые необходимо знать и соответственно учитывать при обучении технике двигательных действий.

## Литература

1. *Бернштейн Н.А.* О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. *Боген М.М.* Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. *Гальперин П.Я.* Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий. – М., 1998. – 317 с.
4. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. – М.: «Физическая культура», 2009. – 496 с.
5. *Павлов И.П.* Избранные труды по физиологии высшей нервной деятельности. – М.: Государственное учебно-педагогическое издательство Министерства Просвещения РСФСР, 1950. – 264 с.

# **Использование цветоритмики как формы активного эмоционально- психологического отдыха детей с нарушением зрения**

## **USE CVETORITMIKI AS A FORM OF ACTIVE EMOTIONAL-PSYCHOLOGICAL RECREATION FOR CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENT**

*Миляева Ж.В.,*

*воспитатель,*

*Немова И.Н.,*

*воспитатель,*

*Галкина Т.В.,*

*воспитатель,*

*Школа №1034 имени Героя Советского Союза В.В. Маркина,*

*Москва*

*Milyaeva G. V.,*

*educator*

*Nemova I. N.,*

*educator*

*Galkina T. V.,*

*educator*

*School № 1034 named after the Hero of the Soviet Union V. V.*

*Markin, Moscow*

**Аннотация.** Авторы статьи делятся опытом работы с дошкольниками, имеющими нарушения зрения. Во время занятий для снятия утомления и повышения тонуса, в том числе и мышечных зрительных восприятий, используются методики цветопредметного сопровождения, а ритмические движения в сопровождении специально подобранной музыки снимают психоэмоциональное напряжение.

**Ключевые слова:** цветоритмика, дети с нарушением зрения, активный отдых, коррекция эмоциональной сферы.

**Annotation.** Use cvetoritmiki as a small forms of active recreation for children with Visual impairment in the classroom and in everyday life.

**Keywords:** cvetoritmika, children with impaired vision, recreational activities, correction of emotional sphere.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного,

нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Особенно сложные и серьезные задачи встают в этот период перед ребенком с нарушением зрения, ведь акцент развития переносится на самостоятельную активность, связанную с передвижением в пространстве, коммуникацией со сверстниками и взрослыми не только с помощью речи, но и посредством совместного участия в общей деятельности [5, с. 78].

У детей, имеющих нарушения зрения, преимущественно снижена работоспособность и двигательная самостоятельная активность, к тому же они отличаются быстрой утомляемостью. Отсюда и необходимость разумного соотношения расслабленности и активности тонуса физического тела и психики, которое помогает снять напряжение, свойственное таким детям [6, с. 34].

Ребенку легче реализовать возможность снять утомление или повысить тонус, в том числе и мышечных зрительных восприятий при условии введения цветопредметного сопровождения, а ритмические движения в сопровождении специально подобранной музыки снимают психоэмоциональное напряжение. Сочетание их с продуманным цветовосприятием предметов позволяет добиться коррекции эмоциональной сферы. Все это, в свою очередь, позволяет снизить утомляемость, возбуждение [4, с. 176].

Использование музыки в данном случае вполне оправданно не только тем, что действует магическая сила синтеза ис-

кусств, но и достоверностью подтвержденных данных о результатах воздействия музыкотерапии на положительные изменения психосоматического состояния ребенка [3, с. 117].

Музыка задает темп, ритм тем движениям, которые способствуют повышению или снижению тонуса организма в том или ином случае. Предметы же, используемые при этом, введенные на основе регулирования их подбора в зависимости от действующего цветотерапевтического воздействия, помогают решать целый ряд задач, т.к. дети с нарушением зрения отличаются недостаточной сенсомоторной координацией, замедленностью переработки сенсорной информации, недоразвитием зрительно-пространственной функции.

Цветоритмика, т.е. музыкально-ритмические задания с введением цветодифференцированных предметов, развивают саморегуляцию, произвольность движений на основе положительного цветового эффекта тех предметов, которые были введены в задания [1, с. 222]. Предметы эти, в совокупности с музыкой и ритмическими движениями, оказывают воздействие при организации малых форм активного отдыха на снижение статического утомления, повышение работоспособности детей. В другом случае они снижают динамическое напряжение, высокий эмоциональный накал. Они дают возможность успокоить детей, произвести релаксационный эффект.

Опробованные нами цветоритмические движения в сопровождении музыки на музыкальных занятиях и перене-

сенные как малые формы активного отдыха на другие занятия, в повседневную жизнь подтвердили предположения об их эффективности в работе с детьми с нарушением зрения.

Если говорить о методике их использования, то следует отметить следующее: в одном случае, подбор предметов, музыки и движений в каждом случае зависят от динамичности или статичности занятия, деятельности, в которых следует использовать активный отдых, способствующий либо релаксационному эффекту в деятельности высокой динамики, либо повышению тонуса при накопленном статическом утомлении.

Так, в музыкальном занятии при сочетании пения, слушания музыки, игры на музыкальных инструментах (в случае органического их сочетания и нерасторжимости), беседы о музыке, композиторах, дети нуждаются (в зависимости от возраста и показателей здоровья) через 8–15 минут в активизации тонуса физического тела, а часто, и психики [3, с. 205]. И тогда педагогами предлагаются детям цветомузыкальные ритмические движения, в которых музыка, движения, предлагаемые предметы и их цвет позволяют снизить статическое утомление, повысить деятельную работоспособность [3, с. 205]. Этот же эффект достигается и на подобных малоподвижных занятиях по изобразительной деятельности, математике, в других формах организации детей: индивидуальных, подгрупповых при организации туда, досуга, повседневной бытовой и игровой деятельности. Напри-



мер, с оранжевыми и желтыми мячами, флажками, лентами, шнурами дети выполняют резкие, четкие, сильные, рубящие движения: высокая ходьба, пружинящие приседания, полуприседания, притопы, перетопы, переменный шаг, энергичные, стремительные шаги, высокое подпрыгивание, кружение в парах, на бегу. Для рук – резкие взмахи, подъемы, разведение, быстрые, ритмичные сгибания-разгибания, имитация игры на барабанах – и все эти движения под музыку энергичную, бодрую, веселую, жизнерадостную: «Кукляндия» Б. Савельева, «Калинка» русская народная мелодия, «Баба-Яга» П. Чайковского, «Полька» И. Штрауса, «Новогодняя полька» А. Дюкомена, «Стройте круг» М. Глинки, «Ловишки» русская народная мелодия, игры – «Ищи», «В снежки» О. Ломовой, «Галоп вокруг елки» И. Штрауса и т.п.

В другом случае, когда при организации занятий и повседневной жизни необходимо снизить мышечный или психический тонус, снять психическое возбуждение, физическое утомление, высокий эмоциональный накал, педагогами предлагаются ритмические движения: все разновидности танцевального шага: спокойного, осторожного, мягкого, плавного, нежного, медленное кружение, мягкие, спокойные приседания – пружинки, а для рук – волнообразные, плавно раскачивающиеся движения, легкие нежные сведения-разведения перед собой, в стороны, скрещивающиеся медленные, волнообразные движения с лентами, платочками, цветами, шарами (на нитке) голубого, синего, зелено цвета под

музыку: «Светит месяц» русская народная мелодия, «Вальс» А. Петрова, «Жаворонок» П. Чайковского, «Голубая вода» Поля Мориа, «Рождественская» Ф. Шуберта, «Осторожный снег» А. Караманова, «Вальс» Г. Свиридова, «Течение воды», «К Элизе» Л. Бетховена, «Полет бабочек», «Снежинка» английская народная мелодия и др. То есть сочетание тех составляющих, которые способствуют расслаблению, успокоению, снятию утомления, нормализации насыщенной эмоциональной сферы.

Используемая нашими специалистами и воспитателями в разных условиях, предлагаемая и опробованная в ходе работы модель введения такого активного отдыха как цветоритмика, подтвердила ее эффективность при диагностике эмоционального самочувствия по методике А.Н. Лутошкина «Эмоциональная цветопись» [2, с. 128].

Как пример могут быть предложены следующие занятия:  
Музыкальное занятие:

1 часть: Вводная – «Полька» И. Штрауса (упражнение вокруг елки).

Задачи: повторение и закрепление игр при увеличении двигательной активности детей.

2 часть: Цветоритмика: с голубыми и синими лентами (танец снежинок).

Задачи: снизить после бурной, динамичной части занятия напряжение, высокий эмоциональный накал, успокоить детей, произвести релаксационный эффект.

Выполняем движения: мягкие, плавные, невысокие взмахи руками с лентами, разведение рук, скрещивание рук перед собой с волнообразными движениями лент; плавное, замедленное кружение в свободном направлении с мягкими, зигзагообразными движениями лент, завершающиеся медленным, спокойным «падением» снежинок «на землю». (Дети «следят» глазами за успокаивающим цветом лент и в конце закрывают глаза, садятся на ковер).

3 часть: Танцы: «Лявони́ха» белорусская народная мелодия: «Дед Мороз и валенки», «Танец у елки», «Огоньки».

Задачи: способствовать формированию навыков исполнения танцевальных движений (поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием с продвижением вперед, кружение с поскоками и др. динамичные танцевальные движения), ориентироваться в пространстве, свободно и самостоятельно переходя от медленного и умеренного к быстрому темпу, меняя движения в соответствии с музыкальными фразами.

Заключительная часть: анализ занятия, уточнение задач, их решение в ходе заданий и т.п.

Занятие по изобразительной деятельности. «Зимушка – зима».

1 часть: Беседа с детьми о времени года – зиме: учить созерцать красоту окружающей природы, использовать в беседе личные впечатления, а также материал, полученный в процессе рассматривания иллюстраций, картин, рисунков,

выполненных на предыдущих занятиях.

Уточнение с детьми используемых приемов для передачи пропорций, пространства, движения для дальнейшего овладение композиционными умениями и приемами рисования различными изобразительными материалами.

2 часть: Цветоритмика.

Задачи: активизация тонуса физического тела и психики, снижение статического утомления, повышение деятельной работоспособности.

Выполнение движений с оранжевыми и желтыми флажками: резкие, рубящие, энергичные движения руками с флажками в сочетании с поскоками, подпрыгиванием, перетопками, пружинящими приседаниями, наклонами под импульсивную музыку: «Кукляндия» Б. Савельева, «Калинка» русская народная мелодия.

3 часть: рисование детьми зимних пейзажей, зимних развлечений с последующим рассматриванием, рассказами, анализом (проявление творчества, изобразительных и композиционных умений и т.д.).

Упражнения, танцы, игры с предметами: с мячами, обручами, лентами, игрушками, платочками, флажками, шарами (игры «Магазин игрушек» латвийская народная мелодия, «Дети идут в гости» А. Феоктистовой, «Игра со звоночками» Ю. Рожавской, «Игра с флажками» муз. Ю. Чичкова, «Прятки с платочками» венгерская народная мелодия, «Кто скорее возьмет игрушку» латвийская народная мелодия; упраж-

нения «Качание рук с лентами» польская народная мелодия, «Передача платочка» Т. Ломовой, «Упражнения с погремушками» А. Жилина, «Упражнение с мячами» А. Александрова), которые помогают развитию зрительного анализатора, совмещая зрительный и слуховой образ. А также, для успешного решения коррекционных задач, как ориентировка по цвету в упражнениях «Дождик» Меерсона, «Мячики прыгают, мячики покатались» Ф. Теплицкой, «Упражнение с флажками» муз. Ф. Шуберта, играх «Зайчики скачут в свободный домик», «Вожаки» муз. Л. Бетховена.

Эти занятия носят занимательный характер, способствуют снятию двигательной скованности, утомляемости и возбуждения. А использование множества световых, цветовых атрибутов, сигналов и ориентиров, помогает легче развивать зрительно-двигательную ориентировку в пространстве, обеспечивая детям условия для лучшего его видения.

## Литература

1. *Дружинина Л.А.* Занятия по развитию зрительного восприятия у дошкольников с нарушениями зрения. – М.: Экзамен, 2008. – 213 с.
2. *Луттошкин А.Н.* Эмоциональные потенциалы коллектива. – М.: Педагогика, 1988. – 128 с.
3. *Медведева Е.А.* Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика. – М.: Акаде-

мия, 2002. – 224 с.

4. *Подколзина Е.Н.* Пространственная ориентировка дошкольников с нарушением зрения. – М.: Линка-пресс, 2009. – 176 с.

5. *Плаксина Л.И.* Развитие зрительного восприятия у детей с нарушением зрения. – М., 2008. – 88 с.

6. *Сековец Л.С.* Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения. – Нижний Новгород: изд. Ю.А. Николаев, 2001. – 164 с.

# **Эмоциональное восприятие женского футбола студентами как потенциальными родителями юных спортсменов**

## **EMOTIONAL PERCEPTION OF WOMEN'S FOOTBALL BY STUDENTS AS POTENTIAL PARENTS OF YOUNG SPORTSMEN**

*Мореев Д.О.,*

*преподаватель,*

*Российская академия народного хозяйства и государственной  
службы при Президенте РФ, Москва*

*Moreyev D.O.,*

*lecturer,*

*Russian Presidential Academy of National Economy and Public  
Administration, Moscow*

**Аннотация.** В статье приведены результаты исследования, посвященного изучению эмоциональной окрашенности представлений студентов о женском футболе, рассмотрены гендерные отличия в восприятии этого вида спорта, намечены дальнейшие планы, направленные на популяризацию

женского футбола среди студентов.

**Ключевые слова:** женский футбол, эмоциональное восприятие, гендерные различия, факторный анализ.

**Abstract.** The article presents the results of a study on the emotional coloration of students' ideas about women's football, discusses gender differences in the perception of this sport, and outlines further plans aimed at popularizing women's football among students.

**Keywords:** women's football, emotional perception, gender differences, factor analysis.

В связи с предстоящим проведением в России чемпионата мира по футболу среди мужских команд интерес к этому виду спорта вполне ожидаемо вырос. Однако можно смело утверждать, что повышение интереса затронуло только мужской футбол, хотя в футбол играют и женщины. В связи с этим представляется актуальным создание программы, направленной на формирование благоприятного эмоционального фона по отношению к женскому футболу и популяризацию этого вида спорта среди населения – в первую очередь, среди молодежи (аудитория, на которую рассчитана программа – студенты вузов, не имеющих прямого отношения к спорту, как потенциальные родители будущих спортсменов). Также следует отметить, что восприятие женского футбола юношами и девушками довольно заметно отличается, вследствие чего программу необходимо создавать с уче-



том гендерной специфики.

*Разработка этой программы включает в себя три последовательных этапа:*

1) проведение пилотажного исследования, которое позволило выявить степень информированности о женском футболе у молодежи и выделить отдельные категории обобщенных понятий, имеющие наибольшую гендерную и эмоциональную окрашенность;

2) разработка авторской методики и проведение исследования, направленного на оценку восприятия отдельных эмоциональных характеристик женского футбола и выделение нескольких направлений (факторов), изменение и/или поддержание которых станет предметом будущей учебной программы;

3) собственно создание программы, направленной на повышение фона эмоционального восприятия женского футбола и его популяризацию (перед проведением занятий по разработанной программе будут сформированы две группы – экспериментальная и контрольная; в каждой из этих групп до и после окончания занятий по программе будет проведено тестирование, направленное на оценку информированности о женском футболе и его эмоционального восприятия).

*Результаты пилотажного исследования* (студентам предлагалось в свободной форме написать свои ассоциации с понятием «женский футбол»; данные были подвергнуты обработке методом контент-анализа), в котором принимали

участие 92 студента старших курсов РАНХиГС (42 юноши и 50 девушек), показали, что:

а) оценки студентов, как правило, носили эмоциональный характер, причем значительных отличий в «крайних» состояниях эмоционального восприятия между ними нет (у юношей чуть выше доля положительных ассоциаций (на 1,0%) и чуть ниже удельный вес отрицательных высказываний (на 3,2%);

б) основные различия между юношами и девушками заключаются в отсутствии информированности о женском футболе (доля ассоциаций в ответах девушек, которые можно объединить условным вопросом «А что это?», составляет 27,1%; у юношей этот показатель равен 15,9%);

в) девушки воспринимают женский футбол именно как спорт в большей степени, чем юноши (доля ответов девушек, связывающих женский футбол со спортом, составила 20,7%; у юношей – 17,7%).

В настоящей статье приводятся данные исследования, проведенного на втором этапе разработки указанной выше программы, которое посвящено оценке эмоционального восприятия женского футбола студентами как потенциальными родителями юных спортсменов.

*Целью настоящего исследования* стало выделение крупных блоков восприятия женского футбола, имеющих эмоциональную окрашенность как для студенческой аудитории в целом, так и отдельно для юношей и девушек, на которые

впоследствии будет оказываться наибольшее воздействие.

*Гипотезой исследования* является предположение, согласно которому крупные эмоциональные блоки, связанные с восприятием женского футбола, у юношей и девушек заметно отличаются, вследствие чего при проведении дальнейших занятий, направленных на формирование позитивных представлений о женском футболе и его популяризацию, программу занятий следует составлять с учетом гендерной специфики.

В рамках данного исследования была изучена степень выраженности эмоциональных характеристик женского футбола. Для получения информации студентам старших курсов РАНХиГС (потенциальным родителям юных спортсменок) было предложено дать свою оценку женскому футболу по 40 биполярным шкалам. В основном, предложенные дескрипторы имеют выраженную эмоциональную направленность (соответственно, позитивную и негативную); остальные шкалы тоже являются эмоционально окрашенными, но в этих случаях восприятие в большей степени зависит от толкования терминов.

Построение семантического дифференциала происходило по стандартной схеме [5]. Подбор шкал осуществлялся на основании данных проведенного ранее пилотажного исследования, также при подборе дескрипторов использовались характеристики, предложенные в других методиках [1; 2; 3; 6]. В семантическом дифференциале для выражения

собственного мнения студентам предлагалась семибалльная шкала, позволяющая, во-первых, выбрать один из антонимов, во-вторых, указать цифровое значение этого выбора. Часть использованных в семантическом дифференциале дескрипторов для получения представления о том, как выглядела анкета, приведена в таблице 1. Полностью все шкалы с указанием средних значений по каждой шкале для всех респондентов и отдельно для юношей и девушек будет приведена в таблице 2.

*Таблица 1*

**Шкалы семантического дифференциала для оценки эмоционального восприятия женского футбола (фрагмент)**

1.	Гуманный	3	2	1	0	1	2	3	Негуманный
2.	Достойный	3	2	1	0	1	2	3	Недостойный
3.	Зрелищный	3	2	1	0	1	2	3	Незрелищный
4.	Интересный	3	2	1	0	1	2	3	Неинтересный
5.	Интригующий	3	2	1	0	1	2	3	Предсказуемый
6.	Красивый	3	2	1	0	1	2	3	Некрасивый

В исследовании приняли участие 124 человека (54 юноши и 70 девушек) – студенты 3–4 курсов академии.

Полученные данные были подвергнуты процедуре факторного анализа с использованием программы SPSS (с вращением факторов по методу Varimax). При проведении анализа необходимым является выполнение меры выборочной

адекватности Кайзера-Мейера-Олкина (далее – мера адекватности КМО), показывающей, насколько факторный анализ может быть применен к данной выборке. Поскольку мера адекватности КМО во всех трех случаях (в общей выборке и в отдельных выборках по юношам и девушкам) позволяла применить факторный анализ, то непосредственно в анализе нас интересовали:

а) средние значения по каждой паре антонимов, позволяющие понять «направление» эмоциональной оценки;

б) группировка переменных в факторы с учетом объясненной совокупной дисперсии и факторных нагрузок на переменные. На основании группировки переменных были получены факторы, описывающие эмоциональное восприятие женского футбола по каждой из трех выборок.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Средние значения, полученные в результате анкетирования как всех опрашиваемых, так и юношей, и девушек отдельно, приведены в таблице 2.

*Таблица 2*

**Средние значения по биполярным шкалам**

Юноши (n = 54)	Оценка	Все студенты (n = 124)	Оценка	Девушки (n = 70)
-0.59	Гуманный	-0.73	Негуманный	-0.84
-1.17	Достойный	-1.34	Недостойный	-1.47
-0.89	Зрелищный	-0.76	Незрелищный	-0.66
-0.20	Интересный	-0.10	Неинтересный	-0.01
-1.07	Интригующий	-1.25	Предсказуемый	-1.39
-0.19	Красивый	-0.43	Некрасивый	-0.61
0.15	Чистый	0.31	Грязный	0.43
-0.54	Неподкупный	-0.36	Продажный	-0.23
1.69	Привычный	1.73	Непривычный	1.77
-0.43	Спортивный	-1.04	Неспортивный	-1.51
2.00	Популярный	1.94	Непопулярный	1.89
1.63	Известный	1.60	Неизвестный	1.57
-0.35	Веселый	-0.04	Скучный	0.20
0.07	Травмоопасный	-0.81	Не травмоопасный	-1.50
<b>-0.11</b>	Мягкий	0.75	Жесткий	<b>1.41</b>
0.70	Умный	0.29	Глупый	-0.03
<b>1.54</b>	Сильный	0.17	Слабый	<b>-0.89</b>
0.00	Женственный	0.19	Не женственный	0.34
0.09	Энергичный	-0.92	Не энергичный	-1.70
0.43	Динамичный	-0.69	Монотонный	-1.54
-0.69	Доступный	-0.55	Недоступный	-0.44
0.70	Высокоинтеллектуальный	0.56	Низкоинтеллектуальный	0.46
<b>0.70</b>	Сложный	0.18	Простой	<b>-0.23</b>
0.98	Творческий	0.70	Нетворческий	0.49
0.80	Легкий	1.52	Тяжелый	2.07
0.28	Перспективный	0.30	Бесперспективный	0.31
<b>-0.83</b>	Полезный для здоровья	-0.24	Вредный для здоровья	<b>0.21</b>
1.48	Спокойный	1.63	Нервный	1.74
<b>1.85</b>	Профессиональный	0.68	Любительский	<b>-0.23</b>
1.31	Востребованный	1.19	Невостребованный	1.09
1.28	Высокооплачиваемый	0.86	Низкооплачиваемый	0.54
-1.87	Эмоциональный	-1.85	Не эмоциональный	-1.84

Юноши (n = 54)	Оценка	Все студен- ты (n = 124)	Оценка	Девушки (n = 70)
-0.06	Развивающийся	-0.17	Не развивающийся	-0.26
0.94	Признанный	0.93	Не признанный	0.91
0.78	Уважаемый	0.65	Не уважаемый	0.56
-0.28	Подходящий для женщин	-0.07	Не подходящий для женщин	0.09
1.63	Престижный	1.30	Непрестижный	1.04
0.57	Отдал(а) бы дочь заниматься	0.62	Не отдал(а) бы дочь заниматься	0.66
0.11	Отношусь поло- жительно	0.07	Отношусь отрица- тельно	0.04
0.44	Футбол	0.19	Не футбол	-0.01

Отметим, что для большего удобства в этой таблице отрицательные значения по шкале свидетельствуют о том, что мнение студентов склоняется в сторону того варианта, который в таблице приведен слева, а положительные говорят о предпочтении варианта, находящегося справа.

В таблице 2 представляется интересным обратить внимание на следующие моменты. Во-первых, на наш взгляд, из 40 предложенных биполярных утверждений 30 имеют достаточно ярко выраженную позитивную или негативную эмоциональную окраску. Эмоциональная окраска остальных 10 шкал зависит, в первую очередь, от того, как именно респондент воспринимает предложенные противопоставления. К этим 10 шкалам мы относим следующие противопоставления:

- 1) чистый – грязный;
- 2) привычный – непривычный;
- 3) популярный – непопулярный;
- 4) известный – неизвестный;
- 5) мягкий – жесткий;
- 6) сильный – слабый;
- 7) сложный – простой;
- 8) легкий – тяжелый;
- 9) профессиональный – любительский;

10) высокооплачиваемый – низкооплачиваемый (здесь оценка должна зависеть от того, профессиональным или любительским воспринимается женский футбол).

Из этих 10 указанных шкал по четырем между усредненным мнением юношей и девушек существуют различия с точностью до знака – средние значения в этих ячейках выделены жирным шрифтом. Юноши воспринимают женский футбол мягким, слабым, простым и любительским (логично предположить, что в данном случае подобное мнение могло сложиться из противопоставления с мужским футболом), тогда как девушки считают его жестким, сильным, сложным и профессиональным (что вполне понятно, поскольку в качестве респондентов были люди, не имеющие прямого отношения к спорту). Обратим внимание, что наиболее ярко выраженные мнения, имеющие наибольшие по модулю средние значения, у юношей касаются профессионализма и слабости, а у девушек – жесткости и силы. На наш взгляд, ключевым



понятием в данном случае (несмотря на относительно невысокое среднее значение у девушек) является «профессионализм»: восприятие других понятий, видимо, вытекает из того, профессиональным или любительским считают женский футбол респонденты.

Во-вторых, следует обратить внимание на дескрипторы, имеющие достаточно явную позитивную или негативную эмоциональную окраску, по которым средние мнения юношей и девушек также расходятся с точностью до знака. Интересно, что из 8 таких шкал в четырех случаях более позитивное отношение высказывается юношами, а в четырех других – девушками (позитивное отношение в ячейках выделено жирным курсивом, а негативное – обычным курсивом).

Сначала рассмотрим более положительное эмоциональное восприятие со стороны юношей. Согласно их усредненному мнению, женский футбол является веселым, не травмоопасным, полезным для здоровья и подходящим для женщин. Понятно, что в данном случае юноши, скорее всего, оценивали женский футбол с позиции зрителя. Также необходимо отметить, что относительно высокое среднее значение из всех этих категорий было только у «полезности для здоровья» (0,83). Девушки, в свою очередь, считают этот вид спорта скучным, травмоопасным, вредным для здоровья и не подходящим для женщин. При этом единственный высокий коэффициент наблюдается у возможности получения травм (1,50). Если обобщить данные по этим четырем шка-

лам, то можно отметить, что *негативное отношение к женскому футболу со стороны девушек вызвано, в первую очередь, опасением за здоровье занимающихся этим видом спорта*. Теоретически в эту группу можно добавить еще и противопоставление «женственный – не женственный», где у юношей среднее значение равно 0,00 (то есть единого мнения они так и не выработали), а девушки считают женский футбол не женственным (среднее значение равно 0,34).

Теперь перейдем к *анализу тех шкал, которые положительно воспринимаются девушками, но имеют негативную оценку со стороны юношей*. Девушки считают этот вид спорта энергичным, динамичным, умным и «футболом» (правда, если средние значения двух первых показателей у девушек больше 1,50, то по двум последним они очень близки к нулю). Мнение юношей оказывается менее благосклонным: с их точки зрения женский футбол является глупым, «не футболом», монотонным и не энергичным (показатели приведены в порядке убывания усредненного мнения). Представляется, что и в этом случае на мнение юношей заметное влияние оказало внутреннее противопоставление женского и мужского футбола.

Исходя из этого, при составлении программы, направленной на повышение фона эмоционального восприятия женского футбола и его популяризацию, которую планируется внедрить на третьем этапе исследования, следует обратить внимание на то, каким образом при работе с юношами отой-

ти от этого противопоставления.

Наконец, обратим внимание на то, что из оставшихся нерассмотренными противопоставлений, имеющих выраженную позитивную или негативную эмоциональную оценку, в которых усредненные мнения юношей и девушек совпадают с точностью до знака (таких шкал осталась 21), также наблюдается примерное равенство: положительные восприятия наблюдаются по 11 шкалам, отрицательные – по 10.

Из положительных восприятий наибольшие средние значения по общей выборке без разделения на юношей и девушек оказались у следующих понятий: «эмоциональный» (1,85), «достойный» (1,34), «интригующий» (1,25), «спортивный» (1,04), «зрелищный» (0,76) и «гуманный» (0,73). То есть, судя по всему, *наиболее благоприятно оценивается зрелищная составляющая женского футбола.*

Из негативных восприятий наиболее яркими являются представления об этом виде спорта, как о «нервном» (1,63), «непрестижном» (1,30), «невысокопарном» (1,19), «непризнанном» (0,93) и «не уважаемом» (0,65). Исходя из этого, можно предположить, что *проблема заключается в недостаточной популяризации женского футбола.*

Рассмотрев усредненные полученные результаты по всем выборкам, представляется необходимым сократить количество имеющихся шкал-дескрипторов, чтобы при составлении учебной программы, призванной улучшить отношение к женскому футболу, приходилось обращать внимание на бо-

лее общие блоки. С этой целью полученные от респондентов данные были подвергнуты процедуре факторного анализа с использованием программы SPSS (с вращением факторов по методу Varimax).

Сначала рассмотрим данные по общей выборке без разделения на пол респондентов. Анализ таких данных необходим в силу отсутствия гарантий того, что проведение занятий в рамках программы, которую планируется создать на третьем этапе, по чисто техническим возможностям удастся организовать отдельно для девушек и юношей.

Для данной выборки ( $n = 124$ ) было выделено 5 факторов, объясненная совокупная дисперсия которых составила 61,274%; мера адекватности выборки КМО = 0,877, что говорит о ее высокой степени адекватности. Учитывая тот факт, что факторные нагрузки оказались довольно высокими, для факторов 1-2 учитывались только те переменные, нагрузки которых по модулю были выше 0,6; для факторов 3-5 – по модулю выше 0,4. Ниже приводятся переменные для общей выборки с факторными нагрузками и предлагаемые названия факторов (понятно, что название – процесс творческий, и как в данном случае, так и с двумя другими выборками, возможны варианты) с указанием процента дисперсии, объясняемой каждым фактором.

**Фактор 1 (24.764%) – «эмоциональность»**

Творческий – 0,864

Высокоинтеллектуальный – 0,840

Умный – 0,795

Отдал(а) бы дочь заниматься – 0,763

Подходящий для женщин – 0,749

Отношусь положительно – 0,737

Перспективный – 0,730

Футбол – 0,686

Уважаемый – 0,685

Женственный – 0,683

Развивающийся – 0,667

**Фактор 2 (11,734%) – «активность»**

Энергичный – 0,804

Травмоопасный – 0,784

Динамичный – 0,756

Жесткий – 0,735

Сильный – 0,648

Профессиональный – 0,636

**Фактор 3 (10,626%) – «популярность»**

Известный – 0,743

Популярный – 0,690

Привычный – 0,644

Доступный – 0,535

Полезный для здоровья – 0,508

Чистый – 0,494

Интересный – 0,443

**Фактор 4 (8,208%) – «зрелищность»**

Зрелищный – 0,754

Интригующий – 0,658

Интересный – 0,655

Красивый – 0,570

Веселый – 0,496

**Фактор 5 (5,942%) – «престижность»**

Признанный – 0,622

Высокооплачиваемый – 0,614

Не эмоциональный – 0,475

Востребованный – 0,453

Престижный – 0,416

Уважаемый – 0,411

Таким образом, на основании выделенных факторов (безусловно, с учетом факторных нагрузок ведущих переменных), при проведении занятий в общих группах в большей степени следует работать над эмоциональной составляющей. При этом необходимо обратить внимание на то, что подавляющее большинство переменных (за исключением «подходящий для женщин» и «развивающийся»), входящих в первый фактор, имеет отрицательное с эмоциональной точки зрения среднее значение. Другими словами, при работе со студентами в общей группе общее эмоциональное восприятие необходимо улучшить.

Что касается второго фактора, то основное внимание при его отработке следует уделить представлениям о травмоопасности женского футбола – этот показатель имеет высокую негативную эмоциональную среднюю оценку. С тре-

тым фактором особых вопросов не возникает – элементы учебной программы должны быть нацелены на популяризацию исследуемого вида спорта. Четвертый фактор говорит о необходимости поддержания зрелищности, а пятый – о повышении престижности женского футбола.

Если рассмотреть отдельно женскую выборку ( $n = 70$ ), то мера адекватности выборки здесь также высокая (КМО = 0,839), а процент объясненной совокупной дисперсии пятью выделенными факторами равняется 63,590%. В этой выборке (как и в мужской выборке) по причине высоких факторных нагрузок в первом факторе учитывались только те переменные, нагрузки которых по модулю превышали 0,6, во втором факторе – 0,5, в третьем–пятом факторах – 0,4. Приведем предлагаемые названия факторов с процентом объясненной дисперсии и переменные с факторными нагрузками, входящие в эти факторы.

***Фактор 1 (27,562%) – «женственность»***

Отдала бы дочь заниматься – 0,858

Подходящий для женщин – 0,805

Творческий – 0,803

Высокоинтеллектуальный – 0,801

Женственный – 0,789

Умный – 0,775

Красивый – 0,773

Зрелищный – 0,764

Отношусь положительно – 0,740

Интригующий – 0,730

Футбол – 0,728

Интересный – 0,715

Уважаемый – 0,671

Веселый – 0,669

Перспективный – 0,634

**Фактор 2 (14,218%) – «популярность»**

Известный – 0,778

Популярный – 0,727

Привычный – 0,696

Полезный – 0,633

Чистый – 0,630

Спокойный – 0,626

Интересный – 0,597

**Фактор 3 (8,115%) – «гуманность»**

Не энергичный – 0,733

Мягкий – 0,683

Не травмоопасный – 0,658

Монотонный – 0,579

Спокойный – 0,522

Легкий – 0,420

**Фактор 4 (7,536%) – «престижность»**

Высокооплачиваемый – 0,646

Профессиональный – 0,642

Признанный – 0,542

Престижный – 0,539



Востребованный – 0,488

Развивающийся – 0,460

**Фактор 5 (6,159%) – «эмоциональность»**

Сильный – 0,701

Эмоциональный – 0,606

Развивающийся – 0,431

Представляется, что при реализации программы продвижения женского футбола на контингенте девушек один из основных акцентов следует делать на женственности этого вида спорта. Следует обратить внимание, что усредненные оценки девушек большинства переменных, входящих в первый фактор, являются отрицательными (за исключением интриги, зрелищности и красоты; оценки по шкалам «умный», «интересный» и «футбол» лишь на сотые доли больше нуля).

Второй фактор в совокупности со средними оценками свидетельствует об отсутствии популярности женского футбола, которую в рамках создаваемой программы надо создавать.

Третий фактор описывает опасения женщин (несмотря на название «гуманность» – в данном случае речь идет, скорее об антигуманности) по поводу возможного повышенного травматизма в условиях динамичной и энергичной игры. Четвертый фактор обращает внимание на отсутствие престижности женского футбола, а пятый говорит о наличии эмоциональной составляющей, которую в рамках будущих занятий, вероятно, следует обратить в сторону возможной

привлекательности этого вида спорта.

В отдельной мужской выборке ( $n = 54$ ) мера адекватности выборки заметно ниже, чем в двух предыдущих случаях, но, тем не менее, она является удовлетворительной ( $KMO = 0,634$ ). Более низкий показатель в данном случае, видимо, следует объяснить тем, что количество опрошенных относительно незначительно превысило количество переменных. Пять выделенных факторов в совокупности объясняют 61,894% дисперсии. Процент объясненной каждым фактором дисперсии и факторные нагрузки входящих в факторы дескрипторов приведены ниже.

***Фактор 1 (26,799%) – «эмоциональность»***

Творческий – 0,844

Высокоинтеллектуальный – 0,816

Футбол – 0,805

Развивающийся – 0,761

Перспективный – 0,759

Красивый – 0,747

Отношусь положительно – 0,742

Спортивный – 0,715

Полезный для здоровья – 0,684

Подходящий для женщин – 0,674

Умный – 0,671

Отдал бы дочь заниматься – 0,665

Сложный – 0,634

Профессиональный – 0,631

Уважаемый – 0,610

**Фактор 2 (11,291%) – «зрелищность»**

Зрелищный – 0,796

Интересный – 0,777

Веселый – 0,692

Достойный – 0,541

Интригующий – 0,533

Отношусь положительно – 0,531

Женственный – 0,519

Гуманный – 0,507

**Фактор 3 (11,174%) – «престижность»**

Высокооплачиваемый – 0,807

Востребованный – 0,707

Известный – 0,677

Энергичный – 0,622 Престижный – 0,525

Уважаемый – 0,493

Популярный – 0,469 Динамичный – 0,467

Сильный – 0,430

Признанный – 0,410

**Фактор 4 (7,381%) – «гуманность»**

Мягкий – 0,800

Не травмоопасный – 0,698

Неподкупный – 0,595

Чистый – 0,590

Монотонный – 0,407

**Фактор 5 (5,942%) – «волнительность»**

Эмоциональный – 0,694

Нервный – 0,627

Не признанный – 0,483

Как и в двух приведенных ранее выборках, мы снова сталкиваемся с тем, что большинство переменных, входящих в первый фактор, имеет отрицательное среднее значение (за исключением полезности для здоровья, спортивности, адекватности для женщин, красоты и ощущения, что женский футбол развивается, причем по большинству из этих параметров «плюсы» тоже невелики). Тем не менее, представляется, что при работе отдельно с юношами возможно построение взаимодействия, основанное на положительном восприятии указанных аспектов и дальнейшего переноса такого восприятия на те моменты, которые пока воспринимаются негативно.

Почти все средние значения оценок переменных, входящих во второй фактор, являются положительными. Следовательно, в рамках учебной программы следует акцентировать внимание на этом факторе и стараться повысить его влияние.

Третий фактор говорит (в совокупности со средними оценками мужской аудитории) о полном отсутствии престижности и популярности женского футбола, то есть в данном случае направление дальнейшей работы тоже предельно ясно. Четвертый фактор можно использовать при обучении с целью подчеркнуть женственность, мягкость и относи-

тельную безопасность данного вида спорта. Пятый фактор (и особенно его название) в данном случае является, видимо, наиболее спорным, хотя направление будущей работы в данном случае довольно понятно – речь идет о создании положительных эмоций, вызываемых женским футболом, и необходимости широкого признания этого вида спорта.

*Выводы и рекомендации.* Эмоциональное восприятие женского футбола студентами как потенциальными родителями юных спортсменов имеет гендерную специфику. Несмотря на то, что восприятие юношей и девушек по многим эмоциональным характеристикам оказывается сходным (правда, с разной степенью выраженности), в нем обнаруживаются и существенные отличия. На наш взгляд, на точку зрения юношей существенное влияние оказывает внутренне противопоставление мужского и женского футбола. Девушек, в первую очередь, отталкивает опасение за здоровье занимающихся этим видом спорта.

Учитывая сходства и различия в восприятии женского футбола у юношей и девушек, выявленные на данном этапе исследования, представляется возможным и необходимым разработать программу, направленную на повышение фона эмоционального восприятия женского футбола и его популяризацию среди потенциальных родителей будущих спортсменов.

## Литература

1. *Кухтерина А.Н.* Популярность вида спорта: понятие, атрибуты, способы повышения // Преподаватель XXI век. 2011. № 3. С. 100–108.
2. *Лопухова О.Г.* Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (российский аналог «BemSexRoleInventory») // Вопросы психологии. 2013. № 1. С. 1–8.
3. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / Сост. О.В. Барканова. Вып. 2. – Красноярск: Литера-принт, 2009.
4. *Наследов А.Д.* SPSS 15: профессиональный статистический анализ данных. – СПб.: Питер, 2008.
5. *Петренко В.Ф.* Основы психосемантики. – СПб.: Питер, 2005.
6. *Степанова Д.П.* Психосемантический подход к исследованию имиджа женской тяжелой атлетики: разработка bipolarной шкалы семантического дифференциала // Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики: материалы второй очно-заочной научной конференции молодых ученых, г. Москва, 20 декабря 2017 г. / Сост. З.И. Петрина, А.А. Рытова. – М.: МПГУ, 2018. С. 206–214.

**Использование разных методов и средств при занятиях физической культурой со студентами, имеющими заболевание сердечно-сосудистой системы**

**THE USE OF DIFFERENT METHODS AND MEANS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS WHO HAVE CARDIOVASCULAR DISEASE**

*Никитская Е.Е.,*

*старший преподаватель,*

*Харитоновна А.М.,*

*старший преподаватель,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Nikitskaya E.E.,*

*senior lecturer,*

*Haritonova A.M.,*

*senior lecturer,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** Публикация посвящена анализу причин заболеваний сердечно-сосудистой системы и разработке методов и средств при занятиях физической культурой со студентами, имеющими эти заболевания, в направлении их реабилитации.

**Ключевые слова:** сердечно-сосудистая система, реабилитация, физическая культура, студенты.

**Annotation.** The publication is devoted to the analysis of the causes of diseases of the cardiovascular system and the development of methods and means of physical culture with students having these diseases towards their rehabilitation.

**Keywords:** cardio-vascular system, rehabilitation, physical culture, students.

Сердце представляет мышечный полый орган, подразделяющийся на 4 камеры (2 предсердия и 2 желудочка). Сердце выполняет насосную функцию. Благодаря своим синхронным сокращениям оно двигает кровь по сосудам.

Среди различных заболеваний сердечно-сосудистой системы у студентов наиболее распространены неревматические кардиопатии, инфекционно-аллергические миокардиты, ревматические поражения сердца, а также нарушения регуляции сосудистого тонуса. Они часто протекают в форме вегетативно-сосудистой дистонии, при пониженном или повышенном давлении. По данным Министерства здравоохранения, среди учащихся вузов отклонения в работе сердеч-



но-сосудистой системы наблюдаются в очень значительном проценте случаев.

*Причины возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и основные методики занятий физическими упражнениями при лечении и реабилитации студентов.* Нервные перегрузки, пониженная физическая активность, вредные привычки, нерациональное питание, режим дня и отдыха, воспалительные процессы, действие микробных и других ядов, токсичных веществ, частые заболевания или перенапряжения, увеличение стрессовых ситуаций, лишний вес – все это способствует заболеванию сердечно-сосудистой системы.

Заболевание сердечно-сосудистой системы ведет к снижению функции кровообращения. Физическая активность улучшает обмен веществ, кровообращение, питание сердечной мышцы. Правильно составленная программа физической активности улучшает состояние тех, кто ее использует.

Признаками улучшения состояния сердечно-сосудистой системы в процессе занятий считают улучшение самочувствия, настроения, повышение общей и физической работоспособности, стабилизация пульса и артериального давления в покое. При улучшении состояния больного физические упражнения используются в комплексе реабилитационных мероприятий для восстановления работоспособности.

Физические упражнения играют значительную роль в оздоровлении болезненно измененной сердечно-сосудистой

системы, восстановительные возможности которой чрезвычайно широки. Физические упражнения, отвечающие возможностям больного организма, путем активизации венозного кровотока способствуют, при этом, уменьшению застойных явлений и улучшению кровообращения в целом. Физические упражнения также способствуют улучшению коронарного кровообращения. Повышение уровня обменных процессов в миокарде при мышечной деятельности является основным стимулятором этих положительных изменений кровоснабжения миокарда.

Даже при физических упражнениях минимальной интенсивности мышц, кровоток может возрасти в 10–15 раз. Таким образом, создаются прекрасные возможности для восстановительных и репаративных процессов в сердечной мышце.

Общие рекомендации для проведения занятий с учащимися с сердечно-сосудистыми заболеваниями:

- 1) стараться не допустить появления сердечной недостаточности (а в случае, если она есть, – содействовать ее уменьшению);
- 2) стараться обеспечить приспособление организма к физическим нагрузкам;
- 3) способствовать повышению эмоционального состояния.

Выполнение упражнений необходимо начинать из исходного положения лежа, а потом положения сидя. При выпол-

нении физических упражнений студентами с заболеванием сердечно-сосудистой системой необходимо следить за реакцией организма (дыхание, покраснение лица, цвет кожи), проверять пульс и артериальное давление. Очень полезна дозированная ходьба (терренкур), упражнения аэробного характера.

Упражнения следует выполнять плавно и легко. Система реабилитации включает уроки физкультуры, желательно на свежем воздухе, занятия ЛФК, терренкур прогулки на лыжах, езда на велосипеде и пр. Показан групповой метод занятий.

Циклические виды спорта особенно предпочтительны для заболевания сердечно-сосудистой системы. Система ходьбы и легкого бега дает тренирующий и профилактический эффект для больных сердечно-сосудистой системой. Велосипедный спорт усиливает обмен веществ, тренирует кардиореспираторную систему. Зимой велопогулки можно заменить упражнениями на велотреке.

Реакции организма на физические нагрузки различны. Многое зависит от пола, возраста, времени года (биоритмы и др.). Разумное проведение физических упражнений оказывает положительное влияние на организм. Не следует включать в занятия сложные движения на координацию, упражнения с натуживанием, подъемом тяжестей и др., которые студенту трудно освоить и выполнить из-за сниженной работоспособности и состояния здоровья.

В зимнее время нужно следить за тем, чтобы студент дышал через нос. Необходимо при проведении занятий, следить не только за правильностью распределения нагрузки на уроке, но и за тем, чтобы она прогрессировала с урока на урок. Только систематические (3–5 раз в неделю, по 35–45 минут) занятия физкультурой могут служить профилактическим фактором. Но важно нормализовать функциональное состояние организма.

Применение физических упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях позволяет использовать все четыре механизма их лечебного действия: тонизирующего влияния, трофического действия, формирование компенсации и нормализации функций всех органов и систем. Улучшение функций всех органов и систем под воздействием упражнений предупреждает осложнения, активизирует защитные функции организма.

Частота сердечных сокращений на начальных этапах занятий не должна превышать 120–130 уд.в минуту. Необходимо обращать внимание на субъективные показатели самоконтроля: сон, самочувствие, желания заниматься.

Анализируя все данные, преподаватель назначает тот двигательный режим, который соответствует возможностям студента. По мере адаптации организма предполагаются более разнообразные программы физической реабилитации для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы. Достоинствами терренкура являются: простота, доступность, эф-

фективность, возможность четко регулировать физическую нагрузку.

## Литература

1. Заболевание сердца и реабилитация / Под ред. М.П. Поллока, О.Х. Шмидта. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
2. *Ильиницкий А.Н., Прощаев К.И.* Хроническая сердечная недостаточность, реабилитация. – Минск: «Доктор Дитайн», 2004.
3. *Козлова Л.В., Козлов С.А., Соменко Л.А.* Основа реабилитации. – Ростов-н/Д.: «Феникс», 2003.
4. *Михайлова С.И., Крюкова Г.В.* Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие. – СПб.: Санкт-Петербургский гуманитарный институт профсоюзов, 2003.
5. *Эпифанов В.А.* Пособие физической культуры. – М.: Медпресс–Информ, 2001.
6. *Эпифанов В.И.* Лечебная физическая культура. – М.: Изд-во «Медицина», 2003.

**Физическое развитие в  
формировании сенсорных  
эталонов у детей младшего  
дошкольного возраста с  
нарушением зрения в ДОО и семье**

**PHYSICAL DEVELOPMENT IN THE  
FORMATION OF SENSORY STANDARDS  
OF PRE-SCHOOL CHILDREN HAVE  
IMPAIRED THE DOW AND FAMILY**

*Никишина А.М.,*

*воспитатель,*

*Неудахина Н.И.,*

*воспитатель,*

*Дегтерева И.Ю.,*

*учитель-дефектолог,*

*Школа № 1034 имени Героя Советского Союза В.В. Маркина,*

*Москва*

*Nikishina A.M,*

*educator,*

*Neudahina N.I.,*

*educator,*

*Degtyareva I.U.,*

*teacher-defectologist,*

*School № 1034 named after the Hero of the Soviet Union V.V.*

*Markin, Moscow*

**Аннотация** . У детей младшего дошкольного возраста с нарушением зрения затруднено освоение сенсорных эталонов. Преодоление нарушений двигательной сферы, активизация зрительных функций помогают успешному овладению программы по физической культуре и усвоению сенсорных эталонов.

**Ключевые слова** : сенсорные эталоны, совершенствование здоровьесберегающей среды, активизация зрительных функций, преодоление нарушений двигательной сферы.

**Annotation.** Younger children of pre-school age with Visual impairment is difficult mastering sensory standards. Overcoming the motor sphere violations, increased Visual functions helps the successful mastery of physical culture programmers and learning sensory standards.

**Keywords:** sensory standards, improving health saving Wednesday, activation of Visual functions, overcoming the motor sphere violations.

Среди факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья и развитие ребенка, особое место занимает физическое воспитание. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с косоглазием и амблиопией в условиях дошкольных образовательных учреждений компенсирующего и комбинированного видов направлена на формирование гармонически развитой личности, сочетающей в себе физическое совершенство и уровень социальной компетентности, обеспечивающий становление жизненно необходимых навыков, умений и отношений детей для интеграции их в сообщество сверстников [4, с. 3].

В соответствии с этим, особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка, основой которого является сенсорное развитие.

Сенсорное воспитание в повседневной жизни предусматривает, прежде всего, обогащение личности ребенка через непосредственное общение с природой, с явлениями общественной жизни, с миром вещей, созданных руками человека. Углубление и обогащение мироощущения ведет к формированию миропонимания, все более осознанного отношения к явлениям окружающего [3, с. 156].

Особенно это важно для детей с нарушением зрения,



т.к. у них сильно затруднено освоение сенсорных эталонов. Здесь очень важен комплексный подход к организации физического воспитания детей с нарушением зрения. При патологии зрения у дошкольников обнаружен целый комплекс двигательных нарушений, обусловленных снижением остроты зрения, нарушением бинокулярности, глазодвигательных функций, поля зрения и др. [4, с. 37]. Преодоление нарушений двигательной сферы, активизация зрительных функций помогает успешному овладению программы по физической культуре и усвоению сенсорных эталонов. Значение двигательной активности для детей младшего дошкольного возраста с нарушением зрения очень велико. Если ребенок в течение дня недостаточно активен и подвижен, он будет плохо спать, есть, капризничать. Для того чтобы побуждать детей к двигательной активности, нужно использовать различные приемы не только в детском саду, но и дома: совместное выполнение разнообразных движений с ребенком, упражнения и игры на развитие пластики, упражнения на подражание движениям животных, внесение и обыгрывание физкультурных пособий, использование художественного слова и т.п.

«Движение – это жизнь», двигательная активность полезна для организма человека, особенно ребенка, а также важна для формирования его физического и психического здоровья.

Успешность физического воспитания в значительной степени зависит от уровня сенсорного развития детей, т.е. от

того, насколько совершенно ребёнок видит, слышит, осязает окружающее.

Сенсорное развитие детей с нарушением зрения имеет существенное значение для преодоления зрительной недостаточности. Важно дать детям с нарушенным зрением представления о том, что не всегда надо стремиться к зрительной ориентации, особенно в условиях, когда она затруднена. Детей надо учить ориентированию на слух в помещении и на улице, выделять звуки, издаваемые различными предметами окружения и иными явлениями природы, дающие верную информацию об окружающем мире. Особое значение для детей с нарушением зрения имеет осязание. Развитие осязания, как и развитие других чувств, достигается путем различных игр и упражнений. Необходимо учить ребенка различать форму, поверхность, температуру и другие осязаемые признаки.

Сенсорное развитие детей с нарушением зрения может успешно реализовываться на занятиях по физической культуре. В целях совершенствования движений и координации ребенка целесообразно проводить индивидуальные физические упражнения, которые предусматривают выполнение таких заданий, как пробежать между начерченными линиям, не наступив на них, пролезть в отверстие снежной поделки, попасть в корзину и др. [5, с. 5]. Здесь очень важно, чтобы предметы были разного цвета. При подборе игр необходимо учитывать индивидуальные особенности зрения и дви-

жения детей группы. В двигательной активности дети лучше воспринимают новые предметы, их свойства и качества. Они охотно выполняют упражнения с разными по величине и окраске шарами, мячами, модулями.

Таким образом, в процессе организации двигательной активности детей младшего дошкольного возраста с нарушением зрения можно решать задачи не только их физического воспитания, но и сенсорного развития.

Например, подвижная игра «Бегите ко мне» учит детей осуществлять выбор цвета по образцу, действовать по зрительному сигналу.

Подвижная игра также может исполнять роль дидактической со всеми ее особенностями. Благодаря ощущению радости движения ребенок выполняет дидактическую задачу игры более эффективно без ущерба для здоровья, так как не ущемляется потребность дошкольника в природной подвижности. Подвижную игру дидактической направленности можно использовать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности, а также как часть других занятий для закрепления и обобщения полученных ранее знаний, умений и навыков.

Очень хороший эффект дает использование массажных мячей. Разные по форме, упругости, фактуре поверхности мячи обеспечивают широкий спектр разнообразных ощущений, которые можно получить, действуя с ними. Одновременно развиваются умения метать, ловить и бросать мячи.

«Сенсорная тропа для ног» – это дорожка, на которой закрепляются разные по фактуре «кочки», мешочки с разными наполнителями, мелкие и крупные камушки, пуговицы различного размера, валики твердые и мягкие, гладкие и шершавые предметы, ткань разнообразной фактуры и т.д. Разнообразные ощущения делают хождение по дорожке увлекательным и полезным.

Уборка спортивного оборудования происходит с дополнительным заданием «Сложите красные кубики в большую коробку, а синие – в маленькую» и т.д.

Представления детей о сенсорных эталонах закрепляются и на прогулке в процессе подвижных игр «Найди свой цвет», «Светофор», «Быстрее к своему флажку», «Угадай, кто и где кричит», «Найди свое место» и др.

Сочетание разнообразных форм, размеров, фактуры, цветовой гаммы предметов, естественные качества природных материалов не только позволяют детям освоить новые ощущения, но и создают особый эмоциональный настрой.

Физическое и сенсорное развитие тесно взаимосвязаны и оказывают друг на друга положительное воздействие. Ребенок заинтересован в действиях с яркими и интересными предметами, но в то же время и успешность физического воспитания в значительной степени зависит от уровня сенсорного развития детей, т.е. от того, насколько он хорошо видит, слышит, осязает. Неполноценность зрительного восприятия вызывает значительные затруднения у детей с на-

рушением зрения во всех видах деятельности, а особенно в двигательной и пространственной ориентировке. Чтобы получить положительный результат в физическом и сенсорном воспитании детей с нарушением зрения, необходима не только работа в детском учреждении, но и организация взаимодействия с родителями по обеспечению личной успешности ребенка.

Воспитатель детского сада, учитывая опыт семейного воспитания и влияние членов семьи на ребенка, должен быть способен организовать взаимодействие с родителями по обеспечению личной успешности ребенка [1, с. 274].

Во всех совместных делах родители вполне могут обращать внимание и помогать детям, соотносить любые предметы с эталонами, находить и называть различия и сходства по величине, массе (*во время сбора на прогулку попросить ребенка принести большой пакет для кубиков и ведро с формочками для игр с песком – их много, они крупные, а потом маленький – для мелких машинок; в этот пакет положим еще мяч – в нем много места, а в этом место еще есть, но он очень тяжелый, ничего в него класть не будем*).

Огромную роль в физическом воспитании является прогулка, в ходе которой развивается любознательность, инициатива, трудолюбие, творчество. Прогулка с родителями вызывает у детей положительный эмоциональный подъем и двигательную активность, а также обогащает чувственный и сенсорный опыт ребенка. Во время прогулки родитель мо-

жет предложить ребенку различные двигательные упражнения, давая ему указания, например, «Скатись с большой синей горки 2 раза», «Пройди по низкой скамейке», «Прокати мяч под высокими воротами», «Прыгни выше», «Попади в красный квадрат» и т. п.

А придя домой с прогулки с детской площадки, вспоминая, что они видели, слышали, ненавязчиво можно поинтересоваться, попросить назвать те качества, о которых они говорили. Очень важно для умственного развития ребенка, чтобы в каждом предмете он видел и обозначал словом как можно больше его свойств (большая синяя горка, низкая скамейка, высокие ворота, красный квадрат, мяч круглый, катится и т. д.).

В нашем дошкольном учреждении систематически проводятся консультации для родителей: совместно воспитателями, тифлопедагогом, инструктором по физкультуре о необходимости создания специального коррекционного режима в процессе физического воспитания с использованием комплекса средств физической культуры для коррекции двигательной сферы детей, преодоления имеющихся недостатков, активизации зрительных функций и сенсорного развития в целом.

Взрослым – родителям и воспитателям – следует знать, что познавательная активность маленьких детей формируется в процессе ведущей для этого возраста деятельности – предметной, которая является основой для ознакомления с

окружающим [2, с. 3]. Систематическая и планомерная работа по данной проблеме, использование дидактических игр и физических упражнений эффективно помогает развивать сенсорную культуру младших дошкольников, способствует их полноценному физическому развитию.

## Литература

1. *Козлова С.А.* Счастливый ребенок. Программа воспитания и обучения дошкольников по образовательным областям. – М.: Школьная Пресса, 2011. – 288 с.

2. *Павлова Л.Н.* Развивающие игры-занятия с детьми от рождения до трех лет: пособие для воспитателей и родителей. – М.: «Мозаика – Синтез», 2003. – 224 с.

3. *Подъяков Н.Н., Аванесова В.Н.* Сенсорное воспитание в детском саду: пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 1981. – 192 с.

4. *Сековец Л.С.* Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей с нарушением зрения. Комплексы упражнений. Подвижные игры. Гимнастика. – М.: Школьная Пресса, 2008. – 144 с.

5. *Филиппова Т.Г.* Организация совместной деятельности с детьми раннего возраста на прогулке: методическое пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2012. – 80 с.

# **Средства и методы развития силы на этапе начальной спортивной специализации в силовом троеборье**

## **MEANS AND METHODS OF STRENGTH DEVELOPMENT AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS SPECIALIZATION IN POWER-LIFTING**

*Олейников Д.М.,*

*магистрант,*

*Ким Т.К.,*

*доцент,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Oleynikov D.M.,*

*undergraduate,*

*Kim T.K.,*

*assistant professor,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** В статье представлены материалы исследований, отражающих вопросы планирования тренировоч-



ных нагрузок на этапе начальной спортивной специализации в пауэрлифтинге. Особое внимание уделяется описанию и обоснованию средств и методов развития силы на данном этапе подготовки атлетов 13–15 лет.

**Ключевые слова:** средства и методы развития силы, пауэрлифтинг, приседание на тренажере, жим штанги лежа, становая тяга.

**Annotation.** The article presents the research materials reflecting the issues of planning the training load at the stage of initial sports specialization in power-lifting. Special attention is given to description and grounding of means and methods for developing the strength at this stage of training for 13–15 year-old athletes.

**Keywords** : means and methods of strength development, power-lifting, knee-bending with a weight-lifting machine, bench-press (in lying position), dead-lift.

Современные исследования в области детско-юношеского спорта в своей массе направлены на совершенствование основных компонентов системы многолетней подготовки резерва. Однако результаты этих изысканий часто не находят применения. Так, современное содержание подготовки юных спортсменов в силовом троеборье практически не отражает результатов исследований, которые появились на рубеже 90-х годов.

По мнению специалистов, то, что касается спортивной

подготовки, ее нынешняя организация мало согласуется с закономерностями развития физического потенциала человека, выявленными в процессе его исследования с позиции эволюционного подхода [1; 14]. В частности, методы организации спортивной тренировки и способы формирования ее содержания не учитывают данных о многообразных и разноуровневых фенотипических сенситивностях восприятия тренирующих и обучающих воздействий со стороны различных морфофункциональных, нейрогуморальных и психологических систем спортсмена. В связи с этим возникают новые неопределенности при оценке их воздействий на оперативное, текущее и будущее состояние тренируемого спортсмена [8]. Это обуславливает необходимость построения такой дидактической структуры, которая бы обеспечивала непрерывную коррекцию объемов, интенсивности, формы биомеханической реализации, психологического обеспечения и прогнозирования результативности тренирующих воздействий, направленных на достижение актуальных и долгосрочных целей спортивной подготовки [8].

При таком подходе и объем, и интенсивность, и содержание, и направленность тренирующих воздействий оказываются зависимыми от реальных процессов, протекающих в организме занимающихся, гибко реализуемых тренером и спортсменом. То есть тренировка строится не на «надуманных» килограммах и тоннах ожидающих подъемов отягощений, числа подходов и повторений с пугающими и зача-

стью толком не объясненными цифрами для микро-, макро- и мезоциклов спортивной подготовки. Она должна выстраиваться в соответствии с принципом оптимальности, согласно которому функционирует и развивается человеческий организм в условиях взаимодействия с факторами внешней среды, в том числе, спортивно-педагогической среды. Очевидно, здесь возможны находки путей оздоровительного влияния спорта и экономизации учебно-тренировочных нагрузок.

Цель данного исследования – выявление эффективности средств и методов развития силы на этапе начальной спортивной специализации (ЭНСС) спортсменов 13–15 лет, занимающихся пауэрлифтингом.

Педагогический эксперимент длился два года, в нем приняли участие две группы атлетов 13–15 лет: 1 группа – экспериментальная в составе 20 чел., занимающихся пауэрлифтингом; 2 группа – контрольная, состоящая из 10 чел., занимающихся атлетической гимнастикой. ЭНСС содержал четыре мезоцикла, каждый из которых включал в себя периоды объёмно-силовой (2–3 месяца) и силовой (2 месяца) подготовки. Кроме того, по окончании каждого мезоцикла следовал восстановительный мезоцикл протяжённостью 4 недели.

Тренировочные занятия на ЭНСС проводились шесть раз в неделю: четыре – по силовой подготовке и два направлены были на общефизическую (ОФП) и функциональную подготовку. Из средств специальной физической подготов-

ки (СФП) на данном этапе применялись упражнения на тренажерах, а также соревновательные и специально-вспомогательные упражнения с гантелями и штангой. Применение тренажеров на ЭНСС способствует высоким темпам прироста силы. Об эффективности тренажеров в тренировке юных атлетов свидетельствуют многие авторы [4; 10; 12 и др.]. Применение локальных упражнений в их тренировке позволяет значительно улучшить адаптацию и к локальным, и к общим нагрузкам, обеспечить интенсивный рост спортивных результатов [7; 8].

Несмотря на то, что наибольший прирост силы достигается с помощью отягощений (80–90% от максимума), на ЭНСС применялись, в основном, отягощения в диапазоне 40–70% от максимума, а отягощения 70–80% и более от максимума использовались лишь в течение небольшого промежутка времени (не более 2 месяцев) [3; 5; 10]. В качестве основного на ЭНСС использовался повторно-серийный метод с небольшими и средними отягощениями и числом повторений от 8 до 15 [12]. При этом в отдельные периоды объемно-силовой и силовой подготовки применялся метод «до отказа», а также повторно-серийный метод с субмаксимальными и максимальными отягощениями. По мнению специалистов, на ЭНСС, с учетом возраста спортсменов – 14–15 лет, можно применять метод «до отказа», а также повторно-серийный метод с субмаксимальными и максимальными отягощениями, используя в качестве основного средства упраж-

нения на тренажерах [4; 10; 12].

Тренировочные макроциклы строились на основе волнообразного размещения ОФП и СФП с относительно менее выраженными колебаниями парциальных объемов и комплексным применением основных групп тренировочных средств [6]. Модель построения макроциклов на ЭНСС на основе такого подхода представляется наиболее предпочтительной, так как в большей степени учитывает и уровень подготовленности занимающихся, и их адаптационные возможности [2; 6; 11].

Однако при планировании отдельных периодов объемно-силовой и силовой подготовки мы опирались на ряд положений, соответствующих второй форме адаптации [2]: более выраженное противофазное изменение объема и интенсивности тренировочных нагрузок; в начале большого тренировочного этапа существенное преобладание средств ОФП, объем которых в дальнейшем снижается при возрастании объема СФП; усиление тренирующего воздействия на организм и его специфичности – по мере повышения его работоспособности – в форме сопряженно-последовательной системы организации нагрузок различной направленности; концентрация нагрузок специальной силовой направленности в виде относительно самостоятельных «блоков»; обязательное «разведение» во времени объемных нагрузок различной преимущественной направленности и, прежде всего, «разведение» объемных нагрузок СФП и средств техниче-

ской подготовки.

В процессе силовой подготовки атлетов применялись раздельные тренировки [7; 9; 13]. При этом каждая мышечная группа тренировалась не более двух раз в неделю. Применение раздельных тренировок в сочетании с тренажерами расширило возможности применения системы сетов, суперсетов, сплит-систем [7; 9; 10; 12; 13].

Точное дозирование силовых нагрузок способствовало значительному повышению их интенсивности, что, в свою очередь, позволило нагружать отдельные мышечные группы не более двух раз в недельном микроцикле: одна высокоинтенсивная (80–90% и более от максимума) тренировка и одна тренировка с нагрузками низкой (40–50% от максимума) или средней (50–70% от максимума) интенсивности.

Этап начальной спортивной специализации (ЭНСС) включал в себя четыре макроцикла, по окончании каждого из которых проводилось тестирование СФП юных атлетов экспериментальной и контрольной групп. Анализ данных спортсменов экспериментальной группы в приседании на тренажере показал, что на всем протяжении ЭНСС удалось добиться достоверного ( $p < 0,0001$ ) прироста результатов во всех макроциклах. Сравнение результатов в приседании на тренажере показало, что результаты спортсменов экспериментальной группы в каждом макроцикле были достоверно ( $p < 0,0001$ ) лучше, чем контрольной группы (табл. 1).

*Таблица 1***Показатели прироста результатов у спортсменов экспериментальной и контрольной группы на ЭНСС в тесте «Приседание»**

Группы		1 мезоцикл		2 мезоцикл		3 мезоцикл		4 мезоцикл	
		Результат, кг	Прирост, кг	Результат, кг	Прирост, кг	Результат, кг	Прирост, кг	Результат, кг	Прирост, кг
Экспериментальная группа	М	118,4	11,5	129,9	10,1	140,0	11,9	151,9	11,0
	$\pm m$	1,79		1,79		1,94		2,24	
Контрольная группа	М	82,5	9,3	91,8	5,7	97,5	3,0	100,5	3,0
	$\pm m$	2,05		2,57		2,57		2,82	

Таким образом, за два года силовой подготовки на ЭНСС спортсмены экспериментальной группы в приседании на тренажере добились прироста в среднем на 47,9 кг, а атлеты контрольной группы – в среднем на 27,8 кг, что на 20,1 кг (42%) достоверно ( $p < 0,01$ ) меньше, чем в экспериментальной группе. Это свидетельствует о том, что на данном этапе подготовки прирост показателей в приседании на тренажере был обусловлен во многом специальной подготовкой и, в меньшей степени – возрастным развитием спортсменов. Это, в определенной степени, подтверждается снижением прироста результатов в данном упражнении по макроциклам на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной

специализации.

Приросты в жиме штанги лежа на данном этапе подготовки были относительно ниже, чем в других упражнениях, что можно объяснить спецификой данного упражнения, сложностью его выполнения, большим количеством участвующих в движении мышц. Кроме того, в данном случае необходимо учитывать возраст занимающихся, так как исследования показывают, что в жиме штанги (лежа), как ни в каком другом упражнении силового троеборья, результаты зависят от возраста и, в еще большей степени, от стажа занятий атлетов.

Тем не менее, учитывая данные анализа динамики прироста показателей в жиме штанги (лежа), а также результаты их математической обработки, можно сделать вывод о том, что на ЭНСС удалось добиться достоверного ( $p < 0,0001$ ) прироста результатов во всех макроциклах.

Сравнительный анализ результатов в жиме штанги (лежа) показал, что результаты спортсменов экспериментальной группы оказались достоверно ( $p < 0,0001$ ) лучше, чем контрольной группы (табл. 2).

### *Таблица 2*

**Показатели прироста результатов у спортсменов экспериментальной и контрольной группы на ЭНСС в тесте «Жим штанги лежа от груди»**



Группы		1 мезоцикл		2 мезоцикл		3 мезоцикл		4 мезоцикл	
		Результат, кг	Прирост, кг	Результат, кг	Прирост, кг	Результат, кг	Прирост, кг	Результат, кг	Прирост, кг
Экспериментальная группа	M	78,4	7,9	86,3	7,1	93,4	7,9	101,3	7,9
	$\pm m$	1,05		1,35		1,35		1,49	
Контрольная группа	M	62,5	6,8	69,3	5,7	75,0	4,8	79,8	4,8
	$\pm m$	1,54		2,05		1,80		1,80	

Итак, на ЭНСС прирост результатов в жиме штанги у спортсменов экспериментальной группы в среднем составил 33,7 кг, а контрольной группе – 24,0 кг, что на 9,7 кг (29%) достоверно ( $p < 0,01$ ) меньше, чем в экспериментальной группе. Это показывает, что на ЭНСС прирост показателей в жиме штанги был обусловлен, в основном, значительным увеличением объема средств специальной подготовки и, в гораздо меньшей степени – возрастным развитием спортсменов. Как и в приседании на тренажере, это, в известной степени, подтверждается снижением прироста результатов в данном упражнении по макроциклам на этапах начальной подготовки.

Анализ динамики прироста показателей спортсменов экспериментальной группы в становой тяге, а также результаты математической обработки показали, что в процессе тренировочной работы удалось добиться достоверного ( $p < 0,01$ )

улучшения результатов во всех макроциклах.

Сравнительный анализ показал, что результаты спортсменов экспериментальной группы были достоверно ( $p < 0,01$ ) выше, чем у их сверстников, занимающихся атлетической гимнастикой (табл. 3).

*Таблица 3*

**Сравнительный анализ результатов у спортсменов экспериментальной и контрольной группы на ЭНСС по исследуемым показателям за период эксперимента**

Группы		1 мезоцикл		2 мезоцикл		3 мезоцикл		4 мезоцикл	
		Прирост, кг	Результат, кг	Прирост, кг	Результат, кг	Прирост, кг	Результат, кг	Прирост, кг	Прирост, кг
Экспериментальная группа	M	129,0	11,6	140,6	11,7	152,3	11,3	163,6	11,0
	$\pm m$	1,79		1,79		2,09		2,24	
Контрольная группа	M	105,8	5,7	111,5	6,0	117,5	5,0	122,5	5,0
	$\pm m$	1,54		1,80		2,05		2,05	

Таким образом, за два года силовой подготовки на ЭНСС спортсмены экспериментальной группы добились прироста в становой тяге в среднем на 46,1 кг, а атлеты контрольной группы – на 25,5 кг, что на 20,6 кг (45%) достоверно ( $p < 0,0001$ ) меньше, чем в экспериментальной группе.

Анализ итогов в сумме троеборья свидетельствует, что

по окончании этапа начальной спортивной специализации 12 атлетов экспериментальной группы показали результаты, соответствующие уровню первого спортивного разряда, и 8 спортсменов – уровню первого-второго разрядов.

Результаты, полученные в процессе исследований, позволяют сделать следующие выводы.

1. Анализ результатов в упражнениях, характеризующих специальную физическую подготовку спортсменов, показал, что на ЭНСС возрастные особенности развития оказывают существенное влияние на темпы прироста силовых показателей атлетов 13–15 лет.

2. Рациональное сочетание на данном этапе подготовки упражнений на тренажерах и со штангой, скоростно-силовой подготовки и средств развития общей и специальной выносливости позволяют успешно решать задачи всестороннего развития юных спортсменов наряду с интенсивным совершенствованием их специальной физической подготовки.

3. Раздельные тренировки на ЭНСС в сочетании с применением тренажеров позволяют широко использовать системы сетов, суперсетов, сплит-систем. В свою очередь, это позволяет нагружать каждую мышечную группу не более одного-двух раз в недельном микроцикле.

4. Выделение в каждом мезоцикле отдельных периодов объемно-силовой и силовой подготовки позволяет широко использовать рекомендации специалистов: более выраженное противофазное изменение объема и интенсивности

тренировочных нагрузок в начале большого тренировочного этапа; существенное преобладание средств ОФП, объем которых в дальнейшем снижается при возрастании объема СФП; концентрация нагрузок специальной силовой направленности в виде относительно самостоятельных «блоков», обязательное «разведение» во времени объемных нагрузок различной преимущественной направленности и т. д.

5. Использование результатов контрольно-педагогических испытаний по СФП для определения индивидуальных показателей объема и интенсивности тренировочной нагрузки позволяет добиваться динамичного прироста силовых показателей на всем протяжении ЭНСС.

Исследования показали перспективность работы в направлении, связанном с поиском путей оптимизации спортивной подготовки в силовом троеборье. Результаты изысканий подтверждают предположение о том, что, несмотря на высокий уровень нормативных требований в силовом троеборье, научно-обоснованное применение разнообразных средств и методов развития силы на этапах начальной подготовки позволяет создавать условия для подготовки спортсменов высших разрядов.

## **Литература**

1. *Бальсевич В.К.* Методология эволюционного подхода к управлению процессом многолетней подготовки // *Управление*

ние процессом подготовки спортсменов высших разрядов: материалы III Всероссийской конференции. – Л., 1976. – С. 241–244.

2. *Верхошанский Ю.В.* Универсальной системы тренировки быть не может // Тренер. 1992. № 1. С. 18–19.

3. *Воробьёв А.Н.* Тренировка, работоспособность, реабилитация. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.

4. *Галлахер М.* Трисеты // Сила и красота. 1998. № 2. С. 48–51.

5. *Дворкин Л.С.* Тяжелая атлетика и возраст: научно-педагогические основы системы многолетней подготовки юных тяжелоатлетов. – Свердловск: Изд-во Уральского ун-та, 1989. – 200 с.

6. *Матвеев Л.П.* Общая теория и ее прикладные аспекты. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.

7. *О'Коннел Д.* Тройной удар // Сила и красота. 1999. № 2. С. 26–31.

8. *Павлова О.И.* Педагогическая технология управления содержанием и структурой многолетней подготовки юных спортсменов в беговых видах легкой атлетики: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2005. – 46 с.

9. *Перунов О.* Александр Зиновьев – тренируем ноги // Качай мускулы. 2006. № 5–6. С. 24–28.

10. *Петров В.К.* Ваш помощник тренажер. – М.: Советский спорт, 1991. – 46 с.

11. *Платонов В.Н.* О концепции «периодизации спор-

тивной тренировки» и развитии общей теории подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2008. № 8. С. 23–26, 39–46.

12. *Шейко Б.И.* Методика планирования // Мир силы. 1999. № 10– 11. С. 28–31.

13. *Эверсон Д.* Гигантские сеты // Сила и красота. 2000. № 2. С. 40–42.

# **Программа формирования физкультурно-педагогической компетентности родителей дошкольников в процессе дистанционного обучения**

## **THE PROGRAM OF FORMATION OF PHYSICAL CULTURE AND PEDAGOGICAL COMPETENCE OF PARENTS OF PRESCHOOLERS IN THE LEARNING PROCESS**

*Орлов Д.О.,*

*магистрант,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Артамонов А.А.,*

*научный сотрудник,*

*НИИ космической медицины ФГБУ ФНКЦ ФМБА России*

*Orlov D.O.,*

*undergraduate,*

*Moscow Pedagogical State University*

*Artamonov A.A.,*

*research fellow,*

*Moscow Research Institute for Space Medicine Federal Research*

**Аннотация.** В статье рассмотрен опыт применения программы по формированию педагогической компетентности родителей в вопросах физического воспитания детей дошкольного возраста, принадлежащих по состоянию здоровья к основной медицинской группе, и детей с нарушением физического развития. Образование родителей осуществляется дистанционно с помощью современных технических средств коммуникации. Подробно описана структура программы, ее цели, задачи, содержание и т.д. Данная программа используется для формирования необходимой методической базы знаний, умений и навыков у родителей для работы с детьми в условиях семейного быта, что является комфортной и благоприятной образовательной средой. Родители выступают в роли тренера. Таким образом, в ходе применения программы показана ее эффективность, выявлены основные преимущества данного подхода, обоснована возможность использования в инклюзивном образовании для детей с нарушениями развития. Апробация проводилась на базе Центра Сенсомоторики (г. Москва) и спортивного клуба «Физика на Ленинском» (г. Москва).

**Ключевые слова:** педагогическая компетентность, обучение родителей, методика, дистанционное обучение, инклюзивное образование.

**Annotation.** This article describes the experience of application of the program for formation of pedagogical



competence of parents in matters of physical education of preschool children belonging to the health to the main medical group, and children with impaired physical development. Parental education is carried out remotely using modern means of communication. Described in detail the structure of the program, its goals, objectives, content, etc. This program is used to generate the necessary methodological knowledge base and skills of parents to work with children in the context of a family life that is comfortable and conducive educational environment. Parents take on the role of coach. Thus, the application program shows its effectiveness, identified the main advantages of this approach, the possibility of using in inclusive education for children with disabilities. Testing was conducted on the basis of the Center of Sensomotoric, Moscow and sport club "Physics on Lenin", Moscow.

**Keywords** : pedagogical competency, parent training, methodology, distance learning, inclusive education.

Родители являются наиболее значимыми взрослыми в жизни ребенка. Поэтому эффективность его физического воспитания и развития определяется степенью вовлеченности родителей в данный процесс. Неоднократно в литературе подчеркивается значимость взаимодействия специалистов дошкольного образовательного учреждения с семьей с целью формирования педагогической компетентности родителей [3; 6–8]. Такое сотрудничество позволяет лучше узнать

ребенка, помогая в понимании его индивидуальных особенностей, развитии способностей, формировании ценных жизненных ориентаций. Таким образом, цель работы с семьей заключается в создании условий для взаимодействия с родителями, их вовлечении в единое образовательное пространство, гармонизации внутрисемейных отношений [3].

Согласно **ФГОС ДО** одним из факторов дошкольного образования является сотрудничество специалистов образовательной организации с семьей с целью осуществления поддержки в воспитании и развитии ребенка. Поэтому цель Стандарта в области работы с семьей – *обеспечение ее психолого-педагогической поддержки, помощь в организации благоприятной образовательной среды и повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей*. Так же согласно **Федеральному закону от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»** и **Семейному кодексу РФ** от 8 декабря 1995 г. отмечается особый статус родителей как участников воспитания детей. В связи с этим возрастают требования к уровню педагогической компетентности родителей (в том числе личный пример, мотивация и интерес к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни).

В дошкольных учреждениях наиболее частыми формами взаимодействия с родителями и их обучение осуществляется через **коллективные** (родительские собрания, консульта-

ции, конференции), *индивидуальные* (консультации) и *наглядно-информационные* (выставки, дни открытых дверей, открытые занятия, странички сайта) формы. Отдельно стоит упомянуть организацию тематических семейных клубов, совместных с родителями физкультурных занятий, мероприятий и праздников, домашние задания.

Н.С. Морова отмечает необходимость профессиональной подготовки родителей, которая выражается в прохождении ими специализированных курсов по обучению работе с детьми. В таком социально-педагогическом проекте организуются усилия многих специалистов (психологи, педагоги, воспитатели, врачи и др.), с целью объединения усилий и подготовке родителей как социальных семейных педагогов.

Как упоминалось выше, в современных условиях педагогическая наука опирается так же на дистанционные формы образования, кроме классических методов. Это реализуется с помощью сети Internet, благодаря чему существует возможность гибкой и быстрой обратной связи, контроля процесса обучения [1; 5]. Анализ литературы показал недостаток в развитии дистанционных форм образования в области физического воспитания дошкольников. Работа В.С. Мунтяна является одним из примеров современного дистанционного физического воспитания. Однако подобные программы являются редкостью. Существуют проекты для родителей детей с нарушениями развития, которые по тем или иным причинам не могут присутствовать в специализированном

центре. Это такие проекты, как Интернет-психологическая служба доверия; Служба «скорой интернет-помощи»; Служба учебного интернет-консультирования [9].

Часто реализация данных программ по формированию педагогической компетентности родителей сопровождается дистанционной методической поддержкой педагогами через веб-ресурсы дошкольной организации. Это дает возможности:

- размещения обучающих материалов;
- публикации информации о предстоящих мероприятиях (темы, содержание, сроки и место проведения);
- создания форума для обмена опытом и обсуждения проблем.

Появляются тематические электронные ресурсы, на которых родители могут обмениваться опытом, делиться рекомендациями по вопросам воспитания и развития ребенка. Одним из таких ресурсов является сайт [www.babyblog.ru](http://www.babyblog.ru), который направлен на аудиторию молодых мам и беременных женщин.

Все чаще в настоящее время встречаются в образовательных организациях такие формы поддержки родителей, как дистанционное взаимодействие через веб-сайт дошкольной организации [1; 6]. В таком случае родители получают поддержку в виде электронных книг, статей, консультации на форумах или по электронной почте, обмен опытом посредством того же форума или специально созданного чата.

Таким образом, современные интернет-технологии расширяют возможности психолого-педагогического сопровождения родителей и формирования их педагогической компетентности. Однако наблюдается дефицит программ в области именно физического воспитания дошкольников, с использованием дистанционного обучения родителей, возможностью контроля образовательного процесса и предоставлением гибкой обратной связи. Особенно это касается детей с нарушениями развития, для которых значительная часть обучения вынуждена проходить в условиях семейного быта. Поэтому актуален вопрос инклюзивного образования для такой категории детей с целью адаптации в быту и социуме.

Программа формирования педагогической компетентности родителей в вопросах физического воспитания дошкольников с применением дистанционных форм образования реализована на базе Центра Сенсомоторики г. Москвы (<http://sensomotorika.ru>). В исследовании приняло участие 23 семьи, имеющих детей в возрасте 3–6 лет.

Обучение проводилось посредством системы дистанционного обучения (СДО) WebTutor, разработчиком которой является отечественная компания WebSoft (web-сайт компании <http://www.websoft.ru>).

Применяемая в данной работе программа составлена для родителей, которые по степени вовлеченности относятся к исполнителям и принимают участие в образовательном про-

цессе при условии значимой мотивации. Занятия по физической культуре проходят в дошкольной организации по 2–4 занятия в неделю по 30 мин.

*Таблица 1*

## **Описание программы формирования педагогической компетентности родителей дошкольников в вопросах физического воспитания**

<b>Раздел</b>	<b>Описание</b>
Цели	<ul style="list-style-type: none"><li>– сформировать у родителей методическую базу знаний и умений по физическому воспитанию детей дошкольного возраста;</li><li>– способствовать развитию инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре и здоровому образу жизни;</li><li>– приобщать родителей к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни</li></ul>
Задачи	<ul style="list-style-type: none"><li>– провести опрос родителей (диагностический этап) с целью определения уровня их педагогической грамотности (в том числе в вопросах физического воспитания), изучения особенностей семьи (в том числе определения типа детско-родительских отношений);</li><li>– сформировать тематический план-график обучения родителей;</li><li>– подготовить средства дистанционного обучения;</li><li>– подготовить методические материалы;</li><li>– подготовить педагогов к взаимодействию с родителями;</li><li>– провести обучающие занятия с родителями;</li><li>– провести контроль знаний и умений родителей, а также результатов по физическому воспитанию родителями детей;</li><li>– провести корректировку программы на основе данных о контроле результатов</li></ul>

Содержание	<p>Этап <b>образовательного процесса</b> по разработанной программе: освоение родителями необходимого объема методик, знаний и умений для организации условий работы с детьми в условиях семьи; формирование опыта совместной физкультурной и досуговой деятельности родителей и детей. Разделяется на два блока:</p> <p><b>Теоретический блок.</b> Рассматриваются основы теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста, приводятся базовые знания о разных периодах дошкольного онтогенеза, основы закаливания организма и гигиены. Внимание уделяется технике безопасности при выполнении упражнений и при организации и проведении занятий в целом.</p> <p><b>Практический блок.</b> Рассматриваются физические упражнения по формированию двигательных умений и навыков ребенка, укреплению опорно-двигательного аппарата, повышению двигательной активности и начальному развитию физических качеств. Рассматриваются различные варианты проведения занятий и выполнения упражнений, чтобы у ребенка сохранялся устойчивый интерес и мотивация. Сюда относятся выполнение упражнений в игровой форме, в виде мини-соревнований, под музыку, с использованием различных световых или звуковых сигналов.</p> <p><b>Контрольный блок.</b> Рассматриваются методики контроля достижений и результатов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми (на основе оценки динамики показателей физической подготовленности ребенка), мотивации к совместной физкультурно-спортивной деятельности на основе интереса к проводимым занятиям и мероприятиям, их оценка, коррекция, подведение итогов; а также рекомендации по корректировке системы упражнений, режима занятий.</p>
Методика оценки и контроля	<p>Весь процесс занятий дистанционно непрерывно контролируется специалистами, обеспечивается гибкая и быстрая обратная связь. При необходимости проводится оперативный или текущий контроль состояния ребенка. По завершении определенного периода занятий проводится этапный контроль</p>
	<p>Формирование структуры и методической базы на основе полученных результатов. Дальнейшее сопровождение семьи</p>

Таблица 2

# Учебно-тематическое планирование обучения родителей

№ п/п	Тема	Всего часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
1.	Охрана труда и техника безопасности на занятиях физической культурой	1	1	
2.	Контроль за санитарно-гигиеническими условиями и одеждой ребенка	1	1	
3.	Оборудование и инвентарь для занятий физическими упражнениями	1	1	
4.	Педагогика и психология физического воспитания дошкольников	3	3	
5.	Возрастные особенности развития дошкольников	2	2	
6.	Основы теории физического воспитания дошкольников	5	4	1
7.	Характеристика и классификация физических упражнений	2	2	
8.	Формирование двигательных навыков (этапы обучения), воспитание физических и психофизических качеств	2	2	
9.	Игра как средство и метод физического воспитания. Подвижные игры	4	3	1
10.	Гимнастика как средство и метод физического воспитания дошкольника	4	3	1
11.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке; активный отдых для дошкольников	4	3	1
12.	Организация самостоятельной двигательной активности ребенка	3	3	
13.	Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием дошкольников	3	2	1
<b>Итого часов:</b>		<b>35</b>	<b>30</b>	<b>5</b>
<b>Формы аттестации/ контроля</b>		Устный или письменный опрос по каждому разделу. По итогам опроса выставляется балл		



Ниже приводятся примеры простых упражнений, которым обучались родители для самостоятельных занятий с детьми в условиях семейного быта. Время занятий, характер выполнения (обучающий, игровой, соревновательный), количество подходов и повторений в упражнениях, интервалы отдыха, нагрузка и т.д. для каждого ребенка подбирались индивидуально, исходя из его особенностей.

**Возраст 3–4 года. Направленность занятий:** развитие координации, гибкости, формирование двигательных умений и навыков, формирование базовых функциональных движений (ползание, разные виды ходьбы, бега, прыжков). Возможно включение упражнений на развитие силы, скорости, выносливости в упрощенном варианте (например, в виде подвижных игр). Развитие внимания, дисциплины.

### ***Примеры упражнений :***

**Корзинка.** Тренер (родитель) со стороны спины держит руки ребенка, отведенные назад. В данном упражнении растягивается грудная клетка и стимулируется работа дыхательных мышц. В том числе – диафрагмы. Мышцы плечевого пояса создают биомеханическую опору для растяжения грудной клетки. Вариант выполнения, когда ребенок захватывает стопы руками (хват рукой сбоку стопы). В таком варианте идет работа по укреплению ромбовидных мышц, которые являются антагонистами большой грудной. Большая грудная мышца, в свою очередь, отвечает за развитие мышц плечевого пояса или возникновение сгибательно-приводящей си-

нергии в этих мышцах.

*Развитие баланса.* Используется гимнастический мяч («Фитбол»), рассматривается два варианта выполнения:

1. И.п. лежа животом на мяче. Отработка опоры на руки, на ноги. Учить брать предметы одной рукой на разной высоте и с разных направлений. Ребенок учится координировать свой вес тела.

2. И.п. сидя на мяче. Задача перевернуться на живот и обратно.

*Упражнения общую и мелкую моторику.* Подробно данная методика рассматривается нами в работе с помощью использования специального тренажера по развитию мелкой моторики и формированию полезных социальных навыков самообслуживания у ребенка. Тренировка должна включать движения, укрепляющие разгибатели запястья и стимулирующие отведение большого пальца.

*Упражнение на бицепс бедра.* Тренер держит одну ногу, отведенную назад. Ребенок приседает, стоя на одной ноге и держась руками за перекладину/опору. Колено и стопа опорной ноги должна также смотреть наружу. В этом варианте упражнения работает бицепс бедра. В обычном неправильном положении ребенок сводит ноги буквой Х (коленями вовнутрь), из-за чего перенапрягается задняя поверхность бедра. Данное упражнение учит правильному сгибанию ноги в коленном суставе, ротации нижней конечности наружу, а также правильно ставить ногу при ходьбе (носками наружу).

«*Веселый старт*». Прохождение полосы препятствий (лестенка, барьеры, блоки и т.д.). По мере выполнения упражнений и заданий, контролировать положение ног и движения в суставах, чтобы они были анатомически правильными. Препятствия можно построить из подручных средств (подушки, валики, коврики, мягкие игрушки и т.д.). Важно соблюдать технику безопасности и избегать твердых предметов с острыми углами.

Также рекомендуется проводить утреннюю гимнастику в виде комплекса общеразвивающих упражнений, ритмическую гимнастику в качестве основного занятия, составлять план занятия в виде игрового сценария, включать задания на внимание и дисциплину. Большинство из данных упражнений подходят для детей с нарушениями развития.

**Возраст 5–6 лет. Направленность занятий:** дальнейшее формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств посредством выполнения упражнений на развитие силы, скорости, выносливости, координации, гибкости в большем объеме, чем для предыдущей возрастной категории. Формирование базовых функциональных движений (разные виды бега, прыжков). Для формирования правильной осанки необходимо не менее 3-х раз в неделю тренировать мышцы спины и живота. Задача соответствующих упражнений заключается в увеличении силы и выносливости данных мышц. Тогда они будут стабильно удерживать позвоночник и голову в правильном положении.

## **Примеры упражнений:**

*Отжимание на руках.* И.п. «колени на полу», «руками на упоре».

*Приседания.* И.п. ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой, либо сложены за головой, более сложный вариант – удерживать в руках утяжеленный мяч.

*Скручивание корпуса.* И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднимать корпус к ногам либо поднимать только лопатки от пола.

«*Веселый старт*» либо *круговая тренировка* с различными станциями/этапами. Станции, этапы, время и характер выполнения подбираются, исходя из задач и способностей занимающихся.

Кроме того, важно сформировать и поддерживать у ребенка ***устойчивый интерес и мотивацию к занятиям.*** В этом случае подойдут следующие рекомендации, которые так же использовались:

- выполнение упражнений под веселую ритмичную музыку;
- работа голосом для формирования эмоционального фона на занятии;
- не допускать утомления при выполнении упражнений;
- личный пример родителей через вовлеченность в процесс;
- система поощрения и мотивации (за старание, технику выполнения, поведение и дисциплину и др.) в процессе за-

нятий, раздача мотивационных карточек, наклеек, призов по итогам занятия либо отдельного периода.

Для оценки эффективности качества педагогического взаимодействия с родителями проводилась оценка уровня педагогической компетентности родителей как показателя эффективности, разработанной нами программы обучения. Данная оценка, в свою очередь, проводилась на основании данных анкетирования родителей на разных этапах обучения (для оценки педагогически значимых личностных качеств и знаний), на основании стиля взаимодействия родителей с педагогами и детьми.

При диагностике педагогической компетентности родителей нами принимались во внимание теоретические знания и практические умения в педагогической деятельности.

Оценка готовности родителей к физическому воспитанию дошкольников проводилась на основе методики профессора В.П. Симонова, частично переработанной нами в соответствие с особенностями исследования. Изучались:

1. Теоретическая готовность,  $T = (T1 + \dots + T5)/5$ .
2. Методическая готовность,  $M = (M1 + \dots + M5)/5$ .
3. Личностная готовность,  $L = (L1 + \dots + L9)/9$ .

В результате использования программы дистанционного обучения родителей физическому воспитанию дошкольников были выявлены следующие особенности:

# **Описание критериев теоретической, методической и личностной готовности родителей к физическому воспитанию дошкольников**

<b>Критерий</b>	<b>Оптимальный уровень, балл</b>	<b>Допустимый уровень, балл</b>	<b>Критический уровень, балл</b>	<b>Недопустимый уровень, балл</b>
<i>1. Теоретическая готовность</i>				
Т1 – владение знаниями о человеке: возрастные особенности развития, психология, педагогика; основы физиологии, биомеханики, анатомии				
Т2 – знание основ теории и методики физического воспитания дошкольников, здорового образа жизни; знание соответствующих средств и методик физического воспитания, в том числе в условиях семейного быта, досуговых оздоровительных мероприятий, методик контроля и самоконтроля				
Т3 – владение основами коммуникативной культуры для эффективного взаимодействия в формате «педагог–родитель» и «родитель–ребенок»				
Т4 – знание основ семейного воспитания				
Т5 – знание нормативных и правовых документов, регламентирующих физическое воспитание дошкольников				
<b>Т</b>	<b>4,5-5</b>	<b>3-4</b>	<b>2-2,5</b>	<b>менее 2</b>
<i>2. Методическая готовность</i>				
М1 – владение технологией физкультурно-оздоровительной деятельности в целом				
М2 – владение физкультурно-оздоровительной деятельностью в рамках семейного быта				
М3 – владение технологией организации педагогического взаимодействия школы и семьи				
М4 – владение технологией коммуникации				
М5 – умение стимулировать мотивационную сферу ребенка				
<b>М</b>	<b>4,5-5</b>	<b>3-4</b>	<b>2-2,5</b>	<b>менее 2</b>
<i>3. Личностная готовность</i>				
Л1 – гуманистическая направленность				
Л2 – уровень общей культуры, эрудиция				
Л3 – потребность взаимодействовать с педагогами, позитивное отношение и интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности				
Л4 – социальная зрелость, активность, ответственность				
Л5 – креативность				
Л6 – коммуникативные способности и качества				
Л7 – рефлексивно-аналитические способности и качества				
Л8 – организаторские качества				
<b>Л</b>	<b>7-9 обладает данными качествами в значительной степени</b>	<b>6-8 обладает данными качествами, но не в достаточной степени</b>	<b>4-5 качества проявляются слабо</b>	<b>0-3 не обладает большинством указанных качеств и не считает необходимым их развивать</b>

– программа обучения, план упражнений и режим занятий выбираются на основе особенностей каждой семьи и ребенка в частности, что положительно сказывается на эффективности занятий;

– программа вовлекает родителей (которые, по сути, выступают в роли тренера) в образовательный процесс, что положительно влияет на мотивацию и интерес ребенка к физкультурно-оздоровительной деятельности, гармонизирует детско-родительские отношения;

– процесс обучения родителей и их занятия с детьми происходят в комфортных домашних условиях, что также положительно влияет на ребенка;

– процесс обучения родителями детей контролируется и корректируется при необходимости также посредством дистанционных технологий; таким образом, возможна быстрая и гибкая обратная связь;

– программа особенно полезна для семей, в которых дети имеют нарушения физического развития, поскольку большую часть времени такие дети вынуждены проводить в домашних условиях; заложена возможность обучения полезным социальным навыкам, что относится к сфере инклюзивного образования.

Результаты оценки готовности родителей представлены на рисунках 1–3.



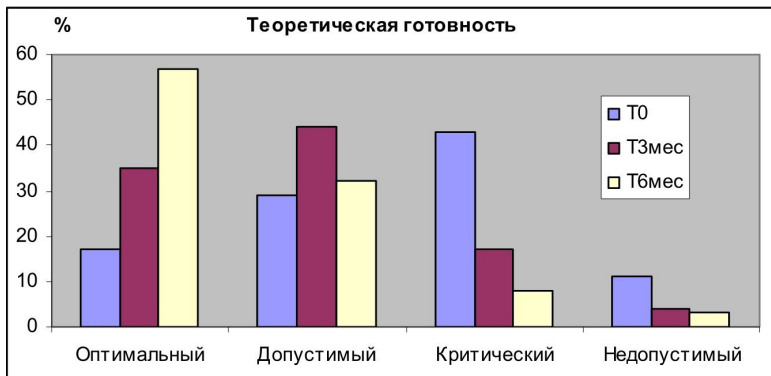


Рис. 1. Теоретическая готовность родителей к физическому воспитанию дошкольников: T0 – в начале эксперимента, T3мес – в конце третьего месяца, T6мес – в конце шестого месяца эксперимента

Согласно результатам, большинство родителей экспериментальной группы по итогам шестого месяца эксперимента имеют оптимальный и допустимый уровни готовности к взаимодействию с педагогами ДОУ и к реализации задач физического воспитания в условиях семейного быта. Данная положительная динамика говорит об эффективности реализации Программы повышения физкультурно-педагогической компетентности родителей в процессе дистанционного обучения.

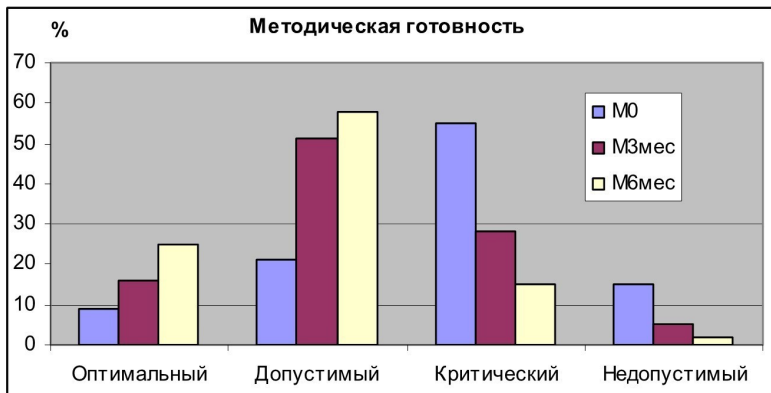


Рис. 2. Методическая готовность родителей к физическому воспитанию дошкольников: M0 – в начале эксперимента, M3мес – в конце третьего месяца, M6мес – в конце шестого месяца эксперимента

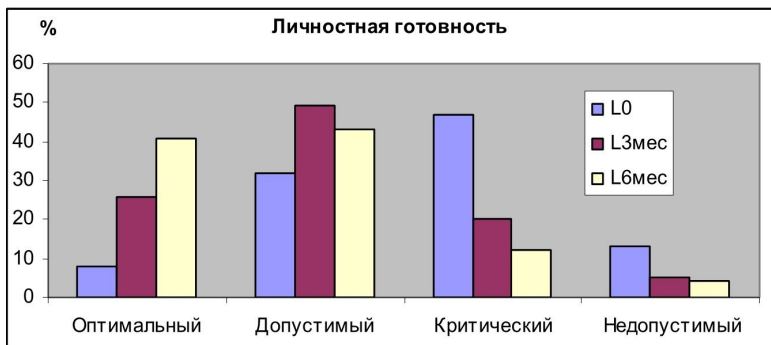


Рис. 3. Личностная готовность родителей к физическому воспитанию дошкольников: L0 – в начале эксперимента,

Л3мес – в конце третьего месяца, Л6мес – в конце шестого месяца эксперимента

Программа формирования физкультурно-педагогической компетентности родителей дошкольников способствует их эффективному вовлечению в образовательный процесс и более тесному взаимодействию со специалистами ДОУ. Кроме того, такая вовлеченность положительно влияет на физическое воспитание дошкольников, гармонизирует детско-родительские отношения, а способ дистанционного обучения и контроль результатов позволяет сократить затраты времени и сил, делая данный процесс максимально комфортным для родителей. Все это, одновременно, способствует развитию мотивации обеих сторон, родителей и детей, к получению знаний, умений и навыков относительно занятий физической культурой, ведению здорового образа жизни и уходу за здоровьем.

## Литература

1. *Бакалов В.П., Крук Б.И., Журавлева О.Б.* Дистанционное обучение: концепция, содержание, управление: учебное пособие. – М.: Горячая линия–Телеком, 2008.

2. *Горбунова Е.В.* Взаимосвязь нарушений мелкой моторики с нарушениями речи у детей дошкольного возраста: коррекционная работа // Дошкольное воспитание. 2016. № 8.

С. 62–67.

3. *Ким Т.К.* Формы просвещения родительской ответственности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 12 (106). – С. 77–81.

4. *Медов В.М.* Упражнения для развития мелкой моторики. Пуговицы и пальчики. Рабочая тетрадь для детей от 3 лет. Развивающие задания. – М.: Вако, 2016.

5. *Мунтян В. С.* Дистанционное обучение в физическом воспитании // Материалы 10 Международной научно-практической конференции «Стратегические пути развития науки» – педагогическая секция. 12 ноября 2014 г. / Под ред. В.А. Темченко. – М., 2014. – С. 5–8.

6. *Орлов Д.О., Артамонов А.А.* Комплекс инновационных методов дистанционного физического воспитания // Инновационные внедрения в области педагогики и психологии: сборник трудов по итогам международной научно-практической конференции / Под ред. В.Н. Вараксина. – М., 2017. – С. 24–27.

7. *Орлов Д.О., Артамонов А.А.* Развитие мелкой моторики у дошкольников с использованием специального тренажера // Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики: материалы научной конференции молодых ученых / Под ред. О.Н. Степановой. – М., 2016. – С. 133–140.

8. *Сычева Л.П.* Инклюзивное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья // Обучение и вос-

питание: методика и практика. 2016. № 30–1. С. 209–216.

9. *Трайнев В.А., Гуркин В.Ф., Трайнев О.В.* Дистанционное обучение и его развитие. – М.: Дашков и Ко, 2006.

10. *Шенгалыц Е.В.* Инклюзивное образование как наиболее приоритетное направление образования для детей с ограниченными возможностями здоровья // Омские социально-гуманитарные чтения: сб. трудов конференции / Под ред. Д.С. Нерозника. – Омск, 2015. – С. 134–141.

# **Зависимость психологических состояний студентов от физической подготовленности на занятиях физкультурой**

## **DEPENDENCE OF PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS FROM PHYSICAL FITNESS EXERCISE CLASSES**

*Палий В.И.,*

*доцент,*

*Московский городской педагогический университет*

*Харитонова А.М.,*

*старший преподаватель,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Paliy V.I.,*

*associate professor,*

*Moscow Pedagogical University*

*Haritonova A.M.,*

*senior lecturer,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** Статья посвящена эмпирическому исследо-

ванию психических состояний в зависимости от уровня физической подготовленности и выполняемой нагрузки на занятиях физической культурой.

**Ключевые слова:** психические состояния, самочувствие, активность, настроение, физическая подготовленность, плотность занятий, нагрузка до и после занятий, студенты.

**Annotation.** The article is dedicated to empirical studying of mental states depending on the level of physical skills and executive load during physical activity

**Keywords:** mental status, State of health, activity, mood, physical preparedness, density classes load before and after classes, students.

Исследование проблемы зависимости психического состояния от уровня физической подготовленности на занятиях физической культурой определяется важностью решения ряда практических вопросов, связанных с физическим и психическим здоровьем студентов. Социально-экономические реформы, а также бурное технологическое развитие нашего общества на современном этапе приводят к тому, что постоянно возрастают требования к интеллектуальному развитию студентов. Наблюдается дефицит двигательной деятельности. Все эти обстоятельства приводят к снижению адаптационных резервов и увеличению различного рода заболеваний.

Изучением психических состояний студентов занимались многие отечественные ученые [1; 2, с. 4; 3, с. 86; 5]. Психическое состояние – это сложное, целостное, полиструктурное, полифункциональное явление, характеризующее личность в данный момент времени.

Однако проблемы зависимости психического состояния от уровня физической подготовленности студентов на занятиях физической культурой недостаточно изучены. На наш взгляд, выяснение вопроса зависимости психического состояния от уровня физической подготовленности является важным для решения задач, связанных с физическим и психическим здоровьем студентов.

Студенческий возраст – это период юношества и в то же время – это особая социально-психологическая категория, основными характеристиками которой является профессиональная направленность, подготовка к будущей профессиональной деятельности [4; 6].

*Цель настоящего исследования* состояла в изучении зависимости психического состояния от уровня физической подготовленности и выполняемой нагрузки на занятиях физической культурой.

*Методы и организация исследований.* Респондентами явились студенты первого курса исторического факультета МПГУ в количестве 19 человек. Исследование состояло из трех этапов.

Первый этап – определение уровня физической подготов-



ленности студентов проводилось по следующим показателям:

1. Бег – 100 м с высокого старта.

2. Челночный бег – 10x5 м.

3. Подтягивание из виса выполняется на высокой перекладине (кисти рук хватом сверху на ширине плеч, ноги вместе, тело слегка прогнуто, медленно подтянуться до положения подбородка выше перекладины, выпрямляя руки, плавно опуститься в исходное положение).

4. Подъем туловища за 30 сек.

5. Наклон вперед из положения сидя.

На втором этапе исследовалась моторная плотность занятия, которая складывалась из отношения времени двигательных действий к общему времени занятия.

На третьем этапе с помощью методики «Самочувствие, активность, настроение (САН)» проводилась диагностика психических состояний до и после выполнения студентами физической нагрузки на занятиях.

Самочувствие (С) – это внутреннее ощущение психологического и физиологического комфортного состояния, оно может быть представлено как в виде некоторой обобщающей характеристики (плохое, среднее, хорошее), так и локализованных по отношению к определенным органам системам и функциям переживаний: ощущениями дискомфорта в различных частях тела, трудности в выполнении определенных когнитивных моторных актов и т.д. Характерные симп-

томы изменений самочувствия отчетливо проявляются при разных состояниях индивида (например, утомлении, напряженности, стрессе). Самочувствие служит для оценки в целом психических состояний.

Активность (А) – всеобщая характеристика живых существ, их собственная динамика как источник преобразования или поддержания ими жизненно значимых связей с окружающим миром. В психологии активность выступает в соотнесении с деятельностью, обнаруживаясь как динамическое условие ее становления, реализации и видоизменения, как свойство ее собственного движения. Она характеризуется в большей степени обусловленностью производимых действий, спецификой внутренних состояний субъекта непосредственно в момент действия. Для активности характерна произвольность, то есть, наличие цели, а также значительная устойчивость деятельности в отношении принятой цели. К активности относятся следующие утверждения: разбитый – работоспособный; бездеятельный – активный; утомляемый – выносливый; рассеянный – внимательный; больной – здоровый; унылый – восторженный; пассивный – активный; плохое настроение – хорошее настроение; сонливый – энергичный; пессимистичный – оптимистичный.

Настроения (Н) – сравнительно продолжительные, устойчивые состояния умеренной и слабой интенсивности, проявляющиеся в качестве положительного или отрицательного эмоционального фона психической жизни индивида. На-

строение является эмоциональной реакцией не на непосредственные последствия тех или иных событий, а на их значение для человека в контексте его общих жизненных планов, интересов и ожиданий. Сформировавшиеся настроения, в свою очередь, способны влиять на непосредственные эмоциональные реакции по поводу происходящих событий, меняя соответственно направление мыслей. К настроению относятся следующие утверждения: расслабленный – собранный; равнодушный – заинтересованный; чувствую себя слабым – чувствую себя сильным; грустный – веселый; изнуренный – свежий; встревоженный – спокойный; медлительный – быстрый; мрачный – жизнерадостный; соображать трудно – соображать легко; недовольный – довольный.

*Результаты исследования.* Выявлены три группы студентов по параметру физической подготовленности. В первую и вторую группы с высокими и средними показателями физической подготовленности вошло по 36,8% студентов, а в третью группу с низким уровнем – 26,3% человек данной выборки (рис.1).

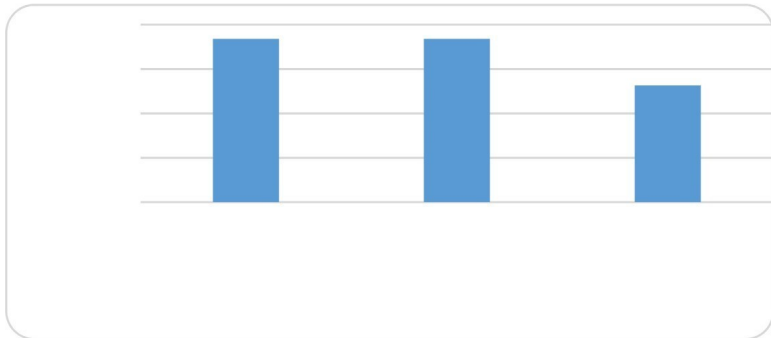


Рис. 1. Распределение студентов по уровням высокой, средней и низкой физической подготовленности

Средняя моторная плотность занятий равна 57,5%.

Диагностика психических состояний проводилась как до, так и после занятий. С помощью методики САН мы определяем влияние физической нагрузки на психические состояния студентов в зависимости от уровня их физической подготовленности.

Изучение психических состояний до и после занятий физкультурой показало следующее. У студентов, входящих в группу с высоким уровнем физической подготовленности до занятий наблюдаются достаточно высокие уровни С(6,5), А(6,3), Н(6,8), после нагрузки у испытуемых данной группы эти показатели незначительно снизились С(6,0), А(6,1), Н(6,0) (рис. 2).

Эти результаты говорят о том, что у студентов с высоким

уровнем физической подготовленности предъявляемая нагрузка не влияет на психические состояния. После занятий физкультурой они полны сил, активны, бодры, работоспособны, внимательны, выносливы, энергичны, чувствуют себя сильными, жизнерадостными и спокойными.

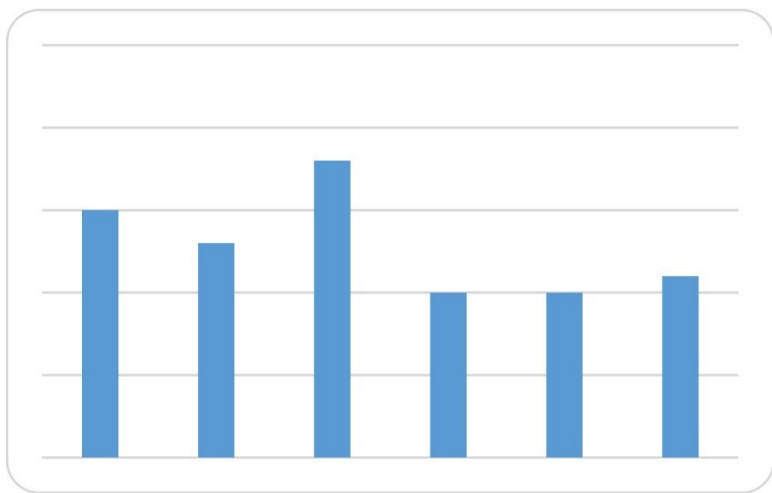


Рис. 2. Результаты теста САН студентов высокого уровня физической подготовленности до и после занятий

Сравнительный анализ психических состояний у студентов со средним уровнем физической подготовленности до и после занятий физкультурой показал снижение значения теста САН (рис. 3).

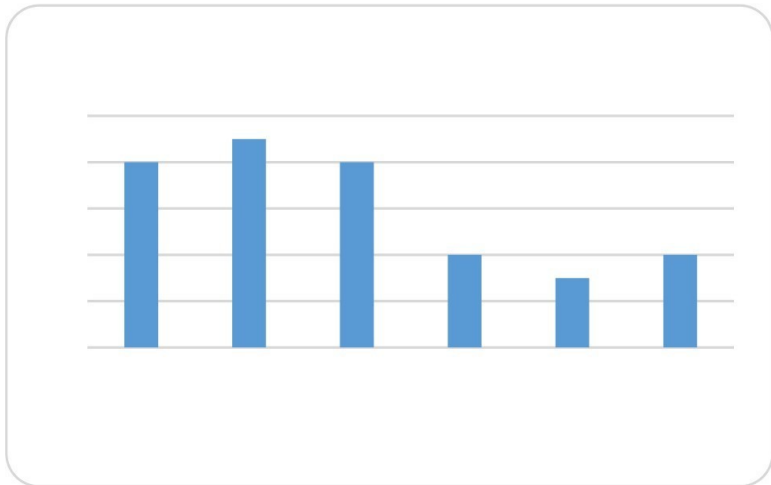


Рис. 3. Результаты теста САН студентов среднего уровня физической подготовленности до и после занятий

Учащиеся этой группы после занятий чувствуют себя усталыми, желания работать нет, пассивны, пессимистичны, равнодушны, недовольны и встревожены.

Группа с низким уровнем физической подготовки до занятий показала следующие результаты САН (4,9; 6,2; 5,9). После нагрузки показатели выросли С(6,3); А(6,6); Н(6,5). Это говорит о том, что предъявляемая нагрузка изменила психические состояния, после занятий физкультурой студенты стали активны, бодрь, работоспособны, внимательны, выносливы, энергичны, почувствовали себя сильными, жизнерадостными и спокойными (рис. 4).

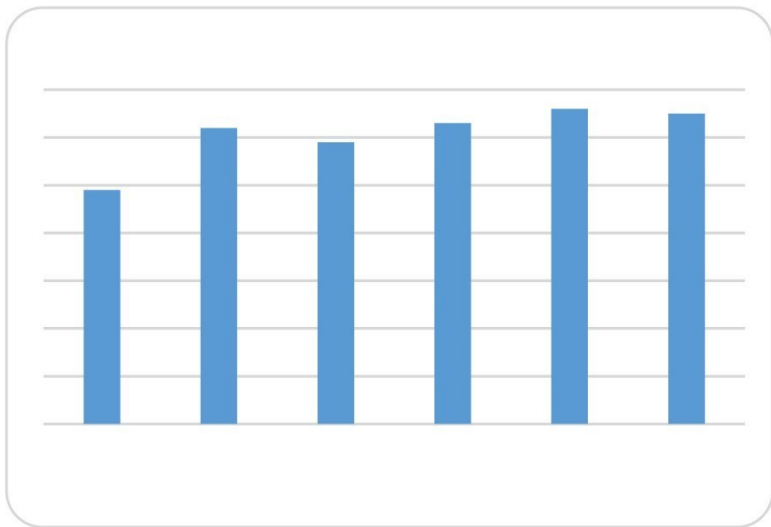


Рис. 4. Результаты теста САН студентов низкого уровня физической подготовленности до и после занятий

Таким образом, результаты исследования психических состояний с помощью методики САН показали, что у студентов с высоким уровнем физической подготовленности как до, так и после занятий практически не меняются психические состояния, вероятно, не достаточно настоящей плотности урока для изменения психических состояний для данной группы. В то же время у учащихся со средним уровнем физической подготовленности после нагрузки показатели теста САН понизились, возможно, данная плотность занятий

вполне соответствует этой группе. Студентов с низким уровнем физической подготовленности занятия данной плотности привели к изменению психических состояний, причем необходимо отметить, что показатели теста САН увеличились, возможно это связано с тем, что произошла смена деятельности, что вызвало снятие эмоционального напряжения.

## Литература

1. *Бальсевич В.К.* Здоровье в движении. – М.: Советский спорт, 1998.
2. *Киселев Ю.Я.* К методологии исследования психических состояний у спортсменов // Проблемы психических состояний в спорте. – Ереван, 1987. – С. 4–6.
3. *Палий В.И., Хмелева Е.П.* Влияние занятий самбо на физическое и психическое здоровье подростков // Материалы международной научно-практической конференции (7 декабря 2011 года). – М.: МГПУ, 2011. – С. 86–89.
4. *Слободчиков В.И., Исаев Е.И.* Психология развития человека. – М.: Высшая школа, 2000.
5. *Сопов В.Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. – М.: Академический проект, 2005. – 128 с.
6. *Фельдштейн Д.И.* Психология взросления. – М.: Флинта, 1999.



# Определение спортивного туризма как части образовательного процесса студентов педагогического вуза

## DEFINITION OF SPORTS TOURISM AS PART OF THE EDUCATIONAL PROCESS STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY

*Пиестанчик И.П.,*

*студент,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Pshestanchik I.P.,*

*student,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** Автором проведен анализ степени вовлеченности студентов педагогического вуза в занятия спортивным туризмом, определен уровень наличия у них базовых навыков в этом виде спорта. Приведена классификация спортивного туризма и выявлены виды туризма, наиболее подходящие для обучения студентов педагогического вуза. Показаны профессиональные перспективы педагогов в обла-

сти спортивного туризма.

**Ключевые слова:** спортивный туризм, педагогика, студенты, походы, здоровый образ жизни, образование.

**Annotation.** Provides a brief description of sports tourism. Classification of sports tourism in relation to teaching students Pedagogical University basic skills in sports tourism. Showing prospects of pedagogical activity in sports tourism. Are the results of the questioning of students of Pedagogical University.

**Keywords:** sports tourism, pedagogy, students, hikes, healthy lifestyle education.

Спортивный туризм – это вид спорта, в основе которого лежат две достаточно обособленные дисциплины: соревнования на маршрутах, включающих преодоление препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде или на искусственном рельефе.

Как вид спорта (с утвержденными правилами и возможностью присваивать спортивные разряды и звания) спортивный туризм развивается только в странах, образовавшихся на территории бывшего СССР, в то время как в Европе, Америке и других странах туризм не является видом спорта. Там организуются приключения, путешествия, экспедиции по «диким» местам. Как бы то ни было, спортивный туризм позволяет не только продемонстрировать свою физическую и техническую подготовку, но и, что не менее важно, позна-

комиться с культурой проживающих в районе путешествия народов, насладиться красотой природы, побывать в местах, отдаленных от цивилизации, приобрести навыки выживания и самообеспечения в естественной среде.

Спортивный туризм является одним из немногих видов любительской спортивной деятельности, способной дать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни [3]. По виду деятельности он ближе к физической культуре, т.к. цель спортивного туризма – физическое здоровье и развитие духовной стороны личности [4]. Занятия не только обеспечивают студентам физическую активность в учебное время, но и позволяют приобрести навыки по организации активного отдыха во время каникул, тем самым обеспечивая непрерывность физкультурной деятельности в течение всего года [2].

Для повышения заинтересованности студентов, впервые знакомящихся с этим видом спорта, особое внимание важно уделять факторам, привлекающим молодежь: финансовая доступность, физическая активность, смена обстановки, коллективная деятельность, красоты природы, романтика походной жизни, а иногда экстремальная и спортивно-соревновательная составляющая.

Автором проанализированы нормативные документы по спортивному туризму и научные публикации на эту тему. Проведено анкетирование студентов МПГУ с целью выявления заинтересованности и определения компетентностей,

которые необходимо включить в программу обучения. В анкетировании приняло участие 100 человек.

Согласно правилам, вид спорта «Спортивный туризм» состоит из двух дисциплин: «Маршрут» и «Дистанция». Соревнования по группе спортивных дисциплин «Маршрут» заключаются в прохождении в природной среде спортивных туристских маршрутов, включающих участки категорированных по технической трудности препятствий (перевалы, траверсы, вершины, пороги, каньоны, пещеры и пр.) и выявлении сильнейших спортсменов и спортивных туристских групп. Соревнования в группе спортивных дисциплин «Дистанция» (далее – соревнования), проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства. Целью соревнований является прохождение спортсменами без нарушения Правил и в минимально возможное время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, для преодоления которых требуется использовать технические приемы и способы.

Проведенное анкетирование студентов МПГУ показало, что всего 11% опрошенных регулярно ходит в походы, в то время как 49% вообще не имеют опыта походов с ночевкой в палатке. 73% опрошенных не принимало участие в соревнованиях и турслетах.

Для обучения студентов педагогического вуза предлагается в большей степени рассматривать дисциплину «Марш-

рут», т.к. там проявляются практически все факторы, позволяющие как заинтересовать молодежь, так и получить базовые компетенции в спортивном туризме. Здесь можно получить такие навыки, как планирование туристского похода (разработка маршрута, подбор снаряжения), техника безопасности на маршруте, организация быта в условиях автономного прохождения маршрута, а также техника преодоления препятствий и ориентирование на местности. По результатам проведенного анкетирования выявлено, что наиболее привлекательны для студентов МПГУ походы выходного дня и многодневные маршруты. Их выбрало 56% и 39% опрошенных соответственно. Соревнования на дистанциях оказались менее интересны студентам – 11%.

По способу передвижения выделяют следующие виды туризма: авто-мото, велосипедный, водный, горный, комбинированный, конный, лыжный, парусный, пешеходный, спелео. Для каждого вида характерно специфическое снаряжение, а также типовые препятствия и способы их преодоления. В зависимости от вида, зачастую сильно сужается выбор возможного района путешествия. Так, для спелеотуризма необходимо выезжать в регионы, в которых имеются пещеры, аналогично для горного туризма, когда походы проводятся в горной местности.

Вид туризма влияет на определение срока похода. Так, например, для лыжного туризма необходимо наличие устойчивого снежного покрова, а для водного необходимый для

выбранной реки уровень воды. В этом смысле, наиболее доступный вид туризма – пешеходный. Он не требует специфического снаряжения, доступен в любом регионе, не требует сложной технической подготовки. Для многодневных походов можно рассмотреть также маршруты в горных районах. По результатам анкетирования 86% опрошенных наиболее интересными для себя считают пешеходный и/или горный виды туризма.

Для дисциплины «Дистанция» определено 6 категорий (или классов) сложности. Категория (класс) зависит от количества, категории трудности и разнообразия препятствий или факторов. В зависимости от категории сложности к участникам предъявляются требования к уровню подготовленности (наличие опыта участия и руководства походами).

По продолжительности выделяют однодневные, многодневные маршруты и походы выходного дня (ПВД). Продолжительность категорийных маршрутов не менее 6 дней (для 1-й категории сложности). В подготовительном и учебном периоде совершаются некатегорийные походы. По завершению обучения может быть пройден маршрут 1 категории сложности.

Спортивный туризм тесно связан с другими видами спорта: спортивным ориентированием, скалолазанием, гребным слаломом, альпинизмом, лыжным спортом и др. Связь эта носит многосторонний характер. Она проявляется в том, что в спортивном туризме активно применяется техника иных

видов спорта. Например, техника передвижения по скальному рельефу – это техника скалолазания. Техника передвижения по горной реке и управления гребным судном – это техника гребного слалома. Техника ориентирования на местности обязательно применяется в туристских походах и соревнованиях и, одновременно, составляет сущность вида спорта «Спортивное ориентирование». Соответственно, сходны и применяемые в туризме и связанных с ним видах спорта тренировочные технологии и подходы.

Пройдя базовую подготовку по спортивному туризму, студент сможет не только организовать собственный досуг, но и при желании использовать полученные навыки в профессиональной педагогической деятельности. Специалисты по спортивному туризму могут заниматься тренерской работой в спортивных секциях, педагогической деятельностью в сфере дополнительного образования, подготовкой инструкторов туризма, сопровождением коммерческих групп. Учителя общеобразовательных школ могут применять навыки спортивного туризма при подготовке к туристским слетам, к сдаче норм комплекса ГТО, краеведческих занятиях. Для возможности осуществления педагогической деятельности в спортивном туризме необходимо знать профессиональную терминологию и основное снаряжение, теорию и методику спортивного туризма, методику проведения урока по физической культуре с элементами спортивного туризма, основы составления маршрута туристского похода, правила техники

безопасности, учитывать факторы природной среды, уметь организовать туристские соревнования [1].

На вопросы, касающиеся применения туризма в дальнейшей педагогической деятельности, 35% опрошенных затруднились ответить. Значительное большинство (67%) привлекает роль участника похода – 67%, стать руководителями согласны 19%. 81% – предпочли бы пойти в поход с друзьями. Приведенные результаты исследования показывают, что в первую очередь необходимо включить в курс занятия по приобретению базовых навыков в спортивном туризме и в меньшей степени затрагивать вопросы инструкторской подготовки.

Спортивный туризм включает в себя множество видов активной деятельности на природе. Практически каждый может выбрать для себя тот вид туризма, который ему больше по душе. При начальном обучении студентов важно показать все привлекательные стороны спортивного туризма для появления интереса к незнакомой деятельности. Наиболее подходящим на этом этапе является пешеходный туризм и походы выходного дня. Студентам педагогического вуза важно приобрести базовый набор знаний и навыков в спортивном туризме, который может быть использован как в целях организации собственного досуга и отдыха, так и в профессиональной деятельности.



## Литература

1. *Возисова М.А.* Педагогические условия повышения компетентности по спортивно-оздоровительному туризму у будущих педагогов по физической культуре // Образование и наука в современных условиях: материалы VI Международной научно-практической конференции / Под ред. О.Н. Широкова. – Чебоксары, 2016. – № 1 (6). – С. 78–80.

2. *Гилев Г.А., Каткова А.М., Соколова В.С.* О необходимости реформирования процесса физического воспитания студентов // Актуальные проблемы и современные тенденции развития физической культуры. 17 июня 2016 г. / Под ред. Р.Ф. Проходовской и К.В. Сухининой. – Иркутск, 2016. – С. 28–32.

3. *Лобанов В.Г., Софьин В.С.* Спортивный туризм как средство реализации здоровьесберегающих технологий обучения студентов // Международный журнал экспериментального образования. 2012. № 8. С. 50–53.

4. *Пелевина Н.Е.* Педагогика молодежного спортивного туризма // *Gaudeamus Igitur*. 2016. № 3. С. 46–48.

**Специальная физическая и  
техническая подготовленность  
метательниц диска высокой  
квалификации (по результатам  
анализа спортивных дневников)**

**SPECIAL PHYSICAL AND TECHNICAL  
PREPAREDNESS OF HIGH QUALIFICATION  
DISC THROWERS (BY RESULTS OF  
THE ANALYSIS OF SPORTS DIARIES)**

*Рытова А.А.,*

*магистрант,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Rytova A.A.,*

*undergraduate,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** В статье анализируются данные о специальной физической и технической подготовленности метательниц диска высокой квалификации, полученные по результатам анализа спортивных дневников. Приводятся рекоменда-

ции по повышению уровня специальной физической и технической подготовленности метательниц диска.

**Ключевые слова:** лёгкая атлетика, метание диска, специальная физическая и техническая подготовленность, анализ спортивных дневников.

**Annotation.** This article analyzes the data on special physical and technical preparedness of disc throwers of high qualification. The results of the analysis of sports diaries. Recommendations on increasing the level of special physical and technical readiness of disc throwers are given.

**Keywords:** athletics, disc throwing, special physical and technical preparedness, analysis of sports diaries.

Метание диска – сложно-координационный вид спорта, особенными проявлениями которого являются сочетания быстрых поступательно-вращательных движений с акцентированным проявлением взрывной силы в разных фазах двигательного действия [4]. Важным условием эффективной подготовки метательниц диска является хорошо налаженная система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки [2]. Определение на каждом из этапов тренировочного процесса уровня физической, технической и функциональной подготовленности спортсменов, сопоставление его с нормативными требованиями позволяет инди-

видуализировать ход подготовки, выявить слабые звенья и своевременно устранить недостатки.

Исходя из этого, перед исследованием были поставлены следующие *задачи*:

1) оценить уровень специальной физической и технической подготовленности метательниц диска высокой квалификации;

2) выявить сильные и слабые стороны специальной физической и технической подготовленности дискоболок;

3) разработать практические рекомендации по устранению «пробелов» в специальной физической и технической подготовленности испытуемых.

Для решения поставленных задач были использованы следующие *методы исследования*: анализ Федеральных стандартов спортивной подготовки; контент-анализ спортивных дневников метательниц диска высокой квалификации; сравнительно-сопоставительный анализ; методы математической статистики.

*Контингент исследования* – 10 спортсменок метательниц диска высокой квалификации.

На *первом этапе* проводились анализы спортивных дневников дискоболок и сопоставление содержащихся в них данных об уровне специальной физической и технической подготовленности с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

Упражнения из дневников спортсменок выбирались в

соответствии с действующими методическими рекомендациями для тренеров по легкой атлетике и с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (зарегистрирован в Минюсте России 06.06.2013 № 28699).

На *втором этапе* было проведено сравнение показателей специальной физической и технической подготовленности десяти метательниц диска высокой квалификации и автора статьи.

На *третьем этапе* формулировались практические рекомендации по устранению «пробелов» в специальной физической и технической подготовленности испытуемых.

В таблице 1 приведены результаты сравнения показателей специальной физической и технической подготовленности десяти метательниц диска высокой квалификации с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

### *Таблица 1*

**Результаты сравнения показателей специальной физической и технической подготовленности метательниц диска ( $n = 10$ ) с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика**

Контрольные упражнения	Среднестатистические показатели	Федеральный стандарт	Разность
Соревновательный результат, м	54,69	53	1,69
Бег 60 м, с	8,1	8,3	-0,2
Прыжок в длину с места, см	262	250	12
Рывок штанги, кг	62	40	22

Из таблицы 1 видно, что результаты испытуемых не только соответствуют требованиям Федерального стандарта, но даже превышают их по всем параметрам.

*Таблица 2*

**Результаты сравнения показателей специальной физической и технической подготовленности десяти метателей диска высокой квалификации и спортсменки А.Р.**

Контрольные упражнения	Результаты метателей диска (n = 10)	Результаты А.Р.	Разность
Соревновательный результат, м	54,69	48,79	5,9
Жим лежа, кг	93	95	-2
Приседание	138	130	8
Рывок штанги, кг	62	65	-3
Прыжок в длину с места, см	262	250	12
Бег 60 м, с	8,1	8,7	-0,6

Таблица 2 содержит результаты сопоставления данных об

уровне специальной физической и технической подготовленности десяти метательниц диска высокой квалификации с собственными результатами автора статьи (спортсменка А.Р.). Как видно из таблицы, спортсменка А.Р. превосходит метательниц диска в силовой подготовленности и заметно уступает им в скоростной и скоростно-силовой подготовленности.

Результаты проведенных исследований позволили сформулировать следующие рекомендации по устранению «пробелов» в специальной физической и технической подготовленности спортсменки А.Р.:

- снизить общий объем силовых упражнений со штангой;
- увеличить объем прыжковой и беговой работы;
- увеличить объем средств технической подготовки.

Результаты оценки эффективности данных рекомендаций будут представлены в последующих публикациях.

## **Литература**

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

2. *Сафронov А.А., Иванов-Тюрин М.В.* Анализ объема тренировочной деятельности в метании диска как фактор улучшения результата в основном упражнении // Молодой ученый. 2015. № 6. С. 745–751.

3. *Станчев С.* Техническая подготовка легкоатлетов-метателей. – М.: ФиС, 1981. – 134 с.

4. *Хамид Д.А.* Коррекция специальной силовой подготовки метателей диска на основе биомеханического анализа параметров усилия в упражнениях на тренажерах: автореф. дис. ...канд. пед. наук. – СПб., 2014.



# Популяризация легкой атлетики среди школьников посредством соревнований «Шиповка юных»

## THE PROMOTION OF ATHLETICS AMONG SCHOOLCHILDREN THROUGH “SHIPOVKA YUNIH” COMPETITION

*Сабирова Э.Ф.,*

*старший преподаватель,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Sabirova E.F.,*

*senior lecturer,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** Несмотря на то, что легкая атлетика является одним из самых популярных и самых емких видов спорта (так как включает в себя такие разновидности, как бег на различные дистанции, прыжки и метания), в последние годы интерес к данному виду спорта среди подрастающего поколения заметно снизился. Наиважнейшим показателем успешности развития того или иного вида спорта в стране является степень развитости детско-юношеского спорта, во-

влеченности детей в массовый спорт. Что касается легкой атлетики в России – в настоящее время упадок результатов и снижение количества участников соревнований наблюдается как среди взрослых профессиональных спортсменов, так и среди юношей старшего и младшего возрастов. Поэтому сейчас как никогда важно найти актуальные способы популяризации легкой атлетики среди школьников, каким и является соревнование «Шиповка юных».

**Ключевые слова:** массовый спорт, «Шиповка юных», детско-юношеский спорт, легкая атлетика.

**Annotation.** Despite the fact that track and field sport is one of the most popular and most capacious sports (as it includes such varieties as running for various distances, jumps and throwing), in recent years interest in this sport among the younger generation has decreased significantly. The most important indicator of the success of the development of a particular sport in the country is the degree of development of children's and youth sports, the involvement of children in mass sports. As for track and field athletics in Russia – now the decline in results and the reduction in the number of participants in the competition is observed both among adult professional athletes, and among young men of older and younger age. Therefore, now as never before it is important to find actual ways of popularizing athletics among schoolchildren, which is the competition "ShipovkaYunikh".

**Keywords:** mass sport, «Shipovka yunih», children and youth

sport, track and field sport.

В настоящее время упадок результатов и снижение количества участников соревнований наблюдается как среди взрослых профессиональных спортсменов, так и среди юношей старшего и младшего возрастов. Главную причину произошедших изменений определить трудно, влияние на нежелание детей заниматься легкой атлетикой могли в разной степени оказать современные допинговые скандалы, недостаточное количество соревнований в регионах, отсутствие подходящих для тренировок условий, а также бурное развитие информационных технологий, влекущее за собой изменение вектора интересов подрастающего поколения в том направлении, в котором недостаточно свободного времени для занятий спортом. Поэтому сейчас как никогда важно найти актуальные способы популяризации легкой атлетики среди школьников, каким и является соревнование «Шиповка юных».

«Шиповка юных» – соревнования, представляющие собой легкоатлетические состязания, где дети соревнуются в коротком спринте 60 м, в беге на выносливость – 500, 600, 800, 1000 метров в зависимости от пола и возраста, в прыжках длину или высоту и в метаниях. По замыслу авторов идеи из Всероссийской федерации легкой атлетики, такой формат соревнований призван расширить у детей представление о легкой атлетике, побудить их осваивать новые для себя виды.

На начальных этапах проведения данных соревнований выяснилось, что дети с удовольствием участвуют в различных видах состязаний, и только рамки регламента и правил соревнований ограничивают для них возможности еще более полной самореализации, ребенок не может себя опробовать во всех видах сразу, хотя иногда такое желание присутствует.

Как уже было сказано, наиважнейшим показателем степени развитости того или иного вида спорта в стране является уровень вовлеченности подрастающего поколения в спорт. В данной статье рассматриваются способы повышения интереса к занятиям легкой атлетикой с помощью соревнований «Шиповка юных». Профессиональные атлеты и будущие олимпийские чемпионы «королевы спорта» «куются» именно в детско-юношеском спорте, и одним из основных направлений политики ВФЛА (Всероссийской Федерации Легкой Атлетики) является популяризация спорта среди подрастающего поколения.

Итак, для того, чтобы пропаганда легкой атлетики среди школьников была успешной, необходимо соблюдать следующие принципы построения физкультурно-тренировочных занятий:

- 1) доступность;
- 2) увлекательность;
- 3) наличие достаточного количества средств наглядной агитации (журналы, плакаты о легкой атлетике) и ссылок на авторитет (рассказы об известных успешных спортсменах –

как русских, так и зарубежных);

4) вариативность, разнообразие;

5) возрастная адекватность физических нагрузок.

**Доступность занятий** . Следует отметить, что заниматься легкой атлетикой и принимать участие в «Шиповке юных» на школьных, районных и даже региональных этапах способен любой желающий, это обусловлено тем, что легкая атлетика – один из самых бюджетных и разнопрофильных видов спорта. Занятия легкой атлетикой не требуют большого количества экипировки и финансовых вложений, поэтому родители, не обладающие внушительным бюджетом, охотно отправляют своих детей в эту секцию. А возможностью проявить себя становятся многочисленные школьные и региональные соревнования, являющиеся отбором ко всероссийским соревнованиям «Шиповка юных».

**Увлекательность**. Соревнования «Шиповка юных» зрелищны и увлекательны, удерживают напряжение участников и зрителей до самого конца соревнований. Основным отличием от обычных легкоатлетических соревнований является поэтапный подсчет соревновательных очков, который содержит интригу в определении победителя до последнего соревновательного вида.

**Наличие достаточного количества средств наглядной агитации (журналы, плакаты о легкой атлетике) и ссылок на авторитет (рассказы об известных успешных спортсменах – как русских, так и зарубежных).**

Основным методом популяризации того или иного вида деятельности является наглядная агитация, проще говоря – реклама. На данный момент достиг огромной популярности известный журнал о легкой атлетике с аналогичным названием. Там собраны статьи о выдающихся спортсменах как минувших лет, так и современности; свежие протоколы с ближайших соревнований и методические статьи о развитии того или иного качества. Президентом всероссийских легкоатлетических соревнований «Шиповка юных» является Юрий Михайлович Борзаковский – олимпийский чемпион 2004 года в беге на 800 метров. Юрий своим личным примером показывает детям престижность прилежного занятия легкой атлетикой, важной для достижения наивысших целей. Юрий стал заниматься легкой атлетикой в возрасте 10 лет, а в 23 стал Олимпийским чемпионом, и этот факт, безусловно, вызывает желание заниматься спортом с ранних лет.

***Вариативность, разнообразие.*** При подготовке к соревнованиям «Шиповка юных» юные спортсмены пробуют себя в различных видах легкой атлетики, будь то прыжки, бег на короткие дистанции или выносливость. Дети могут отдать предпочтение одному из видов, к которому у них проявляется наибольшая предрасположенность, либо, если выбор слишком тяжелый и неоднозначный, остаться в стезе многоборца и совершенствовать разнообразные физические качества при подготовке к следующим соревнованиям по легкоатлетическому многоборью.

## *Возрастная адекватность физических нагрузок*

Школьников привлекает небольшая энергозатратность тренировок, так как они зачастую проходят в игровых и соревновательных формах, которые сглаживают эффект перетренированности и позволяют сохранить у детей устойчивый интерес к дальнейшим занятиям в течение длительного времени.

Таким образом, каждый из вышеперечисленных пунктов находит свое отражение при подготовке юных спортсменов к соревнованиям «Шиповка юных», поэтому данные соревнования и подготовка к ним являются отличным способом популяризации как легкой атлетики, так и спорта в целом.

## **Литература**

1. *Бальсевич В. К.* Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. – М.: Теория и практика физ. культуры и спорта, 2006. – 111 с.

2. Детская и юношеская легкая атлетика ИААФ. URL: <http://www.iaaf-rdc.ru/kids/> Московский региональный центр развития ИААФ <http://www.iaaf-rdc.ru/ru/index.html> // Легкая атлетика России <http://www.rusathletics.com/> (дата обращения: 24.09.2017).

3. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 80 с.

4. *Лубышева Л. И.* Спортизация в общеобразовательной школе. – М.: Теория и практика физ. культуры и спорта, 2009. – 167 с.

5. *Предбанников В.* Детская легкая атлетика ИААФ // Международный конгресс учителей физической культуры и специалистов, пропагандирующих здоровый образ жизни: сб. статей 2010 года. URL: <http://phys.kspu.karelia.ru/file.php/id/f4492/name/EC1.doc> (дата обращения: 24.09.2017).



# Роль соревнований «Шиповка юных» на этапе начальной подготовки юных многоборцев

## THE ROLE OF THE COMPETITION "SHIPOVKA YUNIKH" AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES

*Сабирова Э.Ф.,*

*старший преподаватель,*

*Московский педагогический государственный университет,*

*Sabirova E.F.,*

*senior lecturer,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** Как известно, соревнования – неотъемлемая часть спорта, ведь даже по определению спорт – это игровая и соревновательная деятельность и подготовка к ней, которой свойственны состязательность, специализация и нацеленность на достижение наивысших результатов. Следовательно, сложно представить спорт без периодического участия в состязаниях различного уровня. Юным спортсменам в силу неокончательной сформированности организма,

неустойчивости психики и малого количества опыта соревновательной деятельности нет необходимости участвовать в большом количестве крупных соревнований в течение календарного года. Поэтому соревнования «Шиповка юных», финальный этап которых проходит 2 раза в год, играют важную роль в подготовке юных легкоатлетов и в реализации их потенциала.

**Ключевые слова:** соревнования, опыт, «Шиповка юных», потенциал.

**Annotation.** As you know, competitions are an integral part of sport, because even by definition sport is a game and competitive activity and preparation for it, which is characterized by competitiveness, specialization and focus on achieving the highest results. Therefore, it is difficult to imagine sports without periodic participation in competitions of various levels. Young athletes because of incomplete formation of the body, instability of the psyche and a small amount of experience in competitive activities, there is no need to participate in a large number of major competitions during the calendar year. Therefore, the competition "Shipovka Young", the final stage of which takes place twice a year, play an important role in training young athletes and in realizing their potential.

**Keywords:** competition, experience, «Shipovka yunikh», potential.

В многолетнем процессе подготовки многоборца, продол-

жающемся иногда 15–18 лет, можно выделить 5 этапов, на которых решаются определенные задачи.

I этап – начальная подготовка (11–14 лет);

II этап – начальная специализация (15–18 лет);

III этап – углубленное спортивное совершенствование (19–22 года);

IV этап – высшие достижения (23–28 лет);

V этап – спортивное долголетие (старше 28 лет).

Возрастные границы этапов определены на основе анализа динамики роста результатов и изучения биографий сильнейших многоборцев мира. Возраст спортсменов, попадающих в ежегодные списки ста сильнейших многоборцев мира и СССР, колеблется в диапазоне от 17 до 33 лет. Рекордные результаты в семиборье и в десятиборье устанавливаются в возрасте 23–30 лет после 6–12 лет предварительной подготовки. Советские многоборцы – участники XXI Олимпийских игр в Монреале при среднем возрасте 26,7 года – имели тренировочный стаж 13,6 года в пятиборье и 14,3 года – в десятиборье. Все это говорит о необходимости ранней специализации. ДЮСШ окончили многие советские многоборцы: Н. Авилов, Л. Литвиненко, Р. Аун, В. Качанов, В. Буряков, А. Блиняев, В. Челноков, Е. Смирнова, Т. Ворохобко, З. Спасовходская, О. Рукавишникова и многие другие. О пользе ранней специализации свидетельствует и опыт подготовки сильнейших зарубежных многоборцев. Так, например, среди 44 десятиборцев мира, показавших в 1976–1978 гг. резуль-

таты, превышающие 8000 очков, 26 человек выступали ранее в юношеском десятиборье. Среди 11 десятиборцев, прошедших рубеж 8200 очков, раннюю специализацию прошли 8 человек.

Общие задачи, решаемые на всех этапах подготовки многоборцев:

1) развитие физических качеств, повышение специальной работоспособности, обучение и совершенствование техники отдельных видов, а также морально-волевой, тактической и теоретической подготовки;

2) укрепление здоровья, функциональное развитие различных систем организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, обучение умению расслабляться и пользоваться средствами восстановления.

Развивая физические качества, необходимо учитывать физиологические особенности растущего организма. Тренировочный процесс должен способствовать естественному развитию организма, а не мешать ему.

Основными задачами на этапе начальной подготовки являются: обеспечение разносторонней физической подготовленности, воспитание быстроты, общей выносливости, гибкости, ловкости, координации, обучение основам техники отдельных видов.

Основные средства, применяемые на этом этапе: разнообразные игры, эстафеты, большое количество общеразвивающих упражнений, виды легкой атлетики (знакомство и

овладение основами техники), гимнастика, плавание, лыжи и другие виды спорта. Юные многоборцы должны участвовать в течение года 6–8 раз в соревнованиях по пионерскому многоборью, несколько раз в произвольных многоборьях, 10–12 раз в соревнованиях по отдельным видам.

Многолетняя практика подтверждает целесообразность включения в тренировочный процесс сразу всех видов, входящих в многоборье. Такое построение учебного процесса повышает эмоциональность занятий, позволяет лучше усвоить основы техники многочисленных видов и исподволь готовить юного спортсмена к самому многоборью. Естественно, освоение основ техники в возрасте 11–14 лет должно происходить с учетом возрастных особенностей в развитии их физических качеств (облегченные снаряды, низкие барьеры и т. п.).

Участие в таком соревновании, как «Шиповка юных» полностью удовлетворяет потребность юных многоборцев в необходимом для многолетней подготовки соревновательном элементе. Так, регламент данных соревнований предполагает участие юных спортсменов сразу в нескольких видах, готовящих к «взрослому» многоборью. Например, как известно, в 10-борье и 7-борье спортсменам необходимо последним видом преодолеть дистанцию 1500 метров мужчинам и 800 метров женщинам соответственно. В соревнованиях «Шиповка юных», в зависимости от пола и возраста спортсмена, преодолевается дистанция 500 или 600 метров

у девушек или же 600, 800, 1000 метров у юношей, что является непосредственной подготовкой к более длинной дистанции в будущем в официальном многоборье.

Так как спортсмены довольно юны, и не владеют всеми видами многоборья – у кого-то получаются лучше прыжки на дальность, у кого-то – прыжки в высоту, на соревнованиях участникам предоставляется выбор – выполнить прыжок в высоту или же прыжок в длину. Условия тренировок у многих ребят из провинции не позволяют освоить прыжок в высоту, потому такие дети чаще всего выбирают вид «прыжок в длину», тем самым ни один из спортсменов не остается в выигрышном или проигрышном положении, у каждого есть выбор. То, что соревнования вариативны, является большим плюсом, ведь в данном возрасте наиболее важно овладение основами техники всех видов многоборья, но что немало важно – овладение основами правильной, экономичной техники, а отсутствие необходимости выполнять спортсменами вид, который им не под силу, позволяет проводить соревнования без травм и лишних эмоциональных перенапряжений.

Предложенная схема разделения многолетнего процесса подготовки многоборцев на этапы может быть полезной при целенаправленной перспективной работе со спортсменами. Одаренные многоборцы могут быстрее пройти путь к высоким результатам, но необходимо очень внимательно следить за тем, чтобы подготовка не носила форсированный характер, а участие в соревнованиях не вызывало сильный стресс

у юных спортсменов. Важно помнить, что основное в тренировке молодых многоборцев – это создание хорошего фундамента специальной работоспособности, оптимальное развитие физических качеств, владение основами техники всех видов, а также участие в специализированных соревнованиях именно со сверстниками («Шиповка юных»).

## Литература

1. *Бальсевич В. К.* Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. – М.: Теория и практика физ. культуры и спорта, 2006. – 111 с.
2. *Германов Г.Н., Цуканова Е.Г.* Тренировочное задание как первичная единица микроструктуры спортивной тренировки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 4 (74). С. 29–34.
3. Детская и юношеская легкая атлетика ИААФ. URL: <http://www.iaaf-rdc.ru/kids/> Московский региональный центр развития ИААФ <http://www.iaaf-rdc.ru/ru/index.html> // Легкая атлетика России <http://www.rusathletics.com/> (дата обращения: 24.09.2017).
4. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 80 с.
5. *Лубышева Л.И.* Спортизация в общеобразовательной школе. – М.: Теория и практика физ. культуры и спорта,

2009. – 167 с.

6. *Лубышева Л.И., Романович В.А.* Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы. – М.: Теория и практика физ. культуры и спорта, 2011. – 239 с.

7. *Предбанников В.* Детская легкая атлетика ИААФ // Международный конгресс учителей физической культуры и специалистов, пропагандирующих здоровый образ жизни: сб. статей 2010 года. URL: <http://phys.kspu.karelia.ru/file.php/id/f4492/name/EC1.doc> (дата обращения: 24.09.2017).



**Использование  
здоровьесберегающих  
технологий в работе с детьми с  
тяжелыми нарушениями речи**

**HEALTH SAVING TECHNOLOGIES  
USAGE IN WORK WITH CHILDREN  
(C) SEVERE SPEECH DISORDERS**

*Сергушина Е.В.,*

*учитель-логопед,*

*Зубкова Н.А.,*

*учитель-дефектолог,*

*Язева Н.В.,*

*воспитатель,*

*Школа №1034 имени Героя Советского Союза В.В. Маркина,*

*Москва*

*Sergushin E. V.,*

*speech therapist teacher,*

*Zubkova N. A.,*

*teacher-defectologist,*

*Yazeva, N. V.,*

*educator,*

*School № 1034 named after the Hero of the Soviet Union V. V.*

*Markin, Moscow*

**Аннотация.** Статья об особенностях развития двигательных качеств детей с тяжелыми нарушениями речи с применением здоровьесберегающих технологий, методах развития двигательной активности с целью укрепления физического здоровья дошкольника.

**Ключевые слова** : здоровьесберегающие технологии, двигательная активность, тяжелые нарушения речи, коррекционные игры и упражнения, физическое здоровье, речевое и двигательное развитие, дошкольный возраст, моторика, координация движений.

**Annotation.** The article is about the peculiarities of the development motive qualities of children with severe speech disorders with using of medical technologies, methods of development of motor activity in order to strengthen the physical health of pre-school children

**Keywords** : health-preserving technology, motor activity, severe violations of speech correction games and exercises, physical health, speech and motor development, motor skills,

pre-school age, coordination of movements.

*Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного восприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности.*

*В.А. Сухомлинский*

Дошкольный возраст является важнейшим периодом, когда формируется человеческая личность и закладываются основы физического здоровья. Двигательная активность – это главный источник укрепления здоровья, который позволяет совершенствовать физические и интеллектуальные способности маленького ребенка. При помощи движений дошкольник познает мир, осваивает речь, пространственно-временные связи предметов и явлений. Их развитие составляет основную задачу физического воспитания. Чем выше развиты двигательные качества ребенка, тем лучше развивается его речь. Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями многих крупнейших ученых (И.П. Павлов, А.А. Леонтьев, А.Р. Лурия).

В процессе овладения двигательными умениями и навыками развивается координация движений. Формирование движений происходит при участии речи. Точное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает органы артикуляции (губы, язык, нижняя челюсть и т.д.) к правильному воспроизведению речевых звуков.

Каждый логопед, работающий с детьми с тяжелыми нарушениями речи, прекрасно понимает, как важна для этих ребят работа по развитию их двигательных качеств. Ведь дети с общим недоразвитием речи имеют особенности речевого и психофизиологического развития.

Конечно же, им свойственно определенное отставание в развитии двигательной сферы. У многих детей с системным недоразвитием речи при обследовании выявляются изменения мышечного тонуса, нарушения равновесия и координации движений, недостаточно развита моторика пальцев рук, что ведет к моторной неловкости, неумению держать карандаши и ручки, выполнять манипуляции с мелкими предметами. Часто оказывается не сформирован общий и оральный праксис, что приводит к нарушению звукопроизношения, нечеткой, смазанной речи.

В связи с тем, что у детей с общим недоразвитием речи наблюдается отставание в развитии двигательных качеств в отличие от нормально развивающихся сверстников, необходимо проводить целенаправленную коррекционно-развивающую работу по совершенствованию моторных навыков. Специалисты должны четко представлять реальность физических возможностей каждого ребенка и соответственно подбирать игры и задания. В статье авторами обобщен опыт использования здоровьесберегающих технологий в логопедических группах детского сада.

*Таблица 1*

## **Примеры форм двигательной активности, игр и упражнений для стимулирования психического, речевого и двигательного развития ребенка**

<b>Тип двигательной активности</b>	<b>Формы двигательной активности</b>	<b>Примеры игр и упражнений</b>	<b>Как стимулируется психическое, речевое и двигательное развитие</b>
Крупная моторика	Подвижные игры с правилами	«Лохматый пес», «Космонавт», «Мы веселые ребята», «Горелки», «Прятки»	Формирование схемы тела; формирование словесных понятий, связанных с трехмерным пространством (и в первую очередь с предлогами) и описывающие параметры движения (слова-действия); пополнения словаря эмоциональных переживаний и социальных отношений (слова-описания). Развитие произвольных движений
	Физкультура, физкультурминутки, утренняя гимнастика, танцы, логоритмика	Комплексы утренней гимнастики. Логоритмические упражнения	Формирование схемы тела; формирование словесных понятий, связанных с 3-мерным пространством и описывающие параметры движения; последовательность, темп действий; пополнение словаря – части тела
	Сюжетно-ролевые и театрализованные игры	Театр теней. Кукольный театр	Развитие связной описательной речи; развитие социального интеллекта и словарного запаса, связанного с социальными отношениями; развитие экспрессивной стороны речи; развитие ассоциативного мышления. Развитие произвольности в движениях



Тип двигательной активности	Формы двигательной активности	Примеры игр и упражнений	Как стимулируется психическое, речевое и двигательное развитие
Мелкая моторика	<p>Комплекс пальчиковой гимнастики. Игры, направленные на развитие мелкой моторики.</p> <p>Продуктивная деятельность (конструирование, рисование, лепка)</p>	<p>Пальчиковая гимнастика в соответствии с лексической темой. Пальчиковый театр.</p> <p>Игры с песком, водой и крупой.</p> <p>Действия с мелкими предметами и толстыми нитками.</p> <p>Мозайка.</p> <p>Оригами, пластилинография; разные техники и приемы рисования</p>	<p>Тонкая моторика.</p> <p>Пополнение словарного запаса по лексическим темам; обогащение речи понятиями, связанными с различными формами восприятия (например: яркий – бледный цвет, шершавая – гладкая поверхность) развитие ассоциативного мышления; формирование словесных понятий, связанных с 3-мерным пространством и 2-мерным пространством листа (и в первую очередь с предлогами).</p> <p>Развитие моторной ловкости</p>
Непосредственно речевая активность	<p>Заучивание скороговорок, стихов.</p> <p>Составление описательных рассказов и рассказов по серии сюжетных картин. Пересказы. Пение, настольные игры.</p> <p>Логоритмика</p>		<p>Совершенствование артикуляции, развитие различных видов восприятия, развитие экспрессивной стороны речи, пополнение словарного запаса по лексическим темам</p>

Многие наверняка не раз задавали себе вопрос: «Ну как же правильно использовать здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи?» На самом деле все мы это делаем каждый день, порой уже не замечая. Подвижные игры и физкультминутки, сюжетно-ролевые и театрализованные игры, манипуляции с песком и крупами, пальчиковый театр и артикуляционная гимнастика. Все это и является здоровьесберегающими технологиями, направленными на развитие двигательной активности детей.

Безусловно, важное место занимает работа по развитию правильного речевого дыхания, которая способствует нормализации звукопроизношения, сохранению плавности и интонационной выразительности речи и позволяет проводить профилактику заболеваний лор-органов.

Таким образом, коррекционная работа, которую логопеды проводят с использованием здоровьесберегающих технологий, способствует развитию речи, двигательной активности детей, а самое главное укреплению их здоровья.

## **Литература**

1. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – М.: Детство-Пресс, 2015. – 112 с.



2. Преодоление общего недоразвития речи дошкольников: учебно-методическое пособие / Под общ. ред. Т.В. Волосовец. – М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2002. – 256 с.

3. *Филичева Т.Б., Чиркина Т.Б.* Устранение общего недоразвития речи у детей дошкольного возраста: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 224 с.

4. *Якубович М.А., Преснова О.В.* Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания. – М.: Владос, 2016. – 288 с.

# Улучшение подвижности тазобедренного сустава при занятиях тяжелой атлетикой

## IMPROVING MOBILITY HIP JOINT IN WEIGHTLIFTING

*Сердюков Д.Д.,*

*магистрант,*

*Гилев Г.А.,*

*профессор,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Serdykov D.D.,*

*undergraduate,*

*Gilev G.A.,*

*professor,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация** . В работе предлагаются физические упражнения для профилактики травматизма отдельных сегментов опорно-двигательного аппарата при занятиях тяжелой атлетикой. Целесообразность использования этих упражнений обоснована эмпирическим путем.

**Ключевые слова** : тяжелая атлетика, многолетние трени-

ровки, профилактика травматизации.

**Annotation.** In work physical exercises for prophylaxis of traumatism of separate segments of a musculoskeletal system at occupations are offered by weightlifting. The expediency of use of these exercises is proved in the empirical way.

**Keywords:** weightlifting, long-term training, prevention of traumatism.

В длительной подготовке спортсмена следует учитывать профилактику травм, чтобы снизить риск возникновения травматизации спортсмена в ходе подготовки. Ввиду специфики спорта, большой массив работы приходится на приседания, уходы в полный сед, тяговые, толчковые движения. Принятие стартового положения, толчок, рывок, различные виды приседаний и тяг, уходы в полный сед, и при этом ровная спина, стабильный позвоночник для равномерного распределения нагрузки. Все это предъявляет требования к хорошей гибкости тазобедренного сустава.

Если мобильность тазобедренного сустава (ТБС) ограничена, то при меньшем сгибании ТБС, сгибание поясничного отдела увеличивается компенсаторно, что будет приводить к развитию нестабильности дисков и выпячиванию межпозвонковых дисков.

Позвоночник представляет собой участок тела, который у тяжелоатлетов чаще всего подвергается повреждениям, наряду с коленным суставом. По данным отдельных авто-

ров, более 90% тяжелоатлетов жалуются на боли в поясничном отделе позвоночника [2]. Чем раньше будут обнаружены ошибки в движениях тяжелоатлета, тем раньше можно найти проблемную зону и заняться профилактикой, не допуская возникновения травм [4].

В работе использовались следующие методы: анализ теоретической и методической литературы, контент-анализ современных программ профилактики травматизации и тестов опорно-двигательного аппарата (ОДА). Проводилось изучение современного состояния программ планирования и профилактики травматизации спортсмена.

На основании данных исследования осуществлялась разработка актуальных методов оценки ОДА. Фиксировались ошибки при выполнении движений с учетом модельных характеристик выполнения тренировочных и соревновательных упражнений.

Основу профилактики повреждений, прежде всего, составляет правильная техника выполнения упражнений. Кроме того, не полностью залеченные травмы могут привести к более серьезным травмам и повреждениям. Помимо правильной техники, немаловажную роль играет ограничение мобильности отдельных сегментов ОДА, особенно наблюдаемое у спортсменов силовых видов спорта вследствие односторонней мышечной гипертрофии (в частности, ограничение сгибания/разгибания локтевых суставов, вращения/сгибания тазобедренных суставов, сгибания коленных суста-

вов).

Так как большой объем работы в тяжелой атлетике связан с сгибанием разгибанием в ТБС, то ограничение мобильности тазобедренного сустава в сгибании ведет к компенсаторному увеличению подвижности поясничного отдела позвоночника. Эта ситуация формирует для вертикального позвоночника множество разнообразных биомеханических ситуаций, некоторые из которых являются опасными.

При уменьшении сгибания ТБС происходит увеличение флексии поясничного отдела позвоночника, тем самым увеличивая рычаг. Согласно данным исследователей [5], в момент съема отягощения с помоста поясничный отдел позвоночного столба подвергается компрессии, превышающей исходную нагрузку по меньшей мере в 9,5 раза. Эта нагрузка амортизируется межпозвоновыми дисками и если в них имеются дегенеративные изменения, либо нагрузка распределена неравномерно, что происходит при подъеме веса с «круглой спиной», то легко может возникнуть выпячивание и как следствие разрыв фиброзного кольца с последующим выпадением пульпозного ядра. В ряде исследований показано, что у спортсмена весом 70 кг при наклоненном вперед туловище под углом  $20^\circ$  и удержании руками отягощения в 15 кг сопровождается нагрузкой в 200 кг на диски LIII-IV-LIV-V. Эта же нагрузка составляет 300 кг при увеличении наклона туловища до  $70^\circ$ . Аналогичная нагрузка в 300 кг возникает и в момент наклона туловища на  $20^\circ$  при подъеме

отягощения в 50 кг [5].

При многократном сгибании и разгибании позвоночника под нагрузкой, имитируя различные физические упражнения, происходит расслаивание коллагеновых волокон и вследствие этого – выпячивание диска через расщелившуюся область наружу [4].

На важность правильной техники подъема отягощения указывали многие специалисты. Так, в экспериментах показано, что сдавливание сегментов позвоночника при осевой нагрузке 1000 кгс, не вызывает повреждение позвонковых дисков. Было установлено, что нагрузка, которую выдерживает фиброзное кольцо межпозвонкового диска, составляет до 2000 кгс [2].

Совершенно иная биомеханическая ситуация возникает, когда позвонки находятся в нестабильном положении относительно друг друга. При наклоне тел позвонков относительно друг друга смещается общий центр массы тела (ОЦМТ) и точками опоры служат пульпозное ядро, передний край межпозвонкового диска и передние края смежных позвонков – при флексии, при экстензии это – пульпозное ядро, межпозвонковые суставы и даже остистые отростки, при латерофлексии – пульпозное ядро и один из суставов. В данных случаях происходит тангенциальное растяжение какой-либо части межпозвонковых дисков в зависимости от движения тел позвонков, которое может превысить уровень их осевой нагрузки более чем в 8 раз [2].

Согласно этим расчетам, нужно поддерживать стабильность и не допускать чрезмерного сгибания в поясничном отделе позвоночника во время всего движения. При равномерном давлении на межпозвонковый диск риск получить повреждение минимален, тогда как в положении сгибания происходит смещение пульпозного ядра кзади вследствие разницы давления и происходит выпячивание межпозвонкового диска. Поэтому проблема профилактики травм при занятиях с тяжестями чрезвычайно актуальна.

Для тестирования подвижности сустава нами использовался тест подъема прямой ноги.

1. И.п. лежа на спине (это пассивный тест и тестируемый должен оставаться в расслабленном состоянии на всем его продолжении).

2. Встать сбоку от тестируемого.

3. Одной рукой захватить пятку тестируемой ноги; другая рука ложится на задний верхний гребень подвздошной кости (ЗВГПК) с противоположной стороны.

4. Сохраняя колено в выпрямленном положении, поднимайте ногу так, чтобы произвести сгибание в тазобедренном суставе. Продолжайте движение до тех пор, пока не почувствуете движение таза под противоположной рукой (на ЗВГПК).

5. Повторить то же самое с другой ногой.

6. Сравнить сгибание бедра с обеих сторон.

В целом амплитуда активного сгибания бедра меньше

пассивного. Положение коленного сустава также влияет на амплитуду сгибания: при разогнутом коленном суставе сгибание в тазобедренном суставе достигает только  $90^\circ$ , а при согнутом может доходить до  $120$  и даже более [1].

Для увеличения и поддержания подвижности сустава следует делать статическую, либо динамическую растяжку и миофасциальный массаж задней поверхности бедра. Как показали результаты наших педагогических наблюдений, с целью увеличения амплитуды движений следует выполнять упражнения для развития подвижности суставов от 2 до 4 раз в неделю, в зависимости от индивидуальных особенностей.

Использование разработанных средств и методов для профилактики травм позволили тренировочный процесс спортсменов экспериментальной группы, занимающихся тяжелой атлетикой, провести в отсутствии травм в спинной области. Тогда как у спортсменов другой группы, не использовавших предложенных сочетаний упражнений (средств и методов), направленных на профилактику травматизма при занятиях тяжелой атлетикой, отмечены случаи получения травм во время занятий.

Проведенное исследование по проблеме увеличения мобильности сустава для снижения травматизма тяжелоатлета в системе многолетних тренировок показало актуальность и необходимость выполнения профилактических упражнений, направленных на увеличение амплитуды движений тя-



## Литература

1. *Капанджи А.И.* Нижняя конечность. Функциональная анатомия. – М.: Эксмо, 2010. – 15 с.
2. *Ренстрём П.А.* Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения. – М.: Олимпийская литература, 2003. – 280 с.
3. *Граевская Н.Д., Долматова, Т.И.* Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учебное пособие. Ч. 2. – М.: Советский спорт, 2004. – 360 с.
4. *Cook G.* Functional Movement Systems. – LA: On Target Publications, 2010. – 407 с.
5. *Попелянский Я.Ю.* Ортопедическая неврология (вертеброневрология): руководство для врачей. – 6-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2017. – 33 с.

**Влияние тренера на  
психологическое состояние  
спортсмена в ходе  
предсоревновательной разминки**

**THE IMPACT OF THE COACH IN  
THE PSYCHOLOGICAL CONDITION  
OF THE SPORTSMAN DURING THE  
PRE-COMPETITIVE WARM-UP**

*Сидоркина Д.И.,*

*магистрант,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Сидоркина О.А.,*

*преподаватель*

*ГБПОУ СК «СККИ»*

*Sidorkina D.I.,*

*undergraduate,*

*Moscow Pedagogical State University*

*Sidorkina O.A.,*

*education teacher*

*GBPOU SK «SKKI»*

**Аннотация.** В статье раскрыты содержательные характеристики переживаемых неконструктивных психоэмоциональных состояний у квалифицированных легкоатлетов и представлены аспекты деятельности тренера по их оперативной коррекции непосредственно перед соревнованиями.

**Ключевые слова:** психическая устойчивость, психологическая надежность, предсоревновательная подготовка.

**Annotation** . The article reveals the informative characteristics of the experienced unconstructive psychoemotional states of qualified athletes and presents aspects of the coach's work on their operational correction immediately before the competition.

**Keywords:** mental stability, psychological reliability, pre-competitive preparation.

Успех квалифицированных спортсменов в соревновательной деятельности связан с состоянием спортивной подготовленности, со степенью сформированных навыков контроля над психоэмоциональной сферой, реализацией произвольного контроля поведения и деятельности, проявлением помехоустойчивости к сбивающим факторам. Во время соревнований «спортсмен может переживать разные психологические состояния, которые в свою очередь могут повлиять на конечный результат в соревнованиях» [6, с. 145].

Б.П. Яковлев, Г.К. Бабушкин, В.В. Апокин характеризуют психологические факторы, обуславливающие эффектив-

ную реализацию спортсменам своего потенциала в соревновательных условиях [6, с. 143].

Е.В. Бурцева, В.А. Бурцев, Ю.М. Зарипова в качестве значимых выделяют взаимосвязь предстартовых психических состояний тренера и спортсмена [1, с. 202].

И.В. Панина, Е.Н. Курганова характеризуют сущность и содержание психологической подготовки легкоатлета в предсоревновательном и соревновательном периоде, обращая внимание на содержание проблемных зон и опасность перехода ситуативной тревожности в личностную [4].

По мнению Г.А. Кузьменко, структурный анализ интеллектуальных трудностей в соревновательной деятельности дает возможность спортсменам понять причины временной утраты состояния оптимальной боевой готовности [3, с. 102].

Т.К. Ким, рассматривая вопросы индивидуализации учебно-тренировочного процесса, акцентирует внимание на учете моторного профиля спортсменов [2, с. 98], непосредственно связанного с психической сферой.

Л.Г. Уляева, характеризуя процесс оптимизации психофизиологических состояний, обосновывает сущность комплексного подхода к их коррекции в физкультурно-спортивной деятельности [5, с. 89].

При этом все авторы сходятся в одном – в значимости ключевой фигуры тренера, обеспечивающей развитие конкурентных качеств спортсмена, поскольку главную

роль в обеспечении психической устойчивости в деятельности спортсмена на различных этапах соревнования играет тренер. В статье исследуются психологические состояния спортсмена в ходе предсоревновательной разминки и воздействия тренера на спортсмена по их оптимизации в разминке перед началом соревнований.

Авторы статьи попытались выявить неконструктивные поведенческие проявления спортсменов высокого класса в ходе предстартовой разминки и охарактеризовать сущность психологического сопровождения тренером процесса непосредственной подготовки спортсмена к соревнованию. Для этого использовались методы: анкетирование, интервьюирование, семантический анализ содержания высказываний. В исследовании принимали участие 10 профессиональных спортсменов легкоатлетов, занимающихся техническими видами – метанием диска и молота (члены сборной команды России, призеры и чемпионы мира и Европы, призеры и чемпионы Всероссийских соревнований, участники олимпийских игр, см. табл. 1).

### *Таблица 1*

## **Характеристика выборки испытуемых спортсменов**

№	Спортсмен	Возраст	Разряд	Результативность в ведущих соревнованиях
1.	СНИ	45	ЗМС	Олимпийские игры, Афины, 1 место
2.	ПВА	23	МС	Чемпионат Мира, Лондон 2017, 2 место
3.	ПЕА	30	МСМК	Всемирная Универсиада 2013, 1 место
4.	САГ	32	МСМК	Участник Олимпийских игр 2008, Чемпионат Европы, 1 место
5.	ЛСС	32	МСМК	Чемпионат Европы, 3 место
6.	СВМ	24	МС	Чемпионат Европы, 3 место
7.	СЕН	28	МСМК	Кубок Чемпионата Европы, 3 место
8.	ДПВ	24	МС	Всемирная Гимназиада, 3 место
9.	ШНА	23	МС	Чемпионат России, 1 место
10.	КТС	29	МС	Чемпионат России, 4 место

В ходе педагогического наблюдения выявлен ряд тенденций поведения: перед соревнованиями у спортсменов в наибольшей степени начинают преобладать такие состояния, как тревожность, эмоциональное возбуждение. Состояние тревожности и возбуждения зависят от факта переживания неуверенности и ведут к ухудшению рабочего состояния.

Неконструктивные состояния отражаются на соревновательном выступлении, на показанном спортсменом результате. Эмоциональное возбуждение, напряжение, тревожность – эти качества, которые выделены спортсменами как часто переживаемые. Также их проявления могут отражаться в конструктивном поведении – при демонстрации уверенности [6, с. 145].

Наибольшей силой воздействия на эмоциональные состо-

нения обладают именно те факторы (или переживания), которые оценены спортсменами как весьма значимыми (эмоциогенные): плохое настроение; неуверенность; высокий уровень эмоционального возбуждения. Значимость психологического сопровождения соревновательной деятельности спортсмена со стороны тренера неоспорима. Тренер призван осуществлять психологическую подготовку на каждом учебно-тренировочном занятии с целью достижения психологической стабильности спортсмена, как в ретроспективе различных этапов спортивной подготовки, так и в текущей деятельности, направленной на преодоление спортсменом неконструктивных предстартовых состояний.

Во время разминки и в соревновании спортсмену важно сосредотачивать все внимание, все мыслиеобразы на предстоящем выступлении, минимизируя: общение со зрителями; обсуждение предстоящих соревнований; вмешательство в действия других спортсменов [1, с. 204]. Масштаб соревнований, личностная значимость, боязнь соперника, недостаточная подготовленность (физическая, психологическая и др.), необъективность судейства, поведение зрителей, самочувствие, настроение – отрицательно влияют на предстартовое состояние, что отражается на результатах состязательной активности [1, с. 203]. В связи с перечисленными факторами, разминка для спортсменов является важным компонентом тренировочного и соревновательного процесса.

Данные педагогического наблюдения и интервьюирова-

ние показали, что легкоатлеты предпочитают разминаться во временном диапазоне – от 30 минут до полутора часов (табл. 2). За это время психологическое состояние спортсмена изменяется, вероятны сомнения в собственных силах, что приводит к неудаче. Интересен факт, что только у двух спортсменов тренеры принимают участие в разминке и только некоторые из легкоатлетов могут контролировать свое психоэмоциональное состояние.

Следовательно, контроль и своевременная самокоррекция психоэмоционального состояния в разминке – одно из необходимых условий для успешного выступления спортсмена в соревновательной деятельности.

В период разминки важно избегать разговоров о соревнованиях, тренер не должен напоминать спортсмену, что от него ожидается.

При этом значимо: своевременно выявлять признаки психического перевозбуждения и перенапряжения, замкнутости, смены настроения, раздражительности и нервозности.

Для повышения психологической надежности выступления спортсменов на соревнованиях важно активизировать их мобилизационную способность на фоне реализации тренером:

*Таблица 2*

**Участие тренера в проведении предсоревновательной разминки**



ФИО	За сколько минут до соревнований вы выходите на разминку? Меняете вы время разминки в зависимости от соревнований и психоэмоционального состояния?	Какую роль в разминке перед соревнованиями играет ваш тренер?	Возникают у вас сомнения в успешном выступлении во время соревнований? С чем это связано?
СНИ	1,5 часа; нет, нет	Никакую	Возникают, когда соперник заведомо сильнее
ПВА	40 мин на разминку	Разминаюсь один	Нет
ПЕА	Разминаюсь как перед тренировкой, ничего не меняю (30 минут)	Разминаюсь сама, без тренера	Стараюсь не забывать это в голову
ЛСС	За час до соревнований я выхожу на разминку. На более важном старте разминку начинаю за полтора часа	Никакую	Возникают, что связано с актуальным физическим состоянием или апатией
СВМ	за 40мин до начала	Важную, существенна моральная поддержка и отвлеченность	Иногда неуверенность в себе
СЕН	За час; да, в зависимости от сбора участников	Никакую	Нет
ДПВ	За час	Никакую	Иногда возникают, связанно с количеством хороших попыток на тренировке
ШНА	Всегда по-разному	Большую	Не возникают
МКЕ	Всегда за час	Главную, настраивает на соревнования	Может, если я чувствую вялое состояние
	<b>Проблематика:</b> Спортсмены не в полной мере владеют средствами и методами, обеспечивающими оптимизацию психоэмоциональных состояний	<b>В 66,6% важна коррекция поведения тренера</b>	<b>В 66,6% важна актуализация регулятивной сферы спортсмена</b>

– индивидуального подхода и подбора средств тренировки; обучения спортсменов качественному выполнению соревновательного движения на фоне неблагоприятных психических состояний; самоанализа ситуаций, становящихся причиной срыва на соревнованиях;

– мероприятий, уменьшающих влияние психогенных факторов; бесед, вскрывающих психологические причины неудач; заданий, способствующих преодолению психологических барьеров;

– процесса обучения спортсменов методам психорегуляции, конструктивного отношения к психотравмирующей ситуации, коррекции негативного восприятия трудностей, создания прецедента успеха и закрепления положительного отношения спортсмена [6, с. 139].

Также важнейшим из профессиональных задач тренера является забота о создании в группе такого социально-психологического климата, который мотивировал бы на достижения, на победу, вдохновлял каждого спортсмена, сплачивал их в коллектив единомышленников.

Успехи спортсмена во многом зависят от личности тренера, его знаний, педагогического таланта, авторитета, воли. Тренер должен владеть всем арсеналом современных знаний, учитывать психологические, социальные, материально-технические аспекты подготовки спортсмена. Таким образом, залог успешных соревнований состоит из взаимной

поддержки тренера и спортсмена, а так же их сотрудничества [6, с. 140].

Для лучшего выступления спортсменов на соревнованиях тренеру необходимо быть внимательным и чутким в период разминки, своевременно выявлять признаки психического перевозбуждения и перенапряжения, избегать обсуждений предстоящего соревнования, конкретизировать спортсмену содержание ожиданий тренера. Тренеру важно повышать уровень психологической грамотности, инициировать спортсменов к ведению дневника тренировок и соревнований, фиксации трудно управляемых моментов поведения и психических состояний для их адекватной регуляции и последующего эффективного управления поведением.

## Литература

1. *Бурцев Е.В., Бурцев В.А., Зарипова Ю.М.* Взаимосвязь предстартовых психических состояний тренера и спортсмена в легкой атлетике // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – Казань, 2014. – С. 202–204.
2. *Ким Т.К., Подлесных А.А.* Индивидуализация учеб-

но-тренировочного процесса на основе учета моторного профиля дзюдоистов 11–15 лет как условие повышения их конкурентоспособности // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2016. Т. 1. № 1. С. 95–99.

3. *Кузьменко Г.А.* Структурный анализ интеллектуальных трудностей соревновательной деятельности юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2017. № 2. С. 100–102.

4. *Панина И.В., Курганова Е.Н.* К вопросу о психологической подготовке легкоатлета в предсоревновательном и соревновательном периоде // Наука-2020. 2017. №2 (13). URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 20.01.2018).

5. *Уляева Л.Г.* Комплексный подход к психофизиологическому сопровождению организации двигательной активности // Спортивный психолог. 2010. № 2 (20). С. 88–90.

6. *Яковлев Б.П., Бабушкин Г.К, Апокин В.В.* Психологические факторы, обуславливающие эффективную реализацию спортсменом своего потенциала в соревновательных условиях. – Омск: СИБГУФК, 2015. – 144 с.

# **Проблемы проектирования учебного процесса по физической культуре и спорту студентов вуза в условиях реализации ФГОС третьего поколения**

## **PROBLEMS OF DESIGNING OF EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL CULTURE AND SPORT STUDENTS IN CONDITIONS OF REALIZATION OF THE FGOS THIRD GENERATION**

*Симоненко А.М.,*

*магистрант,*

*Каткова А.М.,*

*доцент,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Simonenko A.M.,*

*undergraduate,*

*Katkova A.M.,*

*associate professor,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** В статье проводится анализ Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования третьего поколения и их практической реализации при проектировании учебного процесса по физической культуре студентов вуза на примере МПГУ. Изучаются положительные и негативные последствия введения в действие ФГОС ВО третьего поколения для учебного процесса по физической культуре, выявляются проблемы, возникающие при проектировании учебного процесса по физической культуре и спорту и предлагаются пути их решения.

**Ключевые слова:** физическая культура, образовательные стандарты, ФГОС ВО, содержание требований, элективные курсы.

**Annotation** . The aim of the paper is an analysis of the Federal State educational standards for higher education of the third generation and their practical implementation in designing of educational process on physical culture University students by example MPGU. Explores the positive and negative effects the introduction of GEF in the third generation for teaching of physical culture, identifies problems encountered when designing of educational process on physical culture and sport and suggests ways to address them.

**Keywords:** physical education, educational standards, FGOS, content requirements, and elective courses.

На сегодняшний день система высшего образования раз-

вивается в условиях полномасштабного перехода на новые Федеральные стандарты [6]. Начиная с 2009 г. утверждаются стандарты третьего поколения, на основе которых высшие учебные заведения осуществляют свою деятельность [3].

Авторами сделана попытка выявить проблемы проектирования учебного процесса по физической культуре и спорту в условиях реализации ФГОС третьего поколения. Для исследования были поставлены задачи.

1. Проанализировать и установить сходства и отличия в подходах реализации ФГОС ВО третьего поколения при проектировании учебного процесса по физической культуре и спорту.

2. На основании сравнительного анализа учебных планов выявить проблемы проектирования учебного процесса для студентов ВУЗа по основным показателям.

Методами исследования выступили: анализ научной литературы и источников информации нормативно-правового регулирования, сравнительный анализ учебных планов, обобщение и обработка полученных результатов [2].

Анализ учебных планов был проведен по следующим показателям:

- ФГОС ВО, применяемый при составлении учебного плана;
- наименование модуля, включаемого в базовую часть;
- наименование модуля, включаемого в вариативную

часть;

- количество, отведенных часов для изучения;
- количество часов контактной работы (в т.ч. практики);
- количество часов самостоятельной работы;
- количество зачетных единиц;
- распределение часов по семестрам (Пр, СР, ЗЕТ).

Учебные планы институтов и факультетов, входящих в состав Московского педагогического государственного университета, были отобраны по основным критериям:

- наличие в открытом доступе на сайте МПГУ;
- учебный план с календарным учебным графиком на 2017/18 учебный год;
- бакалавриат;
- очная форма обучения.

В результате проведения анализа научной литературы и источников информации нормативно-правового регулирования было выявлено, что одним из основных отличий ФГОС ВО третьего поколения от ФГОС ВПО (второго поколения) стало изменение структуры формирования ООП (основных образовательных программ). По ФГОС ВО третьего поколения предполагается выделение трех блоков:

- дисциплины (*базовая часть и вариативная часть*),
- практики (*базовая часть и вариативная часть*),
- государственная итоговая аттестация.

В блоке дисциплин в базовую часть включаются дис-



циплины, утвержденные стандартом (философия, история, иностранный язык, БЖД, физическая культура).

В блоке дисциплин в вариативную часть включаются дисциплины, установленные вузом, направленные на расширение и (или) углубление компетенций, установленных образовательным стандартом, а также на формирование у обучающихся компетенций, установленных организацией дополнительно к компетенциям, установленным образовательным стандартом [4].

Ключевым изменением стало то, что дисциплина «Физическая культура» перемещена из цикла гуманитарных и социально-экономических дисциплин и приобрела статус отдельного, обязательного к освоению модуля, с практически неизменным количеством часов (400 ч.), которая в свою очередь состоит из двух составляющих: «Физическая культура» (включает лекции, семинары и прием нормативов, не менее 72 академических часов) и «Прикладная физическая культура» (практические занятия, не менее 328 академических часов); в результате освоения которых выпускник должен владеть средствами, методами физического воспитания, навыками здорового образа жизни, быть готовым к достижению соответствующего уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной и социальной деятельности [1].

Дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (моду-

ли)». В учебных планах ФГОС ВО дисциплина разделена на два направления: физическая культура (72 академических часа (2 з.е.) для очной формы обучения в форме лекций, семинарских, методических занятий, а также занятий по применению нормативов; и элективные курсы по физической культуре (прикладная физическая культура), в объеме не менее 328 академических часов, на очной форме обучения в форме практических занятий или самостоятельной работы студента для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности. Элективность учебной дисциплины заключается в том, что студент имеет право выбора вида спорта или группы здоровья.

Дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» закреплены за кафедрой физического воспитания и спорта. Из чего следует, что кафедра должна быть обеспечена материально-технической и инвентарной базой для обеспечения вариативности элективных курсов по физической культуре и спорту, и отвечать требованиям к профессорско-преподавательскому составу для проведения теоретической и практической подготовки по физической культуре и спорту. [4]

В ходе исследования было установлено, что все рассмотренные реализуемые учебные планы составлены на основании ФГОС ВО 3+ и отвечают следующим требованиям:

- дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)»;
- в учебные планы в базовую часть включена дисциплина «Физическая культура и спорт»;
- в учебные планы в вариативную часть включена дисциплина «Элективные курсы по физической культуре»;
- на освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» отведено 72 академических часа, из них: 54 часа – практических занятий, 18 часов – на самостоятельную работу студентов;
- в учебные планы включены зачетные единицы в количестве 2 ЗЕТ;
- дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в первом семестре курса.

Различий в проектировании базовой части между институтами и факультетами МПГУ выявлено не было.

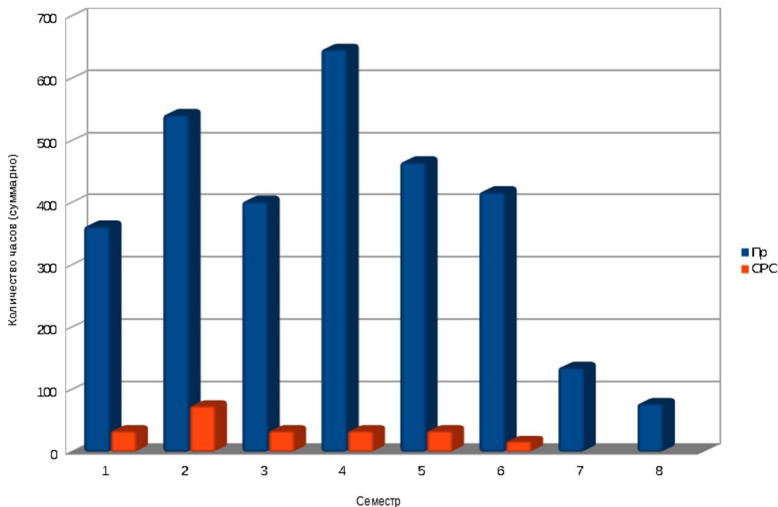


Рис. 1. Распределение учебных часов в вариативной части при составлении учебных планов между практическими занятиями и самостоятельной работой студентов институтами и факультетами МПГУ

Из данной диаграммы видно, что распределение учебных часов по семестрам производится неравномерно. На самостоятельную работу отводится не более 10% учебных часов. В 7 и 8 семестре часов для самостоятельной работы нет.

Установлено, что при проектировании вариативной части, а именно элективных курсов по физической культуре, подходы к составлению учебного плана отличаются:

- по 80% направлений – это лекции,

семинары, практические занятия, самостоятельная работа студента;

- по 17% направлений – это только практические занятия;

- по 8% направлений присутствуют лекции, семинары, но отсутствует самостоятельная работа студента.

Общекультурные компетенции по ФГОС ВО 3+ носят универсальный характер для всех направлений подготовки соответствующего уровня (для бакалавриата всего 9 общекультурных компетенций) [6].

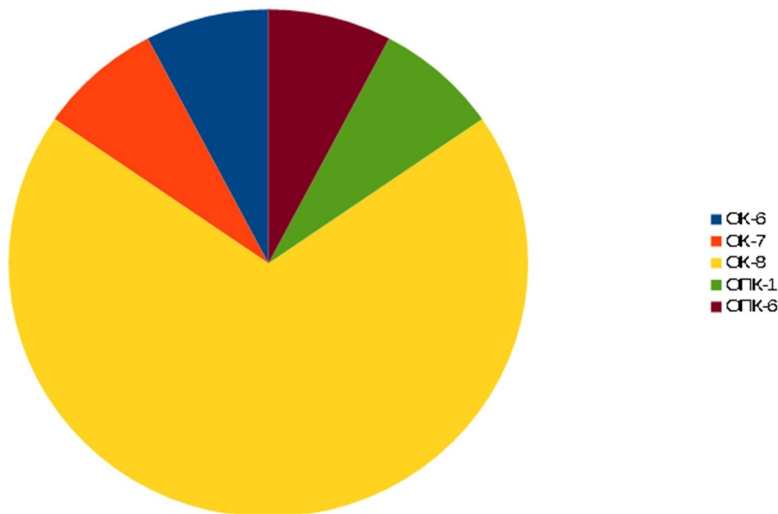


Рис. 2. Сравнение компетенций, формирование которых

предусмотрено в базовой части дисциплины при составлении учебных планов институтами и факультетами МПГУ

Из диаграммы видно, что более 70% институтов предусматривают в базовой части формирование у студентов общекультурной компетенции ОК-8 (готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность [5]; 7,5% – общекультурной компетенции ОК-6 (способностью к самоорганизации и самообразованию) [5]; 7,5% – общекультурной компетенции ОК-7 (способностью использовать базовые правовые знания в различных сферах деятельности) [5]; 7,5% – общепрофессиональной компетенции ОПК-1 (готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности) [5]; 7,5% – общепрофессиональной компетенции ОПК-6 (готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся) [5].

Из диаграммы видно, что более 75% институтов предусматривают в базовой части формирование у студентов общекультурной компетенции ОК-8 (готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность [5]; 7,5% – общекультурной компетенции ОК-6 (способностью к самоорганизации и самообразованию) [5]; 7,5% – общепрофессиональной компетенции ОПК-6 (готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья

обучающихся) [5].

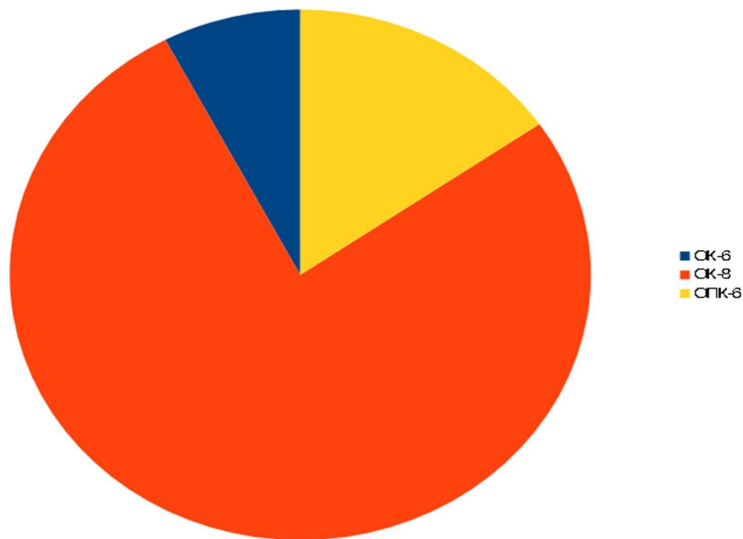


Рис. 3. Сравнение компетенций, формирование которых предусмотрено в вариативной части дисциплины при составлении учебных планов институтами и факультетами МПГУ

Проведенное исследование позволило выявить следующие проблемы при проектировании учебного процесса по физической культуре и спорту студентов вуза:

1) реализация блока «Элективные курсы по физической культуре» проходит на протяжении разного количества семестров, и распределение по семестрам производится без

учета рационального использования мест для занятий физическими упражнениями и использования всех возможностей материальной базы;

2) в учебных планах не установлен особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом состояния их физиологии;

3) планирование учебного процесса проводится без учета наличия и рационального использования профессорско-преподавательского состава, необходимого для реализации курсов по соответствующим направлениям;

4) при планировании блоков по физической культуре и спорту нет единого подхода к компетенциям, которые предлагаются к освоению.

На основании сделанных выводов мы предлагаем следующие мероприятия по совершенствованию процесса проектирования учебного процесса по физической культуре и спорту студентов вуза:

1) при планировании блока «Базовая часть» (обязательная) учебного плана в объеме 72 академических часа и 2 зачетных единиц проводить в виде лекций, семинаров, практических занятий и обязательных часов для самостоятельной работы студентов;

2) в рамках блока «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в объеме 328 академических часов осуществлять составление обязательных рекомендаций по рас-



пределению часов между семестрами;

3) установить единые компетенции и закрепить их по всем направлениям и профилям подготовки;

4) проектировать учебный процесс с учетом наличия, состояния и всех возможностей материально-технической базы;

5) сформулировать требования к преподавателям, осуществляющим реализацию дисциплин по физической культуре и спорту, т.к. блок «Элективный курс по физической культуре» требует от преподавателя профессиональных знаний в области отдельных видов спорта.

Полученные результаты могут быть использованы для разработки комплексного подхода по реализации ФГОС ВО нового (третьего) поколения при проектировании учебного процесса по физической культуре и спорту, где в качестве итога должна рассматриваться не сумма усвоенной студентом информации, а его способность самостоятельно находить, изучать, анализировать, систематизировать и применять на практике новые знания и навыки в постоянно и динамично изменяющихся, нестандартных ситуациях.

## **Литература**

1. *Гилев Г.А., Каткова А.М., Плеваков А.А.* О назревшем реформировании физического воспитания в образовательных учреждениях // Наука и школа. 2016. № 5. С. 63–67.

2. *Загвязинский В.И., Атаханов Р.* Методология и методы психолого-педагогического исследования: учебное пособие для студ. высших пед. учебных заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов. URL: <http://fgosvo.ru/fgosvo/92/91/4> (дата обращения: 27.02.2018).

4. Приказ Минобрнауки России от 05.04.2017 N 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры». URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=220229&dst=100008> (дата обращения: 27.02.2018).

5. Приказ Минобрнауки России от 04.12.2015 N 1426 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)». URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgireq=doc&base=LAW&n=192459 &dst=100006> (дата обращения: 11.01.2018).

6. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 No 273-ФЗ (ред. от 27.07.2017) «Об образовании Российской Федерации» // URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc5](http://www.consultant.ru/document/cons_doc5) (дата обращения: 20.02.2018).

# Характеристика программ силового тренинга с женщинами первого периода зрелого возраста

## CHARACTERISTICS OF PROGRAMS OF STRENGTH TRAINING WITH WOMEN OF THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE

*Соловьян Я.С.,*

*магистрант,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Solovyayn Y.S.,*

*undergraduate,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** В статье рассматривается характеристика предложенных фитнес-клубом программ силового тренинга с женщинами первого периода зрелого возраста. Определена эффективность занятий, разработаны рекомендации по повышению их результативности.

**Ключевые слова:** фитнес, силовой фитнес, спорт, здоровье, программы, функциональное состояние, рекомендации, коррекция фигуры.

**Annotation.** This article discusses the characteristics of the proposed fitness club strength training programs with women of the first period of adulthood. The effectiveness of strength fitness training on the physical condition of women. Recommendations for improving the effectiveness of strength fitness classes for women of the first period of adulthood have been developed.

**Keywords:** fitness, power fitness, sports, health, program, functional status, recommendations, correction.

Результаты научных исследований показывают, что большинство болезней человека начинаются при состоянии организма на грани нормы и патологии [1; 2]. В этом состоянии, угрожающем здоровью человека, находится до 70% взрослого населения нашей страны. В современном цивилизованном обществе механизация трудоемких процессов, введение автоматике, рост удельного веса профессий умственного труда и уменьшение количества работающих физически является повсеместным. Развитие всех видов транспорта, и особенно автомобильного, также явилось одной из причин снижения физической активности населения [1]. Чаще всего инфаркт миокарда возникает у женщин, ведущих мало-подвижный образ жизни, так как в этих случаях сочетаются неблагоприятные факторы гиподинамии и избыточного питания. Для профилактики отклонений в состоянии здоровья необходимы физические упражнения, которые оказывают наибольший эффект при занятиях на открытом воздухе.

Однако в ряде случаев профессиональный труд и общие современно-инновационные жизненные условия не позволяют этого, и физические упражнения выполняются в закрытых помещениях.

Востребованность по этой причине приобрели фитнес-клубы. Очень эффективны и на данном этапе популярны упражнения с использованием тренажерных устройств, так как упражнения на них легко и точно дозируются по длительности и мощности нагрузок, а также подходят любому уровню подготовки. Правильно подобранные и выполняемые упражнения с отягощениями в комплексном сочетании с другими средствами физической культуры значительно улучшают деятельность легких и сердца, помогают освободиться от чувства страха и напряжения, тем самым снижают психологические факторы, приводящие к сердечному удару, ведут к здоровой и качественной гипертрофии мышц, способствуют улучшению координационных способностей и в лучшую сторону изменяют формы тела. Использование физических упражнений (в том числе использование тренажерных устройств и конструкций), направленных на укрепление здоровья, повышение творческой активности, работоспособности и активного долголетия сопряжено с определенными трудностями, обусловленными незнанием основ влияния физических упражнений на организм человека, особенностей индивидуализации программ оздоровительной физической тренировки, применением тренажер-

ных устройств в зависимости от функциональной и физической подготовленности занимающихся [3].

Современные фитнес-клубы предлагают большой комплекс групповых занятий разной направленности, но большим минусом в этом является то, что тренер не смотрит за техникой выполнения упражнений, что ведет не только к малой эффективности, а бы даже сказала безрезультативности, но и самый важный момент – это способствует повышенной травмоопасности, так как по статистике на групповые занятия ходят преимущественно женщины-новички, которым сложно уловить правильную технику выполнения, особенно из-за быстрого ритма, который преобладает в преимущественном большинстве групповых занятий. Также хотелось бы заметить, что на групповых занятиях не учитываются такие важные аспекты, как изначальная физическая подготовка, индивидуальные цели, противопоказания и отклонения в состоянии здоровья, и зачастую нагрузка бывает недостаточной или непосильной.

Обследование лиц, занимающихся физическими упражнениями в тренажерном зале (особенно самостоятельно), показало, что многие из них на начальных этапах тренировки часто превышают допустимый уровень нагрузки или наоборот, тренировочная нагрузка не достигает оптимального уровня. Это вызвано недостатком информации о регламентации физических нагрузок, обеспечивающих необходимый оздоровительный эффект, а имеющаяся информация

носит разноречивый характер, обусловленный отсутствием количественных критериев оценки физического состояния занимающихся. Существующие подходы к дозированию физических нагрузок, базирующиеся на использовании средневозрастных нормативов, не учитывают индивидуальные возможности организма занимающихся.

Исходя из этого, целью данного исследования выступило изучение влияния и эффективности программ силового тренинга на женщин первого периода зрелого возраста. Перед исследованием были поставлены следующие задачи.

1. По данным ультрасовременного аппарата определения состава тела InBody выявить особенности влияния физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности на женщин 21–35 лет.

2. Определить динамику изменений состава тела до начала и после определенного промежутка занятий силовым фитнесом.

3. Изучить мотивацию женщин первого периода зрелого возраста к занятиям силовым фитнесом.

4. Определить эффективность программ занятий силовым фитнесом на физическое состояние женщин первого периода зрелого возраста.

Основными методами решения поставленных задач послужили: теоретический анализ и обобщение научной литературы, экспрес-метод оценки уровня физического состояния по Г.Л. Апанасенко и результаты исследования состава

тела на приборе InBody.

Исследование проводилось на базе фитнес центра «Spirit» (г. Москва). В нем принимало участие 14 женщин в возрасте от 21 до 35 лет. Первый этап (сентябрь – октябрь 2017 г.) был посвящен анализу состояния проблемы (изучение литературы, обобщение опыта практической работы). На втором этапе (октябрь – декабрь 2017 г.) формировалась стратегия и программа реализации научного исследования, разработка анкеты, проведение исследований для выяснения мотивов и интересов у женщин первого зрелого возраста к занятиям силовым фитнесом. Нами была предложена программа занятий силовым фитнесом с использованием многофункциональных тренажерных устройств для женщин первого периода зрелого возраста для достижения максимального результата. Программа включала четыре этапа (по 1 месяца каждый). На каждом этапе она корректировалась. Занятия проводились три раза в неделю по 60 минут.

При проведении исследования применялись следующие контрольные тесты, необходимые для *экспресс-оценки уровня физического состояния* (по Г.Л. Апанасенко):

- а) антропометрические данные (рост, масса тела);
- б) частота сердечно-сосудистых сокращений (ЧСС);
- в) артериальное давление (АД);
- г) жизненная емкость легких (ЖЕЛ);
- д) функциональная проба (20 приседаний за 30 секунд), а также учитывались данные показаний прибора определения



состава тела In-Body:

- 1) общее количество воды в организме (внутриклеточная и внеклеточная);
- 2) количество протеина в организме;
- 3) количество минералов в организме;
- 4) содержание жира в теле (подкожный и висцеральный);
- 5) масса скелетной мускулатуры;
- 6) индекс массы тела;
- 7) анализ тощей массы по сегментам (лева рука, нога, правая рука, нога);
- 8) тип фигуры;
- 9) контроль веса (советы).

В результате первичного обследования занимающихся было выявлено: 42,8% имеют низкий уровень физического состояния (УФС), 28,5% – ниже среднего, 19% – средний, 9,5% – выше среднего. Высокого УФС не обнаружено ни у одной из испытуемых.

В результате курса занятий по индивидуальным программам с использованием тренажерных устройств выявлено: 14% человек показали низкий УФС, 28,5% – ниже среднего, 33,4% – средний, 19% – выше среднего, 4% женщин имели высокий уровень физического состояния.

По данным научных исследований выявлены особенности проведения занятий с женщинами первого периода зрелого возраста силовым фитнесом в условиях фитнес-клуба. Принципиальное отличие нового «фитнеса» от физкульту-

ры состоит в том, что теперь мы сами должны оплачивать собственную хорошую физическую форму. И это совершенно нормально для нашей современной жизни. Это – физическая активность для всех желающих потратить свои деньги с комфортом, удовольствием и пользой для здоровья. Во время фитнес-тренировки от работающих мышц, суставов и связок в центральную нервную систему, в частности в кору головного мозга, поступает большое количество сигналов, которые, в свою очередь, из центральной нервной системы направляются ко всем внутренним органам – к сердцу, легким, мышцам и т. д. Происходит учащение сердечной деятельности и дыхания, увеличивается скорость тока крови по сосудам, повышается артериальное давление, усиливается обмен веществ. Основным оздоровительным эффектом фитнес-тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. Таким образом, систематические занятия позволяют приобрести хорошее самочувствие, улучшить здоровье, оказывают эстетическое воздействие на занимающихся. Именно благодаря этому фитнес интенсивно развивается и приобретает все большую популярность у людей разных возрастных категорий и разного уровня физической подготовленности.

По результатам оценки функционального состояния ор-

ганизма, динамики реакций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем была определена эффективность влияния занятий силовым фитнесом на женщин первого зрелого возраста и выявлены изменения, характеризующие повышение функциональных резервов организма по мере увеличения уровня физического состояния. Низкий уровень физического состояния характеризуется наличием у большинства обследуемых превышения индекса массы тела на  $2,3\text{--}3\text{ кг/м}^2$  от должных значений. Для обследуемых ниже среднего уровнем физического состояния также присуще наличие (почти в половине случаев) превышения индекса массы тела в среднем на  $1,4\text{ кг/м}^2$  от должных значений. Однако по сравнению с предыдущим функциональным классом наблюдается меньшее напряжение регуляторных механизмов в деятельности сердечно-сосудистой системы. У обследуемых с более высоким уровнем физического состояния значения индекса массы тела лежат в пределах нормы. С повышением УФС у обследуемых происходит увеличение жизненной емкости легких, повышаются показатели динамометрии. Учитывая полученные результаты по силовому фитнесу, результатом физкультурно-оздоровительных занятий для людей с низким и ниже среднего уровнем физического состояния является снижение избыточной массы тела, нормализация артериального давления, повышение адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. Для людей со средним уровнем физического состояния

основной задачей является совершенствование физической подготовленности, повышение адаптации организма к физическим нагрузкам, достижение должного (высокого) уровня физического состояния. Для людей с выше среднего и высоким уровнем физического состояния физкультурно-оздоровительные занятия преследуют цель поддержания достигнутого уровня.

В результате исследований установлена целесообразность использования тренажеров для повышения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий.

## Литература

1. *Амосов Н.М.* Физическая активность и сердце. – Киев: ФиС, 1975. – 256 с.
2. *Апанасенко Г.Л.* Медицинская валеология. – Киев: ФиС, 1988. – 247 с.
3. *Великоцкий Р.Е.* Матрица бодибилдинга. – Алчевск, 2011. – 217 с.

# **Психолого педагогические проблемы работы со студентами специальных медицинских групп**

## **PSYCHOLOGICAL PEDAGOGICAL PROBLEMS OF WORK WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS**

*Спиридонов Е.А.,*

*доцент,*

*Бурнашова Н.Ю.,*

*доцент,*

*Дятлова Т.И.*

*старший преподаватель,*

*Зубцова М.,*

*студентка,*

*Московский педагогический государственный университет*

*Spiridonov E.A.,*

*associate professor,*

*Burnashova N.U.,*

*associate professor,*

*Dyatlova T.I.,*

*senior lecturer,*

*Zubtsova M.,*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, связанные с характеристиками этапов реабилитационно-оздоровительных программ, позволяющих учитывать индивидуальные особенности организма и психологических характеристик человека.

**Ключевые слова:** этапы и характеристики реабилитационно-оздоровительных программ, индивидуальные особенности, ментальный, эмоциональный, физический уровни.

**Annotation.** The article deals with issues related to the characteristics of the stages of rehabilitation and health programs, allowing to take into account individual characteristics of the body and psychological characteristics of a person.

**Keywords:** stages and characteristics of rehabilitation and health programs, individual characteristics, mental, emotional, physical levels.

Вопросы здоровья особо актуальны в настоящее время, что отмечается в работах специалистов [1; 2]. Вместе с тем, освещая вопросы оздоровления и профилактики, авторы отмечают, что нет единого подхода, позволяющего оптимизировать данные процессы и достичь реально значимых результатов [2].

Публикуемые работы и исследования не дают четкого представления об этапах и задачах, последовательное решение которых составляло бы алгоритм действий, позволяющих достигать положительный результат, невзирая на

пол, возраст и индивидуальное состояние занимающихся, т.е. описывало единый подход к самому процессу занятий, направленных на оздоровление и реабилитацию [1].

В настоящее время разработаны и предлагаются множество методик, касающихся вопросов адаптационной физической культуры. Вместе с тем следует отметить, что суть самого подхода, раскрывающего алгоритм занятий реабилитационно-оздоровительной направленности, остается вне зоны внимания специалистов. Стабильность и качество любого результата определяется эффективностью взаимодействия всех составляющих системы, для человека такими составляющими являются физический, эмоциональный и ментальный уровни, воздействие на которые, позволит обеспечить максимальный учет индивидуальных особенностей и обеспечит достижение положительного результата при занятиях реабилитационно-оздоровительной направленности. В связи с вышеизложенным была поставлена следующая задача – определить этапы, цели и задачи реабилитационно-оздоровительных программ для студентов специальных медицинских групп.

Проведенные исследования и анализ материалов позволил определить этапы, цели и задачи занятий оздоровительно-восстановительной направленности, последовательное соблюдение которых представляет собой алгоритм действий, позволяющий решать вопросы индивидуального подхода при составлении комплексов и программ занятий [3].

Были определены пять этапов оздоровительно-восстановительных программ, условное обозначение которых имеет следующий вид: 1 – привыкание; 2 – вработывание; 3 – вхождение в норму; 4 – развитие; 5 – адаптация. В данной работе рассматриваются характеристики первого этапа, результаты представлены в таблице 1.

*Таблица 1*

**Характеристики этапа «привыкание» при занятиях оздоровительно-восстановительной направленности**

№	Составляющие элементы этапа	Многоуровневая система организма человека		
		Ментальный	Эмоциональный	Физический
1.	Цели	Осознание исходного уровня	Эмоционально принять мысль о регулярности занятий	Привыкнуть и ознакомиться с местом занятий
2.	Задачи	Определение причин отсутствия здоровья	Коррекция режима дня	Освоение навыков работы с тренажерами и выполнением базовых упражнений
3.	Пояснения	Осознать цепочку: мысль – поведение – действие – отсутствие здоровья	Выбрать и освободить время для регулярного посещения занятий	Проведение диагностики, тестирования и определение исходного уровня систем и подсистем

Из таблицы 1 видно, что специалисту в области оздоро-



вительно-восстановительных программ необходимо учитывать разные уровни занимающихся как частей общей системы (физический, эмоциональный и ментальный), что обеспечит системный подход, позволяющий индивидуализировать процесс занятий. Каждый из уровней имеет свои цели, задачи, которые являются критериями и показателями освоения данного этапа.

*Ментальный уровень.* Необходимо учитывать, что на занятия приходят студенты, которых условно можно разделить на две категории: 1) после болезни; 2) при снижении работоспособности. В связи с этим, акценты целей ментального уровня различны. Цель у категории «после болезни» больше походит на просветительскую. Дело в том, что большинство студентов плохо представляют себе процессы, которые затронула их болезнь, даже приблизительно и в общих чертах. Специалисту необходимо разъяснить, в чем конкретно механизм нарушения работы организма. К сожалению, даже многими специалистами ЛФК этот механизм плохо осознается, отсюда и малоэффективные комплексы занятий, которые в основном направлены на укрепление мышц, а не ЦНС. Нет необходимости изучать с занимающимся анатомию и физиологию, но уметь схематически рассказать и донести информацию в простой форме очень важно, т.к. это определяет сам процесс начала занятий и отношения к ним, тем более, что все болезни условно можно разделить на четыре направления: 1) неврология; 2) сердечно-сосудистая и дыхательная

система (СС и ДС); 3) опорно-двигательный аппарат (ОДА); 4) обмен веществ (ОВ). Зная алгоритм, при котором происходит нарушения той или иной функции, нетрудно их объяснить.

В результате исследования возможных причин (на ментальном и эмоциональном уровнях) возникновения заболеваний, указанных четырех направлений, и обработки большого количества статистических данных нами были получены следующие результаты: 1 – неврологические заболевания чаще всего проявляются у людей, испытывающих внутренний страх и тревогу; 2 – ССиСД страдает в результате тяги к удовольствиям; 3 – ОДА чаще страдает от зажатости, скованности и стеснительности; 4 – при нарушениях ОВ пусковым механизмом является причина внутренней агрессии и неудовлетворенности [1]. Более подробно раскрыть сказанное в статье не представляется возможным, но для специалиста это важная информация, т.к. определит взаимоотношение с занимающимся и позволит понять его внутреннее состояние, которое значительно влияет на результат занятий.

Все вышесказанное правомерно учитывать и при работе с занимающимися, у которых нет патологий, но наблюдается снижение работоспособности, что пациенты выражают словами: «нет сил». Им также необходимо объяснить, что может являться причиной данного положения дел и что процессы восстановления имеют свою длительность и ограничиться месяцем или двумя занятиями бессмысленно, т.к. ре-

зультат будет нестабильным, а значит, все вернется на круги своя. Конечным критерием освоения этапа на ментальном уровне можно считать результат, который выражается в том, что человек осознал, понял и принял цепочку взаимосвязи: (нынешние) мысль – поведение – действия – отсутствие здоровья. Отмечу, что не инструктор должен убеждать занимающегося, а сам студент должен начать работать над собой, понять, как это достигается и какими средствами. В этом мастерство и компетентность специалиста.

*Эмоциональный уровень.* У человека эмоциональный уровень призван выражать отношение к окружающему миру, что сказывается на процессах напряжения и расслабления. Нетрудно предположить, какие цели и задачи должны решаться на этапе «привыкания» на эмоциональном уровне. Прежде всего, это принять мысль о регулярности занятий. С одной стороны, постоянство обеспечивает результат занятий, с другой стороны, сами занятия – это не площадка для развлечений, но достаточно однообразное повторение упражнений. Специалисту необходимо объяснить занимающемуся, еще в самом начале, что занятия – это средство восстановления и достижения здоровья, поэтому не стоит ждать от них удовольствия и эмоциональной насыщенности, т.е. не относиться как к развлечению. Более того, объяснить, что на начальном этапе могут (и будут) возникать различные дискомфортные состояния и ощущения, которых не следует бояться. Весь эмоциональный заряд и положительные эмоции

пациент получит от ощущения здоровья и внутреннего комфорта потом – в самой жизнедеятельности, когда тело не будет ограничивать его, именно на это следует ориентировать и делать акцент.

Необходимо учитывать, что оздоровительно-восстановительные занятия – это новая составляющая, которую необходимо привнести в жизнь, а для этого необходимо «расчистить» время в своем графике. Эту задачу необходимо решить, иначе посещение занятий будет протекать по принципу «как получится, тогда и приду». Но получается всегда одинаково, как показала практика и исследования, человек безразлично относится к своему здоровью. Отвечая на вопрос: «Как вы расположите приоритеты в своей жизни?», здоровье ставят на 8–9 место и ниже. Большинство болеющих не осознают, что они не прислушивались к организму и на его сигналы реагировали не своевременно. Поэтому выбор конкретного времени занятий – важная задача первого этапа. Конечным критерием освоения этапа «привыкание» должна являться регулярность посещения занятий – выводы можно сделать после 2–3 недель, или 6–8 занятия (при 3-х разовом посещении).

*Физический уровень.* Большинство студентов, пришедших на оздоровительно-восстановительные занятия, либо давно не занимались, либо не занимались вообще, в связи с этим они имеют плохое представление о тренажерном оборудовании и его использовании. Очень важно, чтобы внут-

ренное состояние занимающихся оставалось стабильно комфортным, что будет значительно способствовать процессам оздоровления. Подбор средств, использующихся на занятиях, очень важен, специалисту необходимо внимательно следить за реакцией и ощущениями занимающегося.

На первом этапе следует уделить особое внимание разучиванию разминочных упражнений (осанке, амплитуде, ритму, дыханию и т.п.) и заключительных упражнений, в состав которых обычно включаются упражнения на гибкость или растягивание. Важно учитывать пол, возраст и функциональное состояние. Надо помнить, что временный эмоциональный и неконтролируемый подъем способен не только отсрочить результат, но и осложнить процесс выздоровления. Поэтому занимающийся должен четко знать те упражнения, которые ему разрешены (с указанием амплитуды, интенсивности и др.), так и те, которые категорически выполнять не следует, даже при положительной динамике оздоровления.

Конечная цель первого этапа заключается в проведении диагностики, тестирования и определении исходного уровня систем и подсистем человека, но истинную картину мы можем получить, исключив побочные факторы – это дискомфорт от места занятий, неуверенное и неправильное выполнение базовых (для каждого) упражнений и др.

Резюмируя сказанное, отметим, что на первом этапе важно решить следующие задачи: осознать причины болезни (или снижение работоспособности); скорректировать жизне-

деятельность, с учетом занятий; 3 привыкнуть к месту занятий и освоить базовые упражнения. Примерная длительность данного этапа 8–12 занятий.

## Литература

1. *Агаджанян Н.А., Труханов А.И., Шендеров Б.А.* Этюды об адаптации и путях сохранения здоровья. – М.: изд-во «Сирин», 2002. – 156 с.
2. *Капица С.П., Юдин Б.Г.* Медицина XXI века: этические проблемы // Знание. Понимание. Умение. 2005. № 3. С. 75–79.
3. *Спиридонов Е.А.* Теория и практика развития способностей и сверхспособностей: монография. – Алматы: Изд. «TST-company», 2008. – 282 с.
4. *Спиридонов Е.А.* Теория и практика самопознания и самосовершенствования: монография. – Алматы: Изд. «TST-company», 2011. – 202 с.

# Особенности восприятия женской тяжелой атлетики юношами и девушками студенческого возраста

## PECULIARITIES OF THE PERCEPTION OF FEMALE WEIGHTLIFTING BY YOUNG PEOPLE AND GIRLS OF STUDENT AGE

*Степанова Д.П.,*

*студент,*

*Московский городской педагогический университет*

*Stepanova D.P.,*

*student,*

*Moscow Pedagogical University*

**Аннотация.** В статье анализируются особенности восприятия женской тяжелой атлетики юношами и девушками студенческого возраста, приводятся результаты сравнительного анализа оценочных суждений респондентов обоего пола.

**Ключевые слова:** женская тяжелая атлетика, студенческая молодежь, гендерные стереотипы.

**Abstract.** In the article features of perception of female

weightlifting by young men and girls of student's age are analyzed, results of the comparative analysis of estimated judgments of respondents of both genders are resulted.

**Keywords:** women's weightlifting, student youth, gender stereotypes.

Женская тяжелая атлетика давно получила мировое признание, в том числе, включенность (в 2000 г.) в программу Олимпийских игр, где среди женщин разыгрывается 7 комплектов наград [1].

Несмотря на богатую историю и значительные успехи отечественных спортсменок, отношение значительной части общества к женской тяжелой атлетике пока еще далеко от толерантного [2; 3]. Данное обстоятельство приводит к тому, что спортивные школы испытывают большие сложности при наборе занимающихся, нередко теряют перспективных спортсменок, которые уходят из спорта из-за неодобрительного отношения своего ближайшего окружения, что сдерживает дальнейшее развитие женской тяжелой атлетики.

Перед исследованием были поставлены следующие вопросы:

1. Каковы типичные представления современных студентов о женской тяжелой атлетике?
2. Существуют ли гендерные различия в восприятии студентами данного вида спорта?
3. Каково отношение современных юношей и девушек



студенческого возраста к женской тяжелой атлетике?

Для поиска ответов на первый и второй вопросы был проведен опрос 184 московских студентов (67 юношей и 117 девушек) в возрасте 17–19 лет. Никто из опрошенных не занимался тяжелой атлетикой и не получал образование по направлению или профилю, связанному с физической культурой и спортом.

Поясним, что в данном исследовании девушки рассматривались как потенциальные занимающиеся тяжелой атлетикой, поскольку их возраст (17–19 лет) является подходящим для начала занятий данным видом спорта, а юноши и девушки – как будущие родители, которым в недалеком будущем предстоит участвовать в формировании мировоззрения и спортивных интересов своих детей.

Опрос студентов проводился в форме эссе. Респондентам было предложено тезисно, не более чем в 30-ти словах, словосочетаниях или предложениях описать свои представления о женской тяжелой атлетике. Затем эссе студентов были обработаны методом качественно-количественного контент-анализа. Категориями контент-анализа стали высказывания опрошенных о женской тяжелой атлетике, смысловыми единицами анализа – во-первых, положительные и негативные отзывы о данном виде спорта, во-вторых, суждения студентов о женской тяжелой атлетике, имеющие гендерный характер, единицами счета – частота встречаемости и удельный вес (в процентах) смысловых единиц контент-анализа в

высказываниях респондентов.

Для поиска ответа на третий вопрос в анкету были включены три вопроса с инструкцией «подчеркните или отметьте верных ответ». Первые два вопроса были адресованы респондентам обоего пола:

1. Если бы у меня была бы дочь, то я бы...: «абсолютно точно отдал(а) бы ее заниматься тяжелой атлетикой»; «точно отдал(а) бы ее заниматься тяжелой атлетикой»; «не знаю, отдал(а) бы или нет ее заниматься тяжелой атлетикой»; «не отдал(а) бы ее заниматься тяжелой атлетикой»; «абсолютно точно не отдал(а) бы ее заниматься тяжелой атлетикой».

2. Мое отношение к женской тяжелой атлетике можно охарактеризовать как...: «отличное»; «хорошее»; «нейтральное»; «отрицательное»; «крайне отрицательное».

На третий вопрос предлагалось ответить только девушкам:

3. Если бы у меня была такая возможность, то я... : «абсолютно точно пошла бы заниматься тяжелой атлетикой»; «точно пошла бы заниматься тяжелой атлетикой»; «не уверена, что стала бы заниматься тяжелой атлетикой»; «не пошла бы заниматься тяжелой атлетикой»; «абсолютно точно не пошла бы заниматься тяжелой атлетикой».

Полученные данные были подвергнуты математической обработке.

В таблицах 1 и 3 приведены положительные, а в таблицах 2 и 4 отрицательные высказывания юношей и девушек, по-

лученные по результатам качественно-количественного контент-анализа эссе.

*Таблица 1*

**Положительные суждения юношей-студентов о женской тяжелой атлетике (n = 67)**

№	Суждения	Количество ответов
1.	Ставит женщину наравне с мужчиной	8
2.	Развивает силу воли и упорство	7
3.	Помогает женщинам самореализоваться	6
4.	Вызывает уважение	5
5.	Укрепляет морально-волевые качества женщин	4
6.	Женщина сама выбирает, чем ей заниматься	2
7.	Совершенствует фигуру	1
8.	Красивый вид спорта	1
9.	Есть спортсменки, которыми можно гордиться	1
<i>Общее количество положительных высказываний</i>		35

*Таблица 2*

**Отрицательные суждения юношей-студентов о женской тяжелой атлетике (n = 67)**

№	Суждения	Количество ответов
1.	Не женский вид спорта	23
2.	Уродует женское тело	22
3.	Больше подходит для мужчин	18
4.	Вредит женскому здоровью	12
5.	Не отдал бы свою дочь заниматься этим видом спорта	11
6.	Формирует мужскую личность в женском теле	4
7.	Сознательный выбор в пользу маскулинности	3
8.	Женщины занимаются тяжелой атлетикой из зависти к мужчинам	2
9.	Следует убрать женскую тяжелую атлетику из программы Олимпийских игр	2
10.	Мужеподобные девушки	1
<i>Общее количество негативных высказываний</i>		<b>98</b>

*Таблица 3*

**Позитивные высказывания девушек-студенток о женской тяжелой атлетике (n = 117)**

<b>№</b>	<b>Суждения</b>	<b>Количество ответов</b>
1.	Вызывает уважение/восхищение	13
2.	Есть спортсменки, которыми можно гордиться	10
3.	Развивает все группы мышц	9
4.	Развивает выносливость	9
5.	Достойный (серьезный, важный) вид спорта	8
6.	Положительно отношусь к данному виду спорта	7
7.	Олимпийский вид спорта	7
8.	Развивает самодисциплину, самоорганизацию	6
9.	Формирует собранность и концентрацию	5
10.	Формирует красивую фигуру	4
11.	Развивает силу	4

<b>№</b>	<b>Суждения</b>	<b>Количество ответов</b>
12.	Развивает женщину как личность	4
13.	Ставит женщин наравне с мужчинами	3
14.	Проводится много соревнований	3
15.	Развивает координацию	2
16.	Укрепляет здоровье	2
17.	Интересно наблюдать выступления по телевизору	2
18.	Развивает быстроту	2
19.	Не считаю этот вид спорта критично опасным	2
20.	Сейчас модно заниматься мужскими видами спорта	1
21.	Интересный вид спорта	1
22.	Женская тяжелая атлетика вносит большой вклад в развитие спорта	1
23.	Зрелищный вид спорта	1
24.	Очень эмоциональный вид спорта	1
25.	Сравнительно недорогой (доступный) вид спорта	1
<i>Общее количество положительных высказываний</i>		<b>108</b>

Таблица 4

**Негативные высказывания девушек-студенток о женской тяжелой атлетике (n = 117)**

<b>№</b>	<b>Суждения</b>	<b>Количество ответов</b>
1.	Не подходящий/неприемлемый для женщин вид спорта	35
2.	Преимущественно мужской вид спорта	35
3.	Неженственный вид спорта	33
4.	Опасен/вреден для здоровья	16
5.	Ухудшает репродуктивную функцию организма женщин	12
6.	Способствует чрезмерному увеличению мышечной массы тела	12
7.	Слишком большая нагрузка для организма	12
8.	Сложный вид спорта	11
9.	Лишает женщин красоты	10
10.	Вредит женской фигуре	8

<b>№</b>	<b>Суждения</b>	<b>Количество ответов</b>
11.	Некрасивый вид спорта	6
12.	Никогда не стала бы им заниматься	6
13.	Неинтересный вид спорта	6
14.	Спорт для мужеподобных девушек	5
15.	Травмоопасный вид спорта	5
16.	Я категорически против этого вида спорта	3
17.	Жалобы спортсменов на боли	2
18.	Грубый вид спорта	2
19.	Психологически формирует мужскую личность в женщине	1
20.	Вызывает гормональный сбой в организме женщин	1
21.	Бесполезный вид спорта	1
22.	Допинговые скандалы	1
23.	Мужчинам не нравятся женщины, занимающиеся тяжелой атлетикой	1
<i>Общее количество негативных высказываний</i>		<i>224</i>

Из результатов математической обработки данных таблиц 1–4 усматривается, что общее количество отрицательных высказываний (с учетом частоты их появления в ответах респондентов) о женской тяжелой атлетике превышает количество положительных в 2,8 раз у юношей и в 2,1 раза у девушек, что указывает на выраженное негативное отношение современных студентов к данному виду спорта.

В то же время, если не брать в расчет частоту появления каждого из суждений, то у юношей превышение числа негативных характеристик (10) над позитивными (9) составляет

всего 1 единицу, а у девушек, наоборот, наблюдается преобладание положительных эпитетов (25) над отрицательными (23). Это указывает на более «мягкое», толерантное отношение девушек к женской тяжелой атлетике по сравнению с юношами.

Данные таблиц 1–4 позволяют охарактеризовать типичные представления студенческой молодежи о женской тяжелой атлетике. Примечательно, что значительное число высказываний респондентов обоего пола являются гендерно окрашенными.

Так, что у юношей все 100% отрицательных высказываний носят гендерный характер, среди них наиболее часто встречаются такие суждения, как: «не женский вид спорта» (34,3% опрошенных), «уродует женское тело» (32,8%), «больше подходит для мужчин» (26,9%), «вредит женскому здоровью» (17,9%), «не отдал бы свою дочь заниматься этим видом спорта» (16,4% респондентов).

У девушек также большинство (62,9%) негативных отзывов имеют гендерный оттенок, в их числе: «не подходящий/неприемлемый для женщин вид спорта» (29,9% участниц опроса), «преимущественно мужской вид спорта» (29,9%), «неженственный вид спорта» (28,2%), «лишает женщин красоты» (8,5%), «вредит женской фигуре» (6,8%), «спорт для мужеподобных девушек» (4,3% респондентов). Другая часть (37,1%) отрицательных отзывов девушек характеризует женскую тяжелую атлетику как



«опасный и вредный для здоровья» (24,8% опрошенных), «сложный» (19,6%), «сопряженный с большими физическими нагрузками» (10,2%), «травмоопасный» (4,3%), «некрасивый» (5,1%) и «неинтересный» (5,1% студенток) вид спорта.

Что касается положительных высказываний, то юноши отмечают, что занятия тяжелой атлетикой «ставят женщину наравне с мужчиной» (11,9% опрошенных), «помогают женщинам самореализоваться» (8,9%), «развивают силу воли, упорство (10,4%) и морально-волевые качества женщин» (6,0%). 7,4% юношей считают, что женщина, занимающаяся тяжелой атлетикой, «вызывает уважение», 3,0% участников опроса указали, что «женщина сама выбирает, чем ей заниматься». Из общего массива положительных высказываний юношей-студентов о женской тяжелой атлетике 60,0% сопряжены с гендерным фактором, остальные 40,0% суждений характеризуют «полезность» данного вида спорта и уважение юношей к его представителям.

Среди позитивных высказываний девушек о женской тяжелой атлетике лишь 7,4% имеют гендерный характер, в их числе аргументы о том, что занятия тяжелой атлетикой «развивают женщину как личность» (3,4% студенток), «ставят женщин наравне с мужчинами» (2,6%) и «сейчас модно заниматься мужскими видами спорта» (0,8% опрошенных). Остальные 92,6% суждений характеризуют женскую тяжелую атлетику: а) как весьма «полезный» – «развивающий все

группы мышц, выносливость, силу, координацию, быстроту» (22,2% девушек), «дисциплинирующий», «формирующий собранность и концентрацию» (9,4%), способствующий «формированию красивой фигуры» (3,4%) и «укреплению здоровья» (1,7%) вид спорта; б) как вид спорта, вызывающий «уважение, восхищение» (11,1% респондентов), «гордость» (8,5%), «положительное отношение» (6,0%) и интерес (2,5%); в) как «достойный, серьезный, важный» (6,8% девушек), «олимпийский» (6,0%) вид спорта, по которому «проводится много соревнований» (2,6% участниц опроса).

Рассмотрим результаты поиска ответа на третий вопрос исследования: «Каково отношение современных юношей и девушек студенческого возраста (как потенциальных спортсменов и будущих родителей) к женской тяжелой атлетике?». Для этого обратимся к данным табл. 5–7.

### *Таблица 5*

**Если бы у меня была бы дочь, то я бы...**

№	Мнение	Юноши		Девушки	
		чел.	%	чел.	%
1.	Абсолютно точно отдал(а) бы ее заниматься тяжелой атлетикой	1	1,5	1	0,8
2.	Точно отдал(а) бы ее заниматься тяжелой атлетикой	2	3,0	4	3,4
3.	Не знаю, отдал(а) бы или нет ее заниматься тяжелой атлетикой	11	16,9	38	32,4
4.	Не отдал(а) бы ее заниматься тяжелой атлетикой	24	36,9	42	35,8
5.	Абсолютно точно не отдал(а) бы ее заниматься тяжелой атлетикой	29	44,6	32	27,3

*Таблица 6*

**Мое отношение к женской тяжелой атлетике можно охарактеризовать как...**

№	Мнение	Юноши		Девушки	
		чел.	%	чел.	%
1.	Отличное	5	7,6	11	9,4
2.	Хорошее	12	18,4	21	17,9
3.	Нейтральное	20	30,7	56	47,8
4.	Отрицательное	23	35,3	23	19,6
5.	Крайне отрицательное	7	10,7	6	5,1

*Таблица 7*

**Если бы у меня была такая возможность, то я ...**

№	Мнение	Девушки	
		чел.	%
1.	Абсолютно точно пошла бы заниматься тяжелой атлетикой	2	1,7
2.	Точна пошла бы заниматься тяжелой атлетикой	3	2,5
3.	Не уверена, что стала бы заниматься тяжелой атлетикой	37	31,6
4.	Не пошла бы заниматься тяжелой атлетикой	30	25,6
5.	Абсолютно точно не пошла бы заниматься тяжелой атлетикой	45	38,4

Как показали результаты обработки анкет, на вопрос «Мое отношение к женской тяжелой атлетике можно охарактеризовать как ...» юноши ответили следующим образом: 7,6% студентов указали, что «отличное», 18,4% – «хорошее», 30,7% – «нейтральное», 35,3% – «отрицательное», 10,7% – «крайне отрицательное». Что касается девушек, то 9,4% респондентов указали, что «отличное», 17,9% – «хорошее», 47,8% – «нейтральное», 19,6% – «отрицательное», 5,1% – «крайне отрицательное». Таким образом, очевидно, что отношение к женской тяжелой атлетике у юношей более негативное, чем у девушек.

Отвечая на вопрос о том, что «Если бы у них была дочь, то ...», 44,6% юношей и 27,3% девушек «абсолютно точно не отдали бы» ее заниматься тяжелой атлетикой, 36,9% юношей и 35,8% девушек «точно не отдали бы», 3,0% юношей и 3,4% девушек «точно отдали бы» и лишь 1,5% юношей и 0,8% де-

вушек «абсолютно точно отдали бы» ее заниматься тяжелой атлетикой. 16,9% юношей и 32,4% девушек дали ответ «не знаю». Из такого соотношения ответов усматривается, что современные студенты в целом негативно относятся к тому, чтобы их будущая дочь занималась тяжелой атлетикой.

Если сравнивать ответы юношей и девушек, что из полученных данных видно, что среди юношей больше удельный вес тех, кто настроен категорически против и, наоборот, меньше доля тех, кто пока не принял решение о допуске своей будущей дочери к занятиям тяжелой атлетикой.

На вопрос: «Если бы у меня была такая возможность, то я бы ...», 1,7% девушек ответили, что они «абсолютно точно» и 2,5% – «точно» стали бы заниматься, 25,6% девушек «не стали бы» и 38,4% «абсолютно точно не стали бы» заниматься тяжелой атлетикой. 31,6% студенток затруднились ответить на этот вопрос. Очевидно, что подавляющее большинство студенток не видят себя в роли представительниц данного вида спорта, однако, 4,2% девушек являются перспективной целевой аудиторией для проведения с ними агитационно-пропагандистской работы по привлечению их к занятиям тяжелой атлетикой.

*Выводы и рекомендации.* Отношение современных студентов к женской тяжелой атлетике можно охарактеризовать, в целом, как отрицательное. Причем, юноши демонстрируют большее неприятие этого вида спорта, нежели девушки.

34,3% юношей и 29,9% девушек считают тяжелую атлети-

ку видом спорта, не подходящим для женщин. 79,1% юношей и 63,3% девушек не отдали бы свою будущую дочь заниматься этим видом спорта.

Высказывая отрицательное отношение к женской тяжелой атлетике, юноши оперируют исключительно гендерно окрашенными эпитетами, значительная часть которых носит дискриминирующий характер: «больше подходит для мужчин», «мужеподобные девушки», «не отдал бы свою дочь заниматься этим видом спорта», «женщины занимаются тяжелой атлетикой из зависти к мужчинам», «следует убрать женскую тяжелую атлетику из программы Олимпийских игр» и др.

У девушек лишь 62,9% негативных отзывов носит гендерный характер, в их числе: «не подходящий/неприемлемый для женщин вид спорта», «неженственный вид спорта», «лишает женщин красоты», «вредит женской фигуре», «спорт для мужеподобных девушек». Остальные 37,1% отрицательных отзывов девушек характеризуют женскую тяжелую атлетику как «опасный и вредный для здоровья», «сложный», «сопряженный с большими физическими нагрузками», «травмоопасный», «некрасивый» и «неинтересный» вид спорта.

Полученные данные говорят о том, что роль гендерных стереотипов в восприятии студенческой молодежью женской тяжелой атлетики чрезвычайно велика. Особенно сильно она проявляется у юношей. Впрочем, как показали результаты опросов, девушки сами склонны создавать рамки, ограничи-

вающие их собственную свободу выбора и действий.

Таким образом, налицо противоречие между потребностью современного отечественного и международного (в том числе, олимпийского) спортивного движения в женщинах-тяжелоатлетах высокой квалификации и устоявшимся негативным восприятием значительной частью молодежи данного вида спорта. Успешное разрешение данного противоречия потребует разработки и реализации программ совершенствования имиджа и популяризации женской тяжелой атлетики среди подростков и молодежи.

## Литература

1. *Волкова А.Н., Степанова Д.П.* Внутренний имидж тяжелой атлетики и пути его совершенствования // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 4. С. 111–119.
2. *Степанова Д.П., Беляев В.С.* Имидж женской тяжелой атлетики и пути его развития // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании: материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. – М.: МГПУ, 2017. С. 222–224.
3. *Судакова Ю.Е.* Гендерные стереотипы в спорте // Грани познания. 2009. № 3 (4). С. 64–66.

# **Использование метода адаптивной ритмики как одного из средств здоровьесберегающих технологий в работе с детьми-инвалидами**

## **USE ADAPTIVE RHYTHM AS A MEANS OF HEALTH CONSERVATION TECHNOLOGIES IN WORKING WITH CHILDREN WITH DISABILITIES**

*Сухачева Н.А.,*

*учитель-логопед,*

*Стреблянская В.А.,*

*учитель-дефектолог,*

*Рикунова Л.П.,*

*учитель-дефектолог,*

*Школа № 1034 имени Героя Советского Союза В.В. Маркина,*



*Москва*

*Suhacheva N.A.,*

*speech therapist teacher,*

*Streblyanskaya V.A.,*

*teacher-defectologist,*

*Rikunova L.P.,*

*teacher-defectologist*

*School № 1034 named after the Hero of the Soviet Union V.V.*

*Markin, Moscow*

**Аннотация.** Статья посвящена специфике формирования дифференцированного ротового и носового дыхания как средства оздоровления и развития детей с ограниченными возможностями здоровья, а также особенностям работы над длительным речевым выдохом в условиях группы кратковременного пребывания для детей с ОВЗ. Кроме того, в статье освещен вопрос успешного применения метода адаптивной ритмики с целью формирования речевого дыхания на базе тренинга вокализов.

**Ключевые слова :** дети с ограниченными возможностями здоровья, речевое дыхание, специфика голосообразования, дыхательная гимнастика, грудная клетка, виды дыхательных упражнений, вокализы, речевой выдох, звукокомплексы, пропевание гласных, адаптивная ритмика.

**Annotation.** The article is devoted to specifics of formation of differentiated oral and nasal breathing as a means of rehabilitation and development of children with disabilities, as well as the peculiarities of work over lengthy speech exhalation

in conditions of short stay team for children with HIA. In addition, article the question of successful application of the adaptive method with a view to creating rhythmic breathing vocal training-based one.

**Keywords** : children with disabilities, speech breathing, specificity of voice, breathing exercises, thorax, types of breathing exercises, exhale, voice vocalize zvukokompleksy, singing of vowels, Adaptive rhythemics.

Здоровье современного человека во многом зависит от правильно поставленного, физиологически выстроенного дыхания. Еще более уязвимым является дыхательный процесс у детей ослабленных, а особенно – у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Как отмечала К.А. Семенова [4, с. 15], среди многих заболеваний центральной нервной системы у детей, влекущих за собой инвалидизацию больного, детский церебральный паралич (ДЦП) является одним из самых распространенных. Он приводит к нарушениям со стороны практически всех функциональных систем мозга – двигательной, речевой и психической. В значительном большинстве случаев результатом этого становится тяжелейшая дезадаптация ребенка.

Указанная дезадаптация отражается прежде всего в двигательной активности, и серьезная патология приводит к нарушению дыхательной функции и рече-двигательных процессов.

В современной психолого-педагогической работе при наличии необходимости и определенных условий активно используются различные технологии для компенсационного формирования адаптационных функций, в том числе – работа над физиологическим и фонационным дыханием, которая является важной частью комплексной реабилитации детей и взрослых с речевыми расстройствами, нарушениями голосообразования и дыхания. Осуществляется работа по формированию и восстановлению силы, плавности, длительности речевого выдоха.

По традиции, с античных времен для овладения сценическим искусством использовали различные методы работы над фонационным дыханием. Аристотель, Демосфен, Плу-тарх, Эзоп – преодолели заикание и стали выдающимися ораторами своего времени, благодаря техникам развития дыхания и голоса. Со второй половины XIX в. врачи и логопеды активно применяли дыхательные упражнения для преодоления расстройств фонации, функциональной и психогенной дисфонии, логоневроза, заикания, дизартрии и многих других рече-двигательных нарушений.

Современная коррекционно-педагогическая и реабилитационная помощь базируется не только на логопедических достижениях, проверенных прошлым, но и активно использует междисциплинарные направления для формирования дыхательных адаптационных возможностей.

В коррекционной работе с детьми-инвалидами хорошо за-

рекомендовала себя методика А.С. и А.Н. Стрельниковой. 28 сентября 1973 г. Всесоюзный научно-исследовательский институт государственной патентной экспертизы впервые зарегистрировал авторское право преподавательницы пения на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса», установив его приоритет от 14 марта 1972 г.

Первым в СССР рассказал о необычной дыхательной гимнастике журнал «Изобретатель и рационализатор» (1975. № 7), а в № 8 за 1976 г. был опубликован комплекс упражнений Стрельниковой. Исследования эффективности гимнастики Стрельниковой проводились в Центральной поликлинике № 1 МВД России. Один из излеченных пациентов, Михаил Щетинин, стал ее учеником и последователем. Он до сих пор практикует этот метод, разработал новые комплексы упражнений для различных заболеваний и опубликовал собственные данные, полученные после усовершенствования метода.

Специальные упражнения, описанные автором, укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, способствуют растягиванию плевральных спаек, выведению мокроты, уменьшению застойных явлений в легких, совершенствуют механизм дыхания и координации дыхания и движений.

Следует отметить, что дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой названа парадоксальной, потому что во время вдохов грудная клетка не расширяется, как обычно, а

сжимается (охватывается руками либо удерживается от расширения за счет наклонов и поворотов туловища). Энергетический выход такого частого дыхания на фоне физической нагрузки высок. При шумном коротком вдохе носом идет активное насыщение коры головного мозга кислородом. ликвидируется спазм сосудов, исчезают хронические головные боли, улучшается память. Восстанавливается энергетический баланс организма.

В логопедической практике методика применяется преимущественно в работе по формированию или восстановлению голоса у детей и взрослых при функциональных нарушениях голосообразования. В нашем учреждении мы используем указанную методику в очень ограниченном объеме, так как дети с ОВЗ требуют четкого отслеживания и ограничения физических и дыхательных нагрузок.

Также в нашем дошкольном образовательном учреждении используется часть техники «Нижнереберное диафрагмальное (костоабдоминальное) дыхание. Упражнения этой техники выполняют лежа на спине. Грудная клетка расслаблена, для начала – одна рука вытянута вдоль тела, ладонь второй – на животе. Первоначально осуществляется глубокий вдох (нос-рот), сопровождаемый напряжением брюшных мышц, и медленный выдох через рот, который заканчивается втягиванием живота.

Вдох и выдох могут длиться 5–7 секунд. Задержка дыхания осуществляется примерно на 2–3 секунды. Поскольку

после этого мышцы живота инстинктивно наполняют легкие воздухом, мы используем фрагменты этой техники для развития голосовых возможностей наших детей.

Также мы применяем в нашей работе некоторые фрагменты дыхательной гимнастика по системе йоги, которая основана на формировании костоабдоминального типа дыхания. Поскольку брюшное (или диафрагмальное) дыхание является самым полным и полезным для очищения легких, мы несомненно учитываем оздоравливающую функцию указанной методики, выбирая дыхательные упражнения для наших детей.

Кроме того, наша практика показывает, что в оздоровительной работе с детьми с ОВЗ хорошо зарекомендовали себя аппаратные методы дыхательной гимнастики. В частности, мы используем тренажер Фролова, который изначально предназначался только для детей-астматиков. Однако, поскольку с помощью этого аппарата дыхание осуществляется через воду, ее невозможно вдохнуть – она не попадает в рот – таким образом дыхательные упражнения абсолютно безопасны: в аппарат наливают 20 мл воды, которая оказывает сопротивление дыханию, то есть выполняет функцию гидравлического затвора и является естественным фильтром, очищающим вдыхаемый воздух.

Температура воды должна быть приблизительно такой же, как и температура воздуха в помещении. Фаза выдоха дольше, чем фаза вдоха, следовательно, испарение воды во время

вдоха не оказывает значительного влияния на процесс газообмена в легких.

Находясь в покое, организм человека за 1 мин потребляет 250 мл кислорода и выделяет 200 мл углекислого газа. Эффект сопротивления дыханию на выдохе в дыхательной гимнастике применяется нами для создания биологической обратной связи (БОС), когда ребенок, удерживая пластиковый корпус аппарата, чувствует тактильно бурление воды в колбе во время своего выдоха.

Кроме того, мы используем дыхательные упражнения, взятые нами из следующих методик:

- Диафрагмальное дыхание,
- Четырехтактное дыхание,
- Произношение звуков на выдохе.

Тренировка правильного четырехтактного дыхания (вдох – животом, вдох – грудью, выдох – животом, выдох – грудью). Такое последовательное включение дыхательных мышц живота и груди обеспечивает их максимальную активацию, в результате которой увеличивается количество воздуха, участвующего в газообмене, повышается поглощение кислорода и увеличивается легочная вентиляция. Упражнения выполняются 4–6 раз в день, средняя продолжительность занятий 20–25 минут.

Специалистами ДООУ «Школа № 1034» указанные дыхательные техники для оздоровления детей с ОВЗ применяются в контролируемом ограниченном объеме и с постоян-

но проводимым визуальным мониторингом психофизиологического состояния детей – до, во время и после проведения соответствующих занятий.

Следует подчеркнуть, что большую нагрузку на координацию всех циклов говорения дает речевое дыхание, которое в корне отличается от физиологического. У детей с ОВЗ подвижность грудной клетки недостаточна, эластичность грудной клетки резко снижена. Пластичность легких сформирована крайне дефицитарно. Поскольку назначение речевого дыхания – обеспечить достаточно сильную, ровную струю воздуха, проходящую через голосовые складки, чтобы произвольный голос был достаточно ровным и звонким (не дрожал, не качался и не затухал бесконтрольно), детям с нарушениями речевого дыхания очень сложно скоординировать сумму дыхательных движений.

Объем вдоха при этом должен быть чуть больше, чем в состоянии покоя (при физиологическом вдохе). Выдох во время голосоподачи должен быть продолжительным, ровным, незатухающим. Соотношение времени вдоха и выдоха при говорении примерно 1:10. Очередной вдох при этом обычно совершается по мере физической необходимости, во время ближайшей речевой паузы, которую обычно человек делает между смысловыми синтагмами.

Дыхание при бодрствовании в корне отличается от дыхания во сне. Дыхание бодрствования гораздо чаще, напряженнее, глубже. Так, в норме – частота дыхания колеблется от 12



до 20 вдохов в минуту. Повышается давление крови в сосудах, доставляющих ее к рабочим органам. У детей с ОВЗ часто дыхание раскоординировано. Даже глубина вдоха и выдоха в состоянии покоя у них неодинакова. Соответственно увеличивается и частота сердечных сокращений. Регулировать правильный ритм таким детям сложно.

Кроме детей с ДЦП, в нашем учреждении есть много ранооглохших детей, нейросенсорно слабослышащих и детей после кохлеарной имплантации.

Как отмечала И.В. Королева, различные нарушения интонационно-ритмической структуры речи и голосового контроля (тихий, высокий или фальцетный голос, носовой оттенок голоса, напряженная и монотонная речь, неправильные интонации и ударение) характерны практически для всех ранооглохших говорящих пациентов [2, с. 582]. Именно это придает речи таких детей неприятное звучание.

Чтобы снизить проявление указанных патологических процессов, улучшить речевое дыхание и развить голосоподачу, насколько это будет возможно, приближающуюся к нормативной, мы применяем метод адаптивной ритмики.

Адаптивная ритмика (АР) в рамках ФГОС – комплекс координационно-музыкально-диафрагмально-моторных упражнений, адаптированных под очень ограниченные ритмовые возможности детей с ОВЗ. АР – воспитательно-образовательный и коррекционный комплекс. Он призван содействовать формированию сенсо-моторной базы речи, ко-

торая полностью базируется на выработке устойчивых ритмов. Обучение проводится как с помощью известных методических приемов, так и с использованием разработанной нами методики, которая включает отдельные положения парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и других дыхательных техник.

Речевой вдох: лучше, когда человек для речи вдыхает воздух через нос: тогда воздух нагревается и фильтруется. Вдохи таких детей также трудно регулируются, их глубина должна контролироваться специальными упражнениями в небольшом объеме (вдыхание ароматов натуральных арома-масел – шумный вдох носом демонстрирует ребенку при этом педагог, а ребенок делает это подсознательно). Такой подсознательный более глубокий вдох мы тренируем на индивидуальных занятиях. А непосредственно на АР тренируем, прежде всего, поддержку дыхания. Для этого на занятиях по адаптивной ритмике наши педагоги пропевают с детьми вокализы с шумным вдохом носом.

О выдохе: непосредственно физиологическим дыханием мы занимаемся на индивидуальных занятиях. А уже речевым – на адаптивной ритмике. Детям с ОВЗ трудно объяснить целесообразность продолжительности и плавности речевого выдоха, поэтому мы стимулируем их выдыхать более длительно и менее напряженно на подсознательном, так называемом продолговато-мозговом уровне. (Бульба регулирует дыхательную координацию). Именно это мы делаем с по-

мощью вокализов.

Люди (даже в норме), которые в речи «задыхаются» – как правило, делают преждевременный вдох, не освобождая легкие от излишков углекислого газа. Их речь часто звучит как захлебывающаяся, сдавленная. Такой дыхательный дефицит наблюдается и у наших подопечных. Поэтому после вокализов мы стимулируем детей хотя бы на произвольном уровне расслабленному окончательному выдоху, освобождая легкие от излишков углекислого газа. Происходит постепенное, посильное координирование речевого дыхания, вокализационных возможностей и моторики рече-двигательного аппарата.

АР необходима также для воспитания постепенного роста уверенности в своих силах и речевых возможностях, так как ребенку для растормаживания речи не только необходимы непосредственно рече-двигательные упражнения, но и прежде всего накопление импрессивного словаря, который начинается не обязательно с целых слов, но часто с отдельных звукокомплексов или даже просто звуков, зачастую обозначающих у ребенка не только слова, но и целые понятия. Также АР направлена на преодоление психологических барьеров, которые препятствуют произвольному произнесению требуемых звуков (часто у детей с псевдобульбарным синдромом невозможно произвольное произнесение звуков и слов).

Мы стараемся в нашей работе применять все указанные

методы комплексно, строго дозируя нагрузку на детей. И мы, конечно же, всегда контролируем соматическое состояние наших детей, привнося обязательные изменения в план занятия по мере его непосредственного проведения.

## Литература

1. *Вотчал Б.Е.* Патофизиология дыхания и дыхательная недостаточность. – М., 2003. – 189 с.
2. *Королева И.В.* Реабилитация глухих детей и взрослых после кохлеарной и стволовой имплантации. – СПб., 2016. – 872 с.
3. Подготовка к школе детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы: от индивидуальных занятий к обучению в классе. – 3-е изд. / Т.А. Бондарь, И.Ю. Захарова, И.С. Константинова и др. – М., 2013. – 280 с.
4. *Семенова К.А.* Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и детским церебральным параличом. – М., 2007. – 616 с.
5. *Семенова К.А.* Лечение двигательных расстройств при детских церебральных параличах. – М., 1976. – 185 с.
6. *Фомин Н.А.* Физиология человека: учебное пособие. – М., 2002. – 234 с.

# **Сравнительный анализ состояния компонентов системы работы по спортивному плаванию в современной России**

## **A COMPARATIVE ANALYSIS OF THE STATUS OF COMPONENTS WORK SYSTEM for SPORTS SWIMMING IN MODERN RUSSIA**

*Табакова Е.А.,*

*доцент,*

*Российский государственный университет физической  
культуры, спорта, молодежи и туризма*

*Tabakova E.A.,*

*associate professor,*

*Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and  
Tourism*

**Аннотация.** В исследовании представлен анализ работы по спортивному плаванию в России. Деятельность системы описана за 25-ти летний период, со времени образования России как самостоятельного государства. Период с 1991 г. по 2016 г. разделен на два этапа по признакам снижения, на-

хождения в стабильном состоянии или улучшения качества работы. В основу положено сравнение этапов по ключевым показателям – организация и управление работой, состояние материально-технической базы, качество подготовки специалистов по плаванию, работа по массовому обучению плаванию, а также состояние системы подготовки и методики тренировки в спортивном плавании.

**Ключевые слова:** периоды и этапы развития, компоненты системы, динамика показателей, эффективность работы

**Annotation.** The study is an analysis of the work on sports swimming in Russia. The system is described for the 25-year period, since the education of Russia as an independent State. The period from 1991 to 2016 g. divided into two phases based on the decline, while in stable condition or improve the quality of our work. In is based on comparison of stages on key indicators-organization and management of work, the condition of the material and technical base, the quality of training in swimming, the massive training of swimming as well as the training system and techniques of sports training.

**Keywords:** periods and stages of development, system components, dynamics, work efficiency

Достижения в спорте зависят от эффективности работы системы, которая состоит из многих взаимосвязанных компонентов. Каждый из компонентов изменяясь сам, вызывает изменения в других компонентах, что в конечном итоге от-

ражается на функционировании всей системы.

История плавания показывает, что развитие вида спорта, как и физической культуры в целом, подчинено общим закономерностям общественного развития и зависит от конкретных исторических условий [1, с. 7].

*Таблица 1*

### **Организация и управление работой по виду спорта**

Первый этап		Второй этап	
1991–2006 гг. (15 лет)		2006–2016 гг. (10 лет)	
1	Снижение доли государственного управления и регулирования в отрасли и виде спорта	Государственная Программа развития ФКиС (2006–2016 гг.)	1
	Нарушение координации в деятельности региональных федераций по плаванию	Программы перспективного развития спортивного плавания в регионах (с 2008 г.)	
	Сложности с организацией и проведением соревнований по плаванию	Улучшение деятельности ВФП С 2012 г. Президент ВФП – В.В. Сальников	

Рассмотрим весь период развития спортивного плавания современной России, который охватывает 25 лет. Условно его можно разделить на два этапа. Первый этап – 15 лет (начало 1990-х – середина 2000), и второй этап – 10 лет (середина 2000-х по настоящее время).

В таблицах приведены примеры, иллюстрирующие динамику как отдельных компонентов за каждый период, так и

общую тенденцию по всей системе.

Таблица 2

## Материально-техническое обеспечение

Первый этап 1991–2006 гг. (15 лет)		Второй этап 2006–2016 гг. (10 лет)		
2	Устаревшая материально-техническая база вида спорта		Восстановление баз подготовки пловцов «озеро Круглое», центр подготовки «Волга» г. Волгоград	2
	Спортивные сооружения частично остались в других республиках		Введение в строй бассейнов в Федеральных округах	
	Перепрофилирование бассейнов		Восстановление деятельности ДЮСШ по плаванию, как базового звена подготовки спортивного резерва	
	Ухудшение финансирования отрасли			

Характеризуя в целом изменения, происходившие на первом этапе, можно сказать, что наблюдалось ухудшение показателей. Прослеживается связь с изменениями, которые происходили в политической и экономической жизни в анализируемый временной промежуток.

Преодоление политического и экономического кризиса на втором этапе повлияло на улучшение работы как во всей отрасли «Физическая культура и спорт», так и в виде спорта – плавание, в частности.

*Система спортивной подготовки и методика трени-*



## ровки (4)

Необходимо отметить специфическое состояние одного из показателей, который явился наиболее стабильным. Система спортивной подготовки складывалась постепенно и завершилась в основном к началу 80-х гг. прошлого века. В исследуемом периоде существенных изменений в систему подготовки не вносилось. Отмечается использование уже имеющихся базовых положений системы подготовки и методики тренировки в плавании, которые не утратили своей актуальности и на сегодняшний день.


Таблица 3

### Массовое обучение плаванию во всех структурах обязательного и дополнительного образования

Первый этап		Второй этап		
1991–2006 гг. (15 лет)		2006–2016 гг. (10 лет)		
3	Снижение доли государственного финансирования направления массовое обучение плаванию		Возобновление и введение новых Программ массового обучения плаванию на федеральном и региональном уровнях	3
	Сложности в работе ДЮСШ по массовому обучению плаванию		Упорядочивание системы соревнований в возрастных группах	
	Снижение до критического уровня качества работы по массовому обучению плаванию во всех звеньях			

Таблица 4

## Подготовка специалистов по виду спорта

Первый этап		Второй этап		
1991–2006 гг. (15 лет)		2006–2016 гг. (10 лет)		
5	Учебные заведения по ФКиС частично в других Республиках		Подготовка кадров в профильных вузах и учебных заведениях России	5
	Нарушение структуры профессионального образования по ФКиС		Семинары, конференции тренеров Семинары судей по плаванию (по графику)	

Анализ каждого из пяти основных компонентов системы показывает, что только один – состояние системы подготовки и тренировки пловцов имеет относительно стабильное состояние. Другие четыре компонента в системе имеют ухудшение состояния на первом этапе (условно стрелками см. табл. 1–4 показана динамика), и на втором этапе наблюдается улучшение показателей (см. таблицы 1–4).



из пяти основных описываемых компонентов имеет различную динамику. Выдвинуты предположения, что существует связь между уровнем развития компонентов системы и итогами выступления спортсменов на соревнованиях, в частности завоеванием медалей на чемпионатах мира по плаванию.

## Литература

1. История развития спортивного плавания. Библиотека международной спортивной информации (БМСИ). URL: <http://bmsi/doc5feod629-01d1-4344-8590-c587275d2712> (дата обращения: 25.10.2017).
2. Плавание: учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – С. 7–18.
3. Программа развития детского спорта «Стану чемпионом» // URL: [www.russwimming.ru/data/statyi/champion.html](http://www.russwimming.ru/data/statyi/champion.html) (дата обращения: 26.10.2017).

**Особенности проявления  
координационных способностей  
при выполнении двигательных  
действий у детей 8–10  
лет с нарушениями слуха**

**FEATURES OF COORDINATION  
ABILITIES WHEN PERFORMING MOTOR  
ACTION IN CHILDREN 8–10 YEARS OF  
AGE WITH HEARING IMPAIRMENTS**

*Филаткин А.С.,*

*тренер-преподаватель,*

*МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа единоборств*

*№ 3», Тамбов*

*Дерябина Г.И.,*

*доцент,*

*Калмыков Д.А.,*

*аспирант,*

*Тамбовский государственный университет имени Г.Р.*

*Державина*

*Filatkin A.S.,*

*coach-teacher,*

*MBU to «children and youth sports school of martial arts № 3»,*

*Tambov*

*Deryabina G.I.,*

*associate professor,*

*Kalmykov D.A.,*

*Tambov State University named after G.R. Derzhavin*

**Аннотация.** В данной публикации затрагивается проблема социальной адаптации детей с нарушениями слуха средствами физической культуры, ввиду того, что данное заболевание влечет за собой ряд вторичных нарушений, связанных с отставанием в развитии физических качеств и особенности координационных способностей. Проблема проявления координационных способностей у детей с нарушением слуха связана с нарушением одной из значимых анализаторных систем, с одной стороны, и тесной взаимосвязью слуха и движения с другой. Одним из методов настоящего исследования стал теоретический обзор и анализ литературных источников, который позволил выявить и конкретизировать виды координационных способностей и особенности их проявления у детей с нарушением слуха. Авторами предложено применение средств адаптивного карате для направленного развития всех видов координационных способностей у детей с нарушениями слуха.

**Ключевые слова:** координационные способности, дети с

нарушениями слуха, развитие, виды координационных способностей, адаптивное карате.

**Annotation.** This publication addresses the issue of social adaptation of children with hearing impairments by means of physical culture in view of the fact that this disease entails a number of secondary violations related to the underdevelopment of physical qualities and especially the coordination abilities. Problem manifestation of coordination abilities in children with hearing impairment associated with the violation of a of detection systems, on the one hand and the close interrelationship of hearing and movement on the other. One of the methods this study was theoretical overview and analysis of literary sources, which identified and specify the types of coordination abilities and peculiarities of their manifestations in children with hearing impairment. The authors suggested that the use of Adaptive karate for directional development of all types of coordination abilities in children with hearing impairments.

**Keywords:** coordination abilities, children with impaired hearing, development, types of coordination abilities, Adaptive karate.

Проблема социальной адаптации детей с инвалидностью вообще, и с нарушением слуха в частности, по-прежнему стоит достаточно остро в нашем обществе. При этом развитие личности и самосознания детей с нарушениями слуха протекает в сложных условиях, связанных с трудностями

в общении с окружающими людьми, замедлением процесса переработки информации, с более бедным и менее разнообразным опытом, ограниченными возможностями спонтанного усвоения социального опыта. Данная патология, помимо сенсорной депривации и сниженной познавательной деятельности, влечет за собой отставание в уровне развития двигательных способностей, что негативно сказывается на социализации таких детей и качестве их жизни в целом, так как слух теснейшим образом связан с движением.

Н.А. Бернштейн (1966), указывая на взаимосвязь двигательного и слухового анализатора, подчеркивал, что 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. Особенно ярко эта совокупность причин проявляется на координационных способностях, так как они реализуются на дефектной основе сенсорных систем, участвующих в управлении движениями (Коробейников Н.П., 2002).

Дети, имеющие нарушение функций слухового аппарата, часто страдают от вторичных отклонений. Это может проявляться в заметных задержках в развитии речи [4, с. 82]. Речь



является неотъемлемой частью процесса социализации, выступая как способ взаимосвязи с окружающим миром. Нарушение этой связи нередко сопровождается уменьшением объемов поступающей информации, что отрицательно сказывается на познавательной деятельности ребенка, тем самым оказывая влияние на процесс освоения различных видов двигательной активности [3, с. 179].

Наряду с частично поврежденными психическими процессами, дети с нарушением слуха могут иметь различные нарушения, проявляемые в процессе движения. Среди наиболее характерных видов нарушений можно выделить: неточность в координации и неуверенность в собственных движениях, медлительность при освоении навыков движения, затруднение при поддержании равновесия, невысокий уровень ориентации в пространстве, замедленность действий при выполнении определенных видов движений, невысокий уровень скорости и низкий темп по сравнению с детьми без нарушений слуха, нарушение функций слухового аппарата сказывается и на общем уровне физического развития, в особенности при проявлении силы (в возрасте 8 лет разница в отставании составляет 6–8%) [3, с. 56].

Отметим особенности проявления координационных способностей у детей с нарушениями слуха, тем более что в современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которые требуют проявления на-

ходчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Потеря слуха часто сопровождается поражением вестибулярного аппарата, что негативно отражается на двигательной сфере ребенка. Характерными проявлениями является нарушение статистического и динамического равновесия, точности движений, пространственной ориентировки, способности усваивать заданный ритм движений, то есть практических видов координационных способностей.

Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием «ловкость» – способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т. е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. В настоящее время считается, что основу ловкости составляют координационные способности [5, с. 127].

Под двигательно-координационными способностями по-

нимают способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Одной из характеристик ловкости является быстрота овладения новыми движениями, другой – быстрота перестройки двигательной деятельности. Несомненно, что этими двумя характеристиками ловкость не исчерпывается, поскольку это также способность человека быстро овладеть новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность относительно меняющихся условий. Под физическим качеством ловкости понимается единство взаимодействия функций центрального и периферического управления двигательной системой человека, позволяющих перестраивать биомеханическую структуру действий в соответствии с меняющимися условиями решения двигательной задачи. Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, проявляющихся при условии сохранения устойчивости тела и необходимой амплитуды движений [5, с. 156].

Рядом авторов предпринята попытка классифицировать виды способностей, относящихся к координационным [2, с. 28], при этом они выделяют три группы.

Первую группу составляют способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Проявления данной груп-

пы координационных способностей зависит, в частности, от специализированных восприятий, таких как «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

Ко второй группе относятся способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие. Эти способности находятся в зависимости от способности удерживать устойчивое положение тела, то есть равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений.

Третью группу определяют, как способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). Координационные способности, относящиеся к данной группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники движения [5, с. 93].

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности ребенка к точному анализу движений, что осуществляется не в пол-

ной мере у ребенка с нарушением слуха; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста, 7) общей подготовленности занимающихся (т. е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных, двигательных умений и навыков) и др.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности и сенситивные периоды их развития, которые являются смещенными у детей с нарушениями слуха [1, с. 68].

В возрасте 8–10 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. Под координационными способностями также понимаются способности ребенка к согласованию и соподчинению отдельных движений в единую, целостную двигательную деятельность. Для эффективного формирования координационных способностей необходимо на базе общего подхода к физическому воспитанию выработать конкретные пути и средства совершенствования соответствующих видов

координационных способностей с учетом их места и роли в общей системе двигательной деятельности ребенка 8–10 лет. Отсюда и вытекает необходимость классификации координационных способностей, разделения их на виды. Данный тезис определяет необходимость направленного развития каждого вида координационных способностей с помощью различных средств.

Применительно к детскому спорту можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности ребенка 8–10 лет в процессе управления двигательными действиями: способность к реагированию; способность к равновесию; ориентационная способность; дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения; а также ритмическая способность, с одной стороны тесно связанная с построением движений, с другой – наиболее поврежденная у детей с нарушением слуха.

Координационные способности являются наиболее комплексными из физических качеств, так как не просто имеют многообразные и тесные связи с остальными физическими качествами, но и во многом зависят от них. Проявление координационных способностей определяется тем, насколько точно ребенок управляет своими движениями во времени и пространстве и как быстро он способен перестроиться с одного на другие виды двигательной деятельности.

Особенное значение развития координационных способностей у детей 8–10 лет с нарушениями слуха объясняется четырьмя основными причинами.

1. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2. Только сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки детей с нарушениями слуха к социальной жизни и трудовой деятельности в будущем.

3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей, гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Для глухих и слабослышащих детей 8–10 лет характерны следующие разнообразные нарушения двигательных способностей, которые необходимо подвергать коррекции и учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и тренировочных занятий, такие как: недостаточно точная координация и неуверенность в движениях; относительная замедленность овладения двигательными навыками; трудность сохранения статического и динамического равновесия; низкий уровень развития ориентировки в пространстве; невысокий уровень дифференцирования силовых параметров движения; замедленная быстрота реакции; темпо-ритмовые характеристики движения.

Теоретический анализ данной темы показал, что большая часть (от 60 до 86%) глухих и слабослышащих детей имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирения, плоскостопия I и II степени и др. Тем более, что традиционно сложившаяся система физического воспитания молодежи в школе для глухих и слабослышащих, как правило, не обеспечивает совершенствования физических, и особенно координационных способностей учащихся. Мы считаем, что методика, основанная на средствах карате, имеющих направленное воздействие на развитие каждого вида координационных способностей, может значительно улучшить их проявления. Тем более, что карате располагает широким арсеналом средств для развития данного вида способностей, не требует значительных за-



трат на организацию и проведение занятий, является популярным видом спорта в детской и подростковой среде и оказывает благоприятное влияние на формирование личности ребенка.

Направленное развитие координационных способностей на занятиях карате с детьми 8–10 лет приведет к тому, что они:

- значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладеют различными двигательными действиями;
- будут постоянно пополнять свой двигательный опыт, который затем поможет успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);
- испытают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений;
- в процессе освоения средств карате повысится самооценка детей от осознания принадлежности к одному из популярных в детской и подростковой среде виду спорта.

## **Литература**

1. *Аксенова О.Э., Евсеев С.П.* Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.

туре. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.

2. *Бернштейн Н.А.* О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

3. *Выготский Л.С.* Мышление и речь. – Изд. 5, испр. – М.: Лабиринт, 1999. – 352 с.

4. *Гозова А.П.* Совершенствование познавательной деятельности взрослых глухих в процессе обучения. – М.: Педагогика, 1986. – 175 с.

5. *Лях В.И.* Тесты в физическом воспитании. – М.: Просвещение, 1998. – 272 с.

6. *Осокина Е.А., Степанова О.Н.* Фитнес в системе адаптивного физического воспитания – инвалидов по слуху. – Иваново, 2014. – 168 с.

# **Приобщение дошкольников к здоровьесбережению через проектную деятельность**

## **INCLUSION PRESCHOOL CHILDREN TO HEALTH THROUGH CONSERVATION PROJECT ACTIVITIES**

*Шабалина Е. С.,*

*педагог-организатор,*

*Маланьина Е. Б.,*

*педагог-психолог,*

*Макарова М. А.,*

*старший методист,*

*Школа № 1034 имени Героя Советского Союза В.В. Маркина,*

*Москва*

*Shabalina E. S.,*

*teacher-organizer,*

*Malanina E. B.,*

*teacher-psychologist,*

*Makarova M.A.,*

*senior methodologist,*

*School № 1034 named after the Hero of the Soviet Union V.V.*

**Аннотация** . Статья о практики применения технологии проектирования для реализации здоровьесформирующих задач в условиях сотрудничества, сотворчества детей и взрослых.

**Ключевые слова** : проектная деятельность, комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса, совершенствование здоровьесберегающей среды, принцип интеграции образовательных областей, совместная деятельность взрослых и детей, адекватные формы работы с дошкольниками, виды детской деятельности.

**Annotation.** An article about the practice of design technologies for implementation of health forming tasks in terms of collaboration, co-creation of children and adults.

**Keywords:** project activities, integrated and thematic construction principle of the educational process, improving health saving Wednesday, the principle of integration of educational areas joint activities for adults and children, adequate forms of work with preschool children, types of child activities.

Современным обществом осознается необходимость укрепления здоровья детей не только средствами медицины, но и средствами образования. Одной из главных задач любого педагогического коллектива является совершенствование здоровьесберегающей среды, укрепление физического, психического здоровья, эмоционального благополучия детей.

Для решения этой задачи в образовательном учреждении используются разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы, которые позволяют дошкольникам заниматься физической культурой с удовольствием. Современные педагогические исследования показывают, что использование инновационных педагогических технологий открывает новые возможности воспитания и обучения дошкольников, и одной из наиболее эффективных в наши дни стал метод проектов (педагогический и детский).

Проектная деятельность охватывает разные стороны развития личности дошкольников, начиная с младшего возраста. Организация проектной деятельности детей позволяет осуществлять интеграцию практически всех образовательных областей, поскольку предполагает взаимодействие детей друг с другом и воспитателем, их активное сотрудничество и творчество, познание и труд [3, с. 5].

Опыт показал, что работа по технологии проектирования дает не только положительный результат, но и помогает реализовать здоровьесберегающие и здоровьесформирующие задачи и является уникальным средством обеспечения сотрудничества, сотворчества детей и взрослых, способом реализации личностно-ориентированного подхода.

Планируя проектную деятельность, особенно важно определить реальные задачи, исходные требования к конечному продукту, процедуры и критерии оценки качества и фиксированные сроки исполнения проекта. При этом результаты

проекта должны быть объективно оценены, а поиск ресурсов для его освоения следует проводить целенаправленно [2, с. 4].

Физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях, по сути, была и остается базовой областью дошкольного образования. Традиционно ее цель – формирование здоровья, обеспечение нормального роста, физического развития и физического воспитания детей [4, с. 19]. Всем известно, что даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. Так проектирование – как комплексная деятельность, помогает объединить усилия педагогов, детей, родителей и направить их на качественное улучшение физического состояния воспитанников, их физического развития, формирование навыков здорового образа жизни, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что окружающие его взрослые испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

В настоящее время основной проблемой дошкольного детства является слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают «двигательный дефицит», задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикуляция и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанке. Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, показало, что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр, туристических походов и др. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий («не бегай; не прыгай; не лазай, а то упадешь; посиди»), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

Данные показатели обусловили актуальность проектной деятельности в работе по физическому развитию дошкольников и решению задач физического воспитания в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и этического воспитания.

Работая в этом направлении, коллектив разработал ряд проектов, направленных на повышение эффективности физического развития дошкольников. Особо любимыми стали

для детей и взрослых совместные проекты: «История мяча», «Наш любимый вид спорта», «Спортивные шаги к здоровью», «Любимое спортивное хобби нашей семьи» и другие. Были созданы видеофильмы о проектах. Прошли презентации проектов на педсовете и презентации проектов родителям.

Мы еще раз убедились, что совместная проектная деятельность взрослых и детей вовлекает дошкольников в опытно-исследовательскую работу, формирует готовность к совместной деятельности, развивает умение договариваться, воспитывает ответственность за выполнение порученной работы, формирует умение оценивать свои и поступки сверстника, обращаться за информацией и помощью взрослого, делиться знаниями, эмоционально откликаться на результат проведенного опыта (проект «Любимое спортивное хобби нашей семьи»).

Проект «Юный футболист» начинался с увлечения детьми старшей группы футболом. На прогулке во время игры у детей вышел спор о правилах. В поисках выхода из ситуации педагог предложил детям поближе познакомиться с футбольным миром. К этому проекту с удовольствием подключились родители. Было проведено много различных мероприятий по теме проекта. В результате и дети, и взрослые узнали много нового и интересного об игре. Многие ребята записались в футбольные секции и продолжают играть до сих пор.



Психологи предупреждают, что ребенок действует не ради чуждых и не всегда понятных ему интересов взрослого и не потому, что «так надо», а потому, что тем самым он удовлетворяет собственные побуждения, действует в силу внутренней необходимости, которая сформировалась раньше или возникла только сейчас, пусть даже под влиянием взрослого. Одной из таких внутренних необходимостей является зарожденная в виде инстинкта радость движения. Своей задачей мы поставили поощрять и сохранять любовь к движению, физкультуре и спорту [1, с. 82].

Главное – любой проект должен работать на достижение цели: приобщение детей к здоровому образу через организованную модель здоровьесбережения в ОУ. И решать задачи: расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни; совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей; повысить профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме «Здоровый образ жизни»; создать единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ОУ с родителями. В проектную группу должны входить заинтересованные люди, компетентные в данном виде деятельности. Практика показывает, что наиболее успешно работают группы, в которых все участники взаимно дополняют друг друга [2, с. 5].

Пути реализации проектов могут быть разнообразными, это и тематические интегрированные занятия, в том числе

и физкультурные; мониторинговые процедуры (анкетирование родителей, тесты для воспитателей); экскурсии; спортивные соревнования; беседы; игры, эстафеты, викторины, конкурсы; консультации для родителей; выставка детского творчества и др. А вот ожидаемый результат должен быть общий – сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой; снизить уровень заболеваемости; сформировать физические и интегративные качества.

## Литература

1. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Авторы-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – М.: АРКТИ, 2000. – 88 с.
2. Проектная деятельность в детском саду: наука и педагогическая практика / Сост.: Т.В. Меркулова, Е.А. Дубинина, К.Ю. Белая. – М.: Школьная Пресса, 2010. – 64 с.
3. Проектная деятельность дошкольников: учебно-методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2013. – 144 с.
4. Сагайдачная Е.А. К вопросу о приоритетах физического воспитания дошкольников в детском саду // Лечебная физкультура для дошкольников и младших школьников. 2004. № 1. С. 24–28.

# Оценка уровня развития ловкости у юных футболисток

## EVALUATION OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF AGILITY FROM YOUNG FOOTBALL PLAYERS

*Шевцова А. Ю.,*

*магистрант,*

*Каткова А. М.,*

*доцент, Московский педагогический государственный университет*

*Shevtsova A.U.,*

*undergraduate,*

*Katkova A.M.,*

*associate professor,*

*Moscow Pedagogical State University*

**Аннотация.** В статье рассмотрены факторы, влияющие на эффективность развития ловкости у юных футболисток. Проведены контрольные испытания оценки имеющегося уровня развития ловкости. Сформулированы рекомендации по улучшению координационных способностей у юных футболисток.

**Ключевые слова:** ловкость, контрольные испытания, оценка координационных способностей, мини-футбол.

**Annotation:** This article examines factors influencing efficiency development agility at young football players. Conducted routine tests assess the existing level of development of agility. Recommendations for improving the coordination capacity of young football players.

**Keywords:** agility tests, score coordination abilities, mini football.

В настоящее время мини-футбол – эта одна из самых массовых игр во всем мире. Минимальные требования к спортивной площадке и возможность играть как мужчинам, так и женщинам в любом возрасте – все это делает мини-футбол популярным видом спорта. Но помимо этого, мини-футбол требует определенной физической подготовки, в частности хорошо развитую ловкость, а насколько хорошо развито данное физическое качество футболиста, можно увидеть только при выполнении определенных упражнений и во время игровых моментов.

Целью данной работы является оценка уровня ловкости у юных футболисток, занимающихся мини-футболом. Для достижения поставленной цели использовались аналитический, теоретический (анализ специальной литературы) и эмпирический (педагогическое наблюдение и контрольные испытания по оценке ловкости) методы.

На первом этапе исследования был проведен анализ специальной литературы, рассмотрены современные системы подготовки юных футболисток и психологические основы обучения их игре «мини-футбол».



Рис. 1. Основные факторы, влияющие на эффективность развития ловкости у девочек, занимающихся мини-футболом

Далее были проведены контрольные испытания и монито-

ринг техники выполнения упражнений, свидетельствующие об уровне развития ловкости у девочек, занимающихся мини-футболом. Полученные данные проанализированы и использованы для формулировки рекомендаций по разработке новой методики развития ловкости у девочек 7–9 лет, занимающихся мини-футболом.

Анализируя современную отечественную и зарубежную литературу и информационную базу данных по проблеме развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста в учебно-тренировочном процессе, можно выявить основные факторы, влияющие на эффективность развития ловкости у девочек, занимающихся мини-футболом (рис. 1) [2; 5].

Для оценки уровня развития ловкости у юных футболисток были взяты 2 группы по 15 человек. Среди них были проведены тесты [4], представленные в таблице 1.

### *Таблица 1*

### **Контрольные испытание и их характеристика**

Нормативное испытание	Характеристика нормативного испытания
Бег 30 м с высокого старта	Показатель скорости
Челночный бег	Показатель быстроты движения и ловкости
Бег с ведением мяча ногой	Показатель умения спортивно-игровых двигательных действий
Ускорение 30 м с ведением мяча	Показатель скоростных качеств и техники владения мяча (показатель ловкости)
Игровой комплекс: ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам	Показатель спортивно-технической подготовленности

Данные испытания подразумевают под собой системный подход в применении комплекса упражнений с учетом развития такого физического качества, как ловкость [1]. Результаты проведения контрольных испытаний и норма показателей [3] представлены в таблице 2.

*Таблица 2*

## **Результаты контрольных испытаний**

Нормативное испытание		1 группа	2 группа	Норма
Бег 30 м (с)	Результат	7,69	7,51	6,5
	Отклонение от нормы (с)	-1,19	-1,01	
Челночный бег 3x10 м (с)	Результат	11,54	10,94	10,4
	Отклонение от нормы (с)	-1,14	-0,54	
Бег 30 м с ведением мяча ногой (с)	Результат	23,93	23,81	22,0
	Отклонение от нормы (с)	-1,93	-1,81	
Ускорение 30 м с ведением мяча (с)	Результат	9,84	9,60	8,6
	Отклонение от нормы (с)	-1,24	-1	
Игровой комплекс (с)	Результат	14,93	15,95	13,1
	Отклонение от нормы (с)	-1,84	-2,85	

Из таблицы 2 видно, что общий уровень ловкости у юных спортсменов на данный момент времени не соответствует норме для игры в мини-футбол, а это значит, что используемая на сегодняшний день методика на практике зарекомендовала себя как малоэффективная.

В результате проведения учебно-тренировочных занятий с контрольными испытаниями было выявлено, что существующие методики развития ловкости не индивидуализированы по полу и мало разграничены с учетом возрастных особенностей. В связи с этим, необходимо разработать новую или усовершенствовать существующие методики развития ловкости для юных футболисток.

## Литература

1. *Ашмарин Б.А.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 46 с.

2. *Германов Г.Н., Страдзе А.Э., Сабирова И.А.* Принципы физического воспитания в контексте учения о развитии способностей // Теория и практика физической культуры. 2018. № 2. С. 47–50.

3. *Губа В.П., Стула А.* Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие. – М.: Человек, 2015. – 184 с.



4. *Ковель С.Г.* Методические рекомендации, специальные упражнения для технико-тактической подготовки в мини-футболе: учебное издание. – Минск: Белорусский национальный технический университет, 2013. – 20 с.

5. *Петрина З.И.* Образование, физическое воспитание, спорт учащейся молодежи. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28257233> (дата обращения: 03.03.2018).

6. *Родионов А.В.* Психология физического воспитания и спорта. – М., 2010. – 368 с.

# Аспекты физической подготовки спортсменов с нарушениями зрения в пауэрлифтинге

## ASPECTS OF PHYSICAL PREPARATION OF ATHLETES WITH VISUAL IMPAIRMENTS AT PAUJERLIFTINGE

*Ширшова А.А.,*

*студент,*

*Дерябина Г.И.,*

*доцент,*

*Лернер В.Л.,*

*доцент,*

*Тамбовский государственный университет имени Г.Р.*

*Державина*

*Shirshova A.A.,*

*student,*

*Deryabina G.I.,*

*associate professor,*

*Lerner V.L.,*

*associate professor,*

*Derzhavin Tambov State University*

**Аннотация.** В статье затронута проблема построения процесса физической подготовки в пауэрлифтинге у спортсменов с нарушениями зрения. Рассмотрены и описаны средства общей и специальной физической подготовки. Проанализировано соотношение средств общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировочного процесса, приведена функциональная классификация спортсменов с нарушениями зрения.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, пауэрлифтинг, спортсмены с нарушениями зрения.

**Annotation.** The article addressed the issue of building process of physical training in paujerliftinge for athletes with visual impairments. Considered, and describes the tools of General and special physical training. Analyzed the ratio of funds of General and special physical training at various stages of the training process, as well as the functional classification of athletes with visual impairments.

**Keywords:** physical education, General and special physical training, Powerlifting, athletes with visual impairments

В наше время к физической подготовке спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья предъявляются высокие требования. Это вызвано ростом мировых спортивных достижений и необходимостью увеличивать тренировочные нагрузки для успешного выступления на соревнованиях раз-

личного уровня.

От уровня физической подготовки во многом зависит не только успешность технической подготовки, но и тактические возможности спортсмена, а также реализация его личностных качеств в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Систематизированная физическая подготовка изначально характеризуется физическими нагрузками и реакцией на них организма, занимающегося с изменением морфологических и функциональных свойств организма. Поэтому физическая подготовка является основным компонентом спортивной тренировки, и планирование ее содержания должно быть четко обоснованным.

Следует отметить, что научно-методическое обеспечение адаптивного спорта в настоящее время находится в стадии разработки и формирования, поэтому большинство тренеров при построении тренировочного процесса ориентируются на организацию процесса физической подготовки, как и у здоровых спортсменов. При этом подготовка спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья должна предполагать не только слепое копирование тренировочного процесса обычных спортсменов, а еще и адаптацию существующих подходов с учетом нозологических особенностей занимающихся.

Рассмотрим подробнее аспекты физической подготовки в пауэрлифтинге лиц с нарушением зрения.

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и совер-

шенствование функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для качественного улучшения всех сторон подготовки. Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности [4, с. 7].

Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка) [4, с. 7].

Рассмотрим содержательные аспекты общей и специальной физической подготовки спортсменов с нарушением зрения в пауэрлифтинге, разработанные на основе теоретического анализа литературы и собственного практического опыта. Упражнения, вошедшие в содержание физической подготовки, адаптированы для спортсменов с нарушениями зрения различных функциональных групп.

Содержание общей физической подготовки лиц с нарушениями зрения включает в себя:

## 1. *Общеразвивающие упражнения без предметов:*

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лежа на спине;

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения

(имитация техники пауэрлифтинга).

2. *Общеразвивающие упражнения с предметом:* упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами.

3. *Упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической скамейке, на перекладине, на гимнастической стенке.

4. *Упражнения из акробатики:* кувырки, стойки, перевороты.

5. *Легкая атлетика:* бег с лидером на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Содержание специальной физической подготовки вида спорта «Спорт слепых», в частности пауэрлифтинга, включает в себя различные виды жимов штанги (французский, американский, обратным и узким хватом и др.), гиперэкстензии, легкие и тяжелые приседания; становая тяга, тяга штанги в наклоне, тяга штанги на прямых ногах, подтягивания широким хватом, жим ногами в тренажере, наклоны со штангой, а также отжимания на брусках и т.д.

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» предусмотрено следующее соотношение средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочном процессе (таблица 1) [2, с. 56].

*Таблица 1***Соотношение общей и специальной физической подготовки в пауэрлифтинге на различных этапах тренировочного процесса**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	35-55	30-50	25-35	20-25	15-20	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	25-40	30-45	35-50	40-55	45-60	45-65

В таблице 1 приведены соотношения доли средств общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировочного процесса в пауэрлифтинге, применяемые для спортсменов IPF. В связи с тем, что подобные соотношения для спортсменов с нарушениями зрения в настоящее время не разработаны, при построении тренировочного процесса тренеры ориентируются на данные, приведенные в таблице 1. Тем не менее, этот вопрос имеет особую остроту, так как, согласно постулатов классической теории и методики физического воспитания и спорта, силовые нагрузки лицам, имеющим нарушения зрения, противопоказаны.



К решению данного вопроса привлечены специалисты различных отраслей: медицины, педагогики, психологии, биомеханики и др.

Одной из задач нашего исследования являлось выявление соревновательных условий пауэрлифтинга слепых. При проведении соревнований среди спортсменов с нарушением зрения осуществляют классификацию участников с целью уравнивания условий. Разделение осуществляется с помощью функциональной классификации спортсменов с нарушением зрения (Международная спортивная ассоциация слепых – IBSA) [3, с. 4]:

**B1** – спортсмен этого класса не имеет светочувствительности в одном из глаз (тотальная потеря зрения) или имеет частичную светочувствительность при отсутствии реакции на движение (движение руки на любом расстоянии от глаза).

**B2** – спортсмен может видеть движение руки на расстоянии до 2 м (при норме – 60 м).

**B3** – спортсмен может видеть движение руки на расстоянии от 2 до 6 м. Поле зрения спортсмена варьирует от 5 до 20 градусов.

При этом в пауэрлифтинге лиц с нарушением зрения данная классификация не используется (так как зрительный анализатор не является ведущим при выполнении соревновательных упражнений, а основными являются мышечный и тактильный анализаторы), и разделение спортсменов по соревновательным группам осуществляется по половому, ве-

совому и возрастному критерию.

В соревнованиях по пауэрлифтингу IBSA участвуют юниоры и юниорки; мужчины и женщины, ветераны. Мужчины выступают в весовых категориях: 56 кг; 60 кг; 67,5 кг; 75 кг; 82,5 кг; 90 кг; 100 кг; 110 кг; 125 кг и +125 кг. Женщины выступают в весовых категориях: 48 кг; 52 кг; 56 кг; 60 кг; 67,5 кг; 75 кг; 82,5 кг; 90 кг и + 90 кг [1].

Таким образом, проведенное исследование позволяет констатировать тот факт, что в настоящее время отсутствуют научно-обоснованные рекомендации по построению процесса физической подготовки в пауэрлифтинге для лиц с нарушениями зрения. Тренеры данных спортсменов в планировании и построении данного процесса ориентируются на теоретические положения, разработанные для здоровых спортсменов, учитывая возможности и состояние здоровья занимающихся. Данная проблема нуждается в детальной разработке и определении содержательных основ построения тренировочного процесса в пауэрлифтинге, расширении спектра средств и научно-обоснованных рекомендаций по дозированию силовых нагрузок, учитывающих особенности занимающихся.

Хочется добавить, что результативность спортсменов спорта слепых значительно ниже результатов спортсменов федерации IPF (Международная федерация пауэрлифтинга). Опасения за свое здоровье у спортсменов с нарушением зрительного анализатора привело к непониманию и недо-

верию к стандартным методикам. Возможно, это тормозит рост результативности в пауэрлифтинге спорта слепых.

## Литература

1. Пауэрлифтинг – Федерация спорта слепых. URL: <http://www.fss.org.ru/vidy-sporta/neparalimpiyskie-vidy-sporta/pauerlifting/> (дата обращения: 21.01.2018).
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг (Утвержден приказом Минспорта России от 7 декабря 2015 года № 1121). URL: <http://docs.cntd.ru/document/420325692> (дата обращения: 17.01.2018).
3. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.-сост. Н.А. Сладкова; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011 – 160 с.
4. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.