



AAA 000035
ISSN 2523-4986

1(5) 2019

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

научно-методический
журнал

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



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

№ 1 (5) / 2019

Основан в 2016 году. Издается 3 раза в год.

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

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

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

ISSN 2523-4986.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Деминская Лариса Алексеевна, доктор педагогических наук, доцент

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Ороховский Валентин Иосифович, доктор медицинских наук, профессор

Деминский Алексей Цезарьевич, доктор педагогических наук, профессор

Дубревский Юрий Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент

Балакирева Елизавета Анатольевна, кандидат биологических наук, доцент

Сидорова Виктория Викторовна, кандидат наук по физическому воспитанию, доцент

Батищева Марина Робертовна, кандидат педагогических наук, доцент

Гришун Юлия Анатольевна, кандидат медицинских наук, доцент

Прокофьева Светлана Викторовна, кандидат экономических наук, доцент

Доценко Юрий Алексеевич, кандидат наук по физическому воспитанию

Зенченков Илья Петрович, кандидат педагогических наук

Третьяк Андрей Николаевич, кандидат педагогических наук

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

БОРИСЮК М.В., ПРИСЯЖНАЯ Т.В.

АКТУАЛЬНОСТЬ МОДЕЛИРОВАНИЯ МИНИ-ЦЕНТРОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.....

6

г. Донецк, Донецкая Народная Республика

ДОЦЕНКО Ю.А.

СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКАЯ МОДЕЛЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, КАК ОСНОВА СТАНОВЛЕНИЯ МОЛОДОГО СПЕЦИАЛИСТА.....

12

г. Донецк, Донецкая Народная Республика

МАКСИМОВА И.Б., КОВТОНЮК К.Н.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ.....

19

г. Донецк, Донецкая Народная Республика

ТОРОПОВ В.А., ДУДЧИК В.И., ПАНКОВ В.П.

О ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ....

26

г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

БАТИЩЕВА М.Р.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ.....

31

г. Донецк, Донецкая Народная Республика

ЛУТОВИНОВ Ю.А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В МЕЗОЦИКЛАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА ОСОБЕННОСТИ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ У БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА.....

35

г. Луганск, Луганская Народная Республика

ПУТИНЦЕВА Е.В., ЛИТВИН Е.В.

АНАЛИЗ СТАТИСТИКИ УСПЕШНОСТИ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ МНОГОБОРЬЯ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....

41

г. Омск, Российская Федерация

ТЕЛЕПУШКИН А.В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ К ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСЛЕ ПЕРЕРЫВА В КАРЬЕРЕ.....

46

г. Минск, Республика Беларусь

ФЕДОРОВИЧ Е.А., КОТНЕВА Д.С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАУЧНЫХ ЗНАНИЙ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	59
<i>г. Гомель, Республика Беларусь</i>	

**ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

ЗАВАРУХИНА С.А., ЗВЯГИНА Е.В. СПОРТИВНЫЕ ДОБАВКИ: ВИДЫ И ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.....	66
<i>г. Челябинск, Российская Федерация</i>	

ЗДАНЕВИЧ А.А., ШУКЕВИЧ Л.В., ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ 55–60 ЛЕТ.....	75
<i>г. Брест, Республика Беларусь</i>	

ПАРТАС И.Г. САМООЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	83
<i>г. Донецк, Донецкая Народная Республика</i>	

РЯМОВА К.А., САВИНА А.М. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ.....	90
<i>г. Екатеринбург, г. Пермь, Российская Федерация</i>	

СОУСЬ Л. Н. ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	96
<i>г. Минск, Республика Беларусь</i>	

ТОМИЛИН К.Г. СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ (СПА, ВЕЛНЕС): АЛГОРИТМЫ ТВОРЧЕСТВА.....	103
<i>г. Сочи, Российская Федерация</i>	

АДАПТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

БЕСПУТЧИК В.Г. ГИМНАСТИКА КАК СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА.....	114
<i>г. Брест, Республика Беларусь</i>	

ГУРЬЕВ С.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	121
<i>г. Екатеринбург, Российская Федерация</i>	
КАЛОЕРОВА В.Г., ЯКУШОНОК Н.В., КРОТЕНКО С.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРРЕКЦИОННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ДЕФЕКТАХ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	126
<i>г. Донецк, Донецкая Народная Республика</i>	
КИРИЧЕНКО А.В., ПОТАПОВ А.А., МЕЛЬНИЧУК Ю.В. СИСТЕМНО–ИНТЕГРИРОВАННАЯ МЕДИКО - ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПЕРСПЕКТИВ ЕГО РЕАБИЛИТАЦИИ.....	133
<i>г. Донецк, Донецкая Народная Республика</i>	
КОЛДАШОВА А.И., ЕРМОЛАЕВА Ю. А. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ.....	139
<i>г. Москва, Российская Федерация</i>	
ТЕРЕНТЬЕВ А.Е., БОБЫЛЕВА Т.А. О МОДЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ РЕАБИЛИТАЦИЕЙ И АБИЛИТАЦИЕЙ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ.....	145
<i>г. Свердловск, Российская Федерация</i>	
ФАЛЬКОВА Н.И., УШАКОВ А.В. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	150
<i>г. Донецк, Донецкая Народная Республика</i>	

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

УДК 373.24

БОРИСЮК М.В.¹, ПРИСЯЖНАЯ Т.В.²

*¹Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Донецкий педагогический институт»*

*²Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«ЯСЛИ-САД № 327 города Донецка»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

АКТУАЛЬНОСТЬ МОДЕЛИРОВАНИЯ МИНИ-ЦЕНТРОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Аннотация.

Борисюк М.В., Присяжная Т.В.

Актуальность моделирования мини-центров двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в дошкольных образовательных организациях.

Авторами рассмотрена актуальность и условия создания мини-центров двигательной активности в дошкольных образовательных организациях. Охарактеризованы основные виды деятельности детей в мини-центре двигательной активности. Отмечена важность мини-центров двигательной активности в повышении мотивации к занятиям физической культурой, оптимизации двигательного режима и формировании привычки здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: двигательная активность, мини-центр, дошкольный возраст, моделирование.

Annotation.

Borisyuk M.V., Prisyazhnaya T.V.

The relevance of the simulation of mini-centers of motor activity of children of senior preschool age in pre-school educational organizations.

The authors reviewed the relevance and conditions for the creation of mini-centers of physical activity in pre-school educational organizations. Characterized the main activities of children in the mini-center of physical activity. The importance of mini-centers of physical activity in enhancing motivation to physical education, optimization of the motor mode and the formation of the habit of a healthy lifestyle for children of preschool age is noted.

Key words: physical activity, mini-center, preschool age, modeling.

Введение. В Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой народной республики, отмечено, что одними из основных жизненных навыков является выполнение утренней зарядки, регулярные занятия физической культурой, спортом, физическим трудом [3]. Общеизвестно, что важной составляющей для двигательной активности детей, их самообразования в области культуры здоровья является пространственно-развивающая среда образовательной организации. Задача педагогов состоит в том, чтобы открыть перед детьми весь спектр возможностей пространственно-развивающей среды, направить дошкольников на использование отдельных её элементов. Государственный образовательный стандарт дошкольного образования направлен на решение охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального

благополучия. Область физического развития при этом включает приобретение опыта деятельности детей в двигательной активности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие всех физических качеств, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни [1, с.4].

В образовательном процессе дошкольной образовательной организации (далее ДОО) специфическое значение двигательной активности как фактора, стимулирующего повышение резервных возможностей физического, функционального, двигательного и психического развития детей, к сожалению, учитывается недостаточно.

Актуальным в решении данной проблемы является создание мини-центров двигательной активности, которые будут способствовать удовлетворению потребности детей в движении и приобщению к здоровому образу жизни. Созданные мини-центры двигательной активности помогут воспитателю разнообразить деятельность по физическому развитию и будут мотивировать детей к активной самостоятельной деятельности.

Обзор литературы. Двигательную активность (далее ДА) детей старшего дошкольного возраста условно можно разделить на составные части:

1. Организованная физическая активность:

- активность в процессе физического воспитания;
- физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности.

2. Спонтанная физическая активность в свободное время:

- подвижные игры по желанию детей;
- пешие переходы.

Отмеченные части ДА имеют тесную взаимосвязь между собой и являются ингерентной формой работы в режиме ДОО.

И.Д.Маханева, С.Н. Дышаль, М.Н.Кузнецова указывают на то, что растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность приводит к развитию целого ряда заболеваний [4, с.7].

В работах И.И. Мастюковой, С.Н.Попова, С.С.Бычковой, Т.И. Богиной, Е.А. Сагайдачной указывается, что дозированные физические нагрузки обладают общетонизирующим воздействием на растущий организм, что приводит к стимуляции деятельности жизненно важных систем и улучшению показателей физической подготовленности. При уменьшении физической нагрузки в мышцах отмечается усиливающаяся атрофия со структурными и функциональными изменениями, ведущими к прогрессирующей мышечной слабости [4, с. 5].

Следует отметить, что для детей дошкольного возраста оптимальный недельный объем двигательной активности составляет 21-28 часов [12, с.62], т.е. наряду с организованной двигательной активностью, существенная роль в оптимизации двигательного режима принадлежит спонтанной ДА в свободное время. Именно поэтому моделирование мини-центров двигательной активности не только оптимизирует и расширяет развивающую среду ДОО, согласно возрастным особенностям, но и создает предпосылки для самостоятельной физической активности дошкольников.

Кроме того, использование нестандартного оборудования в организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре повышает интерес и мотивацию к занятию спортом, что в конечном итоге укрепляет привычки здорового образа жизни.

Целью статьи является обоснование актуальности моделирования мини-центров ДА в дошкольных образовательных организациях.

Задачи:

1. Рассмотреть условия создания мини-центров в ДОО.
2. Охарактеризовать основные виды ДА детей, которые могут обеспечить мини-центры ДА.
3. Отметить актуальность моделирования мини-центров для оптимизации ДА дошкольников формирования устойчивого интереса к занятиям по физической культуре и спортивной деятельности в целом.

Результаты исследований. Первостепенными условиями при моделировании мини-центров ДА в ДОО, является:

1. Организационно-педагогические:

- размещение в определенной части группового помещения рекреационной зоны для самостоятельной двигательной деятельности с учётом отведённого в режиме дня времени для движений, интересов и возможностей каждого из детей;
- создание картотек ООД, подвижных игр, динамических пауз, физминуток согласно комплексно-тематическому планированию с учетом возрастной группы;
- определение установленного времени на ДА, как в ООД, так и в свободное время детей;
- корректировка ДА в ООД по физической культуре с учетом уровня здоровья детей и уровня физической подготовленности;
- утверждение графика обработки спортивного инвентаря, проветривания помещения, влажной уборки с учетом СанПин.

2. Материально-технические:

- подбор необходимого физкультурного оборудования и инвентаря, обновление, изменение с учетом образовательных задач и возраста детей;
- создание нетрадиционного спортивного оборудования и инвентаря с учетом безопасного использования;
- создание банка атрибутов к подвижным играм;
- наличие коррекционного спортивного оборудования для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и верхних дыхательных путей.

Возможности мини-центра так же состоят и в обогащении практических картотек подвижных игр: воспитатель объясняет правила, дети обучаются игре и вспоминают её в самостоятельной деятельности (в детском саду, на прогулке, дома).

Моделирование мини-центров ДА в ДОО, обеспечивает решение основных задач физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Так, в мини-центрах ДА решение **образовательных задач** обусловлено формированием основных жизненно важных двигательных умений и навыков; развитием физических качеств и

способностей; формированием устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Оздоровительные задачи физического воспитания связаны с повышением сопротивляемости организма факторам внешней среды путем его закаливания; укреплением опорно-двигательного аппарата и формированием правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности); содействием повышению функциональных возможностей активно развивающегося организма детей.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста не менее важным является решение таких **воспитательных задач** как воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.); содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Рассмотрим особенности моделирования мини-центров ДА в ДОО на примере созданного мини-центра ДА «Калейдоскоп здоровья».

Мини-центр ДА «Калейдоскоп здоровья» создан на базе Муниципального дошкольного образовательного учреждения «ЯСЛИ-САД № 327 ГОРОДА ДОНЕЦКА». Мини-центр включает иллюстрации событий спортивной жизни в Донецке и в мире, фотографии с прошедших чемпионатов, статьи о спортивных достижениях и новых рекордах. Схемы-алгоритмы последовательности выполнения двигательных действий играют важную роль в запоминании детьми правил подвижных игр и самостоятельного выполнения физических упражнений. Инвентарь для детской активности яркий, символика и эмблема мини-центра, выдержаны в едином стиле тематики.

В МДОУ «ЯСЛИ-САД № 327 ГОРОДА ДОНЕЦКА» оформлен паспорт мини-центра, который содержит: название; номер группы, возраст детей; цели и задачи центра; спортивный инвентарь, как традиционный, так и нетрадиционный (сделанный своими руками); атрибуты для подвижных игр и упражнений, их количество; коррекционное оборудование.

Работа мини-центра «Калейдоскоп здоровья» выстраивается на включении детей в разнообразные формы ДА. Общеизвестно, что яркое оборудование вызывает интерес к видам деятельности у дошкольников единожды, но без обучения новым играм и упражнениям, без сюрпризного элемента пребывание в мини-центре перестанет вызывать активный двигательный интерес у детей.

Для создания устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями в мини-центре «Калейдоскоп здоровья», детская деятельность организовывается следующим образом:

- изучением темы блока «Физкультура» в соответствии с перспективным тематическим планированием;
- проведение динамических пауз и физкультминуток;
- обучение пальчиковым играм и элементам самомассажа;
- создание интереса к играм, используя сюрпризные моменты.

В развитие заинтересованности в физических упражнениях одним из условий является привлечение к показу упражнений игрушки или сказочных персонажей, которые включают детей в игровую ситуацию.

Основными видами деятельности детей старшего дошкольного возраста в мини-центре ДА «Калейдоскоп здоровья» являются:

- Физические упражнения в режиме дня: утренняя зарядка, гимнастика после дневного сна. В первой половине дня упражнения выполняются под ритмичную, весёлую музыку (например, марши), во второй половине дня - под тихие и спокойные мелодии.

- Физкультурные минутки, динамические/танцевальные паузы. Воспитатель приглашает ребят пройти в мини-центр ДА «Калейдоскоп здоровья» для организации смены вида деятельности с целью профилактики переутомления детей.

- Общеразвивающие физические упражнения, которые направлены на расширение двигательного опыта и развитие физических качеств: ходьба и бег, прыжки, подскоки, броски, ловля, упражнения с предметами (скакалкой, резиночкой, мячом, обручем, гантелями), исходя из психолого-физиологических особенностей детей дошкольного возраста.

- Подвижные игры. Для игровой деятельности в мини-центре ДА есть наборы масок или шапочек. Дети любят изображать животных и имитировать их движения (лягушата, мишки, зайчики) в таких играх как: «Кот и воробушки», «Ловкий шофер», «Зайка серый умывается», увлекаются играми с сюжетными элементами: ковбой и индейцы, пираты, казаки-разбойники. Маски персонажей помогают сориентироваться, кто в данный момент является водящим среди детей.

- Дидактические игры. Познавательные задания с карточками и фигурками направлены на формирование у дошкольников интереса к спорту и развитие мыслительных способностей. Для детей в мини-центре «Калейдоскоп здоровья» имеются настольные игры на спортивную тематику такие как: «Сложи картинку», «Спортивное домино», «Спорт зимой и летом». Во время дидактических игр ребята вспоминают спортивную символику, виды зимнего и летнего спорта, названия спортивных снарядов.

- Досуговая деятельность. Мини-центр ДА «Калейдоскоп здоровья» в виду его малой площади не подходит в качестве площадки для проведения спортивных праздников, но для проведения тематических досугов широко используется. Так на его базе нами были организованы такие мероприятия как: «Олимпиада малышей», «День физкультурника», «День футбола» и т. д. Развлекательным элементом мероприятия является просмотр презентации или мультипликационного фильма на спортивную тематику, дружеский матч по настольному хоккею или дартсу, мастер-класс по айкидо/кратэ (с приглашённым педагогом дополнительного образования). Фотографии проведения отмеченных выше мероприятий спортивных досугов размещаются на информационном стенде «Спортивная жизнь нашей группы».

Кроме того, досуговая деятельность способствует укреплению совместной деятельности родителей с ДОО. Так, например, проект «Расти здоровым малыш», позволил привлечь родителей к моделированию нестандартного спортивного оборудования и активному участию в спортивных мероприятиях в ДОО.

Выводы. Моделирование мини-центров ДА, как составляющих пространственно-образовательной среды в ДОО, позволяет использовать различные варианты организации видов деятельности детей, а именно занятия: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, с использованием музыкально-ритмических движений, а также игры-путешествия.

Насыщенность мини-центра ДА предметами для игр и тренажёрами успешно развивает моторику, координацию движений у детей, способствует укреплению мышц. Регулярное выполнение физических упражнений повышает выносливость организма и усиливает сопротивляемость сезонным заболеваниям.

Результатом созданного мини-центра ДА «Калейдоскоп здоровья» стало:

- повышение самостоятельной физической активности детей старшего дошкольного возраста;
- уменьшение показателей уровня заболеваемости;
- появление устойчивой привычки к утренней гимнастике, динамическим паузам;
- расширение кругозора о спортивной жизни города и разнообразии спортивных видов физической активности;
- увеличение количества детей, посещающих спортивные секции по плаванию, гимнастике, футболу.

Перспектива работы мини-центра ДА направлена на активизацию сотрудничества ДОО с центрами физической подготовки детей, привлечением спортсменов города к активному участию в спортивных мероприятиях в ДОО.

Список использованной литературы

1. Государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки ДНР № 287 от 04.04.2018) (ГОС ДО)
2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: Владос, 2000. - 262 с.
3. Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики (приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики № 815 от 03.08.2016)
4. Доронова Т.Н. Право на охрану здоровья / Т.Н. Доронова // Дошкольное воспитание. - 2001. - № 9. - С.5–8.
5. Лямцева И.В., Белинова Н.П. Двигательная деятельность детей дошкольного возраста как психолого-педагогическая проблема [Текст] // Актуальные задачи педагогики: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2014 г.). - Чита: Издательство Молодой ученый, 2014. - С. 61-66. - URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/102/5316/> (дата обращения: 16.01.2019).
6. Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность» / Авт.-сост. Арутюнян Л.Н, Сипачева Е.В. Макеенко Е.П., Котова Л.Н, Михайлюк С.И., Бридько Г.Ф., Губанова Н.В., Кобзарь О.В. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2018. – 208 с.
7. Карabanова О.А. Организация развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Методические рекомендации для педагогических работников дошкольных образовательных организаций и родителей детей дошкольного возраста / О.А. Карabanова, Э.Ф. Алиева, О.Р. Радионова П.Д. Рабинович Е.М. Марич – М.: ФИРО, 2014. – 96 с.

8. Ковалевский А.К. Обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста: Дис. канд. пед. наук / А.К. Ковалевский Екатеринбург: УГПУ, 2007. – 138 с.
9. Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения / Е.А. Сагайдачная, Т.Л. Богина, Т.С. Яковлева // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2007. – №3. – С.16–28.
10. Трубайчук Л.В. Педагогическая стратегия и тактика организации интегрированного процесса в дошкольном образовании / Л.В. Трубайчук, С.В. Проняева. – М.: Книжная палата, 2013. – 173 с.
11. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов /А.Г. Фурманов, М.Б.Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

УДК 796.011.1

ДОЦЕНКО Ю.А.

*Государственная образовательная организация
высшего профессионального образования
«Донецкий институт физической культуры и спорта»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКАЯ МОДЕЛЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, КАК ОСНОВА СТАНОВЛЕНИЯ МОЛОДОГО СПЕЦИАЛИСТА

Аннотация.

Доценко Ю.А.

Социально-философская модель процесса физического воспитания, как основа становления молодого специалиста и укрепление его здоровья.

Данная работа ставит перед собой актуальную и сложную задачу целостного и комплексного исследования весьма острых и насущно назревших в современном обществе проблем сохранения и укрепления здоровья будущего молодого специалиста в процессе физического воспитания через совершенствования физической культуры личности. Данная постановка вопроса о моделировании процесса физического воспитания и его влияния на формирование личности молодого специалиста в контексте социально-философского анализа закономерно включает в себя также проблемы социальной адаптации, профессиональной ориентации, образования, воспитания и социализации личности в кризисных, переходных состояниях современного общества.

Ключевые слова: модель, процесс, знание, специалист, техника, профессия, человек

Annotation.

Dotsenko Yu.A.

Socio-philosophical model of the process of physical education, as the basis for the formation of a young specialist and the strengthening of his health.

This work poses the urgent and complex task of a holistic and comprehensive study of the very acute and urgent problems in modern society of preserving and promoting the health of a future young specialist in the process of physical education through improving the physical culture of the individual. This formulation of the question of modeling the process of physical education and its influence on the formation of the personality of a young specialist in the context of a socio-philosophical analysis naturally also includes

problems of social adaptation, vocational guidance, education, upbringing and socialization of the person in crisis and transitional states of modern society.

Keywords: model, process, knowledge, specialist, technique, profession, person.

Актуальность проблем сохранения здоровья формирующегося специалиста с помощью средств физической культуры, а также формирования их личной физической культуры на сегодняшний день очевидна. В современных условиях социально-экономических преобразований становится востребованной гармонически развитая личность, разносторонне подготовленная к выполнению профессиональных видов деятельности. Приобщение к физической культуре, физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительному массовому движению является неотложным уже потому, что будущему специалисту предстоит реализовать свои способности в новых, кардинально изменившихся условиях жизнедеятельности, главным образом, в условиях осуществления профессиональной деятельности. В этой связи необходимо прежде всего отметить тот факт, что для физической культуры до сих пор не нашлось четкого и определенного места ни в одной из областей социально-гуманитарного знания. Философия, культурология и другие гуманитарные дисциплины по сей день практически не рассматривают ее как составную часть духовного потенциала личности, внутреннее условие формирования социально-нравственных качеств индивида, его активной жизненной позиции в предельно динамичном и изменчивом социальном окружении [15].

Отсюда само определение физической культуры зачастую никоим образом не связывается с философским понятием "культуры" как таковой, культуры как способа формирования, совершенствования, "культивирования" человеческой личности средствами и методами физического воспитания и физической подготовки к активной и сознательной социальной и профессиональной деятельности [14].

Цель исследования: обосновать социально-философскую модель процесса физического воспитания, как основу становления молодого специалиста и укрепление его здоровья.

Методы исследования: Для достижения поставленной цели использовались в основном теоретические методы исследования, такие как, контент-анализ литературных и научных источников и свободных данных сети Internet.

Результаты исследований. В отечественной литературе физическая культура рассматривается исключительно как сфера забот об атлетизме тела [9,11,14], о совершенствовании физической силы, ловкости и выносливости, которая должна находить свое применение преимущественно в области профессионального или любительского спорта и разного рода спортивных состязаний. Отсюда не случайным является и тот факт, что определение термина "физическая культура" отсутствует в современных словарях и учебниках по философии, социологии и культурологии. Это понятие фигурирует преимущественно в книгах и словарях по медицине, анатомии и физиологии, справочниках и буклетах по спорту и спортивным состязаниям [3,8].

Но при этом, М.К. Мамардашвили утверждал, что человек – искусственное существо, рождаемое не природой, а саморождаемое через культурно изобретенные устройства, такие как ритуалы, магия [5].

В связи с этим можно заметить, что рождение человеческого существа происходит за гранью биологии и именно в тот момент, когда происходит включение его в круг искусственной природы, природы человеческого общения, которое устанавливает между людьми не биологические связи, а социальные и духовные.

В современном обществе сегодня выкристаллизовывается различие в ожидаемой продолжительности жизни, уровне здоровья между высшими и низшими классами, хотя при этом необходимо заметить, что в нестабильном обществе значительно увеличивается именно момент риска жизнью в процессе перехода в верхний слой вертикальной мобильности [1,2].

Здоровье людей действительно самым тесным образом оказывается связанным с условиями внешней среды и прежде всего с социально-экономическими отношениями [1].

Современные представления о физической культуре человека и моделирование процесса физического воспитания не ограничиваются понятиями здоровья, развития физических качеств, морфофункциональных возможностей организма и двигательных способностей. Наряду с ними, важнейшими компонентами формирования оптимальной модели физической культуры молодого специалиста становятся мировоззрение [6], мотивационная сфера, широта и глубина знаний в области физической культуры и спорта, акцент на успешность будущей профессиональной деятельности, то есть это та сфера, в которой закладываются корни гуманизации и гуманитаризации высшего профессионального образования [7].

Проблема сохранения и укрепления здоровья становится в ряду наиболее актуальных в современном высшем образовании, так как для большинства студентов вузов характерно отсутствие понимания взаимосвязи духовного, нравственного и физического здоровья, взаимосвязи здоровья и сознания, здоровья и успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности, разрыв между вербальным и реальным ведением здорового образа жизни, в то время как здоровье рассматривается в качестве основы и предпосылки для развития и проявления сил и способностей формирующихся специалистов [6; 7].

По мнению В.И. Ильинича, Р.Т. Раевского, В.А. Романенко, физическая культура профессионала не отвечает современным требованиям. Авторами указываются несколько причин, в ряду которых низкий общий культурный уровень студентов вузов, недостаточная физкультурная образованность, отсутствие положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, неудовлетворительная индивидуализация и дифференциация, слабая материально-техническая база высшего учебного заведения [8,10,11].

Исходя из вышесказанного и опираясь на опыт более ранних исследований и собственных умозаключений, в настоящее время при моделировании основных направлений в области оздоровительной направленности и профессионализации образовательного процесса, в образовательных учреждениях высшего профессионального образования объясняется особым эффектом и неповторимой возможностью использования методологических аспектов экологического и валеологического образования в контексте представлений о здоровом функционировании организма с применением средств оздоровительной физической культуры и спорта [13]. Эти аспекты должны параллельно решать задачи

формирования физической культуры формирующегося специалиста. Этому могут способствовать разнообразные формы организации, которые допускают методические изменения процесса физического воспитания в зависимости от мотивов, интересов и потребностей субъектов [6].

Но в то же время совершенно упускается из виду тот весьма существенный момент, что в самом понимании физической культуры заложен глубинный социально-философский смысл, который раскрывается в изначальных природных факторах "культивирования" личностных качеств человека как биосоциального существа, живущего и действующего в гармонии с окружающей его природой, материально-чувственным макрокосмом, в котором он - микрокосм, выступает как неразрывное единство природного и социального начал.

С этих позиций модель физической культуры молодого специалиста следует рассматривать как предпосылку и внутренний атрибут общей культуры личности. Сам смысл понятия культуры социума - это давно уже не возделывание растений, а возделывание и совершенствование человеческого счастья и духовно-нравственных основ человеческой личности.

Физическая культура направлена прежде всего на сохранение и укрепление здоровья человека - как физического, так и духовного, а не просто на проведение спортивных состязаний и мероприятий спортивно-развлекательного характера. Сегодня мы уже не можем отрицать тот факт, что природно-биологические процессы играют огромную роль в социальной жизнедеятельности человека [6].

Человек - это биопсихосоциальное существо и данное комплексное понимание сущности человеческой личности подводит нас к выводу о том, что эмоционально-волевые качества молодого специалиста в значительной степени детерминируются не только социальными установками, но и физической подготовкой, физической культурой в самом широком смысле этого понятия, включающего в себя прежде всего здоровье и здоровый образ жизни современного молодого человека - как физиологический, так и эмоционально-психологический и нравственно-духовный, и ни один компонент человеческой культуры, здоровья и индивидуального совершенства не может существовать и функционировать в рассматриваемой модели изолированно и в отрыве друг от друга [10,11,12].

Сегодня научно-технический прогресс и будущее человечества в рассматриваемом аспекте неразрывно соединяются в нашем сознании как два фактора существования социума и цивилизации.

При этом научный прогресс рассматривается не только как благо, но порой как серьезная угроза для динамического равновесия природного и социального начал в сущности человеческой личности. Многие футурологические прогнозы обращают внимание на лавинообразный характер воздействия научно-технического прогресса на естественную эволюцию природы и природно-биологическую сущность человека. Возникает реальная угроза подрыва естественных основ существования природной среды, человека и человечества в целом в связи с тем, что влияние на них техносферы становится необратимым и неуправляемым [6].

Учитывая, при этом, что проблема здоровья и здорового образа жизни охватывает предельно широкий комплекс медико-биологических, психолого-педагогических, естественных и социально-гуманитарных наук, нами и была

разработана модель физической культуры с позиций социально-философского, культурологического и аксиологического подходов.

В самом содержании модели физической культуры проблема совершенствования здоровья молодого специалиста в самом широком смысле слова изначально являлась центральной и доминирующей, в отличие от узкопрактического ее понимания в биологии, анатомии и медицине.

С данных позиций модель физической культуры молодого специалиста следует рассматривать прежде всего, как предпосылку и внутренний атрибут общей культуры личности.

Сам смысл понятия культуры социума в социально-философской модели - это давно уже не возделывание растений или других природных объектов, а возделывание и совершенствование человеческого благополучия (через формирование устойчивого понятия «здоровый специалист») и духовно-нравственных основ человеческой личности.

Социально-философская модель физической культуры молодого специалиста направлена прежде всего на сохранение и укрепление здоровья - как физического, так и духовного, а не просто на проведение спортивных состязаний и мероприятий спортивно-развлекательно-рекреационного характера.

Сегодня мы уже не можем отрицать тот факт, что природно-биологические процессы играют огромную роль в социальной жизнедеятельности человека.

Рассматривая социально-философскую модель физической культуры молодого специалиста, мы имеем в виду не только физические, но и психологические факторы, связанные с ухудшением экологии и увеличением различных техногенных катастроф, увеличением нервно-психических нагрузок в процессе общения и профессиональной деятельности молодого специалиста на производстве, пагубные темпы нарастания глобальных экологических проблем, неравномерности и неустойчивости в усложнении социальной структуры их существования и ускорение социальной динамики развития общества и человека, все чаще приводят личность к стрессовым состояниям и целому ряду так называемых "болезней цивилизации".

Никогда еще ранее технический базис производственной деятельности не предъявлял таких высоких психологических и физиологических требований к молодому специалисту и не влиял так существенно на сферу его социальной жизнедеятельности [13].

Рассматривая данную модель со стороны развития НТП и урбанизацией современного общества, молодой специалист перестает ощущать себя личностью, неповторимой индивидуальностью, превращаясь в стандартную производственную единицу. Автоматизация и кибернетизация производства существенно влияет на биологическую адаптацию человеческого организма к новым производственным условиям, связанную, в первую очередь, с существенным изменением самого характера его физической деятельности [14].

В этой ситуации в рамках рассматриваемой модели и становится очевидной насущная потребность в разработке новых теоретических и практических подходов и методологических программ, рассматривающих проблему подготовки молодого специалиста и факторы совершенствования его физической культуры в качестве определяющего направления развития профессионально важных качеств, а также вырабатывающих устойчивые критерии оценки его социально-гуманистических

параметров в формах и методах совершенствования физической культуры личности в условиях современного информационного и технотронного общества.

Выводы: Таким образом, рассматриваемая модель, обращается к биологической природе человека к его психофизиологическим и психофизическим особенностям, ищет эффективные пути, помогающие приспособить природные возможности молодого специалиста, как будущего профессионала применительно к развитию техники.

Таким образом многогранные способности, формирующиеся средствами различных видов физической культуры, а также специфическими средствами и методами физического воспитания, будучи включенными в профессиональную деятельность, социальное общение и научное познание, становятся необходимым компонентом, важнейшим условием дальнейшего всестороннего развития будущих специалистов различных видов их общественной жизнедеятельности. При этом недооценка роли физической культуры уже сегодня сказывается в том, что под угрозу ставится само существование человека как биологического вида, нарастают необратимые негативные изменения в генофонде нации, биологические и физиологические мутации становятся обычным явлением, также, как и беспрецедентный рост наследственных заболеваний и врожденных патологий. Физически здоровый человек становится исключением, а больной и физически недоразвитый индивид статистически превращается в норму.

Итак, считаем согласующимися мнения, отмечающие, что социальный заказ, физическая культура и культура здоровья в подготовке формирующегося специалиста к профессиональной деятельности, определяющие его структуру и содержание (набор дисциплин учебного плана, учебные программы по этим дисциплинам, «технологическая линия» профессиональной подготовки) должны быть органически связаны с профессионально-прикладной физической подготовкой будущих специалистов, модельными требованиями к выпускникам вузов (особенно технических).

Перспективы дальнейших исследований заключаются в том, что будут детально разработаны научно обоснованы основные модели процесса физического воспитания, направленного на профессиональное становление молодого специалиста, также будут разработаны и научно доказаны факторы, влияющие на становления молодого специалиста в процессе обучения в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

Список используемой литературы

1. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 9. – С. 9-14.
2. Воспитание у студентов готовности к здоровому образу жизни. / Приоритетная стратегия мониторинга качества воспитания студентов коллективная монография / под ред. В И Андреева. - Казань: Изд-во КГУ, 2002. – С. 162-180.
3. Заплатаина О.А. Физическая культура специалиста как ценностная категория здорового функционирования организма человека / О.А. Заплатаина, Ф.Д. Смык

- // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 1-1. – С. 138-142.
4. Лекторский В.А. Философия как понимание и трансформирование // Вопросы философии. – 2009. – № 3. – С. 18-21.
 5. Мамардашвили М.К. Необходимость себя. / Лекции. Статьи. Философские заметки / Под редакцией Ю.П. Сенокосова. – М.: Лабиринт, 1996. – 432 с.
 6. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие / И.В. Манжелей. - М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2005. – 185 с.
 7. Передельский А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта /А.А. Передельский. - М.: Спорт, 2016. – 227 с.
 8. Сейранов С.Т. Кого и как готовим: размышления о состоянии системы подготовки физкультурных кадров / С.Т. Сейранов //Теория и практика физической культуры. – 2012. - № 2. - С. 96.
 9. Становов В.В. Физическая культура как фактор социальной адаптации учащейся молодежи: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.В. Становов. – М.: 2002. - 40 с.
 10. Столов И.И. Физическая культура: состояние и задачи развития / И.И. Столов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 3. - С.6-8.
 11. Столяров В.И. Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания / В.И. Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - №2. - С.2-6.
 12. Филимонова С.И. Выявление основных формирующих детерминант пространства физической культуры и спорта / С.И. Филимонова // Физическая культура. – 2003 - №3. – С. 15-29.
 13. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированного образования / А.В. Хуторской // Народное образование. - 2003. - № 2. - С. 58–64.
 14. Царик А.В. О культуре физической и духовной / А.В. Царик // Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физическая культура и спорт». - М.:Знание, 1989. - № 1. - С. 3-96.
 15. Чесноков Н.Н. Подготовка специалистов как фактор и условие совершенствования физкультурно-спортивной деятельности в современном обществе / Н.Н. Чесноков // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 10. – С. 24-27.
 16. Ясвин В.Я. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В.Я. Ясвин. - М.: Смысл, 2001. – 365 с.

УДК 37.037:796.085-057.867

МАКСИМОВА И.Б., КОВТОНЮК К.Н.
*Государственная образовательная организация
высшего профессионального образования
«Донецкий институт физической культуры и спорта»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ

Аннотация.

Максимова И.Б., Ковтонюк К.Н.

Формирование физической культуры личности подростков в условиях секционной работы.

Целью физического воспитания является не только повышение уровня физической подготовки человека, но формирование физической культуры личности. Поэтому поиск эффективных путей формирования физической культуры личности является одной из актуальных проблем современного общества. В статье представлен сравнительный анализ уровня физической культуры личности школьников, среди занимающихся в секции косики – каратэ и не занимающихся.

Ключевые слова: физическая культура, спортивная секция, личностные качества, здоровый образ жизни.

Annotation.

Maximova I.B., Kovtonyuk K.N.

Forming of physical culture of personality of teenagers in the conditions of sectional work.

The aim of physical education is not only an increase of level of physical preparation of man, but forming of physical culture of personality. Therefore a search of effective ways of forming of physical culture of personality is one of issues of the day of modern society. The comparative analysis of level of physical culture of personality of schoolchildren occupying in the section of koshiki - karate and not occupying is presented in the article.

Keywords: physical culture, sporting section, personality internalss, healthy way of life.

Актуальность. Физическая культура - особая область культуры, которая возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Она удовлетворяет социальным потребностям в общении, игре и развлечении, в формах самовыражения личности через социально - активную, полезную деятельность.

Физическая культура является носителем ценностей и сферой образования жизненных ценностей с учетом специфики деятельности в этой сфере. Также является местом приложения таких жизненных ценностей как благополучие семьи, интересная жизнь, счастье, самоуважение и т.д.

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.

К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первой потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание

того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Опыт работы со школьниками показывает, что у детей, не приученных заботиться о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии “взрослой жизни”. А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники.

Целью физического воспитания является не только повышение уровня физической подготовки человека, но формирование физической культуры личности [2].

Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоническое развитие всех физических качеств и морального духа человека. В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения. Каждый цивилизованный человек должен заботиться о своем физическом совершенствовании, обладать знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вести здоровый образ жизни [3].

Система физического воспитания включает разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственными качествами. Цель физического воспитания состоит в гармоничном развитии тела каждого ребенка в тесном, органичном единстве с умственным, трудовым, эмоционально-нравственным, эстетическим воспитанием. В комплексной программе физического воспитания учащихся средних школ к основным задачам, вытекающим из основной цели, относят: укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности; воспитание высоких нравственных качеств; формирование потребности в систематических физкультурных занятиях; понимание значения физической культуры и заботы о собственном здоровье; стремление к физическому совершенствованию; готовность к труду и защите Родины; приобретение минимума знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта, военно-прикладной деятельности; обучение двигательным навыкам и умениям, их применению в сложных ситуациях; развитие физических качеств. Задачей физического воспитания является также эстетическое развитие детей красотой тела, особенно в процессе гимнастических и атлетических упражнений, в игровых и состязательных ситуациях. Физкультурные и спортивные занятия помогают преодолению трудностей в период полового созревания подростков, борьбе за трезвость среди школьников, против употребления наркотиков и курения табака [1].

Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду [5].

Во внеклассной работе по физическому воспитанию ставятся в основном те же задачи, что и на уроке: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных

организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом [4].

Учитывая, что двигательная активность является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития физической культуры личности подростков, то становится очевидной необходимость научной разработки вопросов формирования физической культуры современной молодежи.

Цель исследования: оценка личностных качеств подростков, занимающихся косики - каратэ.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической и учебной литературы.
2. Сравнительный анализ уровня физической культуры личности школьников, занимающихся в секции косики - каратэ и не занимающихся.
3. Разработка программы, направленной на формирование физической культуры личности подростков в условиях секционной работы.

Для решения поставленных задач использовали следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; анкетирование; сравнение.

Результаты исследования. Исследование проводилось на базе МОУ № 92 г. Донецка среди учащихся 7 - х классов. В исследовании принимали участие 40 учащихся (20 - контрольная и 20 - экспериментальная группы). В исследовании принимали участие как мальчики, так и девочки, т. к. спортивную секцию по косики - каратэ посещают и мальчики, и девочки и занятия у них проходят совместно.

В ходе исследования мы провели анкетирование среди подростков, занимающихся в спортивной секции по косики - каратэ и не занимающихся. Результаты проведенного анкетирования школьников представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 - Результаты анкетирования подростков, занимающихся в секции по косики – каратэ

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов			
		да		нет	
		Кол- во	%	Кол- во	%
1	2	3	4	5	6
1.	Важно ли, на Ваш взгляд, заботиться о здоровье с самого детства?	16	80	4	20
2.	Как Вы считаете, успешный человек – это здоровый человек?	15	75	5	25
3.	Имеете ли Вы вредные привычки?	20	100	-	-
4.	Считаете ли Вы, что рационально питаетесь?	17	85	3	15
5.	Соблюдаете ли Вы рациональный режим дня?	18	90	2	10
6.	Вы считаете, что здоровый образ жизни - это сейчас модно?	19	95	1	5
7.	Занимаетесь ли Вы самостоятельно физическими упражнениями?	16	80	4	20

8.	Если Вам предложат употребить алкоголь, табак или наркотик, сможете ли Вы отказаться?	18	90	2	10
9.	Обязательно ли школьникам посещать спортивную секцию?	19	95	1	5
10.	Активно ли Вы проводите свое свободное время?	17	85	3	15
	Среднее значение	175	87,5	25	12,5

Таблица 2 - Результаты анкетирования подростков, не занимающихся в секции по косики – каратэ

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов			
		да		нет	
		Кол-во	%	Кол-во	%
1	2	3	4	5	6
1.	Важно ли, на Ваш взгляд, заботиться о здоровье с самого детства?	10	50	10	50
2.	Как Вы считаете, успешный человек – это здоровый человек?	5	25	15	75
3.	Имеете ли Вы вредные привычки?	5	25	15	75
4.	Считаете ли Вы, что рационально питаетесь?	4	20	16	80
5.	Соблюдаете ли Вы рациональный режим дня?	3	15	17	85
6.	Вы считаете, что здоровый образ жизни – это сейчас модно?	6	30	14	70
7.	Занимаетесь ли Вы самостоятельно физическими упражнениями?	2	10	18	90
8.	Если Вам предложат употребить алкоголь, табак или наркотик, сможете ли Вы отказаться?	7	35	13	65
9.	Обязательно ли школьникам посещать спортивную секцию?	5	25	15	75
10.	Активно ли Вы проводите свое свободное время?	3	15	17	85
	Среднее значение	50	25	150	75

Результаты проведенного анкетирования показали следующее. Общий уровень физической культуры личности подростков, занимающихся косики - каратэ составляет 87, 5 %, а среди не занимающихся в спортивной секции - 25 %. Это говорит о необходимости занятий детей и подростков в спортивных секциях, т. к. занятия спортом положительно влияют на формирование физической культуры личности школьников. Результаты проведенного анкетирования представлены на рисунке 1.

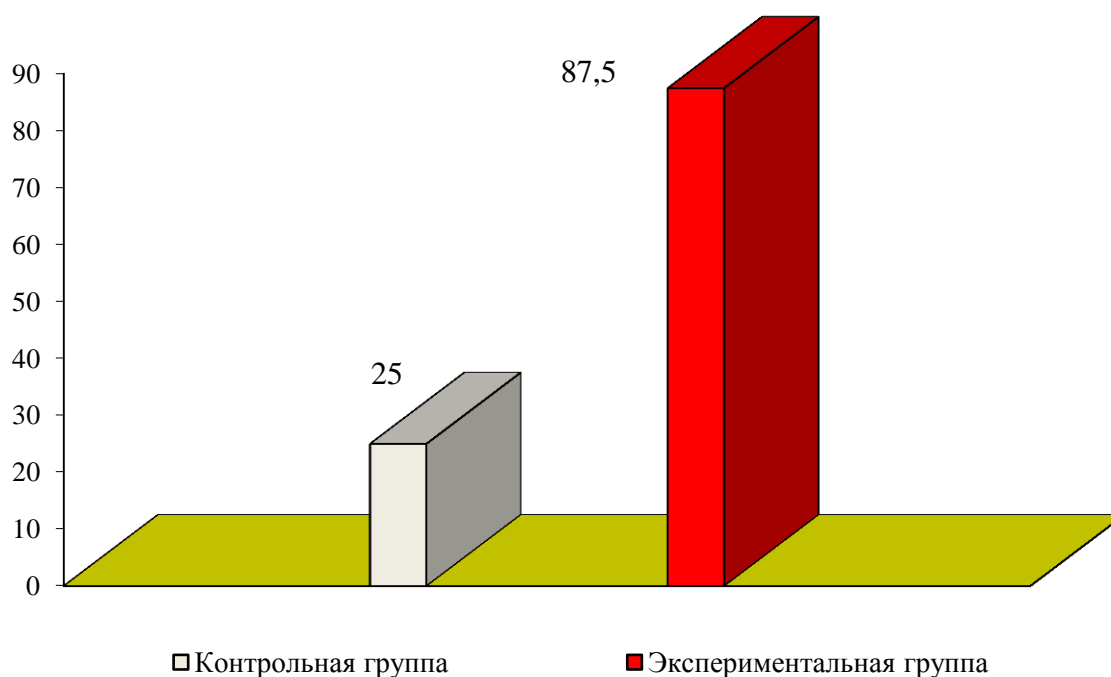


Рисунок 1 - Результаты анкетирования в контрольной и экспериментальной группах

Также нами была разработана программа формирования физической культуры личности подростков, которая представлена в таблице 3.

Таблица 3 - Программа формирования физической культуры личности подростков в условиях секционной работы по косики – каратэ

№ п/п	Средства
1	2
1.	Дебат «Правильно ли я питаюсь?»
2.	Лекция-беседа «Вредные привычки и здоровье»
3.	Диспут «Успешный человек – это здоровый человек?»
4.	Лекция «Здоровый образ жизни молодежи»
5.	Дебат «Роль семьи в процессе формирования личностных качеств школьника»
6.	Лекция «Рациональный режим дня школьника»
7.	Диспут «Надо детям ли заниматься в спортивных секциях?»
8.	Лекция «История возникновения косики - каратэ»
8.	Беседа «Досуг современной молодежи»
10.	Лекция «Двигательная активность как фактор сохранения и укрепления здоровья детей»
11.	Беседа «Мои жизненные интересы»

12.	Лекция «Основы гигиены»
13.	Диспут «Здоровый образ жизни – это модно?»
14.	Лекция – беседа «Занятия в спортивной секции как средство самосовершенствования»
15.	Диспут «Гармоничное телосложение - это красиво?»
16.	Лекция «История развития косики – каратэ в ДНР»

В ходе исследования мы разработали рекомендации, направленные на формирование физической культуры личности школьников, которые представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Рекомендации, направленные на формирование физической культуры личности школьников

№ п/п	Рекомендации
1	2
1.	Посещение музеев, выставок, концертов, театров и кинотеатров
2.	Участие в экскурсиях и походах
3.	Участие в зрелищных массовых физкультурно – оздоровительных мероприятиях
4.	Изучение истории ДНР
5.	Изучение истории возникновения и развития косики – каратэ
6.	Изучение и обобщение тренировочного и соревновательного опыта выдающихся спортсменов по косики – каратэ
7.	Шефство над участниками, ветеранами Великой Отечественной Войны
8.	Соблюдение правил «честной игры» (во время тренировочной и соревновательной деятельности)
9.	Изучение тактики и техники косики – каратэ
10.	Создание в школе уголка физической культуры и спорта
11.	Активное участие в общественной и культурной жизни школы
12.	Организация спортивных викторин
13.	Широкое применение на уроках физического воспитания, на удлиненных переменах подвижных игр и эстафет
14.	Организация встреч с ветеранами Великой Отечественной войны, выдающимися спортсменами Донбасса, общественными деятелями
15.	Строгое соблюдение правил по технике безопасности во время тренировок и соревнований
16.	Охрана окружающей среды

Выводы:

1. Анализ литературы показал, что целью физического воспитания является не только физическое совершенствование человека, но и включение физических упражнений в повседневный быт человека, в систему личностных ценностей, формирование навыков здорового образа жизни. Основная задача, которую учителя физической культуры, тренера по спорту ставят перед учащимися - это воспитание

сознательного отношения детей к своему здоровью, постоянное его укрепление, развитие индивидуальных двигательных способностей, умений и навыков. Формированию здорового образа жизни помогают не только уроки физкультуры, но большую роль играет и внеклассная работа, вовлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях и клубах, участие в массовых физкультурно - оздоровительных и спортивных мероприятиях.

2. Систематические занятия косики - каратэ способствуют формированию физической культуры личности подростков. Это доказывает проведенное нами анкетирование среди подростков, занимающихся в секции по косики - каратэ и не занимающихся. С помощью анкетирования мы определили уровень физической культуры личности школьников. Так, общий уровень физической культуры личности учащихся, которые посещают спортивную секцию по косики - каратэ составляет 87, 5 %, а среди не занимающихся в спортивной секции - 25 %. Это говорит о положительном влиянии занятий косики - каратэ на формирование физической культуры личности подростков.

3. В ходе работы мы разработали программу, а также рекомендации, способствующие направленному воспитанию личности в процессе секционных занятий по косики - каратэ. Программа включает в себя различные диспуты, лекции, беседы и т. д. Данная программа поможет учителям средних школ и тренерам спортивных секций повысить уровень физической культуры личности подрастающего поколения.

Перспективы дальнейших исследований. Внедрение разработанной нами программы, направленной на формирование физической культуры подростков в систему общеобразовательных и спортивных школ. Также дальнейший поиск и апробация новых средств повышения уровня физической культуры подрастающей молодежи.

Список использованной литературы

1. Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания: монография / сост.: О.М. Вацеба, Ю.В. Петришин, Е.Н. Приступа, И.Р. Бондар. - ЛДИРК. - Л., 2005. - 296 с.
2. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания / А.Ц. Деминский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - Донецк: Донеччина, 1995. - 520 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособ. / Ю.И. Евсеев. - Ростов н/Д.: Феникс, 2008. - 380 с.
4. Кузнецов В.С. Физкультурно - оздоровительная работа в школе / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 184 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. - 480 с.

УДК 796

ТОРОПОВ В.А.¹, ДУДЧИК В.И.¹, ПАНКОВ В.П.²
¹Санкт-Петербургский университет МВД России

² Научно-исследовательский центр
Военного института физической культуры Санкт-Петербурга
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

О ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Аннотация.

Торопов В.А., Дудчик В.И., Панков В.П.

В данной статье «О повышении качества организации и проведения учебных занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России» авторы рассмотрена проблема повышения качества организации и проведения учебных занятий по физической подготовке и высказали критические замечания по этому вопросу.

Ключевые слова: физические качества, двигательные навыки, педагогическая система обучения, мониторинг качества образования, модель рейтинговой оценки успеваемости.

Annotation.

Toropov Victor, Dudchik Vitaly, Pankov Vladimir.

In this article "on improving the quality of organization and conduct of training sessions on physical training in the educational organization of the Ministry of internal Affairs of Russia" the authors considered the problem of improving the quality of organization and conduct of training sessions on physical training and made critical comments on this issue.

Keywords: physical qualities, motor skills, pedagogical system of training, monitoring of quality of education, model of rating assessment of progress.

Введение. Проблема данного вопроса носит актуальный характер. Перед тем как рассмотреть содержание этой статьи, нам необходимо акцентировать внимание на таких понятиях как: обучение, образование, воспитание и педагогическая система обучения.

Обзор литературы. Обучение – это вечная категория в педагогике, вокруг которой постоянно ведется дискуссия, касающаяся ее сущности и целостности. В Энциклопедическом словаре (1983) отмечается, что обучение – основной путь получения образования, целенаправленно организованный, планомерно и систематически осуществляемый процесс овладения знаниями, умениями и навыками под руководством преподавателя.

Понятие «образование» трактуется как процесс, результат усвоения систематизированных знаний, умений и навыков; необходимое условие подготовки человека к жизни и труду. В «Педагогическом энциклопедическом словаре» (2003) «образование» представляется как составная часть и одновременно продукт социализации, который строится на фундаменте обучения и т.д.

Обучение ассоциируется с процессом и результатом овладения обучающимися знаниями, умениями, навыками и развитием мировоззрения, идейно-политических взглядов и нравственности, а также творческих задатков и способностей. В то же время в педагогической литературе отмечается, что обучение осуществляется не обособленно, а тесно связано с воспитанием.

Педагогика, раскрывая понятие «воспитание», характеризует его как общественное явление, сложный и противоречивый социально-исторический процесс вхождения, включения подрастающего поколения в жизнь общества и во все отношения между людьми, которые являются его основой: быт, образование, трудовая деятельность, поведение, творчество, духовность и пр. Важнейшими сторонами процесса физической подготовки являются обучение и воспитание курсантов и слушателей.

Цели и задачи. Следовательно, нам необходимо рассмотреть организацию обучения физической подготовке и показать, как происходит процесс развития физических качеств и формирование двигательных навыков в структуре педагогической системы обучения.

Методы исследования. Аналитическим путём мы рассмотрели содержание педагогической системы обучения, под которой понимается комплекс взаимосвязанных компонентов, определяющих построение, содержание и функционирование учебного процесса, направленного на достижение цели и задач физического воспитания и совершенствования обучающихся. В этой системе показаны требования к учебному процессу по физической подготовке и раскрываются целевой, концептуальный, функциональный, содержательный, процессуальный и оценочно-аналитический компоненты.

Результаты исследования.

Целевой компонент – направлен на формирование физической культуры личности с обязательным использованием упражнений для развития физических качеств, прикладных и двигательных навыков.

Концептуальный компонент заключается в том, чтобы содержание физического воспитания соответствовало формированию физической готовности личности к профессиональной деятельности и защите Родины.

Функциональный компонент – направлен на качественное выполнение задач физического воспитания.

Содержательный компонент – включает в себя теоретический, практический и воспитательный разделы. Теоретические знания являются основой для трансформации сознания личности обучаемых и определяют уровень их потребности в двигательной активности. Практический раздел включает физические упражнения – как основное и специфическое средство формирования физической культуры личности. Воспитание в процессе занятий по физической подготовке предусматривает патриотическое, нравственное и правовое воспитание, а также эстетическое воспитание в сфере физической культуры.

Процессуальный компонент отражает учебно-тренировочный процесс с использованием упражнений для целенаправленного развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков в процессе форм физического воспитания, где основными элементами педагогической системы обучения являются теоретическая, практическая и воспитательная направленность обучающихся.

Взаимосвязь таких элементов в целом направлена на формирование индивидуальной культуры личности, его физической готовности к профессиональной деятельности.

Оценочно-аналитический компонент обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, умений и навыков, о состоянии динамики физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовки каждого обучающегося. Следовательно, под педагогической системой физического воспитания понимается направление научного познания, в основе которого лежит исследование объектов как систем.

Попытка повысить качественную характеристику образования мобилизует творческий подход профессорско-преподавательского состава (ППС) в этом аспекте. С этой целью на основании ГОСТа 15467-79. было введено понятие «Мониторинг качества образования» (МКО), которое включает в себя комплексную систему наблюдений за состоянием, совершенствованием и прогнозированием качества образования [1]. В Энциклопедическом словаре (1983) под мониторингом понимается наблюдение, оценка и прогноз состояния окружающей среды, в связи с деятельностью человека, а в теории и практике педагогики этот термин используется как контроль и диагностика учебного процесса.

Под предметом МКО понимается оценка качества реализации образовательных программ, квалификация ППС и успеваемости обучающихся, которая характеризует их соответствие требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта Высшего профессионального образования (ФГОС ВПО).

Стратегия МКО заключается в получении достоверной информации о качестве образования, его прогнозировании и разработке рекомендаций для обеспечения высокого уровня подготовки специалистов в учебном заведении.

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ говорится, что «... качество образования – это комплексная характеристика образовательной деятельности и подготовки обучающегося, выражающая степень их соответствия федеральным государственным образовательным стандартам, образовательным стандартам, федеральным государственным требованиям и (или) потребностям физического или юридического лица, в интересах которого осуществляется образовательная деятельность, в том числе степень достижения планируемых результатов образовательной программы» [2].

Была разработана и обоснована модель рейтинговой оценки успеваемости (МРОУ), которая основана на системном подходе по подготовке специалистов и использовании последовательного суммирования баллов по всем видам учебной и внеучебной деятельности в семестре и позволяет эффективно решать комплекс учебных, методических и научно-исследовательских задач.

Анализ научно-педагогической литературы показал, что понятие мониторинга трактуется по-разному [3]:

- как процесс непрерывного научного наблюдения и контроля за состоянием, развитием и совершенствованием педагогического процесса обучения с целью определения образовательных целей, задач и средств его разрешения;

- как система контроля организации процесса обучения и динамики усвоения обучающимися учебного материала и внесение в его содержание конструктивных изменений и дополнений;
- как наблюдение, проверка и принятие выводов о состоянии объекта обучения с целью внедрения инновационных методов;
- как система организации сбора и обработки информации о реализации педагогической системы обучения в учебном процессе с целью ее совершенствования;
- как система проверки и контроля эффективности функционирования, совершенствования образовательного процесса, включая его цели, содержание, формы, методы, дидактические и технические средства обучения, воспитания личности и коллектива.

Практика показала, что введение таких понятий как МКО, МРОУ в плане повышения качества образования и подготовки специалистов не дали желаемых результатов, а при внедрении этих понятий возникли искусственные трудности (при их организации и проведении), что способствовало получению необъективной оценки обучающихся по физической подготовке и послужило противоречием стратегии МКО - получение достоверной информации о качестве образования.

Такого же мнения придерживаются профессора Л.В. Марищук С.А. Луценко и Ш.З. Хубиев (Всероссийская научно-практическая конференция 25 января 2013 года «Физическая культура и здоровье студентов вузов»).

Заключение. Понятия: мониторинг качества образования, модель рейтинговой оценки успеваемости дополняют содержание педагогической системы обучения в процессе занятий по физической подготовке. Но следует ли использовать их в учебном процессе, если они не дают положительных результатов?

Список использованной литературы

1. Нормативно-правовой акт: ГОСТ 15467-79. Управление качеством продукции. Основные понятия. Термины и определения. - М.: Стандартиформ, 2009.
2. Нормативно-правовой акт: Об образовании в РФ: федер. закон Рос. Федерации от 29 дек. 2012 г. №273-ФЗ: принят Гос. думой Федер. собр. Рос. Федерации 21 дек. 2012 г.: одобр. Советом Федерации Федер. собр. Рос. Федерации 26 дек. 2012 г. // Рос. газ. 2012. 31 дек.
3. Гривенная Е.Н. Модель рейтинговой оценки успеваемости обучающихся в высшем учебном заведении МВД России: учебное пособие / Е.Н. Гривенная. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2013. – 52 с.

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

УДК 796.01

БАТИЩЕВА М.Р.

*Государственная образовательная организация
высшего профессионального образования
«Донецкий институт физической культуры и спорта»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Аннотация.

Батищева М.Р.

Современные проблемы спорта в Донецкой Народной Республике.

В данной статье приведен обзор и анализ существующих в настоящее время проблем развития спорта в ДНР. К основным проблемам отнесены: низкий уровень мотивации к занятиям спортом, не достаточная пропаганда спорта, проблемы развития науки о теории и методике спортивной тренировки, проблемы профессионального образования и подготовки кадров для спорта, практически полное отсутствие спорта высших достижений, низкий уровень материально-технического обеспечения и др. В выводах предложены основные пути решения существующих проблем.

Ключевые слова: спорт, Донецкая Народная Республика.

Annotation.

Batishcheva M.R.

Modern problems of sport in the Donetsk People's Republic.

There is a review and analysis of the existing problems of the development of sport in DPR is provided in this article. The primary problems are: a low level of the motivation to different sports' activities, not sufficient promotion of sport, a problem of the development of science about the theory and technique of sports training, problems of the professional education and training of students for sport jobs, almost total absence of the top level sport results, low level of the logistical support, etc. There are main solutions of the existing problems are offered in the conclusions.

Keywords: sport, Donetsk People's Republic.

Актуальность. На сегодняшний день в Донецкой Народной Республике развивается более 70 олимпийских и неолимпийских видов спорта, работают 53 детско-юношеские спортивные школы, из них 11 специализированных школ олимпийского резерва (СДЮШОР). В Республике работает более 800 штатных тренеров [1, 2]. Также в 2016 году на территории ДНР была открыта спортивная школа в Зугрэсе и отделение в ДЮСШ Енакиево и Угледорске по футболу. В 2017 году - спортивная школа в Дебальцево [2].

Из 53 спортивных школ Донецкой Народной Республики: 12 подведомственны Министерству молодежи, спорта и туризма; 20 – Министерству образования и науки, органам управления местных администраций в сфере образования и науки, 22 — органам управления местных администраций в сфере физической культуры и спорта.

Всего в Республике физической культурой и спортом занимаются около 167280 чел., при чем более 21000 чел. в спортивных школах и более 2170 инвалидов [1].

На территории Республики работает ГОО ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта», Школа высшего спортивного мастерства (РШВСМ) и Донецкое Республиканское высшее училище Олимпийского резерва им. С. Бубки

(УОР). Училище является уникальным комплексом с собственной спортивной базой, который объединяет одновременно учебный, жилой и тренировочный процессы. На сегодняшний день в УОРе ведут подготовку более 300 спортсменов по 17 олимпийским видам спорта. РШВСМ развивает 9 олимпийских видов спорта [1, 2].

Отделения республиканских ДЮСШ есть в Дебальцево, Ждановке, Кировском, Ханжонково, Иловайске, Зугресе, Горловке, Донецке, Енакиево, Макеевке, Снежном, Торезе, Харцызске, Шахтерске, Ясиноватой, в Амвросиевском и Старобешевском районе [2].

Физкультурно-спортивная инфраструктура Республики включает 3097 спортивных сооружений, из них: 44 стадиона, 31 плавательный бассейн, 2 легкоатлетических манежа в Донецке, 2 сооружения с искусственным льдом в Донецке, 3 конноспортивные базы (2 в Донецке и 1 Макеевка), 112 футбольных полей и другие объекты [1].

Для организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди людей с ограниченными физическими возможностями и детей воспитанников общеобразовательных школ-интернатов и детских домов в Республике работают Донецкий республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта и Донецкая республиканская детско-юношеская школа для детей социально незащищенных категорий. Донецкий республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта тесно сотрудничает с общественными организациями и спортивными клубами для инвалидов, которые участвуют в организации и проведении спортивно-массовых и реабилитационных мероприятий. Ежегодно центром проводится более 25 спортивно-массовых Республиканских соревнований по различным видам спорта, в которых принимают участие более 600 спортсменов-инвалидов [1].

С населением по месту жительства, ветеранами, школьниками, студентами и другими работают 6 центров физического здоровья населения «Спорт для всех» в городах Макеевка, Харцызск, Кировское, Ждановка, Енакиево, Ясиноватая [1].

Созданы и ведут работу более 45 федераций по олимпийским видам и неолимпийским видам спорта и спортивные клубы (спортивный клуб армии (СКА), СК «Македон», СК «Оплот», СК «Беркут», СК «Победа» и другие) [1].

Федерация спортивного и традиционного каратэ ДНР и Федерация триатлона и полиатлона ДНР были приняты мировым спортивным сообществом в члены международных Федераций по своему виду спорта. Представитель ДНР в международной Ассоциации косики каратэ, Всемирной Федерации косики каратэ — Леонид Анатольевич Тимохин [1].

Однако спорт в ДНР испытывает те же проблемы, что и все остальные сферы жизни и деятельности республики: недофинансирование, кадровый голод, падение престижа массового спорта и спорта высших достижений и т.д.

Постановка проблемы. Ситуация в которой оказалась республика, в связи с военно-политической ситуацией, привносит свои особенности в развитие сферы в целом. Внимательное рассмотрение всех аспектов функционирования спорта позволило выделить четыре основные проблемы: мотивационно-ценностная; кадровая; материально-техническая и проблема координации усилий между государственными структурами и учебными заведениями сферы физической культуры и спорта. Рассмотрим их подробнее.

Цель – теоретически обосновать выявленные проблемы развития спорта на территории Донецкой народной республики и предложить пути их решения.

Задача исследования: определить причины существования насущных проблем развития спорта на территории Донецкой народной республики.

Результаты исследования. Обсуждая насущные проблемы спорта, прежде всего следует упомянуть низкую **мотивацию к занятиям спортом**. Спорт для ребенка начинается с родителей, зачастую безразлично относящихся к подобным занятиям. Причин много. В их число можно отнести: слабую пропаганду преимуществ занятий спортом вообще и малую информированность населения относительно известных, но не самых популярных видов (например, гребля, спортивное ориентирование, фехтование и др.); недостаточная обеспеченность населения спортивными сооружениями, подконтрольными Детско-юношеским спортивным школам в шаговой доступности; пассивный образ жизни и предпочтение современных технологий, не требующих большой подвижности, спорту; смещение акцента от детского и юношеского спорта к коммерческой физической культуре; низкая престижность спортивных занятий вообще.

Говоря о мотивации, хочется упомянуть и **не достаточную пропаганду спорта**, к которой следует отнести в первую очередь низкую информированность населения о проблемах большого спорта и его состоянии, а также недостаток информации о великих спортсменах, их жизненном пути и качествах, достойных подражания молодым поколением, так называемый «положительный пример», такой важный в процессе воспитания детей и молодежи. Во многих странах говорят о создании специальности «спортивная журналистика», которая позволит квалифицированно информировать население не о скандалах в личной жизни спортсмена, а о проблемах методики тренировки, особенностях подготовки, организации, управления, оснащения и т.д. в спорте. К сожалению, таких репортажей на республиканском телевидении крайне мало, они усечены до минимума, не всегда профессиональны и интересны. Практически отсутствуют блоги на спортивные темы, а популярность блогеров среди современной молодежи – факт общеизвестный.

Если говорить о **развитии науки о теории и методике спортивной тренировки**, то следует отметить, что Донецкий институт физической культуры и спорта, занимается разработкой проблем сферы физической культуры и спорта, а также подготовкой специалистов данной отрасли; регулярно проводятся конференции для ученых и известных практиков спортивной тренировки во многих государственных образовательных организациях высшего профессионального образования; издаются сборники научных статей; ведутся исследования проблем здоровья и физического воспитания подрастающего поколения; активно работают магистры, обучающиеся по специальности 49.04.03 Спорт; издается научный журнал, выпускаемый упомянутым выше институтом «Физическая культура и спорт: теория и практика»; подписан договор о сотрудничестве между Государственным институтом физической культуры им. П.Ф. Лесгафта и Донецким институтом физической культуры и спорта, а также образовательными организациями высшего профессионального образования ДНР на проведение совместных научных исследований и многое другое.

В то же время у нас не достаточно информации о состоянии спорта в ДНР в целом; положении дел в детско-юношеских спортивных школах, массовом,

ветеранском спорте; потребностях в исследовании теории и методики спортивной тренировки и др. Институт готов к сотрудничеству со спортивными учреждениями с целью изучения всех существующих проблем и разработки их решений.

Обсуждая науку, нельзя не упомянуть и систему **образования и подготовки кадров** – подготовкой специалистов разного уровня на сегодняшний день в республике занимаются Донецкое Высшее училище Олимпийского резерва им С. Бубки, Донецкий политехнический техникум и Донецкий институт физической культуры и спорта, между которыми существует договор о сотрудничестве и создан единый учебный научно-методический комплекс; утверждены Государственные Образовательные Стандарты Высшего профессионального образования ДНР; учебные планы ДИФКС адаптированы под новые упомянутые стандарты, пересмотрены все учебные дисциплины, составлены новые рабочие программы; высшее учебное заведение прошло лицензирование и проходит аккредитацию. Институт готов к работе по совершенствованию научно-теоретической базы и подготовке необходимых материалов для внедрения в учебно-тренировочный процесс спортсменов или жизнь населения республики.

Но в процессе подготовки кадров тоже есть проблемы, в перечне которых можно упомянуть: недостаток специалистов-преподавателей, исследователей проблем спорта, тренеров; не решенным остается вопрос покрытия потребности в специалистах сферы ФКС; низкий уровень общеобразовательной и общей физической подготовки абитуриентов, поступающих на направление подготовки 49.00.00 Физическая культура и спорт; отсутствие специализированного высшего образования у некоторого количества работающих тренеров по видам спорта; отток молодых специалистов-тренеров из детско-юношеского спорта в классических видах, в коммерческие структуры.

Упомянув **спорт высших достижений**, хотелось бы отметить его практически полное отсутствие, что связано с отъездом ведущих спортсменов и тренеров в сопредельные государства Украину и Россию; а также невозможность оставшихся на территории республики спортсменов принимать участие в соревнованиях высокого уровня, организуемых всемирными и национальными федерациями по видам спорта, особенно это касается олимпийских видов спорта.

Так же к проблеме кадрового потенциала спорта высших достижений можно отнести старение тренерских и преподавательских кадров и недостаточность специальной подготовки судейского корпуса по различным видам спорта, т.к. не объективное и упрежденное судейство, наносит непоправимый вред всему спортивному движению и принципам, на которых оно базируется.

Материально-техническое обеспечение спорта – еще одна насущная проблема, о которой нельзя не говорить. Сюда можно отнести: отсутствие необходимого количества спортивных объектов, залов, площадок для проведения спортивных соревнований и тренировок и учебно-тренировочных сборов по видам спорта. Стоит проблема наиболее эффективного использования имеющейся спортивной инфраструктуры.

Выводы. На сегодня одним из направлений решения перечисленных выше проблем будет организация взаимодействий между государственными структурами и учебными заведениями сферы физической культуры и спорта, которое поможет в реализации вопросов кадровой политики, повышения престижа физической культуры

и спорта среди населения республики, эффективного использования существующих спортивных сооружений в шаговой доступности, принадлежащих сейчас общеобразовательным школам, средним специальным учебным заведениям и вузам. От работников сферы не зависит строительство новых спортивных объектов, но организовать систему эффективного использования уже имеющихся сооружений они могут.

Подводя итоги, можно уверенно заключить следующее: все проблемы взаимосвязаны между собой и вытекают одна из другой, это как круг, разорвать который возможно только комплексным государственным подходом к проблеме, а не ситуативными всплесками внимания к отдельным отраслям этой области деятельности и работой энтузиастов – профессионалов, пусть даже и высокого уровня.

Перспективы дальнейших исследований. Не возможно в рамках одной статьи рассмотреть все существующие проблемы и предложить пути их решения. Для дальнейших исследований необходимо более полное и глубокое изучение всех направлений развития сферы, существующих предметов обсуждения и определение эффективности применения других форм и методов стимулирования роста, расширения и совершенствования области физической культуры и спорта в ДНР.

Список использованной литературы

1. Какие виды спорта развиваются в ДНР? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vsednr.ru/kakie-vidy-sporta-razvivayutsya-v-dnr/>
2. Я спортсмен: перспективы профессионального спорта в ДНР [Электронный ресурс]. – Режим доступа: DNR LIVE: <http://dnr-live.ru/ya-sportsmen-perspektivy-professionalnogo-sporta-v-dnr/>

УДК 796: 615.82

ЛУТОВИНОВ Ю.А.

*Луганский колледж технологий машиностроения
г. Луганск, Луганская Народная Республика*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В МЕЗОЦИКЛАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА

Аннотация.

Лутовинов Ю.А.

Использование средств общей и специальной подготовки юных тяжелоатлетов в мезоциклах подготовительного периода годичного макроцикла.

Анализируются средства общей и специальной направленности юных тяжелоатлетов в мезоциклах различного типа подготовительного периода годичного макроцикла. В исследовании принимало участие 36 юных тяжелоатлетов. Возраст спортсменов 14 лет. Представлены тренировочные программы по группам упражнений в недельных микроциклах мезоциклов подготовительного

периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов. Экспериментально проверена эффективность применения средств общей и специальной подготовки в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла.

Ключевые слова: юный тяжелоатлет, упражнения общей и специальной физической подготовленности, тип мезоцикла: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный мезоцикл, подготовительный период, показатель.

Annotation.

Lutovinov U.A.

Use of training means general and special physical preparation exercises of young weightlifters in mesocycle of preparatory period of the annual macrocycle.

The analyses general physical preparation and special physical preparation exercises of young weightlifters in different type mesocycle of preparatory period of the annual macrocycle. 36 young weightlifters has taken part in investigation. Age of sportsman – 14 years. Training programs for young weightlifters in mesocycles pre-season are introduced. The effectiveness of the use of general and special physical training which focused in mesocycles of preparatory period was experimentally verified.

Key word: young weightlifters, general and special exercises, type mesocycle: retracting cycle, basic cycle, control and preparatory cycle, period, index.

Введение. Актуальность рассматриваемой в статье проблемы. В теории и практике тяжелой атлетике стоит проблема использования средств общей и специальной направленности в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов.

Важной стороной в тренировочном процессе юных тяжелоатлетов является использование средств общей и специальной направленности в мезоциклах различного типа подготовительного периода годового макроцикла, которое обеспечивают эффективность соревновательной деятельности [1 – 3, 6, 7,].

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ последних исследований и публикаций показывает, что большинство авторов в тяжелой атлетике пытались обобщить результаты изучения средств общей и специальной направленности в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла юных квалифицированных тяжелоатлетов. При этом, во время исследований результатов изучения средств общей и специальной направленности в мезоциклах различного типа подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов нами не выявлено причин отбора и подготовленности к соревнованиям, не нашлось в теории и практике тяжелой атлетике, и не в отечественной и иностранной литературе. Поэтому, на основании анализа научной литературы, опроса тренеров и спортсменов, а также с целью преодоления выше поставленных проблем, считаем, что наша проблема должна быть исследована [1 – 7].

Цель работы – изучение средств общей и специальной направленности в мезоциклах различного типа подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов.

Задачи исследования. Выявить, охарактеризовать и оценить средства общей и специальной направленности в мезоциклах различного типа подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов.

Характеристика исследований. В исследовании брали участие 36 юных тяжелоатлетов 14 лет, имеющих III - й спортивный разряд. Средняя масса тела юных тяжелоатлетов – $51,3 \pm 1,6$ кг, длина тела – $158,3 \pm 1,6$.

Методы исследований.

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование и опрос тренеров и спортсменов.
3. Обобщение документов планирования и учета.
4. Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом юных тяжелоатлетов.
5. Методы математической статистики.

Результаты исследований.

Анализ соотношения средств ОФП и СФП 75 и 25 % втягивающего мезоцикла подготовительного периода юных тяжелоатлетов показал, что в средствах ОФП половина тренировочного времени уделялось развитию координационных способностей (25,3 %) и развитию скоростной и взрывной силы (25,2 %). Почти одинаковое время в тренировке занимали развитие выносливости (7,9 %), гибкости (8,3 %) и силовых качеств (8,3 %), что соответствовало общим основам методики тренировки при этом соотношении средств ОФП и СФП.

Как показал анализ соотношения средств ОФП и СФП 75 и 25 % втягивающего мезоцикла подготовительного периода юных тяжелоатлетов свидетельствует: развитию координационных способностей и развитию взрывной силы, выносливости, гибкости и силовым качествам принадлежала третья часть тренировочного времени. Так как упражнениям СФП принадлежала четверть времени, то наиболее используемыми были толчок и толчковые упражнения, приседания на плечах и груди, рывок и рывковые упражнения.

Такое распределение соотношения средств ОФП и СФП содействовало подготовке мышечного аппарата юных тяжелоатлетов и влияло на дальнейшее физиологическое развитие. Оптимальная разработка упражнений по этой схеме основана на функциональных возможностях спортсменов 14-летнего возраста, что увеличивает со временем физическую работоспособность к возрастающим тренировочным нагрузкам при подъеме штанги юными тяжелоатлетами.

Объем работы на совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений 1-й группе юных тяжелоатлетов с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 % был большим в 3 раза, чем во 2-й группе с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 %; больше 1,5 раза, чем в 3-й группе с соотношением средств ОФП и СФП 50 и 50 %.

Таким образом, оптимизация тренировочного процесса с распределением средств 25 и 75 % (ОФП и СФП) была связана с определением оптимальных величин тренировочной нагрузки, что рационально корректировало нагрузку и содействовало развитию отдельных специальных качеств юных тяжелоатлетов.

Установлено, что объем тренировочной работы втягивающего мезоцикла составляет – 949 подъемов штанги. Объем работы по характеру упражнений составляет: в рывковых упражнениях – 179 подъем (18,8 %), толчковых – 182,0 (19,2 %), приседаниях со штангой на плечах и груди – 180,0 (19,0 %), жимовых – 95,0 (10,0 %), наклонах со штангой – 95,0 (10,0 %), других приседаний со штангой – 218,0 (23,0 %).

По показателям тренировочной работы по группам упражнений втягивающего мезоцикла установлено, что самый больший объем КПШ наблюдался в толчковых упражнениях (182), приседаниях (180) и рывковых (179) упражнениях. Зона интенсивности была равномерно распределена между тремя показателями – 70 и

менее %, 71–80 % и 81–90 % в рывковых, толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой наблюдалась зона 90–95 %. Объемы других упражнений были в зоне интенсивности 70 % и менее.

Как показал анализ базового мезоцикла с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % юных тяжелоатлетов, общий объем работы на развитие скоростной и взрывной силы составляет – 21,8 %, координационных способностей – 28,0 %, гибкости – 11,4 %, силовых качеств – 6,9 %, выносливости – 6,9 %; объем работы по характеру упражнений базового мезоцикла юных тяжелоатлетов составляет: в рывковых упражнениях – 4,5 %, толчковых – 5,0%, приседаниях со штангой на плечах и груди – 5,5 %, жимовых упражнениях и наклонах со штангой – по 2,5 %, других приседаниях со штангой – 5,0 %.

Базовый мезоцикл подготовительного периода во 2-й группе с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % характеризовался значительным объемом развития скоростной и взрывной силы (21,8 %) и развитием координационных способностей (28 %) из средств ОФП. Средствам СФП уделялся почти одинаковый объем в рывковых упражнениях (4,5 %), толчковых (5,0 %), приседаниях со штангой на плечах и груди (5,5 %).

Анализ соотношения средств ОФП и СФП 75 и 25 % базового мезоцикла подготовительного периода юных тяжелоатлетов свидетельствует, что развитию координационных способностей, скоростной и взрывной силы, выносливости, гибкости и силовым качествам принадлежала третья часть тренировочного времени. Такое распределение соотношения средств ОФП и СФП влиял на дальнейшее физиологическое развитие и содействовал подготовке мышечного аппарата юных тяжелоатлетов.

По результатам полученных данных показано, что объем тренировочной работы базового мезоцикла составляет – 1268 подъемов штанги. Объем работы по характеру упражнений составляет: в рывковых упражнениях – 238,0 подъемов (18,8 %), толчковых – 260,0 (20,5 %), приседаниях со штангой на плечах и груди – 279,0 (22,0 %), жимовых – 127,0 (10,0 %), наклонов со штангой – 127,0 (10,0 %), других приседаний со штангой – 237,0 (18,7 %).

По показателям тренировочной работы по группам упражнений базового мезоцикла установлено, что самый больший объем КПШ наблюдался в приседаниях со штангой (279), толчковых (260) и рывковых (238) упражнениях. Зона интенсивности в базовом мезоцикле характеризовалась тем, что в рывковых, толчковых упражнениях и приседаниях со штангой наблюдалась зона 90–95 % и 96 % и выше, что не было отмечено в втягивающем мезоцикле, что свидетельствует о позитивном сдвиге физического развития тяжелоатлетов.

Анализ свидетельствует, что в базовом мезоцикле подготовительного периода объем работы по группам упражнений больший, чем во втягивающем: в рывковых упражнениях – на 32,9 %, толчковых – на 42,8 %, приседаниях со штангой на плечах и груди – на 55,0 %, жимовых упражнениях и наклонах со штангой соответственно – на 33,6 %, других приседаниях со штангой – на 8,7 % ($p < 0,05$), что подтверждает исследования ведущих специалистов [1, 2, 4, 7].

Объем тренировочной работы по зонам интенсивности юных тяжелоатлетов в рывковых упражнениях первой зоны (70 % и менее) составляет – 55,9 %, второй (71–80 %) – 23,5 %, третьей (81–90 %) – 18,1 %, четвертой (91 % и выше) – 2,5 %;

толковых соответственно – 56,3, 23,1, 18,5, 2,1 %; приседаниях со штангой на плечах и груди в первой (меньше 70 %) – 24,0, второй (70 – 79 %) – 21,1 %, третьей (80 – 89 %) – 20,4 %, четвертой (90 – 95 %) – 25,4 % и пятой (96 % и выше) – 9,1 %.

Контрольно-подготовительный мезоцикл подготовительного периода во 2-й группе юных тяжелоатлетов с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % характеризовался значительным объемом развития скоростной и взрывной силы (20,8 %) и развитием координационных способностей (25 %) относительно средствам ОФП. Средства СФП определяли схожий объем упражнений рывковых (5,5 %), толковых (6,3 %), приседаний со штангой (5,2 %).

Полученные результаты показывают, что в контрольно-подготовительном мезоцикле с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % объем работы на развитие скоростной и взрывной силы – больший, чем с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 % – на 13,9 %, координационных способностей – на 16,7 %, гибкости – на 10,6 %, выносливости – на 4,4 %, силовых качеств – на 4,4 % ($p < 0,05$), что подтверждает исследования ведущих специалистов [1,2, 4, 7].

Установлено, что объем тренировочной работы контрольно-подготовительного мезоцикла составляет – 1172 подъемов штанги.

Анализ свидетельствует, что объем тренировочной работы по характеру упражнений в контрольно-подготовительном мезоцикле составляет: в рывковых упражнениях – 258 подъемов (22,0 %), толковых упражнений – 293,0 (25,0 %), приседаниях со штангой на плечах и груди – 246,0 (21,0 %), жимовых упражнениях – 117,0 (10,0 %), наклонах со штангой – 117 (10,0 %), других упражнениях – 141,0 (12,0 %).

Объем тренировочной работы по зонам интенсивности в рывковых упражнениях первой зоны (70 % и менее) составляет – 55,4 %, второй (71–80 %) – 22,9 %, третьей (81–90 %) – 16,7 %, четвертой (91 % и выше) – 5,0 %;

-толковых соответственно – 55,3, 22,9, 18,4, 3,4 %;

-в приседаниях со штангой на плечах и груди объем тренировочной работы первой зоны (менее 70 %) – 22,7, второй (70 – 79 %) – 20,7 %, третьей (80 – 89 %) – 20,3 %, четвертой (90 – 95 %) – 24,4 % и пятой (96 % и выше) – 11,9 %.

По показателям тренировочной работы по группам упражнений контрольно-подготовительного мезоцикла установлено, что самый больший объем КПШ наблюдался в толковых (293), рывковых (258), приседаниях со штангой на плечах и груди (246). Жимовые упражнения и наклоны со штангой составляли одинаковый уровень (по 117).

Зона интенсивности 96 % и выше контрольно-подготовительного мезоцикла юных спортсменов характеризовалась тем, что в рывковых, толковых упражнениях и приседаниях со штангой на плечах и груди в этой зоне было выполнено больше подъемов, чем в базовом, что свидетельствует о повышении физических качеств тяжелоатлетов.

Выводы.

1. Составлены варианты тренировочных программ в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов. Анализ средств общей и специальной направленности юных тяжелоатлетов мезоциклах различного типа подготовительного периода показывает, что распределение соотношения средств ОФП и СФП 75 и 25 % в втягивающем и базовом мезоциклах

содействовало подготовке мышечного аппарата юных спортсменов и влияло на дальнейшее физиологическое развитие. Оптимальная разработка упражнений по этой схеме основана на функциональных возможностях спортсменов 14-летнего возраста, что увеличивает со временем физическую работоспособность к возрастающим тренировочным нагрузкам при подъеме штанги юными тяжелоатлетами.

2. Проведено сравнение тренировочных программ юных тяжелоатлетов в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла. 3. Полученные результаты показывают, что в контрольно-подготовительном мезоцикле с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % объем работы на развитие скоростной и взрывной силы – больший, чем с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 % – на 13,9 %, координационных способностей – на 16,7 %, гибкости – на 10,6 %, выносливости – на 4,4 %, силовых качеств – на 4,4 % ($p < 0,05$).

Направления дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предусматривают анализ вопросов, которые касаются изучения других проблем подготовки тяжелоатлетов различных возрастных и весовых групп.

Список использованной литературы

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов /Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2006 – 396 с.
3. Лутовинов Ю.А. Физическая подготовка юных тяжелоатлетов в годовом макроцикле: монография / Ю.А. Лутовинов, В.Д. Мартын, В.Н. Лысенко. – Львов: СПОЛОМ, 2016. – 80 с.
4. Лутовинов Ю.А. Определение особенностей тренировочного режима с учетом средств общей и специальной направленности в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий /Ю.А. Лутовинов // XIV Международная научно-практическая конференция: Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях 20 – 21 апреля 2017 года. – Луганск. – 2017. – С. 143 – 148.
5. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике (Учебное пособие для тренеров) /А.С. Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
6. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навчальний посібник / В.Г. Олешко. – Київ: ДІА, 2011. – 444 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

УДК 796.413/418:796.09-055.2

ПУТИНЦЕВА Е.В., ЛИТВИН Е.В.
*Сибирский государственный
университет физической культуры и спорта*
г. Омск, Российская Федерация

АНАЛИЗ СТАТИСТИКИ УСПЕШНОСТИ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ МНОГОБОРЬЯ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация.

Путинцева Е.В., Литвин Е.В.

Анализ статистики успешности гимнасток высокой квалификации в различных видах многоборья в процессе многолетней соревновательной деятельности.

Статья посвящена проблемам технической подготовки гимнасток в различных видах многоборья. Авторы, с помощью анализа многолетней соревновательной деятельности высококвалифицированных гимнасток обнаружили тенденцию снижения и нестабильности соревновательного результата в течение последних лет в одном из видов, а именно в упражнениях на разновысоких брусьях. Авторы полагают, что причина кроется в недостаточной технической подготовленности гимнасток на этапе спортивного совершенствования.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, техническая подготовка, женское многоборье, статистика успешности команды.

Annotation.

Putintseva Helen Vitalyevna, Litvin Eugenia Viktorovna.

The analysis of success statistics of highly-qualified female gymnasts in different-kind all-round competitions in the process of a long-term competitive activity.

The paper considers the problems of art training of female gymnasts in different-kind all-round competitions. Using the analysis of a long-term competitive activity of highly-qualified female gymnasts, the authors have revealed the tendency to decrease and instability of the competitive result during the last years in one of the kinds, i. e. in different-height parallel-bar exercises. The authors believe that the reason lies in an insufficient female gymnasts' art training at the stage of perfection in sports.

Key words: sporting gymnastic, art training, women's all-round competitions, team success statistics.

Введение. Спортивная гимнастика это сложнокоординационный вид спорта, специфика которого заключается, прежде всего, в управлении движениями собственного тела в пространственно-временных параметрах заданной траектории движения [1]. Современная программа гимнастического многоборья для женщин включает упражнения на следующих снарядах: опорный прыжок, бревно, вольные упражнения и разновысокие брусья. Опорные прыжки характеризуются краткостью их исполнения по времени, за которое гимнастки выполняют сложные по координации и мышечным усилиям действия. К наиболее специфичным видам гимнастического многоборья относится бревно, где наблюдается явные отличия женской гимнастики от мужской. Упражнения на бревне – это набор различных по трудности акробатических, хореографических, гимнастических и танцевальных элементов, связанных в единую композицию, выполняемых в необычных условиях,

обусловленных конструкцией снаряда, в ограниченный промежуток времени. Вольные упражнения - наиболее зрелищный вид женского многоборья, т.к. упражнения выполняются под динамичную, современную музыку [2, 5].

Специфика женской гимнастики, на сегодняшний день, состоит из заимствования некоторых элементов из мужского многоборья, что влечет за собой изменение техники и стиля исполнения упражнений. Особенно ярко эта тенденция проявляется в упражнениях на брусьях [3].

Разновысокие брусья являются самым молодым видом женского гимнастического многоборья. Благодаря увеличению расстояния между жердями, на этом снаряде чаще, чем на других, создаются новые формы движений, что открывает дополнительные возможности для совершенствования техники элементов. Поэтому в последние годы этот вид стал одним из самых зрелищных в программе соревнований [4].

Однако, стремительные изменения в технике и сложности элементов повлекли за собой нестабильность соревновательного результата в этом виде многоборья. В связи с этим, возникла необходимость поиска новых путей повышения уровня технической подготовленности гимнасток с учетом современных условий. Для детального рассмотрения проблемы нами было решено выполнить анализ статистики успешности гимнасток высокой квалификации в различных видах многоборья в процессе многолетней соревновательной деятельности.

Целью исследования являлось научное обоснование средств повышения уровня технической подготовленности гимнасток в процессе многолетней соревновательной деятельности.

В нашей работе были поставлены следующие **задачи**:

- выявить статистику успешности гимнасток высокой квалификации в различных видах многоборья в процессе многолетней соревновательной деятельности;
- выявить уровень технической подготовленности гимнасток на этапе спортивного совершенствования;
- определить информативные показатели уровня технической подготовленности гимнасток.

Для решения поставленных в работе задач, были использованы следующие **методы** исследования: анализ научно-методической и специальной литературы; анкетирование; анализ спортивных документов; педагогическое тестирование; видеомониторинг; педагогические наблюдения; метод экспертных оценок; математическая статистика.

Для выполнения исследования статистики успешности гимнасток высокой квалификации в различных видах многоборья нами были изучены и проанализированы спортивные документы и протоколы Чемпионатов федеральных округов за 2015 – 2018 гг. В процессе исследования выявлялись оценки по видам многоборья за каждый год по федеральным округам с последующим анализом. В результате проведенного анализа статистики успешности по видам женского многоборья за 2015 год нами выявлены максимально высокие оценки за опорный прыжок (12,943), чуть ниже – результат вольных упражнений (12,525) и далее, по убывающей – оценки за упражнения на бревне (11,96). Самые низкие оценки из всех

видов многоборья нами выявлены в упражнениях на разновысоких брусьях (10,937), (табл. 1).

Анализ оценок женских сборных команд за 2016 год показал схожую с 2015 годом тенденцию распределения оценок по видам многоборья. Нами также зафиксированы максимально высокие оценки за опорный прыжок (13,138), также, чуть ниже – результат вольных упражнений (12,828) и далее, с большим отрывом – оценки за упражнения на бревне (12,148). Самые низкие оценки из всех видов многоборья нами выявлены также в упражнениях на разновысоких брусьях (11,627). Однако, все оценки, по сравнению с предыдущим годом, заметно повысились. Очевидно, это связано с олимпийским циклом (табл. 2).

Таблица 1 - Оценки команд федеральных округов по видам женского многоборья 2015 год

ФО/вид многоборья	О/П	Брусья	Бревно	В/у
ПФО	13,48	11,83	12,33	12,88
СЗФО	12,19	10,14	10,95	11,72
СФО	12,94	10,3	11,75	12,18
УФО	12,45	9,72	11,67	12,07
ЦФО	13,6	12,2	13	13,4
ДВФО	13	11,43	12,06	12,9
Средняя оценка по виду многоборья	12,943	10,937	11,96	12,525

Таблица 2 - Оценки команд федеральных округов по видам женского многоборья 2016 год

ФО/вид многоборья	О/п	Брусья	Бревно	В/у
ПФО	13,25	11,62	12,28	13
СЗФО	12,52	11,41	11,88	12,24
СФО	12,95	10,61	11,31	12,25
ЮСКФО	13	11,22	11,63	12,52
ЦФО	13,75	12,9	13,33	13,83
ДВФО	13,36	12	12,46	13,13
Средняя оценка по виду многоборья	13,138	11,627	12,148	12,828

Анализ результатов 2017 - 2018 годов показал схожее с предыдущими годами состояние оценок за отдельные виды многоборья. В 2017 году, по-прежнему лидирующие позиции удерживают опорные прыжки (13,127), за ними – вольные упражнения (12,782), затем – упражнения на бревне (12,192), и, соответственно, самая низкая оценка за упражнения на брусьях (11,512).

В 2018 году оценки за все виды многоборья заметно ухудшились: Оценка за опорные прыжки составила 12,344, оценка за вольные упражнения и упражнения на

бревне – 12,782 и 12,192, соответственно. Оценка за упражнения на брусьях опустилась на самые низкие позиции за последние четыре года – 10,454 (табл. 3, 4).

Таблица 3 - Оценки команд федеральных округов по видам женского многоборья 2017 год

ФО/вид многоборья	О/п	Брусья	Бревно	В/у
ПФО	13,33	11,62	12,3	13
УФО	12,73	11,26	11,9	12,33
СФО	12,95	10,33	11,66	12,5
ЮСКФО	13	11,3	12,13	12,66
ЦФО	13,75	12,73	13,06	13,3
ДВФО	13	11,83	12,1	12,9
<i>Средняя оценка по виду многоборья</i>	<i>13,127</i>	<i>11,512</i>	<i>12,192</i>	<i>12,782</i>

Таблица 4 - Оценки команд федеральных округов по видам женского многоборья 2018 год

ФО/вид многоборья	О/П	Брусья	Бревно	В/у
ПФО	13,01	11,06	11,93	12,88
УФО	12,518	10,167	11,383	11,675
СФО	12,512	10,336	11,2	11,888
ЮФО	10,938	9,328	9,793	10,217
ЦФО	12,151	10,004	10,901	10,46
ДВФО	12,933	11,83	12,1	12,636
<i>Средняя оценка по виду многоборья</i>	<i>12,344</i>	<i>10,454</i>	<i>11,218</i>	<i>11,626</i>

В результате проведенного анализа оценок, нами была выявлена статистика успешности гимнасток высокой квалификации в различных видах многоборья в процессе многолетней соревновательной деятельности в период с 2015 по 2018 гг. (рис.1).

Представленная гистограмма наглядно демонстрирует разницу в оценках гимнасток за прошедший четырехлетний период.

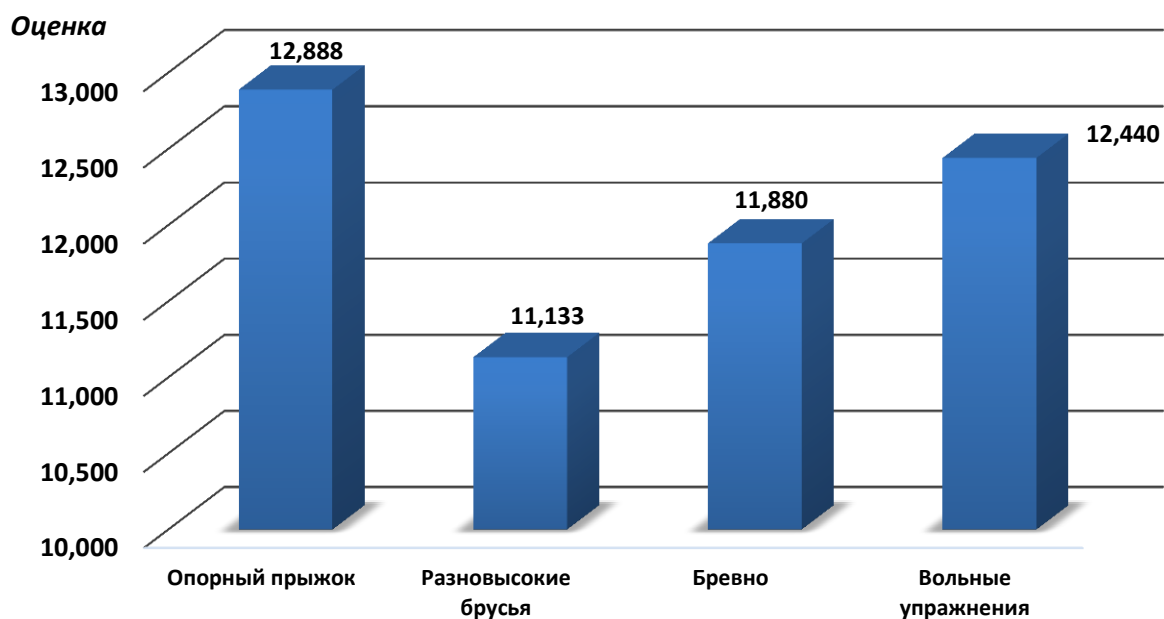


Рисунок 1. Статистика успешности гимнасток высокой квалификации в различных видах многоборья в процессе многолетней соревновательной деятельности (2015 – 2018 гг.)

Выводы. Итак, в результате исследования нами выявлена тенденция снижения и нестабильности соревновательного результата в течение последних лет в одном из видов, а именно в упражнениях на разновысоких брусьях. По нашему мнению, причина низких результатов высококвалифицированных гимнасток кроется в их недостаточной технической подготовленности на предыдущем этапе спортивного совершенствования. Из выше сказанного следует, что обозначенная проблема требует скрупулезного изучения: своевременной диагностики уровня технической подготовленности гимнасток на этапе спортивного совершенствования, выявления информативных показателей технической подготовленности гимнасток в упражнениях на разновысоких брусьях, а также поиска содержания новых средств технической подготовки с учетом современных условий развития женской спортивной гимнастики.

Список использованной литературы

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 352 с.
2. Кучерова И.К. Сравнительный анализ соревновательных комбинаций гимнасток на разновысоких брусьях на играх в Лондоне и Рио-Де-Жанейро / И.К. Кучерова, Е. А. Константинова // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. - 2017. - №1. - С. 55-59
3. Правила женской спортивной гимнастики 2017-2020 [Электронный вариант]. – Режим доступа: <http://sportgymrus.ru/wp-content/uploads/2014/10/zhenskije-pravila-2017-2020.pdf>

4. Хатзизисис К. Специальная подготовка для совершенствования техники выполнения "каскадных" элементов на разновысоких брусьях: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта Санкт-Петербург, 2005. - 20 с.
5. Федеральный стандарт по виду спорта: спортивная гимнастика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportgymrus.ru/federal-ny-j-standart-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta-sportivnaya-gimnastika/>

УДК 796.01:159.9

ТЕЛЕПУШКИН А.В.
Белорусский государственный университет
г. Минск, Республика Беларусь

ПСИХОЛОГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ К ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСЛЕ ПЕРЕРЫВА В КАРЬЕРЕ

Аннотация.

Телепушкин А.В.

Психологические особенности адаптации спортсменов к тренировочной деятельности после перерыва в карьере.

В данной статье рассмотрены аспекты психологической адаптации спортсменов к тренировочной деятельности после получения травмы, психологические особенности адаптации женщин-спортсменок к тренировочной деятельности после рождения ребенка, а также психологические особенности адаптации спортсменов к тренировочной деятельности в условиях временной адаптации (перелётов).

Ключевые слова: психологическая адаптация спортсменов, тренировочная деятельность.

Annotation.

Telepushkin A.V.

Psychological features of adaptation of sportsmen to training activity after a break in a career.

In this article the aspects of psychological adaptation of sportsmen to training activity after injury, psychological peculiarities of adaptation of female sportsmen to training activity after childbirth are considered, and also Psychological features of adaptation of sportsmen to training activity in conditions of temporary adaptation (flights).

Key words: psychological adaptation of sportsmen's, training activity.

Актуальность. Интенсивная разработка теории адаптации, особенно стремительно развернувшаяся во второй половине XX века, привлекла к ней внимание со стороны представителей многих отраслей науки, в том числе и специалистов, работающих в сфере научных знаний о физической культуре и спорте.

На сегодняшний день подготовка высококлассного спортсмена требует немалых финансовых затрат, эффективного использования новейших научных достижений в области теории и методики спортивной подготовки, физиологии, медицины, фармакологии, психологии, менеджмента в спорте. Поиском спортивно

одарённых детей и созданием условий для реализации их возможностей занимаются целые тренерские штабы.

На сегодняшний день возникла острая необходимость в совершенствовании работы по повышению квалификации и переподготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта, практики внедрения в систему подготовки спортивного резерва результатов научных исследований в области спорта высших достижений [1]. Без знаний и учёта современных подходов к системе подготовки спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности уже невозможно достижение высоких результатов на международной арене.

Многочисленные научные исследования показывают, что спортивная деятельность во многом зависит от психологических факторов и процессов, состояний, поведения человека: его мотивационной и эмоциональной сфер, индивидуальных способностей, темперамента и черт характера, волевых качеств и функциональных особенностей мышления, памяти, внимания и т.д.

Спортивная психология является той практической дисциплиной, которая оказывает существенную помощь тренерскому штабу и спортсменам в достижении высоких спортивных результатов.

Анализ литературы.

Наиболее часто предметом исследований становится социально-психологическая адаптация. Она представляется сложным процессом, который подлежит изучению с позиций разных подходов и направлений и с помощью многочисленных методик (И.А. Милославова, А.А. Реан [2]).

Ряд исследователей (Ф.Б. Березин, В.М. Воловик, М.Е. Сандомирский, А.В. Сухарев и другие) подчёркивают важнейшую роль в системе адаптационных механизмов человека именно психической адаптации, включающей в себя социально-психологические показатели. По мнению М.В. Воловик, «психическая адаптация – это активная личностная функция, обеспечивающая согласование актуальных потребностей индивида с требованиями окружения и динамическими изменениями условий жизни» [3]. М.Е. Сандомирский утверждает: «Психическая адаптация рассматривается как комплексный феномен, который не сводится только к адаптации психологической (в англоязычной литературе термин «психологическая адаптация» – *psychological adaptation* – используется как синоним психической адаптации) и требует для своего изучения учета как психологических, так и физиологических параметров» [4]. Исследователи феномена адаптации придерживаются единого мнения о том, что именно психическая адаптация обеспечивает наиболее важные связи между человеком и средой.

Ф.Б. Березин в работе приводит следующее определение: «Психическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовать связанные с ними значимые цели (при сохранении физического и психического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды» [5, с. 5].

Ю.А. Александровский и Т.Ю. Артюхова рассматривают еще одно важное понятие – адаптивный порог. Адаптивный порог – это минимальная граница

проявления свойств (качеств, ресурсов), необходимых для успешной адаптации субъекта [3].

Цель исследований: создание целостного представления, выявление содержательных характеристик психологических особенностей адаптации спортсмена к тренировочной деятельности после перерыва в карьере.

Задачи: охарактеризовать психологические особенности адаптации спортсменов к тренировочной деятельности после перерыва в карьере.

Перед тем, как непосредственно приступить к рассмотрению психологических особенностей адаптации с учетом их контекстуальных направленностей, необходимо отметить, что под адаптацией, в первую очередь, будет пониматься следующее, а именно:

Адаптация рассматривается и как процесс, и как результат деятельности [6]:

- адаптация используется для обозначения процесса, в ходе которого организм приспосабливается к различным факторам внешней или внутренней среды;
- адаптация применяется для обозначения относительного равновесия между организмом и средой;
- под адаптацией понимается результат приспособительного процесса.

Безусловно, адаптация связана с перестройкой функционирования различных органов, механизмов, с выработкой новых навыков, качеств, привычек, что приводит в соответствие организм, личность со средой.

Мотивы, мышление, воля, способности, знания, опыт являются регуляторами адаптации индивида. В процессе адаптации происходит перестройка уже имеющихся свойств и качеств личности. Адаптация выражается не только в приспособлении организма к новым условиям, но, главным образом, в выработке фиксированных стандартов поведения, позволяющих справляться с трудностями.

Занятия профессиональным спортом требуют значительных функциональных нагрузок. К сожалению, в ходе спортивной деятельности немногим спортсменам удаётся избежать перерывов в профессиональной карьере, вызванных рядом причин: состояние здоровья; получение тяжёлой травмы; беременность женщины-спортсменки; сложности переходов из одного этапа спортивной деятельности в другой; отсутствие высоких результатов на протяжении длительного времени и как следствие этого снижение мотивации для продолжения занятий спортом. Для успешного возвращения в спорт важно как физическое, так и психологическое восстановление.

Именно поэтому реабилитация атлетов должна проходить в комплексе, программа восстановления разрабатываться совместно травматологами, физиотерапевтами, тренерами, психологами.

Психологические особенности адаптации спортсменов к тренировочной деятельности после получения травмы. Во время выполнения физических упражнений и занятий спортом всегда существует риск получения травм. Спортивные травмы – это результат острой травмы или результат постоянных нагрузок на определённую часть тела в ходе спортивной деятельности.

Причины спортивных травм различны: несчастные случаи, неудачное стечение обстоятельств, неправильное обучение, некачественная экипировка, удовлетво-

рительное физическое состояние, стрессовые жизненные ситуации, вызывающие эмоциональный срыв, соматическая тревога, неуверенность.

Спортивные травмы могут повлиять на несколько сторон жизнедеятельности спортсмена: физическую (боль, временные физические ограничения, реабилитация), психологическую (тревожность, неуверенность в себе, самобичевание, депрессия) и социальную (оторванность от привычного окружения, товарищей по команде, изменение социальной роли).

Перерыв в карьере после получения травмы оказывает глубокое психо-социальное воздействие на спортсмена.

После получения травмы самооценка атлета изменяется. Для обеспечения целостного восстановления после травмы необходимо учитывать как физические, так и психосоциальные последствия травмы: перенесённая ситуация стресса, мотивация к возвращению в спортивную деятельность, социальная поддержка спортсмена в посттравматический период. В процессе адаптации многие спортсмены испытывают психологические проблемы, связанные с возвращением в спорт.

Большинство страхов и беспокойств происходит вследствие отсутствия знаний о том, каких последствий ожидать. Также возникают новые телесные ощущения, изменяются привычные реакции у спортсменов, что в свою очередь, приводит к увеличению уровня тревожности. Это, в свою очередь, может привести к потере концентрации внимания и снижению результативности. Именно в этот период следует обращать пристальное внимание на любые изменения в поведении атлетов [7].

В ходе многочисленных исследований учёными были выявлены психологические факторы, влияющие на процесс восстановления спортсмена и его возвращение к полноценным тренировкам. К ним относятся:

- чувство беспокойства по поводу повторного травмирования;
- чувство тревоги по поводу неспособности достижения физической формы, предшествующей вынужденному перерыву;
- чувство изоляции от тренеров, товарищей по команде и вследствие этого чувство недостаточной поддержки окружающих;
- внешнее давление на спортсмена (принуждение к преждевременному возвращению к тренировкам);
- понижение самооценки атлета.

На скорость восстановительного процесса влияет квалификация спортсмена: чем она выше, тем меньше времени ему необходимо для перехода в состояние спортивной формы.

Также для обеспечения полного восстановления необходимо учитывать и физические, и психологические аспекты реабилитации, к которым можно отнести следующие: установление взаимоотношений с травмированным спортсменом; информацию о том, как протекает процесс его восстановления; социальную поддержку и обучение специальным психологическим навыкам, направленным на осуществление реабилитации.

Очень важно, чтобы спортивные медики были осведомлены о типичных психологических проблемах, которые испытывают атлеты при возвращении в спорт после перерыва в карьере [9].

В исследованиях учёных зафиксирована проблема адаптационного периода, связанная с чувством тревоги по поводу возможности повторного травмирования.

Этот фактор представляет собой существенное препятствие для нормального тренировочного процесса даже спортсменов, получивших медицинское разрешение на возвращение к спортивной деятельности. Учёные Уильямс и Андерсен предложили модель стресс-травмы для объяснения взаимодействия потенциальных механизмов, ведущих к увеличению вероятности получения повторной травмы [8].

Эта модель предполагает, что стрессовая ситуация может привести к мышечной усталости, ухудшению координации спортсмена. Нарушение нервно-мышечного внимания атлета ведёт к ограничению периферического зрения. Это, в свою очередь, увеличивает вероятность повторного травмирования. Такое психологическое состояние оказывает негативное влияние на результативность спортивных достижений.

В последние годы учёные столкнулись ещё с одной проблемой посттравматического периода. Многие спортсмены испытывают беспокойство, связанное с увеличением массы тела в связи с отсутствием прежних физических нагрузок. Это ещё одна важная задача, которую необходимо решать комплексно физиологам, спортивным медикам, спортивным психологам в период восстановления спортсмена.

Ещё одним признаком того, что спортсмен может получить повторную травму, являются отрицательные эмоции после завершения реабилитационного процесса, связанные с неуверенностью в возможности возвращения к физическому состоянию, предшествующему травме. Эта неуверенность может быть связана с рядом факторов: невозможность выполнения привычных физических нагрузок в течение длительного периода и как следствие потеря физической формы; возможность изменения физических умений и навыков, являющееся последствием травмы; повышение профессионализма и спортивных результатов соперников.

Учитывая стремление спортсмена к скорейшему возвращению к тренировочной и соревновательной деятельности, такие проблемы являются вполне закономерны. Остаётся невыясненным вопрос о том, как долго сохраняются опасения по поводу полного восстановления и возвращения к привычной физической активности. Это зависит от самого спортсмена.

Исследования зарубежных учёных показывают, что такие опасения могут наблюдаться в течение первых шести месяцев после медицинского восстановления и возвращения к спортивной деятельности.

Поскольку именно в этот период атлеты имеют возможность убедиться в своём выздоровлении и возвращении к прежним физическим нагрузкам.

Итак, психологическая неуверенность в связи с возвращением к тренировочной деятельности после перерыва в карьере может быть связана с рядом причин:

- невозможность выполнения привычных физических нагрузок в течение длительного периода;
- потеря физической формы;
- возможность изменения физических умений и навыков, являющегося последствием травмы;
- повышение профессионализма и результатов соперников [10].

У многих спортсменов, возвращающихся в профессиональный спорт, нередко возникает чувство изолированности от товарищей по команде, тренеров; чувство отстранения от привычного вида деятельности.

Эти ощущения возникают по мере того, как спортсмены снимаются с их привычных тренировок, не занимают места на соревнованиях и большую часть времени проводят в реабилитационных условиях. У некоторых спортсменов даже может возникнуть чувство отчуждения от собственного тела, которое не способно выполнять необходимые для успешной конкуренции в соревнованиях задачи. Это понижает самооценку, негативно сказывается на психологическом состоянии атлетов, отодвигая на неопределённый срок возвращение к полноценной спортивной деятельности.

Часто спортсмены жалуются на отсутствие должного внимания к их проблемам, связанными с травмированием, со стороны тренера: не интересуется восстановительным процессом или не обеспечивает достаточного руководства ими, не предоставляет полной информации по срокам возвращения к тренировкам и соревнованиям, не демонстрирует веру в полное восстановление атлета после травмы. Иногда спортсмены жалуются на недостаточность информации и практических рекомендаций по вопросам правильного распределения физических нагрузок после возвращения к тренировочной деятельности [11].

Моральная поддержка со стороны тренеров, членов семьи, врачей имеет важное значение в решении проблем восстановления спортсменов после травмы и соблюдении строгих условий реабилитационного периода.

Следующий психологический фактор – давление на спортсмена. Зачастую спортсмены, демонстрирующие высокие результаты, подвергаются внешнему давлению со стороны федераций, тренеров, товарищей по команде. От них требуют преждевременного возвращения к спортивной деятельности, когда атлет не прошёл полное физическое и психологическое восстановление. Специалисты, работающие со спортсменом, должны быть чётко осведомлены о его самочувствии, планах в отношении возвращения к спорту для принятия совместных разумных решений.

Как говорилось ранее, многие спортсмены после травмы испытывают проблемы с самооценкой. Предъявляя к себе повышенные требования и не демонстрируя прежних высоких результатов, атлеты теряют веру в себя. Они не оправдывают надежд болельщиков, товарищей по команде, тренеров, опасаются перспективы оказаться на скамейке запасных. Заниженная самооценка оказывает значимое влияние на успешность возвращения в спорт и увеличивает возможность повторного травмирования спортсмена.

Из всего сказанного можно сделать вывод, что спортсмены могут испытывать проблемы в отношении трёх ключевых областей: самоопределение, компетентности и социализации (взаимодействия).

Переживания по поводу повторного травмирования, возможности возвращения к прежнему физическому состоянию, «отставание» от соперников, снижение результативности – всё это связано с желанием поддержать свой высокий профессионализм, высокую спортивную компетентность. Для спортсменов высокого уровня вероятность того, что травма может помешать их полноценному восстановлению и возвращению к спортивной деятельности, может стать сложным и нежелательным результатом.

Нехватка в общении с привычной социальной средой ведёт к чувству изоляции от товарищей по команде, партнёров по обучению и тренеров. Для высококлассных спортсменов очень важно чувство принадлежности к команде, возможности быть полезным команде. Поддержка спортсмена окружающими в период восстановления после травмы может снять это чувство отчуждения и изоляции.

Актуальным вопросом возвращения в спорт после травмы является принятие самостоятельного решения атлета о начале тренировок без какого-то ни было внешнего или внутреннего давления. Иногда спортсменов заставляют участвовать в соревнованиях несмотря на медицинские противопоказания, они испытывают различного уровня внешнее давление. Но иногда атлеты могут оказывать на себя и внутреннее давление с целью соответствия личным стандартам качества.

Эти данные показывают, что спортсмены могут воспользоваться различной степенью самостоятельности в отношении вопроса их восстановления и возвращения к спортивной деятельности.

В связи с сосредоточением внимания на проблемах самоопределения, компетентности и социализации личности спортсмена после получения травмы теория самоопределения (STD) представляется полезной теоретической основой для понимания и ведения эффективного руководства восстановительным процессом, опыта возвращения спортсмена к спортивной деятельности. Теория самоопределения – это мотивационная теория, в которой рассматриваются факторы, влияющие на склонность человека к саморегуляции. Эффективность этой теории доказана исследованиями в различных областях жизнедеятельности человека: профессиональной деятельности (E. Deci), семейной жизни (R. Ryan, E. Deci), образования (M. Miserandino), спорта (R. Ryan, S. Bargmann). По словам R. Ryan и E. Deci, у всех людей есть три основные психологические потребности: самоопределение, компетентность и социализация. Когда эти потребности удовлетворяются, психосоциальное функционирование, индивидуальное развитие и мотивированное выполнение задач будут улучшены. Если эти потребности не реализованы, личность может испытать апатию, беспокойство, сильный стресс. То же самое происходит и со спортсменом.

С точки зрения саморегуляции степень, в которой потерпевшие спортсмены испытывают удовлетворение базовых психологических потребностей, будет иметь важные мотивационные последствия для их восстановления и возвращения к профессиональным занятиям спортом.

В ходе исследования (L. Podlog, E. Deci, R. Ryan) было установлено, чем в большей мере потребности в самоопределении, компетентности и социализации будут удовлетворены в процессе реабилитации, тем выше будут показатели психологического благополучия, а также более быстрый и уверенный возврат к прежнему тренировочному процессу. Кроме этого, весомая поддержка социального окружения (тренера, команды, семьи) оказывает положительное влияние на самооценку атлета и ведёт к снижению риска его повторного травмирования и быстрому физиологическому восстановлению.

Вполне закономерным является некоторое беспокойство по поводу степени физического, самого процесса тренировок в постреабилитационный период, колебаний по поводу сроков возвращения к спортивной деятельности, неуверенность в своих силах, частичная социальная изолированность. По мере демонстрации

спортсменов первых успехов, уровень тревоги снижается, и он приступает к тренировкам. Именно поэтому рекомендован комплексный контроль за ходом восстановительного процесса (реабилитолога, спортивного психолога, тренера).

В работе по преодолению психологических проблем в реабилитационный период возможно применение следующих методов: релаксации, моделирования (создания ситуации успеха), визуализации (метод изображения).

Эти методы позволяют ускорить восстановление атлета, повысить его самооценку, веру в положительный исход. Например, просмотр положительных роликов может применяться в комплексе с реабилитационными процедурами. Очень полезным может стать общение со спортсменом, получившим аналогичную травму ранее и владеющему определёнными эффективными упражнениями для скорейшего восстановления. Такие приёмы усиливают внутреннюю мотивацию личности, укрепляют уверенность в своих силах и перспективе удачного возвращения в спорт, уменьшают чувство изолированности от привычного окружения. Такие способы релаксации как глубокое дыхание и расслабление мышц приводят к повышению притока крови к повреждённой конечности, что способствует ускорению восстановительного процесса. Эффективен приём правильного выполнения физического упражнения в сочетании с визуализацией своего тела.

Физическое восстановление и достижение уровня подготовки, предшествующего травме, – это два важных показателя для спортсмена, возвращающегося к профессиональной деятельности. Поэтому предоставление достоверной информации о положительных изменениях физического состояния организма, предоставление профессиональных консультаций, занятий с компетентным инструктором повышает уверенность спортсмена в полном восстановлении после травмы. Создание ситуации успеха мотивирует атлета к выполнению рекомендаций на высоком уровне [8].

Для повышения самооценки спортсмена очень важно ставить перед ним реальные и достижимые цели, предоставлять ему информацию о ходе их успешного выполнения. Для оптимизации постановки таких целей необходимо выполнение ряда условий: конкретность, возможность их диагностики (измерения), ориентированность на действие, реальные сроки выполнения, их согласование непосредственно с атлетом. Обеспечение возможности обсуждения стратегии реабилитационного периода, участие и выбор в определении своих личных целей восстановления повышает чувство уверенности спортсмена в своём полном выздоровлении и возвращению к спортивной деятельности.

Быстро оценить уровень проблемы с самооценкой атлета можно с помощью проведения анкетирования. Анкета может содержать вопросы по проблемам физического недомогания, по уровню комфортности физических нагрузок, уровню усталости, недостатка энергии, внешнего вида и так далее. При выявлении атлетов с низкой самооценкой необходима консультация спортивного психолога. Эта проблема может решаться с помощью когнитивного рефрейминга (процесс создания альтернативных взглядов и способов оценки ситуации). Психолог может предложить пересмотреть внутренние причины возвращения к спортивной деятельности: любовь к спорту, чувство удовлетворения в получении новых физических навыков, возможность соревновательной деятельности, взаимодействие в процессе занятий спортом.

Методы определения цели также могут играть определённую роль в повышении самооценки спортсмена. Сосредоточение внимания на саморегуляции (внутренняя постановка задач, их разумная корректировка и контроль выполнения) могут быть полезными для достижения этой цели. Наконец, проблемы с самооценкой могут быть сведены к минимуму с помощью удовлетворения потребности в самоопределении (возможности самому принимать решения) Атлеты, чувствующие себя компетентными в спортивной деятельности, чувствующие поддержку социального окружения и имеющие возможность принятия самостоятельного решения, в наименьшей степени подвержены возможности испытывать проблемы с самооценкой [8].

Поддержка окружения травмированного спортсмена помогает ему справиться с возникшими проблемами со здоровьем и компенсирует изолирующие аспекты после получения травмы. Наибольшую профессиональную поддержку могут оказать специалисты, участвующие в реабилитационном процессе, так как именно они регулярно контактируют с атлетами. Они могут обсуждать со спортсменами возникающие проблемы; помогать справляться с целым рядом негативных эмоций, вызванных травмой; предоставлять полную информацию о характере травмы и способах её лечения. Вышеупомянутые формы взаимодействия со спортсменами могут сыграть важную роль в реализации их потребностей.

Участие спортсменов (в силу их физических возможностей) в групповых учебных занятиях как средство повышения мотивации возвращения к спортивной деятельности. Чтобы не испытывать разочарований по поводу своих физических возможностей, рекомендуется первое время просто наблюдать за тренировочным или игровым процессом. Спортивные занятия, которые приносят удовольствие и уверенность в себе, могут быть полезны для снижения спортивной идентичности в период реабилитации.

Важное значение имеет проведение разъяснительной беседы с тренером, семьёй спортсмена при возникновении подозрений на давление с их стороны на решения атлета о времени возвращения к активным тренировкам. Зачастую сами спортсмены настаивают на преждевременном возвращении к учебному процессу, игнорируя медицинские противопоказания. Обсуждение этого вопроса, компетентное объяснение нецелесообразности данного шага, его пагубного последствия (риск повторного травмирования, плохие результаты) необходимо для полноценного физического и психологического восстановления спортсмена.

Эффективность многих восстановительных упражнений, необходимых для реабилитации, не всегда в полной мере оценивается спортсменами, не редко эти упражнения вызывают болезненные ощущения в области травмы. Предоставление атлетам исчерпывающей информации, обоснования необходимости выполнения заданий либо предоставление права выбора из альтернативных упражнений, будет способствовать укреплению чувства ответственности за свой выбор, увеличению вероятности выполнения программы реабилитации, уменьшению вероятности получения повторной травмы [12].

Таким образом, исследования характера психологических проблем спортсменов, возвращающихся к спортивной деятельности после травмы, показал, что удовлетворение потребности в самоопределении, компетентности и социализации в такой ситуации очень важны для спортсмена и играют первостепенную роль в

успешном возвращении к тренировкам и соревнованиям. С этой точки зрения теория самоопределения моделирует направления работы по восстановлению спортсменов, структурирует план мероприятий по устранению психологических проблем, связанных с получением травмы. Стратегия работы в соответствии с этой моделью предоставляет специалистам, ведущим реабилитацию, дополнительные знания о способах возникновения психологических проблем после травмирования, их предотвращении или уменьшении значимости таких проблем для атлетов (Приложение А).

Психологические особенности адаптации женщин-спортсменок к тренировочной деятельности после рождения ребенка. В международном спортивном движении женщины принимают активное участие. Высокий уровень их подготовки подтверждается на соревнованиях самого высокого ранга личными и мировыми рекордами. Однако одна из основных биологических функций женщин – детородная.

Период беременности спортсменки вносит определенные ограничения в тренировочную и соревновательную деятельность: ослабление тренировочных нагрузок и в большинстве случаев перерыв в спортивной деятельности. Конечно, продолжительность перерывов в тренировочном и соревновательном процессе вследствие беременности носит индивидуальный характер и зависит от многих факторов: медицинских, социальных, бытовых и т.д. В этой связи остаётся открытым вопрос о продолжительности перерыва, его влияние на спортивные достижения спортсменки в будущем, вообще возможности возвращения в спорт.

В целом спортсменки стремятся минимизировать такого рода паузы. Вместе с тем есть немало примеров, когда такой перерыв в карьере использовался как дополнительная возможность для восстановления адаптационных резервов в период относительной физической «разгрузки».

Исследуя воздействие тренировочных нагрузок после родов, Н.А. Кулешова выделяет три этапа в послеродовом периоде женщин [13, с. 13]:

- базовый этап (с первой по четвертую неделю после родов);
- реабилитационный этап (через 4 недели после родов);
- оздоровительно-закрепляющий этап.

Исследования показали, что эффективность восстановительного процесса после родов заключается в дозировании тренировочных нагрузок, их оптимальном сочетании с текущими адаптационными резервами организма спортсменки. Таким образом создаются основания для полноценного восстановления функциональной формы женщины как главной предпосылки к достижению высоких и стабильных результатов после рождения ребенка. В соответствии с новыми физиологическими особенностями организма спортсменки необходимо внесение соответствующих изменений в план проведения тренировок. Рекомендуется отказаться от увеличения нагрузок в пользу разумных с целью обеспечения максимальной реализации спортивного результата.

Психологические особенности адаптации спортсменов к тренировочной деятельности в условиях временной адаптации (перелётов). В ходе тренировочной и соревновательной деятельности очень часто атлетам приходится проводить тренировку или выступать в соревнованиях после трансмеридиональных перелетов, когда существует большая разница во времени.

При резком изменении поясного времени в организме наблюдается взаимное рассогласование суточных ритмов психофизиологических функций организма (явления десинхроноза). В связи с этим происходит процесс временной адаптации, в ходе которого идёт синхронизация биологического времени с астрономическим. В основе данного процесса лежит формирование суточного динамического стереотипа и его длительность зависит от разницы во времени (чем больше разница, тем длиннее процесс временной адаптации).

В первые дни после перелета на спортсменов оказывает влияние необычная обстановка: природная, бытовая, метеорологическая. Все это в первые два дня вызывает у спортсменов психологические изменения в поведении и эмоциональном состоянии, атлеты испытывают сильное возбуждение, приток физических сил, приподнятое настроение. Появляется желание тренироваться на протяжении многих часов, показывать эффективные упражнения и т. п. Далее, обычно с третьего по восьмой день, в период формирования нового суточного стереотипа у спортсменов наблюдаются ухудшение самочувствия, быстрая утомляемость, вялость, снижение координации движений и спортивной работоспособности, нарушение сна, расстройство пищеварения. Как правило, после десятого-двенадцатого дня процесс временной адаптации в основном заканчивается.

Для участия в ответственных соревнованиях при большой временной разнице (6-8ч) временная адаптация длится 12-20 дней.

Основным гигиеническим требованием временной адаптации является неукоснительное выполнение нового рационального суточного режима, составленного с учетом местных условий. Он должен обеспечить правильное чередование отдыха и тренировочных занятий, определенное время приема пищи, бодрствования и сна, необходимые восстановительные мероприятия. С учетом данных о состоянии, самочувствии и работоспособности спортсменов должно индивидуально определяться нормирование тренировочных нагрузок.

При выполнении необходимых гигиенических требований к процессу временной адаптации можно избежать психического перенапряжения нервной системы спортсменов.

Процесс временной адаптации индивидуален. У отдельных спортсменов он протекает со значительными индивидуальными отклонениями. Высокотреннированные спортсмены, а также спортсмены, посещающие данную местность раньше, быстрее и легче адаптируются к новым условиям.

Обобщив вышесказанное, можно констатировать, что знание психологических аспектов, важнейших факторов, лежащих в основе переживания спортивной травмы, а также развитие эффективных реабилитационных методик, способствуют быстрому процессу восстановления. Владение достоверной информацией о причинах получения травмы спортсменом влияет на его психологическую реакцию на это событие.

Наиболее часто в период возвращения к полноценному тренировочному процессу и соревновательной деятельности спортсмены испытывают чувство страха. Реабилитация – это трудный процесс и в физическом, и в психологическом плане с непредсказуемыми последствиями. Поэтому очень часто после серьезного травмирования спортсмены принимают решение о завершении своей карьеры в силу недостаточной информации о характере протекания восстановительного периода. Для спортсмена важно осмысление возможных рисков. Это помогает действовать

правильно и предпринимать упреждающие действия. Важно следить за тем, чтобы спортсмен постоянно ощущал адекватную поддержку со стороны социального окружения в стремлении вернуться к спортивной карьере.

Помощь в преодолении страха повторных спортивных травм является одной из основополагающих совместных задач спортивного психолога, травматолога, физиолога, тренера, сотрудников команды. Высокий уровень чувства тревоги по поводу получения новой травмы связан с увеличением вероятности повторного травматизма, поскольку само состояние стресса мешает спортсмену полностью сосредоточиться непосредственно на спортивной деятельности.

При разработке индивидуальной программы по реабилитации спортсмена психологу важно учитывать ключевые факторы: специфика получения спортивной травмы атлетом, психологические особенности ее переживания, экспрессия болевых ощущений и др.

В условиях повышенной конкуренции спортсмены постоянно испытывают стресс: интенсивность нагрузок, соперничество, переживание неудач и успеха, внешнее давление тренерского штаба и болельщиков. И, если приспособление к физическим нагрузкам может произойти в относительно короткое время, то далеко не всегда у профессиональных спортсменов есть возможность получить грамотную моральную помощь от спортивного психолога.

На эту проблему в последнее десятилетие обратили пристальное внимание отечественные и зарубежные специалисты в области подготовки высококвалифицированных спортсменов. Одним из важнейших аспектов, изучаемых спортивной психологией, является психический стресс и адаптация. Изучение этой темы позволяет глубже понять особенности и черты процесса данных явлений. Применение знаний в этой области ведёт к повышению качества подготовки, обучения и воспитания спортсменов.

Таким образом, спорт высших достижений, детско-юношеский, любительский спорт всегда сопряжены с получением травм, постоянным стрессом. Основная задача спортивной психологии в настоящее время минимизировать риск их возникновения, ускорить реабилитационный процесс. Работа спортивного психолога в этом направлении может стать дальнейшим этапом изучения выбранной темы.

Список использованной литературы

1. Министерство спорта и туризма республики Беларусь [Электронный ресурс] / Гос. Программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016 – 2020 годы. – Минск, 2018. Режим доступа: <https://www.mst.by/ru/razvitie-sporta-ru/>. – Дата доступа: 26.10.2018.
2. Реан А.А. Психология адаптации личности / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов: под. ред. А.А. Реан. – СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.
3. Суханов А.А. Анализ понимания адаптации человека в отечественных психологических исследованиях / А. А. Суханов // Гуманитарный вектор. – 2011. – № 2. – С. 201-205.
4. Сандомирский М.Е. Состояние психической адаптации в условиях хронического психоэмоционального стресса в связи с личностно-

- топологическими характеристиками: дис... канд. мед. наук / М.Е. Сандомирский. – Оренбург, 2001. – 28 с.
5. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
 6. Осипова Я.В. Подходы к проблеме адаптации в спорте / Я.В. Осипова // Сб. мат. VIII Междунар. студ. электр. науч. конф. «Студенческий научный форум». [Электронный ресурс]. - 2016. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2016/pdf/22228.pdf>. – Дата доступа: 26.10.2018.
 7. Леонов С.В. Переживание спортивной травмы / С.В. Леонов // Национальный психологический журнал. – 2012. – № 2. – С. 136-143.
 8. Podlog L. Return to sport after serious injury: a retrospective examination of motivation and psychological outcomes / L. Podlog, R. C. Eklund // J. of sport rehabilitation. – 2005. – Vol. 14, № 1. – P.20-34.
 9. Wagman D., Khelifa M. Psychological Issues in Sport Injury Rehabilitation: Current Knowledge and Practice / D. Wagman, M. Khelifa // J. of Athletic Training. – 1996. – Vol. 31, №3. – P. 257-261.
 10. Podlog L. [et al.]. A review of return to sport concerns following injury rehabilitation: Practitioner strategies for enhancing recovery outcomes / L. Podlog, J. Dimmock, J. Miller // Physical Therapy in Sport. – 2011. – №12. – P.36-42.
 11. Masten R. Psychological factors of rehabilitation of athletes after knee injury / ed. R. Masten [et al.] // Slovenian journal of public health [Electronic resource]. – 2014. – Mode of access: <https://www.degruyter.com/view/j/sjph.ahead-of-print/sjph-2014-0023/sjph-2014-0023.xml>. – Date of access: 26.10.2018.
 12. Ardern C. [et al.]. A systematic review of the psychological factors associated with returning to sport following injury / C. Ardern, [et al.] // Br J Sports Med 2013 47:1120-1126 originally published online October 13, 2012. – P.1-8. Mode of access: https://www.researchgate.net/profile/Clare_Ardern/publication/232246770_A_systematic_review_of_the_psychological_factors_associated_with_returning_to_sport_following_injury/links/0fcfd50eb2aa45a7d1000000/A-systematic-review-of-the-psychological-factors-associated-with-returning-to-sport-following-injury.pdf. – Date of access: 26.10.2018.
 13. Кулешова Н.А. Укрепление силы мышц у женщин в послеродовом периоде средствами оздоровительной физической культуры [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.А. Кулешова; ВНИИФК. – М., 2007. – 18 с.

УДК: 796.011.3:796.015.8:796.03

ФЕДОРОВИЧ Е.А., КОТНЕВА Д.С.
*Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины*
г. Гомель, Республика Беларусь

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАУЧНЫХ ЗНАНИЙ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Аннотация.

Федорович Е.А., Котнева Д.С.

Использование научных знаний в спорте высших достижений. Использование спортивной психологии для улучшения спортивных результатов.

В данной статье рассматривается применение научных знаний в области человеческой физиологии и психологии в спорте высших достижений, а также рассказывается о научных достижениях и технологиях, применяемых в изготовлении спортивной экипировки.

Ключевые слова: спорт высших достижений, спортивная психология, спортсмены, стресс, спортивная экипировка.

Annotation.

Fedorovich E.A., Kotneva D.S.

The use of scientific knowledge in the sport of higher achievements. The usage of sport psychology to improve sportive results.

This article discusses the application of scientific knowledge in the field of human physiology and psychology in the sport of higher achievements, and also describes the scientific achievements and technologies used in the manufacture of sports equipment.

Keywords: sport of higher achievements, sport psychology, sportsmen, stress, sport equipment.

Актуальность. Спорт высших достижений предполагает затрату гораздо большего количества усилий, нежели обычные занятия физической культурой. В связи с этим важна более детальная проработка подготовки спортсмена к соревнованиям дабы избежать повышения риска травматизма или снижения продуктивности при повышенных физических или умственных нагрузках (не стоит забывать, что шахматы - это тоже спорт).

На данный момент наработки учёных в области человеческой физиологии активно используются при подготовке спортсменов к соревнованиям, а спортивные диеты, планы тренировок, нагрузки прописываются в соответствии не только с индивидуальными особенностями конкретного спортсмена, но и с учётом физических возможностей и внутренних ресурсов человеческого организма в целом. С физиологией напрямую связан педагогический принцип постепенности в повышении нагрузки, так как в зависимости от данных конкретного спортсмена рассчитываются пороговые нагрузки. Помимо этого, научные знания в области физиологии человека сильно помогают при составлении спортивных диет и питания в целом, так как при разных нагрузках необходимо разное питание.

Результаты исследований. Итак, как еще наука может помочь при подготовке спортсмена к соревнованиям? Без минимальных познаний в медицине невозможна даже минимальная помощь спортсмену в случае перенапряжения или даже травматизма. Также профессиональным спортсменам на крупных соревнованиях нередко приставляют спортивных психологов, так как от психологического состояния спортсмена в период соревнований очень сильно зависит результат. Психологическое состояние спортсмена может быть сильно подпорчено усталостью или накопленным за время подготовки к соревнованиям стрессом. Все навыки, накопленные за месяцы или даже годы подготовок к соревнованиям, рискуют быть растерянными за несколько дней или даже минут до начала спортивной борьбы. Сильный стресс способен сильно ухудшить результаты спортсмена, подкосить его уверенность в себе. Примеров этому довольно много, поэтому я приведу только некоторые из них.

Фигуристка Юлия Липницкая призналась, что допустила ошибку, из-за которой она заняла лишь пятое место в короткой программе на Олимпиаде в Сочи из-за того, что переволновалась. Подобная судьба постигла российскую рапиристку Аиду Шанаеву. Она потерпела поражение в поединке за бронзовую медаль на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро вследствие сильного психологического расстройства после фиаско в полуфинале турнира. На этой же Олимпиаде Дарья Клишина выбыла из борьбы за призовые места в состязаниях по прыжкам в длину из-за низкого результата на фоне стресса и того, что в последнюю неделю не могла нормально тренироваться из-за ситуации с допуском на Игры. А недавно стало известно о том, что австрийские фигуристы Северин Кифер и Мириам Циглер не выступят в произвольной программе чемпионата Европы по причине все того же стресса.

Если говорить о спорте высших достижений, то в последнее время явно прослеживается тенденция увеличения спроса на спортивных психологов. Это можно увидеть по увеличению количества образовательных программ в университетах по этому направлению. Традиционно роль спортивного психолога исполнял тренер спортсмена или команды. Помимо физической подготовки спортсмена тренер их мотивировал, давал им рекомендации, поддерживал психологический климат в команде, а также находился рядом во время самих соревнований, что давало спортсменам психологическую поддержку. Однако сами тренеры не обладают знаниями в психологии на профессиональном уровне, а опыт в психологической помощи спортсменам приходит со временем. Любая ошибка тренера или конфликт между тренером и спортсменом может привести к падению духа последнего.

Так как актуальность профессии «спортивный психолог» в СНГ поняли не так давно, на данный момент в регионах чувствуется сильная нехватка этих специалистов, да и в целом спортивный психолог – редкая и узкая профессия, и далеко не каждый будущий психолог изберет для себя именно эту специальность.

Я считаю, что, хотя тренер гораздо больше знаком со спортсменом и сам обладает определенными познаниями в психологии, помощь специалиста - спортивного психолога - абсолютно по праву является в наши дни ценной. Если для тренера приоритетная задача – это все же хорошие результаты спортсмена, то поле работы спортивного психолога гораздо шире. Помимо психологической подготовки спортсмена или спортивной команды к соревнованию и мотивирования спортивные психологи помогают спортсменам оправиться от травм, находят компромиссы в

случаях, когда спорт начинает мешать личной жизни, и даже помогают спортсмену решить столь непростой вопрос: «А что дальше?» после завершения спортивной карьеры.

Возвращаясь к теме интеграции научных знаний в спорт, можно упомянуть работу ученых в области проработки спортивного снаряжения и экипировки. Уже давно сложилась спортивная индустрия, обеспечивающая профессиональных спортсменов и просто любителей спорта максимально удобной, безопасной, легкой и качественной экипировкой и снаряжением. Изменился не только внешний вид, но и функционал. За последние 100 лет стандарты профессиональной спортивной одежды сильно изменились. Почти вся спортивная экипировка и снаряжение претерпели сильные изменения. Для примера сравним хоккейную экипировку в начале 20 века и сейчас.



Рисунок 1 – Амуниция вратаря образца 1917-1925 гг

На рисунке 1 мы видим вратаря в амуниции образца 1917-1925 годов. Грудная клетка и плечи хоккеистов были минимально защищенными. Голова не была защищена вовсе. Хоккейный свитер был вязаным, на него в лучшем случае нашивали эмблему команды, в худшем - команды на льду различали только по цвету свитера. Подкладывать металлические элементы в защиту строго запрещалось. Для защиты ног предназначались кожаные подушечки, которые очень быстро намокали в процессе игры. Клюшки вратарей были лишь немногим шире, чем клюшки обычных хоккеистов.

Со временем хоккейная форма много раз перерабатывалась. Вводились новые элементы экипировки, уже существующие элементы дополнялись и изменялись. На рисунке 2 мы видим современную вратарскую амуницию. Как видно из рисунка, появилась маска, надежно защищающая голову хоккеиста от ударов и падений. Защита изготовлена из кевлара, карбона, пластика и титана. Защита на ногах стала гораздо прочнее и устойчивее к падениям. На хоккейном свитере можно увидеть не только принадлежность к хоккейному клубу, но и фамилию и номер конкретного игрока. Ткань, из которой делают хоккейные свитера, также изменилась. Благодаря развитию химии появилась новая ткань - полиэстер, из которой и делают современные свитера. Если 100 лет назад хоккейные перчатки не производились (использовались

бейсбольные), то в наши дни их шьют по абсолютно другим лекалам. Поверх перчаток надевается дополнительная защита.



Рисунок 2 – Амуниция вратаря, современный вариант

Экипировка для других видов спорта также претерпела значительные изменения благодаря науке. Для примера возьмем фехтование. В 1936 году был введен электрофиксатор. Он в значительной степени упростил и объективизировал судейство. Конечно, с введением электрофиксатора поднялась цена на экипировку и фехтовальное оружие (теперь в оружие протягивались провода для фиксации укола). Однако эта система не идеальна. Из-за частых случаев поломки оружия и неработающих проводов фехтовальщикам приходится учиться самостоятельно клеить, крутить, винтить и паять свою экипировку. Все чаще звучат предложения избавиться от проводных электрофиксаторов и «перейти на беспроводное фехтование».

Некоторые изменения были введены на фоне трагических событий. На чемпионате мира по фехтованию 1982 года в Риме погиб выдающийся фехтовальщик Владимир Смирнов. У его соперника сломалась рапира, обломок которой попал в маску Смирнова и через глаз нанес ему травму мозга, которая и оказалась фатальной. Причина тому - недостаточная защищённость фехтовальщиков экипировкой и материал, из которого изготавливались клинки. В течение нескольких лет FIE (Международная федерация фехтования) вела кропотливую работу в отношении защитной экипировки фехтовальщиков. В результате работы технической комиссии FIE появились маски с более жесткой сеткой, костюмы на основе кевлара, а также клинки из стали «марейджинг». Несмотря на то, что экипировка подорожала, это было хорошо продуманное и правильное решение. Была отработана методика проверки качества защитного снаряжения. С началом использования новой экипировки не было зафиксировано ни одного серьёзного инцидента.

Одним из примеров инновации является компания Pentland Group (бренд Speedo). Эта компания создала плавательный костюм, который, уменьшая лобовое сопротивление пловца всего лишь на 2%, позволил установить 108 мировых рекордов.

Есть и другие, менее заметные, но очень важные изменения в экипировке других видов спорта. Например, изменения в конструкции велосипедных шлемов. Шлемы со временем стали значительно легче благодаря использованию более современных и более ударопрочных материалов, таких как пенополистирол. Для улучшения аэродинамики в шлемах появились сквозные отверстия, которые позволяют спортсменам ехать быстрее.

Новейшие модели шлемов для горных лыж, например, Giro Avance, имеют встроенные шарнирные панели, повышающие ударопрочность. Сами костюмы для скоростных видов спорта также становятся более безопасными. Встроенные датчики движения мгновенно реагируют на изменение положение тела. Такой костюм, к примеру, носил австрийский горнолыжник Маттиас Мейер, который в 2015 году на чемпионате жестко приземлился на спину, но благодаря защитной подушке падение обошлось без катастрофических последствий. Из более современных инноваций можно назвать костюмы фирмы RECCO®. В эти костюмы вшивают датчики. В случае схода лавины или другого ЧП по сигналу с этих датчиков можно быстро и точно определить местонахождение спортсмена.

Французы из Horsecom наладили выпуск тренировочных наушников для лошадей. В комплект входят два устройства - для всадника и для животного. На рисунке 3 можно увидеть то, как эти устройства выглядят.

На фото на лошади мы можем видеть вязаную «шапочку» на голове лошади – она держит наушники, чтобы те не выпали во время тренировок. Там же находится легкий Bluetooth - приемник, который и принимает сигнал. В наушниках у лошади играет музыка. Это помогает лошади сконцентрироваться и отработать программу, не отвлекаясь на посторонние звуки. На шлеме у всадника на фото видна гарнитура. С ее помощью спортсмен может подавать голосовые команды, включать музыку лошади, а также отвечать на звонки. К сожалению, правилами пока запрещено пользоваться наушниками на соревнованиях, однако благодаря использованию их на тренировке уровень стресса лошади заметно снижается. Кроме того, этими наушниками пользуются профессиональные спортсмены.

В целом стоит сказать, что сейчас почти вся спортивная одежда создается из синтетических тканей и материалов. Кроме того, спортивная экипировка со временем стала больше нацелена на защиту спортсмена, при этом используя легкие и обтекаемые материалы. Благодаря всем вышеперечисленным изменениям заниматься профессиональным спортом можно дольше, лучше и безопаснее.

Я также вижу связь между современной, удобной и безопасной экипировкой и психологическим состоянием спортсмена. Гораздо проще тренироваться и выступать на соревнованиях, когда ты уверен в своей одежде, обуви и снаряжении. Удобная и современная спортивная экипировка и снаряжение не только дарят спортсмену комфорт, но и предохраняют его тело от травм. Из примеров высокотехнологичной одежды, описанной выше, можно увидеть, что одежда также помогает спортсменам иметь лучшие результаты на соревнованиях.



Рисунок 3 – Тренировочные наушники для всадника и лошади

Выводы: В наши дни четко прослеживается тенденция интеграции научных достижений и целых научных направлений в спорт. Возникли такие направления, как спортивная физиология и спортивная психология. Новые материалы, создаваемые учеными, все чаще интегрируются в спортивную экипировку, позволяя спортсменам добиваться новых спортивных высот. Еще одной запоминающейся тенденцией является усиление мер безопасности в спортивной экипировке спортсменов. Это стало возможно благодаря развитию химической промышленности, обеспечившей спорт новыми материалами и тканями.

Список использованной литературы

1. Цухно Евгений. Лошадей на верблюдов не меняли, и думаю, не поменяют никогда [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.fencingfuture.org/cntnt/rus/rus_fond/rus_news/n1167.html?forprint=1
2. Инновации в спортивном бизнесе: какие технологии используются при создании экипировки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rb.ru/opinion/innovacii-v-sporte/>
3. Как сделать фехтование более понятным для спортсменов, тренеров, судей и зрителей? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.fencingfuture.org/cntnt/rus/rus_fond/rus_news/n1476.html
4. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры /Изд-во Физкультура и спорт, 1998. - 258с.
5. Спортивный психолог: кто он и зачем нужен [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rebenokvsporte.ru/sportivnyj-psixolog-kto-on-i-zachem-nuzhen/>
6. Эволюция вратарской амуниции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/hockeyolldschool/924834.html>

**ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

УДК 577:796

ЗАВАРУХИНА С.А., ЗВЯГИНА Е.В.
*Уральский государственный
университет физической культуры
г. Челябинск, Российская Федерация*

СПОРТИВНЫЕ ДОБАВКИ: ВИДЫ И ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Аннотация.

Заварухина С.А., Звягина Е.В.

Спортивные добавки: виды и особенности влияния на уровень физической работоспособности.

Традиционные нарушения в питании неизменно связаны с нехваткой нутриентов разного уровня: животных белков, пищевых волокон, витаминов, минеральных веществ, полиненасыщенных жирных кислот. Разбалансированность рациона неизбежно приводит к возникновению и развитию алиментарных заболеваний, приводящих к снижению работоспособности, вследствие чего и конкурентоспособности. У спортсменов высших достижений, у лиц, ведущих активный образ жизни проблема недостатка пищевых веществ отягощается увеличением их расходов в связи с повышением уровня обменных процессов при мышечной деятельности, которая сопровождается психоэмоциональным напряжением. Одной из эффективных мер поддержания стабильности систем организма является коррекция питания с использованием биологически активных добавок (БАД), которые успешно применяют в практике спорта для поддержания высокого уровня физической работоспособности в подготовительный и соревновательный периоды, активизации процессов восстановления после окончания соревнований, а также при сопряжении учебно-тренировочной деятельности. Вместе с тем, имеется дефицит отечественных продуктов спортивного питания, в том числе БАД, недостаточный уровень обоснования новых разработок, доказательств их эффективности и безопасности.

В статье рассмотрены основные классы спортивных добавок, их классификация согласно эффективности, цель приема и основное влияние на организм спортсменов, а также способы приема и дозы.

Ключевые слова: спортивные добавки, уровень физической работоспособности, нутриенты, метаболизм, мышечная деятельность, производители спортивного питания, студенты-спортсмены, студенты УралГУФК.

Annotation.

Sports additives: types and features of influence on the level of physical efficiency.

Zavarukhina S.A., Zvyagina E.V.

Traditional nutritional disorders are invariably associated with a shortage of nutrients of different levels: animal proteins, dietary fiber, vitamins, minerals, polyunsaturated fatty acids. The imbalance of the diet inevitably leads to the emergence and development of nutritional diseases, leading to a decrease in efficiency, and, consequently, competitiveness. In athletes of higher achievements, in people leading an active lifestyle, the problem of nutritional deficiencies is aggravated by an increase in their expenses due to an increase in the level of metabolic processes during muscular activity, which is accompanied by psycho-emotional stress. One of the effective measures to maintain the stability of body systems is nutrition correction using dietary supplements (BAA), which are successfully used in sports practice to maintain a high level of physical performance during the preparatory and competitive periods, to activate recovery processes after the end of the competition, as well as when pairing –training activities. However, there is a shortage of domestic sports nutrition products, including dietary supplements, an insufficient level of substantiation of new developments, evidence of their effectiveness and safety.

The article discusses the main classes of sports supplements, their classification according to their effectiveness, the purpose of the intake and the main effect on the body of athletes, as well as methods of administration and dose.

Key words: sports supplements, level of physical performance, nutrients, metabolism, muscular activity, manufacturers of sports nutrition, students–athletes, students of UralGUFK.

Актуальность. За последние пятилетие актуальность и значимость спортивных добавок, предназначенных для улучшения физических показателей и совершенствования уровня тренированности, влияющих на работоспособность спортсменов очень возросла [1, 4]. Этому способствовало исчерпывающее количество информации о составе и способах производства спортивных добавок, современная научная доказательная база эффективности их применения, способы приема и дозирования, а самое главное значимость этих добавок для достижения поставленных целей в определенных видах спорта, согласно индивидуальным потребностям.

Анализ литературы. Одной из ключевых медико–биологических проблем спортивной деятельности является динамический вопрос спортивное питание. Его состояние и актуальность рассмотрели М. В. Арансон, С. Н. Португалов, ВНИИФК [10]. Обращено внимание на разработку подхода к рациональному использованию пищевых субстратов, пищевых добавок и биологически активных веществ с целью оптимизации общей и специальной физической работоспособности высококвалифицированных спортсменов различной специализации. Исследователи также представили структурность спортивного питания, которая заключается в развертывании пяти уровней трофоспортивного статуса. Подготовительный уровень отражен в оптимизации состояния организма для усвоения пищевых субстратов и добавок; первый уровень спортивного питания – рационально организованный суточный рацион основного питания спортсмена с учетом оптимального баланса жидкости и минералов в организме; второй уровень – использование специализированных пищевых добавок (концентратов пищевых веществ – субстратными пищевыми добавками (СПД). К ним относятся следующие виды добавок: белковые (протеиновые), углеводные, смешанные белково–углеводные, креатиновые, карнитин, а также витаминно–минеральные комплексы. Третий уровень спортивного питания включает применение собственно биологически активных добавок, оказывающих направленное воздействие на определенные физиологические функции организма спортсмена, действуя на те или иные процессы метаболизма.

Согласно современным данным и изменениям в классификации, к БАД причислены следующие группы веществ:

- гепатопротекторы и желчегонные средства, которые оказывают стабилизирующее и восстанавливающее воздействие на клетки печени (билактин, гептрал и др.) и/или желчегонный эффект (карсил, добавки на основе чеснока и др.);
- витаминные и минеральные комплексы (с содержанием витаминов и микроэлементов более 100% от рекомендуемой дневной потребности) [10].

Исследования, проводимые в Оренбургском государственном педагогическом университете [4] определили, что оптимальное функционирование организма человека, особенно спортсмена, который постоянно работает на пределе человеческих возможностей, нереально без поглощения сбалансированной смеси из 59 субстанций. Однако все они должны попадать в организм в правильном количестве. Своевременное восполнение утраченных веществ гарантирует

(аминокислоты комплексные, аминокислоты с разветвленными цепями, глютамин, креатин) высокую физическую работоспособность. Также на базе вуза было проведено исследование и были выявлены следующие категории приема спортивного питания: 44 % спортсменов употребляли спортивное питание в период активных занятий спортом; 53 % считают, что спортивное питание нужно в момент восстановления; 31 % ранее не употребляли добавок, но хотели бы их принимать и 12% высказали нежелание употреблять спортивное питание, считая его бесполезным. 46 % спортсменов считают спортивное питание (добавки) частью спорта.

Конечно спортивные добавки обеспечивают достижения определенных результатов, но они лишь являются дополнением к основному сбалансированному питанию, это необходимо понимать и соблюдать [1, 3, 12].

Сфера спортивного питания постоянно развивающаяся, конкурирующая и очень востребованная, и обязательно соответствующая строгим промышленным стандартам и сертификации. Собственного производства белкового спортивного питания в России не существует, все отечественные компании закупают в основном немецкое сырье, а в России только упаковывают. Рынок спортивного питания в нашей стране выше, чем на 90% состоит из импортной продукции. Это подтверждают и исследования Гавриловой Н.Б. Питание является важным элементом подготовки спортсменов как профессионалов, так и любителей [2]. Обеспечить потребности спортсменов за счет обычного рациона практически невозможно, поэтому во время тренировочного цикла необходимо использовать специально разработанные системы питания, которые позволяют компенсировать относительный дефицит необходимых организму субстратов и биологически активных веществ. Исследования свидетельствуют о том, что существует тенденция к увеличению числа лиц, занимающихся физической культурой и спортом, для питания которых необходимы специализированные пищевые продукты. И хотя в настоящее время пищевые продукты и напитки, предназначенные для спортсменов разных специализаций, широко представлены на российском рынке, к сожалению, в основном они импортного производства; доля отечественных специализированных пищевых продуктов и напитков относительно невелика. В последнее десятилетие отечественными учеными разработан большой спектр специализированных продуктов для питания спортсменов, новизна технологии которых защищена патентами, что создает перспективу развития индустрии производства российских продуктов гарантированного качества для достижения высоких результатов в профессиональном и любительском спорте.

К сожалению, некоторые добавки спортивного питания попали под санкции запрета импорта компании, например, Optimum Nutrition.

Классическая классификация спортивных добавок делит их по степени эффективности и доказательности [1, 2, 8, 9, 10, 12]:

- 1 «Безусловно эффективные» – класс А
- 2 «Вероятно эффективные» – класс В
- 3 «Безусловно неэффективные» – класс С
- 4 «Недостаточно исследованные» – класс D

Безусловно, эффективные добавки, которые обеспечивают спортсмена необходимым количеством калорий и показывают себя эффективными и безопасными в большинстве проводимых исследований.

Вероятно эффективные добавки, базовые исследования которых подтверждают теоретическое обоснование, однако требуется дальнейшее исследование их влияния на тренировочный процесс и спортивные показатели.

Недостаточно исследованные добавки, заявленные свойства которых имеют разумное теоретическое обоснование, но не подтверждены значимыми исследованиями.

Безусловно, неэффективные добавки, заявленные свойства которых научно не обоснованы и опровержение в результате проведенных исследований.

Для применения рекомендованы добавки из первой категории «безусловно эффективные». Однако, если спортсмен принимает добавки из второй категории «вероятно эффективные», то желаемые результаты могут быть не достигнуты. Добавки из третьей и четвертой категорией не рекомендованы к применению, так как их эффективность не подтверждена опытным путем.

Спортивные добавки могут содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, аминокислоты, различные экстракты растений, обеспечивающие достижение спортивных результатов.

В различных источниках [2, 3, 8, 11, 12] приводятся другие классификации спортивных добавок: по составу, по назначению, по форме.

Лидерами по популярности и эффективности являются следующие добавки: протеин, креатин моногидрат, аминокислоты ВСАА, витамины и минералы, жиросжигатели.

По мнению экспертов, на первом месте по критерию «цена – качество» находится продукция «Multipower», на втором месте спортивные добавки марки «Optimum Nutrition», на третьем «MuscleTechna», на четвертом «Universal» [12].

К спортивному питанию относится широкий ряд препаратов и пищевых концентратов, специально разработанных для повышения спортивных результатов [11]. Регулярный и правильно дозированный прием этих продуктов приводит к повышению выносливости, силы и физической работоспособности.

Спортивное питание – это результат научных исследований и испытаний специалистов в области диетологии, биохимии и физиологии [9, 10].

Среди людей, далеких от спорта высоких достижений, бытует мнение, что спортивные добавки – это запрещенные препараты и стероиды. (наша статья) Но на самом деле они не имеют ничего общего с допингом, а представляют собой концентрированные пищевые добавки, которые легко и быстро усваиваются и пополняют, и восстанавливают организм спортсмена.

Спортивное питание эффективно только в совокупности с физическими нагрузками, для стимулирования метаболизма и восстановления [7, 10]

Максимальный эффект возможен только при регулярном употреблении комплекса добавок. При этом спортивное питание должно быть хорошего качества, тогда оно безопасно для здоровья и не вызывает отрицательных эффектов.

Основные спортивные добавки:

1. Протеин – белковый концентрат, полученный из продуктов животного происхождения – молока и мяса, кроме соевого, горохового и конопляного протеинов. Легкоусвояемый белок, восполняющий недостаток белка в рационе, необходим для набора мышечной массы. Наибольшую ценность представляют следующие виды протеина: сывороточный, яичный, говяжий, казеиновый.

А) Быстроусвояемый протеин сывороточный – WHEY, рекомендуют принимать до и после тренировки с водой или молоком.

Б) Среднеусвояемый протеин яичный – Eggs, говяжий – Primal, принимают в течение дня между приемами пищи.

В) Медленноусвояемый протеин из творога – Casein, употребляют перед сном.

2. Креатин моногидрат – самый эффективный продукт спортивного питания, необходимый для увеличения массы и силы мышц. Креатин накапливает воду, делая мышцы объемными упругими, позволяет работать интенсивнее и дольше. Получить суточную норму креатина (5 – 6 гр. в день) из пищи практически нереально, именно поэтому его целесообразно принимать в концентрированной форме в виде порошка. Шведские ученые доказали, что креатин можно принимать без фазы загрузки, т.е. равными дозами по 3–5 гр. в течение 6–8 недель, до и после тренировки, а затем сделать перерыв. Лучше принимать со сладким соком, т.к. при повышении уровня сахара в крови увеличивается концентрация гормона инсулина, который повышает транспорт креатина в клетки.

3. Аминокислоты ВСАА – это комплекс из трех незаменимых аминокислот с разветвленным строением. Они содержатся в мясе, молоке, яйцах, рыбе и белковых продуктах, но не могут синтезироваться в организме человека, поэтому их можно получать с пищей и специальными добавками. Есть мнение, что нецелесообразно принимать ВСАА перед тренировкой, потому что во время выполнения нагрузки функции пищеварительной системы снижены, именно поэтому марафонцы употребляют растворы аминокислот и изотоников во время выполнения аэробной работы, используя их как источник энергии при истощении гликогена мышц, что экономит траты белка. Прием ВСАА вовремя и после нагрузки восстанавливает энергетический потенциал клетки, оказывает антикатаболический эффект. Три необходимые аминокислоты: лейцин, изолейцин, валин. Проведено множество исследований, которые показали реальную эффективность данной спортивной добавки (Sports Med) (Leucine supplementation and intensive training) (www.ncbi.nlm.nih.gov). При ежедневном приеме ВСАА увеличивается количество сухой мышечной массы, силовые показатели, снижаются уровень мышечного разрушения и количество жира. Аминокислоты выпускаются производителями спортивного питания вместе, т.к. получают из гидролизата протеина, а выделение отдельно аминокислот представляет технические сложности. Оптимальная разовая доза ВСАА составляет 4–8 граммов 1 – 3 раза в сутки. Добавка сочетается практически со всеми видами спортивного питания, с протеином, креатином и другими комплексами. ВСАА относительно безопасны при правильном применении, но при нарушении суточной дозировки могут снизить всасывание организмом других аминокислот.

4. Витамины и минералы участвуют почти во всех метаболических процессах, в том числе влияют на рост мышечной массы и силовых показателей. Бесспорно, необходимо максимально получать витамины из пищи, но пища не всегда имеет правильную кулинарную обработку, в результате она не содержит данных веществ. Каждый человек, занимающийся спортом должен принимать витамины из дополнительных источников. Лучшие мультикомплексы от Optimum Nutrition, Solgar, Dymatize Nutrition, Maxler, Animal Park Universal Nutrition. При употреблении витаминных комплексов важно соблюдать назначенную специалистом дозировку, иначе можно спровоцировать неблагоприятные последствия.

5. Жиросжигатели – это продукт спортивного питания, ускоряющий обмен веществ, контролирующий аппетит. Действительно неплохо работает, но только в сочетании с правильным питанием и физической нагрузкой и направлен на уменьшение жировой прослойки. Данную добавку используют, как правило, на сушке или профессиональные спортсмены, для того, чтобы добиться соревновательной формы. Самый известный L-карнитин, эффективность его не очень высока по сравнению с термогениками, но исследования доказали, что это азотистое основание обеспечивает снижение жира. Достаточно безопасный препарат для здоровья.

Латков Н.Ю. с соавторами пришли к выводам, что хроническая разбалансированность рациона неизбежно приводит к возникновению и развитию алиментарных заболеваний, приводящих к потере здоровья и работоспособности [7]. У спортсменов проблема недостаточности эссенциальных пищевых веществ усугубляется увеличением их расходов в связи с повышением уровня обменных процессов при мышечной деятельности, которая сопровождается, как правило, психоэмоциональным напряжением. Эффективным решением коррекции питания и здоровья являются биологически активные добавки (БАД), которые успешно применяют в практике спорта для поддержания высокого уровня физической работоспособности в подготовительный и соревновательный периоды, активизации процессов восстановления после окончания соревнований. Разработаны новые формулы продуктов спортивного питания «Дискавери» и «Мемори райс» с учетом анализа фактических рационов спортсменов: велосипедистов–шоссейников, биатлонистов и физиологических норм потребления незаменимых нутриентов. Показана эффективность применения специализированной продукции во время тренировочных и соревновательных процессов, обеспечивая повышение работоспособности и адаптационные резервы в организме спортсменов. Полученные материалы позволяют сделать следующие выводы: как юным, так и квалифицированным спортсменам необходимо проводить коррекцию витаминного статуса в зависимости от сезона года, интенсивности физической нагрузки и периода тренировочного процесса; показана эффективность использования БАД «Дискавери» и «Мемори райс» в тренировочном процессе велосипедистов и биатлонистов. Дополнительный фактор питания необходим для создания оптимальных условий мобилизации и утилизации энергетических субстратов организма, восполнения потерь жизненно–важных нутриентов и активизации обменных процессов во время тренировочных и соревновательных нагрузок, оказывающих стрессорные воздействия на организм спортсменов и порой превышающих его адаптационные резервы.

Цель и задачи исследования. Изучить литературные источники по вопросам спортивного питания, его классификации, целях применения, способах и дозировках, эффективности основных классов спортивных добавок.

Результаты. Наше исследование характеризуется новизной, которая заключается в выборе контингента, а именно студентов–спортсменов разной квалификации и спортивного мастерства очного и заочного отделения. В исследовании приняли участие 146 студентов: 92 студента очного отделения, 54 студента заочного отделения УралГУФК, занимающиеся разными видами спорта, из них 3 мастера международного класса (МСМК), 12 мастеров спорта (МС), 33 – кандидаты в мастера (КМС), 46 студентов разрядники. Средний возраст опрошенных

25±5,6 лет, средний спортивный стаж 9±2,6 лет. Все участники были уведомлены о цели исследования, анкетный опрос проводился анонимно и добровольно.

Методикой проведения данного исследования являлся онлайн-опрос с помощью Google Форм – сервиса для создания форм обратной связи на основе созданного анкетного опроса, которые были направлены на выявление особенностей осведомленности студентов темы спортивного питания, а также выявление предпочтений данного типа питания.

Для первоначального определения отношения к питанию в анкете применен вопрос общего характера «Знаете ли Вы, с какими целями люди, занимающиеся спортом, употребляют спортивное питание?». Нами установлено, что 100% (92 студента очной формы обучения) и 88,9% студентов заочного обучения (n=48) – с уверенностью ответили положительно, что отражает современные тенденции приобщения к здоровому образу жизни, а также специфику спортивного вуза.

Следующие вопросы отражают цели потребления спортивного питания, определение основных продуктов спортивного питания людей, занимающихся спортом. Далее был вопрос выбора, где нужно было указать употребляют ли студенты спортивное питание, а также выбрать количество и вид продукта (таблица 1). Основа выбора были витамины и протеины, но те, кто употребляет два и более продуктов выбирали гейнеры, креатин. Студентам предлагалось выбрать определение спортивного питания: 9,8% респондентов очного отделения и 11,1% заочников определили его как полноценную замену рационального питания; однако 90,2% и 88,9% студентов соответственно выбрали ответ о том, что спортпит это добавка к правильному рациональному питанию. С целью выявления предпочтения продуктов спортивного питания для роста мышечной массы был задан вопрос «Какому продукту спортивного питания Вы бы отдали приоритет с целью роста мышечной массы?»: протеин, креатин отметили 56,5% студентов очного обучения, 81,5% студентов заочного обучения. Возможная причина множественного выбора во втором случае может является и то, что некоторые студенты имеют медицинское образования, а также длительный опыт тренерской работы. Ответы на вопрос о необходимости приема продуктов спортивного питания ответы распределились по группам:

1) мнение общей направленности, без конкретных фактов и знаний – 67 % всех опрошенных;

2) мнение специальной направленности с использованием одного их параметров описания спортивного питания: состав, функции, свойства – 18% опрошенных;

3) мнение специфической направленности с использованием параметров действия спортивного питания на организм – 15% респондентов.

Вопрос о рациональности приема креатин – моногидрата показало неоднозначное распределение как по заочной, так и по очной форме обучения: при силовой работе 31,5% респонденты очной формы обучения и 47,7% респондентов заочной формы обучения.

Таблица 1 – Распределение студентов очного и заочного отделения по итогам мониторинга осведомленности о спортивном питании

Спортивное питание – это	Очное отделение (n=92)		Заочное отделение (n=54)	
	n	%	n	%
Полная замена рационального питания	9	9,8%	6	11,1%
Добавка к рациональному питанию	83	90,2%	48	88,9%
Какому продукту спортивного питания Вы бы отдали приоритет с целью роста мышечной массы	n	%	n	%
Протеин, креатин	52	56,5%	44	81,5%
Гейнеры, энергетики	27	29,3%	5	9,3%
Не знаю что это	13	14,1%	5	9,3%
Когда наиболее рационально употреблять креатин–моногидрат, как Вы считаете	n	%	n	%
При силовой работе	29	31,5%	21	47,7%
Атлеты на длинных дистанциях	37	40,2%	7	15,9%
Не знаю	26	28,2%	16	36,4%
В какое время наиболее правильно употреблять спортивные добавки	n	%	n	%
До и после тренировки	62	6,3%	35	79,5%
В дни без тренировок	17	18,5%	–	–
Не знаю	13	14,1%	9	20,5%

Выводы. Таким образом статистические данные показывают, что спортивное питание в большей степени студентами относится к категории добавок, его правильное использование представляет дополнение к основному рациону питания, а не его полную замену [1, 3, 5]. Необходимо понимать, что данные продукты активно используются в достижении спортивных результатов. Рекомендовано учитывать цели приема, состав, дозировку, качество продукта и производителя.

Перспективы дальнейших исследований. Необходимость повышения уровня компетентности и профпригодности людей, которые вовлечены в практическую реализацию, как программ спортивного питания, так и практическую реализацию спортивного путем включения спецкурсов и программ ФГОС для изучения в медицинские вузы и вузы физической культуры. Преодоление информационного дефицита в вопросе применения спортивного питания в связи низким уровнем научной обоснованности. В уральском государственном университете физической культуры (УралГУФК) г.Челябинска студенты изучают следующие предметы профессиональной компетенции: использование факторов питания для повышения физической работоспособности; спортивная биохимия; фармакология спорта. Все эти предметы направлены на приобретение специальных знаний по питанию и спортивным добавкам и их влиянию на повышение физической работоспособности.

Список использованной литературы

1. Вековцев А.А., Позняковский Д.В., Австриевских А.Н. Разработка, оценка качества и эффективности биологически активных добавок для спортивного питания // Известия высших учебных заведений. Пищевая технология. – 2007. – № 2. – С. 107.
2. Гаврилова Н.Б., Щетинин М.П., Молибога Е.А. Современное состояние и перспективы развития производства специализированных продуктов для питания спортсменов // Вопросы питания. – Т. 86. – № 2. – 2017. - С 100–107.
3. Захарова А.В., Алексеева Е.Е., Радько Д.О. Спортивное питание // Стратегия развития спортивно–массовой работы со студентами материалы международной научно–практической конференции. – 2016. – С. 61–65.
4. Зиамбетов В.Ю. Отношение студентов факультета физической культуры к спортивному питанию // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2014. - № 2. - С. 28-30.
5. Иванов В.Д., Мунирова Р.Р. Спортивное питание как важнейшее условие успеха спортсмена // Научные исследования: от теории к практике. – 2015. – № 5 (6). – С. 194–195.
6. Красина И.Б., Бродовая Е.В. Современные исследования спортивного питания // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.science–education.ru/ru/article/view?id=26809> (дата обращения: 26.12.2018).
7. Латков Н.Ю., Вековцев А.А., Петров А.В., Позняковский В.М. Питание спортсменов в тренировочный период: эффективность применения БАД // Вестник ЮУрГУ. Серия «Пищевые и биотехнологии». - 2015. - Т. 3. - № 4. - С. 88–93. DOI: 10.14529/food150412
8. Маркелов И.П., Талызов С.Н. Основы спортивного питания в системе подготовки спортсмена // Новое слово в науке: перспективы развития. – 2016. – № 1–1(7). – С. 245–247.
9. Никитюк Д.Б., Ключкова С.В., Рожкова Е.А. Спортивное питание: требования и современные подходы // Вопросы диетологии. – 2014. – Т. 4. - № 1. – С. 40–43.
10. Португалов С.Н. Специализированные биологически активные и пищевые добавки в спортивном питании // Вестник спортивной науки. – 2006. – № 1. – С. 18–22.
11. Харченко А.А., Яловенко О.В. Актуальность использования и особенности применения спортивного питания // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – Т. 6. - № 4. – С. 149–154.
12. Штерман С.В., Сидоренко Ю.И. Товароведная классификация продуктов интенсивного спортивного питания // Товаровед продовольственных товаров. – 2011. – № 8. – С. 31–38.

УДК 796.012.1–055.2–053.88

ЗДАНЕВИЧ А.А., ШУКЕВИЧ Л.В.
Учреждение образования
«Брестский государственный университет
имени А. С. Пушкина»
г. Брест, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ 55–60 ЛЕТ

Аннотация.

Зданевич А.А., Шукевич Л.В.

Особенности показателей функционального состояния женщин в возрасте 55–60 лет.

В последние годы отмечается рост популярности оздоровительной физической культуры, которая рассматривает здоровье человека в тесной взаимосвязи с его двигательной активностью, генетическими предпосылками и образом жизни. К сожалению, женщин в возрасте 55–60 лет, занимающихся физическими упражнениями, не много. Было проведено исследование по сравнению двух методик: одна – с применением оздоровительных физических упражнений с гимнастической направленностью, другая – методика С.М. Бубновского. Изучение показателей функциональных возможностей женщин 55–60 лет позволило определить эффективность данных методик.

Ключевые слова: женщины, возраст, функциональные возможности, методика.

Annotation.

Zdanevich Alexander, Shukevich Lydia.

Features of indicators of the functional status of women aged 55-60 years.

In recent years, there has been an increase in the popularity of recreational physical culture, which considers human health in close relationship with its physical activity, genetic prerequisites and lifestyle. Unfortunately, there are not many women at the age of 55–60 engaged in physical exercises. A study was conducted comparing two methods: one - with the use of recreational physical exercises with a gymnastic orientation, the other - the method of S.M. Bubnovsky. The study of indicators of the functional capabilities of women 55–60 years allowed us to determine the effectiveness of these techniques.

Key words: women, age, functionality, method.

Актуальность. В современных условиях развития общества особое значение приобретают вопросы повышения физической дееспособности и профессионального долголетия женщин.

Эти вопросы базируются на хорошем соматическом, психологическом здоровье и физической подготовленности женщин.

Отмечено, что рост заболеваемости у женщин вызван дефицитом двигательной активности, снижением физической подготовленности. Причинами снижения физической подготовленности является уменьшение физических нагрузок, а порой и полное их исключение.

Известно, что уровень здоровья тесно связан с уровнем двигательной активности и физической подготовленности человека, поэтому занятия оздоровительной физической культурой являются единственным средством увеличения двигательной активности [3, 5].

В последние годы отмечается рост популярности оздоровительной физической культуры, которая рассматривает здоровье человека в тесной взаимосвязи с его двигательной активностью, генетическими предпосылками и образом жизни [1, 4].

Систематические занятия физическими упражнениями повышают тонус организма и его иммунитет, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы и дыхательной систем, увеличивают силу мышц, подвижность суставов, способствуют полноценной работе головного мозга и всей нервной системы, стабилизируют деятельность эндокринного аппарата, улучшают эмоциональное состояние [1, 2, 5].

На основании выше изложенного был сделан вывод об актуальности вопроса связанного с оздоровлением и укреплением здоровья женщин средствами оздоровительной физической культуры.

Женщины в возрасте 55–60 лет приблизились к пенсионному рубежу, но они обладают общей высокой работоспособностью, у них накоплен многолетний опыт, позволяющий успешно выполнять самые многообразные функции социального значения. Чтобы поддержать имеющую работоспособность следует уделить внимание своему здоровью и, в первую очередь, дружить с физическими упражнениями, которые способствуют поддержанию его [3, 5].

В настоящее время для физической тренировки женщин, а именно, в возрасте 55–60 лет, разработанных программ недостаточно. В основном имеются программы, направленные на укрепление здоровья женщин до 55 лет средствами физической культуры.

В последние годы отмечается рост популярности оздоровительной физической культуры, которая рассматривает здоровье человека в тесной взаимосвязи с его двигательной активностью, генетическими предпосылками и образом жизни

Цель исследования. Выявление эффективной методики с оздоровительной направленностью, способствующей улучшению функциональных возможностей и физической подготовленности женщин в возрасте 55–60 лет.

Задачи исследования:

1. Определить уровень функциональных возможности и физической подготовленности женщин в возрасте 55–60 лет.
2. Экспериментально проверить эффективность методик, использованных в занятиях с оздоровительной направленностью с женщинами в возрасте 55–60 лет.

Методы исследования. Для решения поставленных задач в исследовании использовались следующие методы: теоретический анализ научно-методической и специальной литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Педагогическое тестирование женщин 55–60 лет проводилось в начале и середине года.

Изучались показатели функционального состояния женщины 55–60 лет:

- частота сердечных сокращений в покое (уд/мин);
- частота сердечных сокращений после нагрузки (уд/мин);
- время восстановления частоты сердечных сокращений, мин/с;
- систолическое артериальное давление, мм.рт.ст.;
- диастолическое артериальное давление, мм.рт.ст.;
- частота дыхания до нагрузки, раз/мин;
- частота дыхания после нагрузки, раз/мин;

- время восстановления дыхания, мин;
- пульс до подъема на 4 этаж, уд/мин;
- пульс после подъема на 4 этаж, уд/мин;
- пульс через 2 минуты после нагрузки.

Для определения эффективности предложенных программ и оценки их оздоровительного влияния на организм женщин в возрасте 55–60 лет проводился сравнительный эксперимент.

Было организовано две группы по 12 человек в каждой, которые в течении шести месяцев занимались: одна группа оздоровительной гимнастикой – экспериментальная группа – 1; другая гимнастикой по методике С.М. Буб-новского – экспериментальная группа – 2.

До и после эксперимента проводилось тестирование по показателям функциональных возможностей женщин в возрасте 55–60 лет, что позволило определить влияние занятий оздоровительной гимнастикой и гимнастикой по методике С.М. Бубновского.

Результаты исследования. Известно, что показатели частоты сердечных сокращений являются важными, но не всеобъемлющими для характеристики работы сердечно-сосудистой системы при разных нагрузках.

В основе использования частоты сердечных сокращение при дозировании нагрузок лежит линейная зависимость между мощностью работы и увеличением частоты сердечных сокращений.

Повышение частоты сердечных сокращений – лишь один путь усиления кровообращения, чтобы доставить кислород из альвеол легких к работающим мышцам. Второй путь – прирост ударного объема сердца. Третий – рациональное перераспределение кровотока для того, чтобы основная масса крови протекала через самые активные органы.

Чем интенсивнее работа, тем напряженнее функциональная активность систем, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной, ответственных за доставку кислорода работающим мышцам.

Частота сердечных сокращений является физиологическим показателем, который весьма точно и сравнительно легко регистрирует сердечно-сосудистое состояние как в покое, так и после мышечной работы.

Рассмотрим исходные показатели функциональных возможностей организма женщин в возрасте 55–60 лет экспериментальной группы – 1.

Как следует из таблицы 1, у женщин в возрасте 55–56 лет средне групповой показатель частоты сердечных сокращений в покое находится на уровне 85,2 уд./мин., максимальный – 88,3 уд./мин., минимальный показатель равен 80,9 уд./мин. Все эти показатели свидетельствуют о достаточно напряженном состоянии сердечно-сосудистой системы.

После проведенной нагрузки (15 приседаний) частота сердечных сокращений увеличивается, и находится в пределах 123,1–149,3 уд./мин.

Достаточно значительное время требуется для ее восстановления от 2,52 до 4,38 мин. Это свидетельствует о достаточно высоком влиянии двигательного действия на организм женщин, в частности сердечно-сосудистую систему. Аналогичная картина наблюдается в показателях частоты дыхания.

Анализируя показатели систолического и диастолического давления, следует отметить незначительное их увеличение, за исключением, максимального показателя. Эти данные свидетельствуют, что у женщин 55–60 лет постоянно понижается эластичность кровеносных сосудов, уменьшается их просвет, в результате чего повышается артериальное давление.

Для определения уровня общей физической работоспособности у женщин пожилого возраста в качестве простейших «бытовых проб» использовали подъем на 4 этаж в индивидуально возможном темпе. Регистрировалась частота сердечных сокращений.

Результаты показали, что у женщин в возрасте 55–60 лет отмечена удовлетворительная работоспособность (таблица 1).

Таблица 1 – Исходные показатели функциональных возможностей организма женщин в возрасте 55–60 лет экспериментальной группы – 1

Показатели	Статистические параметры				
	\bar{X}	σ	ν	max	min
Систолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	134,5	6,81	5,06	150,2	122,5
Диастолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	84,2	5,39	6,40	95,1	78,9
ЧСС в покое, уд./мин.	85,2	4,92	5,72	88,3	80,9
ЧСС после нагрузки, уд./мин.	143,6	4,95	3,44	149,3	123,1
Время восстановления ЧСС, мин.,с.	3,49	0,48	13,72	4,38	2,52
Частота дыхания в покое до нагрузки, количество раз в мин.	15,2	3,72	24,35	16,8	14,1
Частота дыхания после нагрузки, количество раз в мин.	24,3	5,13	20,90	26,2	22,8
Время восстановления дыхания, мин.	3,22	0,48	15,91	3,15	2,34
ЧСС до подъема на четвертый этаж, уд./мин.	84,2	4,78	5,61	85,5	79,0
ЧСС после подъема на четвертый этаж, уд./мин.	145,8	5,89	4,02	151,1	127,6
ЧСС через 2 мин. после нагрузки, уд./мин.	115,3	4,12	3,53	122,1	113,5

Рассмотрим исходные показатели функциональных возможностей организма женщин в возрасте 55–60 лет экспериментальной группы – 2 (таблица 2).

Следует отметить, что средне групповые показатели частоты сердечных сокращений в покое у женщин незначительно повышены, а минимальный показатель понижен.

После физической нагрузки (15 приседаний) пульс значительно увеличивается, как в показателях средне групповых, так и в максимальном показателе, соответственно – 146,2 и 152,8 уд./мин. Время восстановления достаточно большое, особенно в максимальном показателе.

Таблица 2 – Исходные показатели функциональных возможностей организма женщин в возрасте 55–60 лет экспериментальной группы – 2

Показатели	Статистические параметры				
	\bar{X}	σ	ν	max	min
Систолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	135,8	5,93	4,36	154,5	120,8
Диастолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	85,6	5,37	6,27	90,8	80,1
ЧСС в покое, уд./мин.	84,3	4,71	5,57	88,7	77,3
ЧСС после нагрузки, уд./мин.	146,2	5,22	3,57	152,8	121,7
Время восстановления ЧСС, мин.,с.	3,52	0,52	14,7	4,59	2,48
Частота дыхания в покое до нагрузки, количество раз в мин.	16,0	4,21	26,25	15,9	11,3
Частота дыхания после нагрузки, количество раз в мин.	24,1	4,91	20,3	25,9	20,4
Время восстановления дыхания, мин.	3,27	0,38	11,6	3,30	2,25
ЧСС до подъема на четвертый этаж, уд./мин.	85,6	5,23	6,1	86,8	78,4
ЧСС после подъема на четвертый этаж, уд./мин.	148,3	6,33	4,2	155,2	122,8
ЧСС через 2 мин. после нагрузки, уд./мин.	117,1	5,07	4,2	124,8	112,4

Показатели частоты дыхания после нагрузки значительно увеличиваются. Время восстановления дыхания находится в пределах 3,30; 3,27; 2,25 мин.

Систолическое и диастолическое давление у женщин со средне групповыми показателями равно 135,8/85,6 мм. рт. ст., максимальный показатель – 154,5/98,8 мм. рт. ст., минимальный – 120,8/80,1 мм. рт. ст..

Частота сердечных сокращений после подъема на 4 этаж увеличивается и доходит у женщин в средне групповом показателе до 148,3 уд./мин., в максимальном – 155,2 уд./мин., в минимальном – 122,8 уд./мин. Через две минуты пульс не восстанавливается до начальной величины.

Анализ полученных данных в конце сравнительного эксперимента у женщин в возрасте 55–60 лет экспериментальной группы – 1, показал, что статистически достоверных различий не наблюдается в экспериментальных показателях, определяющих функциональные возможности, за исключением, показателей частоты сердечных сокращений в покое и показателей дыхания, времени восстановления дыхания после нагрузки (таблица 3).

Таблица 3 – Конечные показатели функциональных возможностей организма женщин в возрасте 55–60 лет экспериментальной группы – 1

Показатели	Статистические параметры				
	\bar{X}	σ	ν	max	min
Систолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	133,5	4,57	3,42	148,3	120,4
Диастолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	83,8	5,11	6,09	92,4	80,7
ЧСС в покое, уд./мин.	79,6	4,39	55,1	85,1	78,0
ЧСС после нагрузки, уд./мин.	141,6	4,29	3,24	145,2	120,8
Время восстановления ЧСС, мин.,с.	3,39	0,45	13,2	4,12	2,39
Частота дыхания в покое до нагрузки, количество раз в мин.	14,2	3,82	26,9	16,0	13,6
Частота дыхания после нагрузки, количество раз в мин.	22,7	3,61	15,9	25,3	21,5
Время восстановления дыхания, мин.	2,52	0,52	20,6	3,14	2,33
ЧСС до подъема на четвертый этаж, уд./мин.	82,8	4,59	5,54	84,2	78,2
ЧСС после подъема на четвертый этаж, уд./мин.	144,3	5,21	3,61	150,3	125,2
ЧСС через 2 мин. после нагрузки, уд./мин.	114,8	4,53	3,94	120,4	113,8

Проведенный анализ полученных данных в экспериментальной группе – 2 в конце эксперимента свидетельствует, что в организме женщин в возрасте 55–60 лет произошли существенные достоверные изменения в таких результатах, как частота сердечных сокращений в покое и после нагрузки и в данных времени восстановления дыхания.

Важно отметить, что женщины 55–60 лет экспериментальной группы – 2 достигли улучшений показателей частоты сердечных сокращений до подъема на 4 этаж (в покое), а также после подъема и в показателе восстановления после нагрузки (таблица 4).

Таблица 4 – Конечные показатели функциональных возможностей организма женщин в возрасте 55–60 лет экспериментальной группы – 2

Показатели	Статистические параметры				
	\bar{X}	σ	v	max	min
Систолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	132,3	8,25	5,73	148,5	122,6
Диастолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	80,9	6,57	7,45	90,2	78,2
ЧСС в покое, уд./мин.	78,5	5,27	6,14	87,2	80,0
ЧСС после нагрузки, уд./мин.	140,3	5,27	3,76	147,2	125,0
Время восстановления ЧСС, мин.,с.	3,36	0,56	16,62	4,28	2,38
Частота дыхания в покое до нагрузки, количество раз в мин.	13,7	3,12	21,07	15,2	13,2
Частота дыхания после нагрузки, количество раз в мин.	21,9	4,21	21,3	25,1	20,8
Время восстановления дыхания, мин.	2,45	0,51	19,90	3,11	2,30
ЧСС до подъема на четвертый этаж, уд./мин.	80,7	5,34	6,33	86,4	80,5
ЧСС после подъема на четвертый этаж, уд./мин.	143,6	6,21	4,32	149,1	126,1
ЧСС через 2 мин. после нагрузки, уд./мин.	112,5	4,82	4,20	120,7	112,5

Так конечные средние групповые показатели частоты сердечных сокращений в покое равны 80,7 уд./мин, после подъема на четвертый этаж – 143,6 уд./мин, через 2 минуты у них отмечается восстановление частоты сердечных сокращений до 112,5 уд./мин.

Сопоставляя изменения показателей функциональных возможностей женщин в возрасте 55–60 лет экспериментальных групп 1 и 2, можно констатировать, что применяемые методики в этих группах как в начале эксперимента, так и в его конце не способствовали статистическому достоверному различию в показателях между этими двумя экспериментальными группами (таблица 5).

Таблица 5 – Изменение показателей функциональных возможностей организма женщин в возрасте 55–60 лет экспериментальных групп 1 и 2

Показатели	Статистические параметры						
	Результаты	Эксперим.1		Эксперим. 2		t	p
		\bar{x}	s	\bar{x}	s		
Систолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	Исходные	134,5	6,81	135,8	5,93	0,705	>0,05
	Конечные	133,5	4,51	132,3	8,25	0,625	>0,05
Диастолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	Исходные	84,2	5,39	85,6	5,37	0,901	>0,05
	Конечные	83,8	5,11	80,9	6,57	1,706	>0,05
ЧСС в покое, уд./мин.	Исходные	85,2	4,92	84,3	4,71	0,675	>0,05
	Конечные	79,6	4,39	78,5	5,27	0,785	>0,05
ЧСС после нагрузки, уд./мин.	Исходные	143,6	4,95	146,2	5,22	1,770	>0,05
	Конечные	141,6	4,29	140,3	5,27	0,937	>0,05
Время восстановления ЧСС, мин.,с.	Исходные	3,49	0,48	3,52	0,52	0,207	>0,05
	Конечные	3,39	0,45	3,36	0,56	0,204	>0,05
Частота дыхания до нагрузки, раз в мин.	Исходные	15,2	3,72	16,0	4,21	0,697	>0,05
	Конечные	14,2	3,82	13,7	3,12	0,496	>0,05
Частота дыхания после нагрузки, раз в мин.	Исходные	24,3	5,13	24,1	4,91	0,137	>0,05
	Конечные	22,7	3,61	21,9	4,23	0,704	>0,05
Время восстановления дыхания, мин.	Исходные	3,22	0,48	3,27	0,38	0,399	>0,05
	Конечные	2,52	0,52	2,48	0,51	0,269	>0,05
ЧСС до подъема на четвертый этаж, уд./мин.	Исходные	84,2	4,78	85,6	5,23	0,969	>0,05
	Конечные	82,8	4,59	80,7	5,34	1,861	>0,05
ЧСС после подъема на четвертый этаж, уд./мин.	Исходные	145,8	5,89	148,3	6,33	1,756	>0,05
	Конечные	144,8	5,21	143,6	6,21	0,725	>0,05
ЧСС через 2 мин. после нагрузки уд./мин.	Исходные	115,3	4,12	117,1	5,07	1,349	>0,05
	Конечные	114,8	4,53	112,5	4,81	1,705	>0,05

Несмотря на то, что существенных достоверных различий не произошло между конечными показателями функциональных возможностей экспериментальной группы 1 – и экспериментальной группы – 2, результаты исследования свидетельствуют о том, что занятия физическими упражнениями оказывают оздоровительное влияние на организм женщин, независимо от применяемых методик.

Таким образом, исследование показало, что женщины в возрасте 55–60 лет, вовлеченные в активные формы физкультурно-оздоровительных занятий (экспериментальная группа – 1 и экспериментальная группа – 2) имели низкий исходный уровень функциональной подготовленности.

Занимаясь шесть месяцев физкультурно-оздоровительными средствами, функциональные изменения происходят в организме женщин медленно, особенно восстановительных процессов после проделанной физической нагрузки.

Выводы. Сравнительный эксперимент, направленный на определение эффективности методики оздоровительной гимнастики и методики С.М. Буб-

новского позволил выявить положительное воздействие на функциональное состояние женщин с применением в занятиях обеих методик.

Перспективы дальнейших исследований. С учетом проведенного исследования намечается разработка методики по улучшению функциональных возможностей у женщин в возрасте 55–60 лет с применением циклических и ациклических упражнений аэробного характера.

Список использованной литературы

1. Бароненко В.А. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / В.А. Бароненко, В.Н. Люберцев, Л.А. Рапопорт. – Екатеринбург: УГТУ, 2001. – 407 с.
2. Бубновский С.М. Жизнь после травмы или код здоровья / С. М. Бубновский. – М.: ЭКСМО, 2012. – 192 с.
3. Горелов А.А. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, Н. К. Байтлесова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – СПб, 2012. - Вып. 9 (91). – С. 25–30.
4. Петров В.К. Атлетическая гимнастика для пожилых: методические рекомендации / В. К. Петров. – М.: Советский спорт, 2001. – 40 с.
5. Сапожникова О.В. Влияние оздоровительной технологии физических упражнений статодинамического характера с отягощениями на морфофункциональный статус женщин 35–55 лет / О.В. Сапожникова // Вестник Уральской медицинской академической науки. – 2009. – № 2 (25). – С. 213–214.

УДК 159.91:796-057.875

ПАРТАС И.Г.

*Государственная образовательная организация
высшего профессионального образования
«Донецкий институт физической культуры и спорта»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

САМООЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация.

Партас И.Г.

Самооценка психоэмоционального состояния студентов высшего учебного заведения спортивной направленности в процессе обучения.

В период обучения в высшем учебном заведении формируется будущий профессионал. На состояние его психического и физического здоровья влияют многие внешние и внутренние факторы и определяют эффективность деятельности и стиль жизни в целом. В исследовании студенты

оценивали свое самочувствие, активность и настроение на протяжении семестра. Результаты показали положительное влияние регулярных занятий спортом на эти параметры.

Ключевые слова: студенческая среда, обучение, стрессовые ситуации, психологическая устойчивость, здоровье, самочувствие, активность, настроение.

Annotation.

Partas I.G.

Self-appraisal of the psychological and emotional state of students of higher educational establishment of sporting orientation in the process of teaching.

A future professional is formed in the period of teaching at the higher educational establishment. Many external and internal factors affect the state of their psychical and physical health and determine efficiency of activity and lifestyle on the whole. In research the students estimated their state of health, activity and mood during a semester. Results showed positive influence of doing by sport regularly on these parameters.

Keywords: student environment, teaching, stress situations, psychological stability, health, activity, mood.

Актуальность исследования. Здоровье студенческой молодежи очень важная и актуальная проблема на данный момент, поскольку студенты являются будущими специалистами нашей страны в той или другой деятельности.

Исследование психического здоровья современной студенческой молодежи, обусловленное наличием в их жизни многих стрессогенных факторов, имеющих как внешний (особенности ситуации в мире, стране), так и внутренний (особенности студенческой среды) характер становится необходимым. Относительно первых, то стремительные темпы научно-технического развития, динамизм социальных процессов, чрезвычайное информационное давление, обновление морально-ценностных ориентиров, экологический кризис - все это предопределяет психологическое напряжение и может вызывать депрессию и стресс [4, 10].

Анализ литературы. Анализ особенностей студенческой среды позволил констатировать наличие многих стрессогенных ситуаций, которые сопровождают учебный процесс в высших учебных заведениях. Прежде всего, это связано с тем, что период активного пребывания в студенческой среде предусматривает достижение признания и высокого статуса среди студентов-одногодков и преподавателей, усвоение определенных моделей поведения, которые направлены на достижение этой цели [3, 12].

Именно в период пребывания в ВУЗ формируется будущий профессионал, состояние психического здоровья которого непосредственно влияет на эффективность деятельности и стиль жизни в целом.

Важным фактором психического здоровья студентов является удовлетворенность результатами собственной деятельности. Осознанный выбор целей и положительная оценка возможностей их достижения имеют решающее значение в поисках саморегуляции. При этом растет уверенность в том, что избранные цели могут быть достигнуты даже при условии наличия внешних неблагоприятных обстоятельств, то есть речь идет о механизмах влияния на эффективность собственной деятельности. Осознание возможности определять цели способствует формированию стрессоустойчивости и поиску конструктивных стратегий преодоления стресса [1, 3, 4].

Важнейшим фактором обеспечения высокого качества профессиональной подготовки студентов является активная учебно-трудовая и познавательная деятельность студентов. Эта деятельность представляет собой сложный процесс в

условиях объективно существующих противоречий, к которым относятся [4, 8, 10]:

- 1) противоречия между большим объемом учебной и научной информации и дефицитом времени на ее освоение;
- 2) между объективно текущим постепенным, многолетним процессом становления социальной зрелости будущего специалиста и желанием как можно быстрее самоутвердиться и проявить себя;
- 3) между стремлением к самостоятельности в отборе знаний с учетом личных интересов и жесткими рамками учебного плана и учебных программ.

Эти противоречия создают высокое нервно-эмоциональное напряжение, которое отрицательно отражается на здоровье и физическом состоянии студентов.

На психофизическом состоянии студентов отражаются также субъективные и объективные факторы. К объективным факторам относятся возраст, пол, состояние здоровья, величина учебной нагрузки, характер и продолжительность отдыха и др. Субъективные факторы включают в себя мотивацию учебы, уровень знаний, способность адаптироваться к новым условиям обучения в ВУЗе, психофизические возможности, нервно-психическую устойчивость, личностные качества (характер, темперамент, коммуникабельность), работоспособность, утомляемость и тому подобное [8].

Отрицательное воздействие на организм усиливается при суммарном влиянии нескольких факторов риска, когда они воздействуют одновременно и принимают хронический характер.

Длительная напряженная умственная работа снижает способность организма качественно продолжать работу, наступает утомление, что является нормальной реакцией организма.

Субъективное ощущение усталости нарастает при непонимании значимости выполняемой работы, недовольства ее результатами. Напротив, успешное протекающая работа снижает ощущение усталости.

Усталость не всегда оказывается в одновременном ослаблении всех сторон деятельности студента. Снижение работоспособности в одном виде учебного труда может сопровождаться сохранением его эффективности в другой. Так, например, устав проводить вычислительные операции, можно успешно заниматься чтением. Усталость снимается своевременным эффективным отдыхом, изменением рода деятельности особенно, связанной с двигательной активностью [6, 11].

Умственная работоспособность может изменяться в зависимости от самочувствия и настроения студента, эмоций и волевых усилий. Чувство усталости можно снять эмоциями, сосредоточением внимания, усилением интереса к работе. В возбужденном состоянии можно не замечать утомления.

Известно, что умственный труд протекает в условиях малой двигательной активности. Это приводит к возникновению условий для повышенной утомляемости, снижения работоспособности, ухудшения общего самочувствия. Поэтому умственная деятельность студентов, связанная с психическими напряжениями, предъявляет высокие требования к организму и при определенных неблагоприятных условиях может быть причиной серьезных заболеваний.

Таким образом, совершенствование подготовки профессиональных кадров связано с поддержанием здоровья, повышением работоспособности и адаптационных свойств личности. Перед системой высшего образования встает проблема перехода от

традиционного обучения к обучению инновационного типа, которая должна способствовать поддержке здоровья студентов, ведь они являются генетическим, культурным и профессиональным потенциалом нации.

Цель исследования – совершенствование средств диагностики психофизиологического состояния студентов высшего учебного заведения

Организация и методы исследования. Исследования проводились на базе Донецкого института физической культуры и спорта. В эксперименте принимали участие студенты второго курса в течении семестра.

Тестируемые студенты обучались на разных факультетах: адаптивной физической культуры (19 человек) и физической культуры и спорта (18 человек). Студенты первого факультета изучали спортивные дисциплины, но не занимались спортом специально. Студенты второго факультета имели спортивные разряды и продолжали заниматься спортом, то есть регулярно тренировались.

Каждые две недели в один и тот же день и время для каждой группы проводилось тестирование в течение семестра. Студенты проводили самооценку своего психофизиологического состояния по параметрам, которые отображают физическое самочувствие, физическую и умственную активность и настроение. Применялся опросник САН, который предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения. Положительным качеством методики является ее повторяемость, то есть допустимо неоднократное использование теста с одним и тем же испытуемым [7, 9].

При анализе функционального состояния важны не только значение отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствие обычно приблизительно одинаковые, но по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Результаты исследования. Качество восприятия учебной программы, поведение студента как личности определяется как психологическим состоянием студента в зависимости от курса, так и от периода обучения. Для эффективного стимулирования необходимых реакций студентов, нужно знать зависимости изменений комплекса психологических состояний, а также сравнение полученных данных в течение семестра.

Развитие студентов на протяжении учебы имеет некоторые особенности личностных черт [1, 10]. На первом курсе решаются задачи приспособления начинающего студента к новым формам коллективной жизни. Второй курс характеризуется самой напряженной деятельностью студентов. В жизнь второкурсников максимально включены все формы обучения и воспитания. К концу второго курса процесс адаптации к данной среде в основном завершен. Третий курс – начало специализации, укрепление профессиональных интересов студентов. Четвертый курс – более детальное знакомство со специальностью, наибольшее приближение к практической деятельности.

Студенты второго курса были выбраны для исследования, так как считается, что они уже адаптировались к условиям студенческой жизни, а впереди еще достаточно много времени до забот о будущих проблемах, связанных с работой по специальности.

Учитывая специфику обучения в высшем учебном заведении спортивной

направленности, были проанализированы психические состояния студентов разных специальностей.

Студенты первой исследуемой группы изучали физкультурные науки согласно учебному плану, но сами не занимались спортом. Их обучение было связано с регулярной и умеренной физической нагрузкой в течение семестра. Вторую исследуемую группу составили студенты, которые тоже изучали физкультурные науки, но дополнительно занимались спортивной деятельностью, имели спортивные разряды.

С помощью опросника САН можно изучить такие психологические признаки: самочувствие (субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта), которое включает: силу, здоровье, усталость; активность - подвижность, скорость и темп протекания функций; настроение - характеристика эмоционального состояния.

Анализ полученных результатов исследования студентов первой группы, не занимавшихся спортом, представлены на рисунке 1.

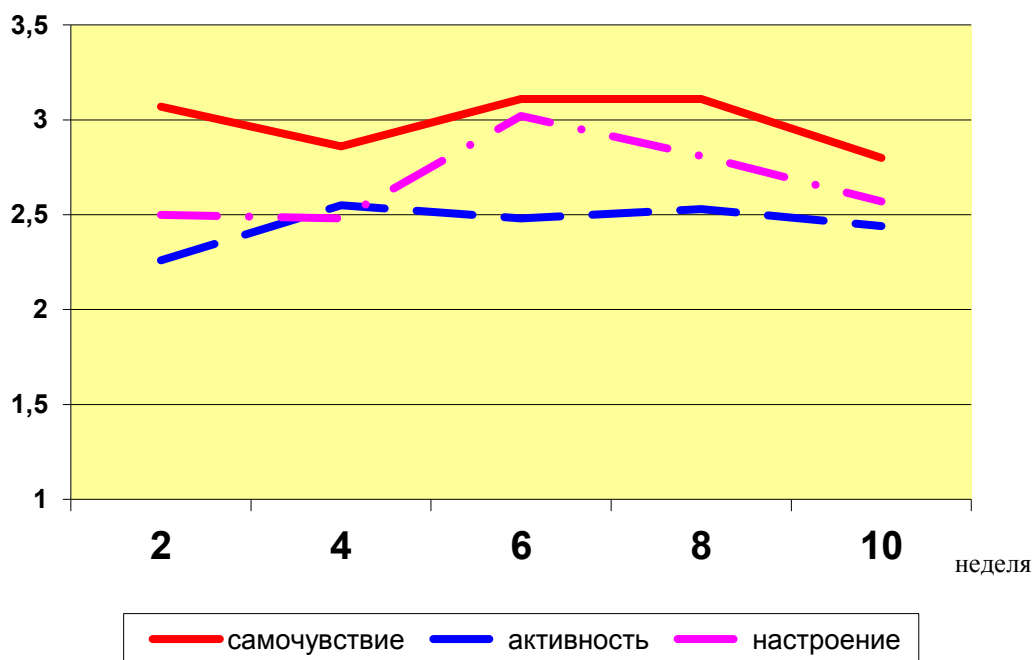


Рисунок 1 - Общие показатели (самочувствие, активность, настроение) студентов – не спортсменов

Анализ представленного материала позволяет сделать выводы относительно изменений психологического состояния студентов в течение семестра. Несмотря на различия в оценке своего психологического состояния, прослеживается общая тенденция развития психологических признаков студентов. Начало учебного процесса характеризовалось высокой оценкой своего самочувствия, но активность и настроение находились на более низком уровне. Активность студентов выросла на четвертой неделе обучения и в течение семестра почти не изменялась. По-видимому, активность невозможно значительно изменить, т.к. процесс обучения требует определенного напряжения психофизиологических свойств личности для эффективного обучения в высшем учебном заведении.

Улучшение настроения к середине семестра оправдано адаптацией студентов к условиям обучения: возникает ощущение успешности процесса обучения, уверенность в возможности достижения целей даже при наличии неблагоприятных внешних воздействий (большой объем информации, которую нужно усвоить в краткие сроки, оценка преподавателями качества знаний, жесткие временные рамки). Однако, к концу семестра настроение студентов снижалось, ведь приближалось время оценки затраченных усилий на обучение – сессия.

Оценка самочувствия студентов, не занимающихся спортом, показала снижение этого показателя в начале семестра, что объясняется адаптацией к обучению после каникул. Затем этот показатель повысился до исходного уровня и медленно ухудшался до конца семестра. По-видимому, высокое психоэмоциональное напряжение в процессе обучения привело к снижению ощущения хорошего самочувствия и накоплению усталости.

В целом, анализ самооценки физиологического и психологического состояния студентов первой группы (не занимались спортом) показал снижение всех характеристик к концу семестра.

Дальнейший анализ результатов, которые были получены в результате исследования самочувствия, активности и настроения у студентов, активно занимающихся спортом, показал некоторые отличия от данных студентов, не занимающихся спортом (рис. 2).

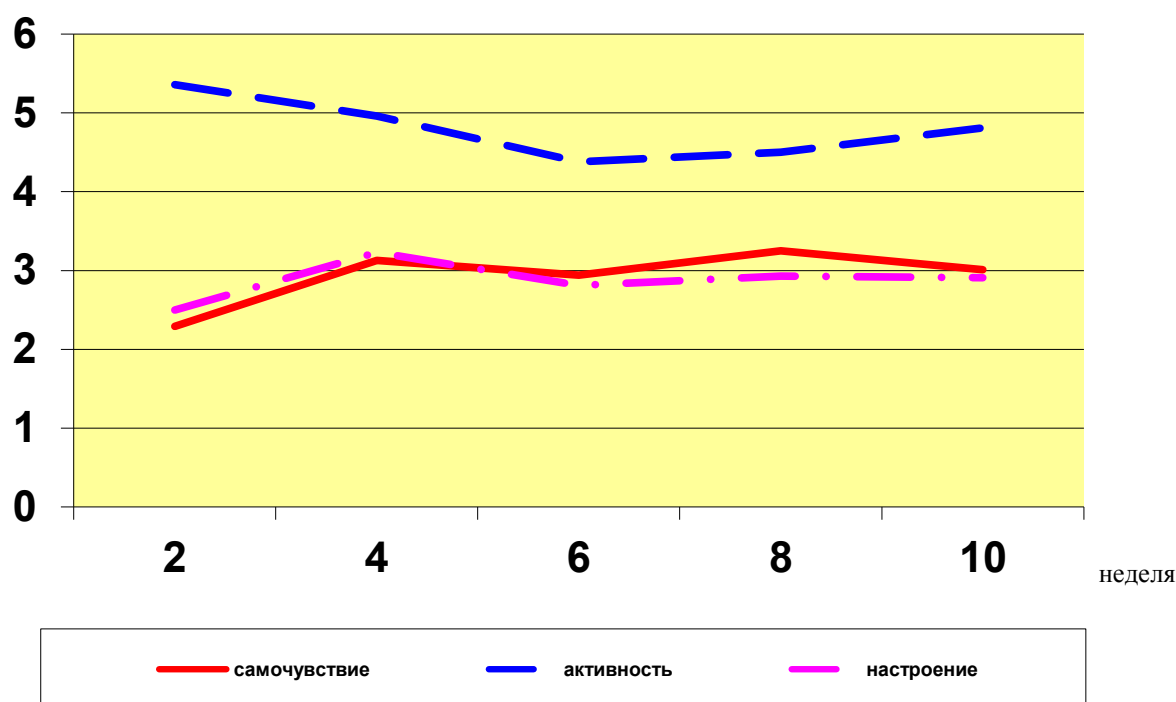


Рисунок 2 - Общие показатели (самочувствие, активность, настроение) студентов – спортсменов

Следует заметить, что самооценка всех исследуемых психофизиологических параметров у этих студентов была выше, чем у студентов – не спортсменов.

Начало учебного процесса студенты-спортсмены характеризовали высокой

активностью, но самочувствие и настроение оценивались несколько более низкими показателями. Самооценка студентами активности значительно выше остальных показателей. По-видимому, большая внеучебная физическая нагрузка (ежедневные тренировки) поддерживают активность организма на высоком уровне. Однако, на шестой неделе обучения активность студентов, занимающихся спортом начала снижаться.

В целом нужно отметить, что колебания самооценки психофизиологических показателей студентов-спортсменов были незначительными в отличии от этих же показателей у студентов - не спортсменов.

Сравнив результаты самооценки психофизиологического состояния студентов - не спортсменов и спортсменов, отметим тенденцию к снижению показателей самочувствия, активности и настроения к концу семестра.

Таким образом, самыми значительными результатами исследования было:

- у студентов – не спортсменов колебания исследуемых параметров более значительны, чем у студентов – спортсменов;

- снижение параметров самооценки у студентов - спортсменов началось на две недели позже, чем у студентов – не спортсменов;

- несмотря на отличия в самооценке своего состояния на протяжении семестра, прослеживается общая тенденция развития психофизиологического состояния студентов спортсменов и не спортсменов.

Выводы. Учебно-трудовая деятельность студентов характеризуется большим объемом учебной информации, дефицитом времени на ее освоение, желанием будущего специалиста как можно быстрее самоутвердиться, жесткими рамками учебного плана и учебных программ. Это приводит к возникновению многих стрессогенных ситуаций, что вызывает высокое нервно-эмоциональное напряжение, которое отрицательно отражается на здоровье и физическом состоянии студентов.

Исследование выявило особенности изменений психоэмоционального состояния студентов - спортсменов и не спортсменов на протяжении семестра.

Перспективы. Определение психоэмоционального состояния студентов в любой период обучения поможет скорректировать преподавателю методы и средства обучения.

Список использованной литературы

1. Абдулина О.А. Личность студента в процессе профессиональной подготовки / О.А.Абдулина // Высшее образование в России. - 1993. - № 3. – С.5 – 7.
2. Бершедова Л.И. Психологическая готовность к переходу на новый этап возрастного развития как личностное образование критических периодов: дис. ... д-ра психол.наук / Л.И.Бершедова. – М., 1999. – 314 с.
3. Вартамян А.В. Возрастные особенности эмоционального становления учащихся в процессе обучения: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.В.Вартамян. - Ереван, 1978. – 24 с.
4. Дьяченко М.И. Психология высшей школы / М.И.Дьяченко, Л.А.Кандыбович. - Минск, 1993. – 246 с.
5. Зубова Л.В. Сравнительный анализ психологических признаков состояния студентов 1-5 курсов в течение семестра и во время сессии / Л.В. Зубова, В.А.

- Клевцова // Успехи современного естествознания. – 2005. – № 9. – С. 40-41.
6. Леонова А.Б. Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности / А.Б.Леонова, С.Б.Величковская // Психология психических состояний. - 2002. - Выпуск IV. – С. 51 – 55.
 7. Лукьяненко Т.И. Практикум по психодиагностике / Т.И.Лукьяненко. - Г.-А., 2001. – 321 с.
 8. Прохоров А.О. Интегрирующая функция психических состояний / А.О.Прохоров // Психологический журнал. - 1994. - Т. 15. - № 3. - С. 136 – 145.
 9. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я.Райгородский. – Самара, 2000. – 289 с.
 10. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности / С.Д.Смирнов. - М., 2001. – 347 с.
 11. Сорокина Ж.А. Саморегуляция как один из компонентов формирования психологической готовности студентов педагогического колледжа к профессиональной деятельности / Ж.А. Сорокина // Теоретические и прикладные проблемы педагогической и детской антропологии: матер. 3 Всерос. науч.– практ. конф. - Ставрополь, 2004. - С.240 - 243.
 12. Щербатых Ю.В. Влияние показателей высшей нервной деятельности студентов на характер протекания экзаменационного стресса / Ю.В.Щербатых // Журнал ВНД им. И. П. Павлова. – 2000. - № 6. - С. 959 – 965.

УДК 371.72

РЯМОВА К.А.,¹ САВИНА А.М.²

¹Уральский Юридический Институт МВД России
г. Екатеринбург, Российская Федерация

²Отдел морально-психологического обеспечения
отдела по работе с личным составом
Управления МВД России по г. Перми, Орджоникидзевский район
г. Пермь, Российская Федерация

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация.

Рямова К.А., Савина А.М.

Индивидуализация рационов питания при различных физических нагрузках в период обучения в ВУЗе.

Статья посвящена разработке индивидуализированных рационов питания студентов. Обозначается актуальность данной цели. Представлены основные этапы в построении рационального питания студентов. Предложены примерные рационы питания, на основе специфики видов физических нагрузок в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: индивидуализация питания, рациональное питание, рацион питания студентов.

Annotation.

Ryamova K.A., Savina A.M.

Individualization of food allowances at various physical activities during training in higher education institution.

Article is devoted to development of the individualized food allowances of students. Relevance of this purpose is designated. The main stages in creation of a balanced diet of students are presented. Approximate food allowances, on osnovospetsifik of types of physical activities in higher educational institutions are offered.

Keywords: balanced diet, food allowance of students, food individualization.

Актуальность. Здоровье молодежи - важнейшее условие успешной реализации будущих специалистов. Хорошая физическая подготовленность в студенческие годы – это не только здоровье и залог успешного освоения учебного материала, но и высокопроизводительного умственного и физического труда, рождения здоровых детей, активного долголетия и т.д. Поэтому физическая культура, представленная в высших учебных заведениях как учебная дисциплина, способствующая гармоничному развитию личности, является неотъемлемой частью высшего образования. Что и подчеркивает руководство нашей страны: «занятия спортом в вузах - это не только престижное дело, но и стимул для личностного роста» [3].

Но, как правило, любые физические нагрузки могут стать причиной быстрого утомления студентов, которые наряду с физической активностью занимаются и умственной, что в итоге может привести к обратному эффекту и подорвать их здоровье в целом. Для того чтобы исключить последствия данного эффекта, необходимо обладать знаниями о том, какие существуют средства восстановления организма после утомления и как ими правильно оперировать. В нашей статье особое внимание уделим одному из таких средств, как: рациональное питание.

Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других условий. При занятиях физической активностью, для восполнения значительных энергетических трат и обеспечения пластической функции организма (т.е. процесса обновления функционирующих, энергообразующих и прочих клеточных структур организма), питание должно быть достаточным по калорийности и содержать все необходимые минеральные соли, органические вещества и витамины [1]. К режиму питания следует подходить строго индивидуально, строить его с учетом специфики вида физических упражнений [2]. В связи с этим разработка индивидуализированных рационов питания студентов является актуальной задачей, так как это является важным фактором, определяющим полноценное восстановление организма.

Для решения данной **задачи**, нам необходимо обозначить ключевые моменты, которыми мы будем руководствоваться в составлении таких рационов, учитывая при этом не только индивидуальные особенности студентов, но и специфику физических нагрузок в период самого обучения в высшем учебном заведении.

В-первую очередь, нам необходимо рассмотреть организационную составляющую физической подготовки, на примере высшего учебного заведения МВД России. Во-вторых, определить уровень энергетических затрат тех видов спортивной деятельности, которые включены в разделы изучения данного образовательного учреждения. И в-третьих, разработать примерный рацион питания студентов (курсантов), опираясь на примеры рационов питания в различных видах спорта.

Результаты исследований.

1. Организация физической подготовки в высшем учебном заведении МВД России.

При изучении организации физической подготовки в МВД России, обратимся к Проекту Приказа МВД России "Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации" (подготовлен МВД России 17.08.2016). В данном Проекте Приказа мы можем выделить следующие данные о видах применяемых физических подготовок: общая физическая (прикладная гимнастика и атлетическая подготовка: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим гири, наклоны вперед из положения лежа на спине; легкая атлетика и ускоренное передвижение: челночный бег 10x10 м, 4x20 м, бег (кросс) на 1 и 5 км; лыжная подготовка: бег на лыжах на 5 км (при наличии возможности); плавание: плавание на 100 м (при наличии возможности); спортивные игры (волейбол, футбол и другие)) и усиленная физическая (боевые приемы борьбы, тактика применения боевых приемов борьбы, учебно-боевая практика) [4].

Таким образом, зная основной перечень видов физических нагрузок, применяемых в данном ВУЗе, мы можем перейти к следующему этапу решения нашей задачи: определение потребностей студентов (курсантов) в энергии на занятиях по физической подготовке.

2. Определение уровня энергетических затрат, в зависимости от вида физической нагрузки.

Таблица 1 – Суточные энерготраты в разных видах спорта

Группа видов спорта	Вид спорта	Пол	Энерготраты			Белки, г.			Жиры, г		Угле-воды, г
			ккал	кДж	всего	Жив.	Раст	всего	Жив.	Раст.	
Виды спорта, не связанные со значительными физическими нагрузками	Шахматы, шашки	М	2800 - 3200	11704 - 13376	96- - 109	48-55	48-55	90- - 103	68-77	22-26	382- - 438
		Ж	2600 - 3000	10870 - 12540	89- - 102	45-51	45-51	84- - 97	63-73	21-24	355- - 410
Виды спорта связанные с кратковременными, но значительными физическими нагрузками	Акробатика; гимнастика: спортивная, художест.; конный спорт; легкая атлетика: барьерный бег, метания, прыжки спринт; настольный теннис;	М	3500 - 4500	14630 - 18810	120- - 154	60-77	60-77	113 - 145	85-109	28-36	478- - 615
		Ж	3000 - 4000	12540 - 16720	102- - 136	51-68	51-68	96- - 129	72-97	24-32	410- - 546

	парусный спорт; прыжки на батуте; прыжки в воду; прыжки с трамплина на лыжах; санный спорт; стрельба: пулевая, из лука, стендовая; тяжелая атлетика; фехтование; фигурное катание										
Виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки	Бег на 400, 1500 и 3000 м; борьба: вольная, дзюдо, классическая, самбо; бокс; горные лыжи; легкоатлетическое многоборье; спортивные игры: баскетбол, волейбол, водное поло, регби, теннис; хоккей: с мячом, с шайбой, на траве; футбол	М	4500 - 5500	18810 - 22990	154- 174	77-87	77-87	145 - 177	109- 133	36-44	615- 765
		Ж	4000 - 5000	16720 - 20900	136- 158	68-79	68-79	129 - 161	97-121	32-40	546- 695
Виды спорта связанные с длительными и напряженными физическими нагрузками	Альпинизм; бег на 10000 м.; биатлон; велогонки на шоссе; гребля: академическая, на байдарках, каноэ; коньки (многоборье); лыжные гонки; лыжное двоеборье; марафон; ходьба; спортивная	М	5500 - 6500	22990 - 27170	174- 190	87-95	87-95	177 - 210	133- 158	44-52	765- 920
		Ж	5000 - 6000	20900 - 25080	158- 175	79-88	79-88	161 - 193	121- 145	40-48	695- 849

Как мы выяснили ранее, при составлении пищевых рационов студентов необходимо прежде всего учитывать характер и объем физических нагрузок. На примере ВУЗа МВД России мы рассмотрели примерный перечень таких нагрузок. Но перед тем как перейти к определению уровня их энергетических затрат, мы должны рассмотреть энерготраты некоторых видов спорта (см. табл. 1). Следует отметить, что приведенные ниже величины являются ориентировочными. Так как кроме спортивной деятельности существует ряд повседневных дел, которые также требуют определенных энергозатрат.

Далее по аналогии с данной таблицей, соотнесем физические нагрузки ВУЗа МВД к тем видам спорта, которые представлены в таблице и схожи по своей специфике. Так мы сможем определить какое количество энергии будет затрачиваться студентами (курсантами), в зависимости от направленности занятия.

Виды спорта, связанные с кратковременными, но значительными физическими нагрузками: прикладная гимнастика и атлетическая подготовка (энерготраты: М (3500-4500 ккал), Ж (3000-4000 ккал)).

Виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки: спортивные игры, легкая атлетика и ускоренное передвижение, плавание, боевые приемы борьбы, тактика применения боевых приемов борьбы, учебно-боевая практика (энерготраты: М (4500-5500 ккал), Ж (4000-5000 ккал)).

Виды спорта, связанные с длительными и напряженными физическими нагрузками: лыжная подготовка (энерготраты: М (5500-6500 ккал), Ж (5000-6000 ккал)).

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что в зависимости от конкретных педагогических задач и направленности занятий по физической подготовке, рационы питания должны иметь различную калорийность. Попробуем разработать рацион питания, учитывая данную калорийность и специфику физических упражнений на занятиях по физической подготовке в период обучения в ВУЗе.

3. Разработка примерного рациона питания курсантов с учетом организации физической подготовки в МВД России.

В зависимости от выбранной физической нагрузки, необходимо подобрать рацион с различным содержанием основных пищевых ингредиентов, в первую очередь белков, жиров и углеводов. Знание процентного их соотношения необходимо для правильного построения рациона студента.

Данные соотношения выделим, на примере типов рационов составленных для спортсменов (см. табл. 2), используем их под условия учебных занятий по физической подготовке [5].

Так, например, для видов спорта на выносливость, к которым мы можем отнести лыжные гонки, рекомендуются четыре рациона:

- рацион I-1 — 4000 ккал;
- рацион I-2 — 5000 ккал;
- рацион I-3 — 6000 ккал;
- рацион I-4 — 7000 ккал.

И в зависимости от тематического плана занятий, рацион питания нужно будет подобрать таким образом, что бы он соответствовал конкретным задачам и имел различную калорийность. Поэтому на различных этапах проведения занятий

необходимо будет придерживаться следующих рационов: этап базовой подготовки — рацион I-3 или рацион I-4; подготовительный этап к сдаче нормативов — рацион I-3 или рацион I-4; сдача нормативов — рацион I-3 или рацион I-4; восстановительный этап — рацион I-1 или рацион I-2.

Для скоростно-силовых видов спорта: легкая атлетика и ускоренное передвижение, плавание, боевые приемы борьбы, тактика применения боевых приемов борьбы, учебно-боевая практика, прикладная гимнастика и атлетическая подготовка, подойдут рационы:

- рацион II-1 – 3000 ккал;
- рацион II-2 – 4000 ккал;
- рацион II-3 – 5000 ккал;
- рацион II-4 – 6000 ккал.

Они будут подразделяться следующим образом:

- этап базовой подготовки – рацион II-3 или рацион II-4;
- подготовительный этап и этап сдачи нормативов – рацион II-2 или рацион II-3, или рацион II-4;
- этап восстановления – рацион II-2 или рацион II-3.

Таблица 2 - Примерные рационы питания в разных видах спорта, разработанные ведущими специалистами России (под руководством профессора А.П. Лаптева). Калорийность и химический состав рационов

№ п/п	Показатели	Ра- цион I-1	Ра- цион I-2	Ра- цион I-3	Ра- цион I-4	Ра- цион II-1	Ра- цион II-2	Ра- цион II-3	Ра- цион II-4	Ра- цион III-1	Ра- цион III-2	Ра- цион III-3	Ра- цион III-4
1	Калор-сть (ккал)	4000	5000	6000	7000	3000	4000	5000	6000	4000	5000	6000	7000
2	Калор-сть (% ккал), обесп-ая -белками -жирами -углев.	15 25 60	15 25 60	14 25 61	14 25 61	18 30 52	18 30 52	17 30 53	17 30 53	17 28 55	17 28 55	16 28 56	15 27 58
3	Белки, всего (г) в том числе -животные -растит. ккал	150 104 46 600	187.5 131 56.5 750	210 136 74 840	255 158.7 96.3 980	135 87.5 47.5 540	180 117 63 720	212 138 74 850	255 166 89 1020	160 104 56 640	200 130 70 800	230 150 80 920	260 152 98 1020
4	Жиры, всего (г) в том числе -животные -растит. ккал	111 77.7 33.3 1000	139.1 97.5 41.6 1250	167 125 42 1500	194.8 145.8 49 1750	100 70 30 900	133.3 93.3 40 1200	166 116 50 1500	199 139 60 1800	142 87 55 1120	155 109 46 1400	186 131 55 1680	217 153 64 1980
5	Углеводы (г) ккал	600 2400	750 3000	915 3660	1067 4270	390 1560	520 2080	662 2650	794 3180	560 2240	700 2800	840 3400	1000 4000

Вывод. Таким образом, перевод студентов на систему индивидуализированного питания позволит создать условия, при которых будет происходить полноценное восстановление организма, возмещение расходуемых при занятиях физической подготовкой энергетических и пластических ресурсов. Это будет способствовать повышению физической активности и гармоничному развитию личности.

Список использованной литературы

1. Краткая Медицинская Энциклопедия. – М.: Советская Энциклопедия, 1989 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.golkom.ru/kme/16/2-431-2-1.html>
2. Физическая культура. Курс лекций: учебное пособие. – Казань: КФУ, 2014. – 329 с.
3. Новости политических партий [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.qwas.ru/russia/edinros/Putin-Zdorovyi-obraz-zhizni-dolzhen-stat-normoi-v-obwestve/>
4. Проект Приказа МВД России "Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации" (подготовлен МВД России 17.08.2016) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/56580445/>
5. Пшендин П.И. Рациональное питание спортсменов / П.И. Пшендин. – М., 2005. – 76 с.

УДК 796092

СОУСЬ Л.Н.

Белорусский национальный технический университет
г. Минск, Республика Беларусь

ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Аннотация.

Соусь Л.Н.

Оценки уровня физического здоровья студентов специального учебного отделения.

Обоснована возможность использования в учебном процессе по физическому воспитанию экспресс-методов оценки уровня физического здоровья студентов. Предложены критерии оценки эффективности формирования здорового образа жизни студентов технического вуза на основе подбора индивидуальных физических упражнений с психофизиологическим воздействием на формируемые профессиональные физические и специальные качества.

Ключевые слова: студент, здоровый образ жизни, физическое воспитание, физическая и специальная подготовленность.

Annotation.

Sous' L.N.

Norm for assessing the level of physical fitness of students of special training department.

Role of physical training in healthy lifestyle forming among students of technical university. The possibility of using the express-method of test of the students' physical health level in the process of physical training

has been grounded. Efficacy criteria of healthy lifestyle forming among students of technical university on the basis of selection of individual physical exercises with their psychophysiological effect to developed professional physical and special qualities have been proposed.

Keywords: student, healthy lifestyle, physical training.

Актуальность. ЗОЖ является частью общей формы жизнедеятельности студентов и характеризуется единством и целесообразностью процессов самодисциплины и саморазвития в направлении укрепления адаптивных возможностей организма, полноценного самовыражения своих дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии. В условиях ЗОЖ здоровье должно стать первой потребностью студента. Лишь тогда удовлетворение этой потребности превратится в чувство ответственности за сохранение собственного здоровья, и будет проявляться в единстве стиля поведения, способности формировать себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни [1].

В нашей стране совместными усилиями Министерства образования, Министерства спорта и туризма и других заинтересованных министерств и ведомств разработан и внедрен в практику работы учреждений образования Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь, на основе которого строится вся нормативная база действующих и разрабатываемых учебных программ по физической культуре.

В этом смысле "Физическая культура" как учебный предмет в учреждениях образования имеет приоритетное значение в подготовке взрослеющей личности к предстоящим видам деятельности, к самостоятельной жизни, к адаптации организма в постоянно меняющихся условиях жизни.

Поэтому, разработка и внедрение в практику физического воспитания студентов объективных характеристик функционального состояния организма, позволяющих отразить потенциал физического здоровья в количественных показателях, изучение мотивов студентов к занятиям физической культурой и выявление факторов риска здоровью являются важными организационно-методическими моментами, направленными на реальное воплощение в жизнь оздоровительной и гуманистической концепции физического воспитания студентов.

Основной задачей педагога, на наш взгляд, должно стать воспитание у студентов потребности быть здоровым, беречь и укреплять свой организм, ценить счастье здоровья. Студенты СМГ, имеющие отклонения в состоянии здоровья, должны не только научиться полноценно жить со своим диагнозом, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Целью исследования является – выявить условия работы педагога СУО по формированию ЗОЖ среди студентов СМГ.

Объект исследования – процесс работы преподавателей СУО в БНТУ со студентами СМГ.

Предмет исследования – работы преподавателя СУО по формированию ЗОЖ среди студентов СМГ.

Предстоит решить следующие задачи:

1. Изучить теоретическую, методическую литературу по данной проблеме, а также педагогическую, философскую, психологическую и медицинскую литературы, сколько позволяет педагогическое образование.
2. Выявить уровень диагностирования здоровья студентов СМГ.
3. Внедрить программу о пропаганде ЗОЖ среди студенческой молодежи, а также отказ от вредных привычек.
4. Разработать методические рекомендации для студентов СУО.

Гипотеза исследования – формирование ЗОЖ среди студенческой молодежи

1. Учитывать возрастные особенности и диагноз студентов СУО
2. Создавать условия на занятиях по физической культуре для формирования ЗОЖ
3. Совершенствовать формы работы преподавателей СУО по формированию ЗОЖ студентов

В ходе работы применялись методы педагогического исследования такие, как анкетирование, беседы, опрос, тесты, непосредственная учебно-воспитательная работа со студентами СМГ, изучение документации по истории диагноза каждого студента, поступившего на СУО (рисунок 1).

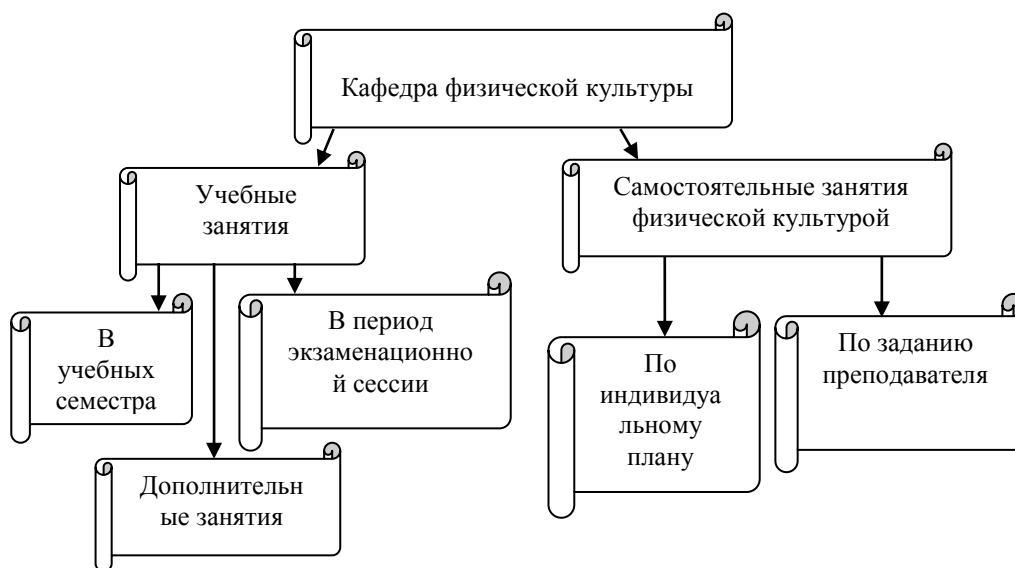


Рисунок 1 – Схема учебно-воспитательного процесса

Учитывалось физическое, душевное, социальное, нравственное состояние студента, его способность к естественному процессу самосохранения, приспособлению к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды, умению поддерживать физическую активность, несмотря на диагнозы, с которыми они были определены на СУО.

Ведется постоянная разъяснительная работа со студентами СМГ по отказу от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, в т.ч. слабоалкогольных напитков), нарушения режима питания и отдыха, и т.д.

Пропагандируется оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции, а также умение решать личностно-мотивационные проблемы.

Студенты СМГ, занимающиеся по экспериментальной программе, в целом проводят гораздо больше времени на спортивной площадке, в зале, а также самостоятельно получают дополнительную физическую нагрузку, чем студенты, которые учатся по обычной программе. В рамках экспериментальной программы больше внимания уделялось изучению студентом физической активности, именно на его диагностике, время на теоретическую часть занятий по изучению данного конкретного случая и обращения за помощью и советом к компетентному педагогу СУО.

Это подтверждает тезис о том, что непрерывная педагогическая помощь для студентов, профессиональная компетентность педагогов, решение проблем теории и методики физической является значимым фактором в формировании ЗОЖ.

В работе со студентами СМГ особое внимание уделялось вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учетом отклонения в состоянии здоровья студентов СУО. В методике проведения занятий в этих группах учитывался принцип постепенности повышения требований к овладению двигательным навыком и умениям, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок.

Особое внимание на СУО уделялось систематичности занятий, доступности, индивидуализации, строгой дозировки нагрузок и постепенного ее повышения (рисунок 2).



Рисунок 2 – Принцип формирования ЗОЖ

Преподавателями СУО проводятся восстановительные мероприятия, профилактика спортивного труда и оказание первой медицинской помощи.

Теоретическая форма обучения студентов СУО направлена на применение проб (функциональные, ортостатические, динамометрические и другие тесты), изучение показателей самоконтроля (ЧСС, настроения, сна, аппетита, самочувствию на момент изучения), литературы по каждому отдельному диагнозу при физических нагрузках (показания и противопоказания). Теоретические занятия направлены на приобретение студентами СУО знаний по основам теории и методики и организации физического воспитания, как непрерывного процесса по формированию у студентов СМГ сознания и убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой[1].

В начале учебного года комплектуются группы с учетом пола, характера заболевания, функциональных возможностей организма каждого студента.

Учебный процесс направлен на:

- укрепление здоровья;
- повышение физической работоспособности;
- возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии;
- ликвидацию остаточных заболеваний;
- приобретение необходимых и допустимых для студентов СМГ профессионально-прикладных умений и навыков.

Тесты, проводимые в начале, середине и конце каждого семестра, среди студентов 1-3 курсов специального медицинского отделения, позволили показать, что чем выше значение корреляции, тем лучше состояние здоровья студента.

В нашем исследовании был использован также комплекс психолого-педагогических методов анкетирования и тестирования, разработанный и внедренный на кафедре физической культуры БНТУ. Анкеты состояли из трех основных блоков вопросов. Первый блок предусматривал выявление мнения студентов об их собственном здоровье, отмечались роды матери, хронические диагнозы перенесенные в детстве, диагнозы с которыми студент был определен в группу СУО. Второй блок давал возможность определить мотивы, которыми руководствуются студенты, занимаясь на СУО физической культурой, их влияние на укрепление здоровья и развития профессиональных и морально-волевых качеств. Третий блок был направлен на выявление факторов оказывающих влияние на занятия студентами физической культурой, в том числе проведен блок тестов определивший функциональное состояние студента на момент проведения проб.

Материалы анкетирования обобщены и учтены при определении путей совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья студентов.

Разработанные и предложенные методики экспресс-оценки физического здоровья и психолого-педагогического анкетирования позволяют индивидуализировать процесс физического воспитания, повысить мотивацию к физическому самосовершенствованию, улучшить и управлять состоянием здоровья студентов в рамках учебного процесса (рисунок 3) [6].

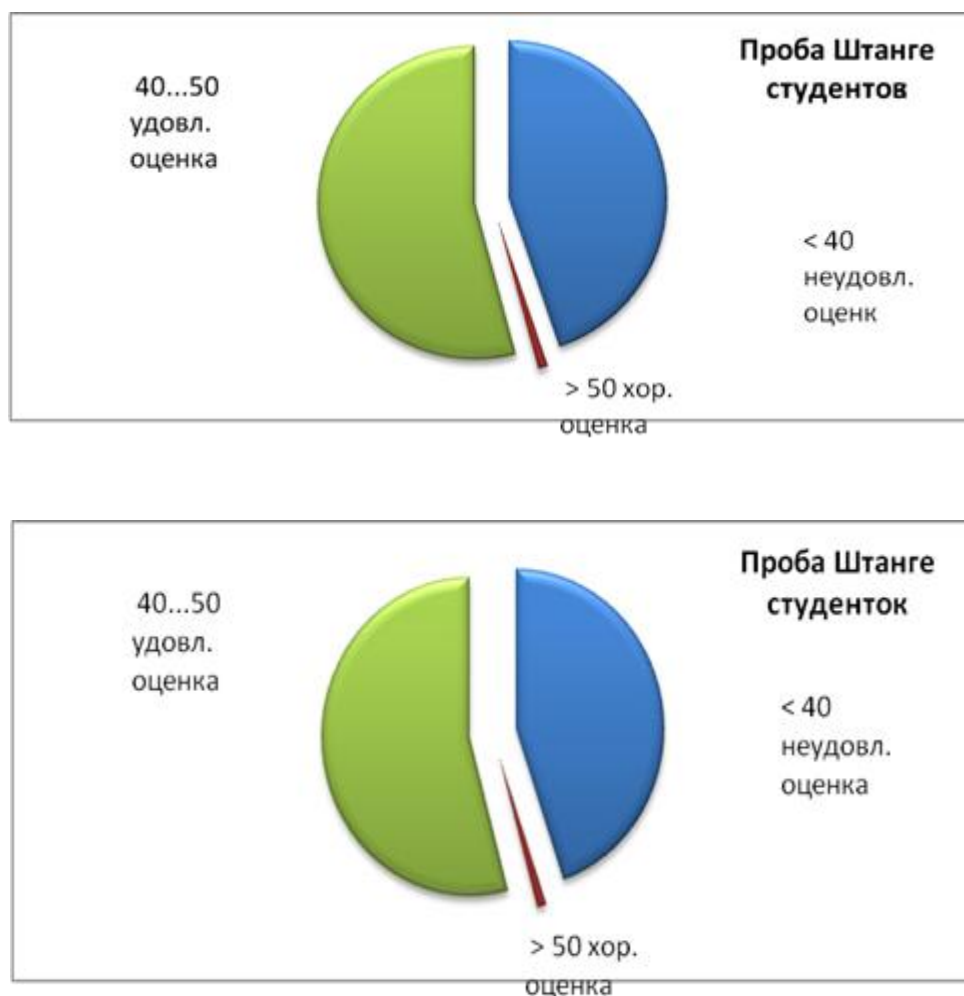


Рисунок 3 – Результаты проб Генчи, Штанге

Результаты функциональной пробы с физической нагрузкой позволили дать представление о функциональном состоянии организма, приспособительных и восстановительных реакциях организма. Состояние нервной регуляции сердечно - сосудистой системы и восстановление сердечной деятельности было значительно ниже нормы у меньшей части участвующих в эксперименте студентов. Для них мы рекомендовали крайне осторожно подходить к дозировке нагрузки при проведении занятий [7].

Для оперативного контроля по состоянию физической подготовленности студентов специальной медицинской группы и возможностей индивидуального подхода к каждому применялась серия специальных тестов. На основании этого мы обосновали необходимость двигательной активности, как одного из факторов формирования здоровья, особенно для девушек, поскольку этот факт связан с рядом объективных трудностей, таких как: отсутствие инвентаря для определения жизненной емкости легких, пульсометра электрического, а также большое количество студентов[7].

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Представленная информация позволяет сделать заключение о том, что современный студент,

проживший в столичном городе, в целом понимает приоритетную ценность здоровья, но имеются определенные проблемы в соответствующих знаниях, на что необходимо обратить внимание и учесть при разработке соответствующих материалов по проведению занятий по физической культуре.

Реализация государственной программы по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь «будет способствовать созданию системы приоритетов в общественных отношениях, позволяющих создать государственный механизм поддержки выбора здорового образа жизни и сформировать высокий спрос на личное здоровье, создать предпосылки для его удовлетворения». В комплексе с другими она позволит стабилизировать основные показатели здоровья.

Следовательно, задача высших учебных учреждений заключается в дальнейшем поиске эффективных методов воспитания учащейся молодежи по формированию глубокого убеждения в ценности здорового образа жизни, которое стало бы основой поведения.

Список использованной литературы

1. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55-58.
2. Баевский Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации // Вест. АМН СССР. – 1989. - № 8. – С. 73-78.
3. Булич Э.Г., Муравов И.В., Муравов О.И., Таха А.Г. Новая концепция здоровья: биологическая организация функций и их энергетическое обеспечение // I Всеукраїнська науково-практична конференція "Здоров'я і освіта". - Частина II. - Львів, 1993. - С.44-48.
4. Григорович Е.С. Физическая культура в жизни студента: Учеб.-метод. пособие / Сост.: Е.С. Григорович, А.М. Трофименко, В.А. Переверзев. – Минск, 2000. – 44 с.
5. Колосовская Л.А. Методы изучения, оценки и коррекции физического развития студентов: Метод. реком. / Сост.: Л.А. Колосовская. – Минск: МГМИ, 2001. – 12 с.
6. Гамза Н.А. Понятия и медицинские термины в спортивной медицине: Терминологический словарь / Сост.: Н.А.Гамза.– Минск: 2002. – С. 6 – 34.
7. Сыманович П.Г. Физическая культура: Рабочая учебная программа / Сост.: П.Г.Сыманович. – БНТУ-Минск, 2013. – С. 7-40.
8. Соусь Л.Н. Оздоровительная направленность научно-методического обеспечения физической культуры. - СМГ БНТУ: Метод.реком. /Сост. Соусь Л.Н. – БНТУ-Минск, 2008. – С.10-11.
9. Соусь Л.Н. Методы самоконтроля при оценке физического здоровья у студентов высшего технического учебного учреждения // Учебно-методическое пособие. – БНТУ-Минск, 2004. - 18 с.
10. Соусь Л.Н. Методы субъективных оценок формирования здорового образа жизни студентов высшего технического учебного учреждения // Учебно-методическое пособие. – БНТУ- Минск, 2004. - 40 с.

УДК 796/799; 615.8

ТОМИЛИН К.Г.
Сочинский государственный университет
г. Сочи, Российская Федерация

СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ (СПА, ВЕЛНЕС): АЛГОРИТМЫ ТВОРЧЕСТВА

Аннотация.

Томилин К.Г.

Спорт и здоровье (СПА, Велнес): алгоритмы творчества.

Сделана попытка индивидуализировать тренировочные программы, а также мероприятия СПА и Велнеса на курорте за счет привлечения самих клиентов к составлению программ по оздоровлению собственного организма, с использованием десятичной матрицы творческих приемов Р.П. Повилейко, включающей приемы: «адаптация», «аналогия», «динамизация», «дифференциация», «идеализация», «импульсация», «инверсия», «интеграция», «мультипликация», «неология». Которая с успехом была нами уже использована для расширения творческих возможностей педагогов и тренеров в спорте высших достижений.

Ключевые слова: спорт, здоровье, СПА, Велнес, алгоритмы творчества.

Annotation.

Tomilin K.G.

Sport and health (SPA, Wellness): algorithms of creativity

An attempt was made to individualize training programs, as well as SPA and Wellness activities at the resort by attracting the clients themselves to compiling programs for improving their own organism, using the decimal matrix of creative techniques. Evidently, including techniques: «adaptation», «analogy», «dynamization», «differentiation», «idealization», «impulse», «inversion», «integration», «animation», «neology». Which with success was us already for the expansion of creative abilities of teachers and coaches in the sport of higher achievements.

Keywords: sport, health, SPA, Wellness, creativity algorithms.

Введение. По мнению специалистов, активное участие самого человека в организации тренировочного процесса в спорте высших достижений, а также по оздоровлению собственного организма, является крайне необходимым.

Если спортивная деятельность дает широкое поле для творчества, то индустрия СПА и Велнеса, пока, не готова к широкой индивидуализации занятий и оздоровительных процедур, что делает пациентов таких центров простыми потребителями стандартных услуг.

Описание методов проводимого исследования. Сделана попытка индивидуализировать программы СПА и Велнеса на курорте за счет привлечения самих клиентов к составлению программ по оздоровлению собственного организма. Использовалась «Теория решения изобретательских задач» (ТРИЗ) [1], в виде десятичной матрицы творческих приемов Р.П. Повилейко [3, 4], включающая приемы: «адаптация», «аналогия», «динамизация», «дифференциация», «идеализация», «импульсация», «инверсия», «интеграция», «мультипликация», «неология». Которая с успехом была нами уже использована для расширения творческих возможностей педагогов и тренеров в спорте высших достижений [5, 9, 10].

Полученные результаты и их обсуждение. Наши исследования показали, что широкое применение большинства творческих приемов достоверно способствовало успешности деятельности тренеров Юга России (таблица 1). Можно констатировать, что для парусного спорта, спортивных игр, гимнастики практически все они способствуют усилению разносторонности специалистов. И только для единоборств (с их акцентом на силовое давление) этого не было обнаружено [9, с. 59].

Таблица 1 – Достоверные связи между «Разносторонностью» и творческими приемами спортивных специалистов Юга России

Виды спорта	Спортивные игры (n = 50)	Гимнастика (n = 39)	Единоборства (n = 30)	Парусный спорт (n = 15)
Показатели				
Неология	0,701	0,589	-	0,835
Динамизация	0,642	0,511	-	0,796
Интеграция	0,634	0,491	-	-
Мультипликация	0,602	0,493	-	0,661
Аналогия	0,486	0,387	-	0,681
Импulseция	0,473	0,379	-	0,567
Дифференциация	0,460	0,729	-	0,849
Идеализация	0,457	0,347	-	0,805
Инверсия	0,410	0,431	-	0,593
Адаптация	0,357	-	0,384	0,808
	p<0,05–0,001			

Основополагающим приемом, в нашей системе СПА и Велнесе, который запускает все остальные программы оздоровления, является *«инверсия»*. В технике «инверсия» заключается в конвертации наоборот форм, функций, расположении элементов и системы в целом. Этот прием часто называют принципом «наоборот», «в обход», «удар с тыла». Примером может служить аэродинамическая труба, где самолет стоит неподвижно и обдувается струями воздуха, а не как это обычно происходит на аэродроме.

В педагогике этот прием с успехом применял А.С. Макаренко, когда выдавал бывшим уголовникам наган, лошадь и квитанцию для получения из банка крупной суммы денег на питание беспризорников в детской трудовой колонии. Вызывая в душе этих ребят мощную борьбу «желания присвоить это «богатство», и вернуться к прошлой уголовной жизни». И угрызений совести, что этот поступок зачеркнет дружбу своих новых товарищей из трудовой коммуны. Вынудить их голодать из-за такого подлого поступка. Разрушит все перспективы их дальнейшей собственной творческой и честной жизни.

И измученный такой внутренней борьбой, бывший рецидивист привозил из банка деньги, и уже после никто не опасался доверить ему сложные дела в педагогике, на производстве, в армии.

В советских школах и спортивных секциях ребят с хулиганскими наклонностями обязывали следить за дисциплиной и формировали из них хороших помощников для педагогического процесса. В народной медицине этот прием также срабатывал, и приводил к созданию уникальных оздоровительных программ Валентина Дикуля, Надежды Семеновой, Норманна Казинса (Norman Kazins) и др. Когда больной человек, от которого, практически, отказывалась официальная медицина, брал управление своими оздоровительными мероприятиями в свои руки и творил чудеса творчества.

Сразу оговоримся, что это должно происходить при регулярной диагностике и консультациях с высококлассными специалистами. И исключить скатывание на примитивное самолечение.

Вторым по значимости можно назвать прием *«импульсация»*, связанный с прерывностью протекающих процессов. В технике примером могут служить музыкальные автоматы, включающиеся только после опускания монеты; управление космической станцией на орбите Земли путем точных, рассчитанных импульсов двигателя.

В спорте ярким примером использования творческого приема «импульсация» может служить опыт всемирно известного тренера по легкой атлетике В.И. Алексеева. Когда спортсменка, сильнейшая в нашей стране толкательница ядра, имела серьезный недостаток: после финального усилия она по инерции выскакивала из сектора.

Видя бесполезность всех других методов воздействия на неё, В.И. Алексеев во время тренировки в парке, подвел ее к упавшему дереву и заставил выполнять толкание. Спортсменка по привычке продолжала выскакивать из нарисованного на земле сектора и ударялась ногой о лежавшее поперек дерево, которое жестко ограничивало возможность перемещений. Сильно ударившись несколько раз об этот ограничитель, спортсменка отучилась от своей порочной привычки и за всю свою спортивную карьеру практически не «выпадала» из сектора для толкания ядра.

Для повышения эффективности программ СПА и Велнеса необходимо оторвать на месяц-полтора человека из его обычной среды и поместить в такие условия на курорте, которые исключают нерациональный образ жизни.

«Идеализация» – этот еще один прием, предусматривающий представление идеального решения, от которого следует отталкиваться при создании таких комфортных условий. В технике примером идеализации служит бесконечно большое увеличение или уменьшение длины, ширины, веса. Система, «потерявшая вес» компенсирует эту утрату за счет других систем: протягивание троса через залив воздушными шарами и т.п. Идеализация «удобства и комфорта» предусматривает мебель по индивидуальным размерам и тотальный дизайн в высших формах проявления.

В спорте идеализация предусматривает создание психологического комфорта для лидеров команды, освобождение их от рутинной работы, которая так часто сопровождает жизнь спортсменов. Включая в команду тренера-администратора, врача, массажистов-реабилитологов, диетолога, психолога, шофера и других высококлассных специалистов, для обеспечения спортивных результатов именно этим спортсменам.

Работа сотрудников в СПА и Велнесе, во многом, будет напоминать

деятельность всех перечисленных специалистов для спорта высших достижений.

Прием **«Интеграция»** заключается в объединении, совмещении и упрощении функций и элементов системы в целом; сближаются элементы производства, конструкции и рабочие процессы в пространстве и времени. Простейший пример – смешивание жидкого нитроглицерина с пористым пироксилином при изготовлении динамита; комбинации старое со старым, старое с новым, новое с новым. Например: насос + лампа = примус = паяльная лампа; насос + сушильный шкаф = вакуум-сушилка; двигатель внутреннего сгорания + пропеллер + планер = аэроплан и т.д.

В спорте под интеграцией понимается соревновательный метод подготовки, когда все качества спортсмена: физическая, техническая, психологическая, тактическая и даже теоретическая подготовки совершенствуются одновременно; например, в профессиональном велосипедном спорте, когда мировые лидеры имеют в сезоне 200–220 соревновательных дней.

В нашей системе СПА и Велнеса предполагается совместить оздоровление и лечение на водном курорте с полноценным отдыхом. Подбирая оздоровительные процедуры, не мешающие интересному времяпрепровождению клиентов. Последовательно увеличивая физическую активность клиентов (рисунок 1), и делая её максимально разнообразной (при контроле за состоянием здоровья по биологически-активным точкам тела человека). Наши исследования показали, что при рекреации связанной с самостоятельным передвижением под парусом (хождение на швертботе и на парусной доске) приводят к большим положительным сдвигам [7, с.129], чем другие водные виды отдыха (таблица 2).

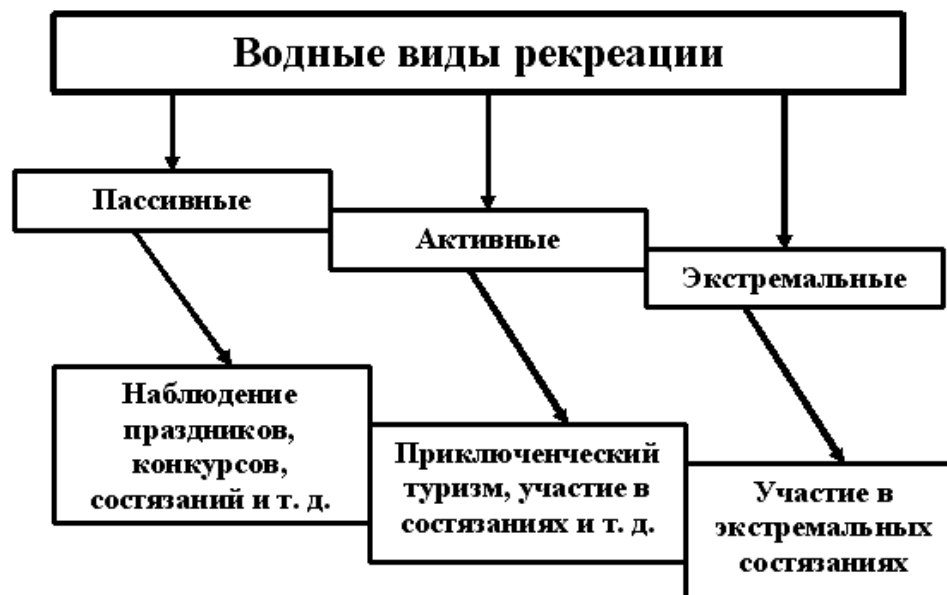


Рисунок 1 – Классификация вариантов повышения эффективности водных видов рекреации

Таблица 2 – Изменение проводимости биологически активных точек тела человека в процессе использования водных видов рекреации

№	Наименование ВВР	Проводимость БАТ ср. – «До» ($\bar{X} \pm \sigma$)	Проводимость БАТ ср. – «После» ($\bar{X} \pm \sigma$)
1.	Хождение на швертботе	15,4±8,3	32,9±13,3
2.	Хождение на парусной доске	11,2±3,2	30,0±5,6
3.	Отдых на плоту	6,4±2,1	21,6±3,3
4.	Катание на гидровелосипеде	7,9±2,5	21,2±6,0
5.	Гребля на байдарке	10,9±4,4	20,9±7,1
6.	Гребля на шлюпке	11,4±6,0	19,8±5,2
7.	Катание на водных лыжах	8,2±2,7	18,7±3,6
8.	Катание на водных санях	7,1±2,2	18,5±4,5
9.	Катание на «банане»	8,2±2,2	18,4±4,3
10.	Катание на водном мотоцикле	9,3±3,0	17,6±4,7
11.	Прогулка на крейсерской яхте	8,9±2,7	15,5±4,1
12.	Погружение с аквалангом	9,6±3,7	15,1±5,0
13.	Прогулка на катере	7,5±3,5	12,5±4,6
14.	Плавание	5,8±2,4	10,7±2,7
15.	Ныряние с задержкой дыхания	4,0±1,4	10,1±2,1
16.	Прыжки в воду	4,3±1,3	8,9±1,5
17.	Плавание в ластах	5,2±2,0	8,7±2,2
18.	Отдых в полосе прибоя	5,3±1,7	7,7±3,0
19.	Плавание на матрасе	4,7±1,6	7,7±3,2
20.	Окувание	5,2±1,4	7,3±2,7
21.	Парашютная буксировка	6,5±3,0	6,1±7,8
22.	Игры на воде	6,1±1,5	4,4±3,1

В Сочинском государственном университете разрабатывается прогностическая модель лечебно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для Черноморского региона: – «Игровое лечение» [8, 9, с. 77], предусматривающее применение интегрального и комплексного подхода к оздоровлению отдыхающих в условиях курорта с использованием воздействий вещественного, энергетического и информационного характера, создаваемых за счет естественных природных факторов искусственными техническими устройствами, или специально организованной деятельностью в групповом взаимодействии людей (таблица 3). Н.А. Агаджаняном в 2001 г. данное направление отнесено к «Интегративной медицине», совмещающей официальную и традиционную, народную медицину.

Большое значение уделялось водным видам рекреации; модель повышения проводимости БАТ, стимулирующая активность отдыхающих по использованию платных прокатных услуг на пляжах курорта представлена в таблице 2.

В основу «Игрового лечения» положено несколько принципов:

1. Максимум эффективности при минимуме помех отдыху клиентов.
2. Разносторонность воздействий и доскональная проработка каждого без исключения «Этажа нашего здоровья» [6].
3. Предупредительный характер воздействий и формирование «установок» (смысловых, целевых, операциональных) на «здоровый образ жизни», оптимистичность, радость бытия.

Рассматривался «блок открытых воздействий» (купание в морской воде, катание на швертботе, танцы на дискотеке, «смехотерапия» и т.д.); «блок закрытых воздействий» (лечебное питание, лечебные добавки в соки и прохладительные напитки, магнитотерапия и т.д.); оздоровление естественными природными факторами (пребывание на курорте, дендротерапия, ароматерапия, анимотерапия и т.д.).

Таблица 3 – Структура «Игрового лечения» – модели лечебно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для Черноморского региона

	ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ ИЗ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, УПОТРЕБЛЯЕТ, ИСПОЛЬЗУЕТ (ИЛИ НА НЕГО ВОЗДЕЙСТВУЕТ)		
	Из неживой природы	Из живой природы	От общества
Вещество	Химические вещества (соли, микроэлементы и т. д.), воду (морскую, минеральную, талую и т. д.), воздух (морской, горный, соляных пещер – галотерапия и т. д.)	Пищу естественную (морепродукты, фрукты, овощи и т. д.), соки, лечебные настои, отвары (фитотерапия) и т. д., ароматизированные масла (ароматерапия и т. д.)	Пищу обработанную, красиво поданную к столу (с пищевыми добавками , лечебными препаратами и т. д.), напитки, вина и т. д., духи, благовония, искусственная аэрация и т. д.
Энергию	Механические, звуковые, тепловые, световые, электрические, магнитные и другие воздействия с лечебными и оздоровительными целями (массаж – механотерапия от действия волн, хромотерапия , магнитотерапия и т. д.)	Двигательную активность, механические, тактильные и другие воздействия при общении с животным и растительным миром (анимотерапия – дельфинотерапия, дендротерапия и т. д.)	Двигательную активность, положительные эмоции при общении с людьми на пляже, конкурсах, тематических вечерах, дискотеке (арт-терапия , танцевальная терапия и т.д.)

Информацию	Использование пирамидальных, кристаллических и других структур, природных образований и т. д. с оздоровительными целями (гемматерапия, пирамидотерапия и т. д.)	Использование объектов живой природы (анимотерапия – дельфинотерапия, дендротерапия и т. д.)	Использование специалистов восточных технологий оздоровления, народной медицины, психологов (йога, цигун, групповые воздействия, гипнотерапия и т. д.)
	Экскурсии на туристские объекты: острова, пещеры, водопады, горные вершины (ландшафтотерапия) и т. д.	Путешествия, экскурсии на природе с оздоровительной целью: дендрарии, лесопарки, питомники (анимотерапия, дендротерапия) и т. д.	Развлечения, информация, обучение, формирование убеждений (игровая терапия, библиотерапия), творчество и т. д.

При диагностике приоритет отдавался «интегральным» критериям состояния организма пациента с применением принципа «получения максимума информации при минимуме регистрируемых показателей».

Такое возможно при использовании приема *«Динамизация»*. Этот прием предполагает, что характеристики системы или ее элементов должны быть непрерывно изменяющимися, оптимальными на каждом этапе.

В качестве примера можно привести «Луноход», который передвигался по освещенной солнцем поверхности Луны и бездействовал, экономя энергию, во время лунной ночи; яхту, управляемую компьютерным автопилотом, когда автоматически, без участия человека, при смене направления ветра меняется установка парусов и т.д. В спорте – нормирование тренировочной нагрузки, с учетом текущего функционального состояния организма спортсмена; в медицине нормирование объема лекарственных средств, в зависимости от достигаемого эффекта.

«Дифференциация» заключается в разделении функций и элементов системы, ослабляются функциональные связи между элементами, повышается свобода их взаимоперемещения, разносятся элементы производства, конструкции и рабочие процессы в пространстве и времени. Примерами могут служить: выделение единственно нужного качества при отпугивании птиц от аэропортов – воспроизведение на магнитофоне криков перепуганных птиц; разделение системы на части – поезд из многих вагонов; локализация воздействия на строго определенное место – при рентгеновском облучении опухоли, когда все остальное тело экранировано и т.д.

В спорте разделение целостного упражнения на части и совершенствование каждой из составляющих до идеала применяется максимально широко. При оздоровлении человека необходимо акцентированное мощное воздействие на наиболее «слабое звено» в его здоровье.

Серьезную помощь в подборе интересных оздоровительных процедур может оказать прием *«Аналогия»*, который состоит в отыскании и использовании подобия

систем, в целом различных. Известны: «техноаналогия» (детский волчок-гироскоп Э. Сперри); «биоаналогия» (обводы современных скоростных самолетов подсмотрены у акул и дельфинов); «аналогия образная» (строение бензольного кольца подсказали химику Кекун обезьяны в зоопарке, сцепившиеся хвостами).

Очень широко используется аналогия в спорте, к примеру, когда «среднегорная подготовка» существенно улучшает результаты в беге, лыжах, плавании, незамедлительно она начинает применяться в спортивной гимнастике, штанге, парусном спорте. Очень перспективно применять нахождение клиентов в среднегорье для улучшения их здоровья.

«Адаптация» заключается в приспособлении для своих нужд уже известных процессов, материалов, конструкций или форм. Гусиное перо – это ручка, шкура убитого зверя – накидка, пальмовый лист – зонтик, все это – примеры адаптации. Оставаясь, в принципе, неизменной, всем известная система просто переносится в новую сферу деятельности, как и в «аналогии».

В Велнесе перспективно адаптировать для своих тренировочных занятий тропы здоровья, парки, аллеи своего города. Используя сучья деревьев для подтягиваний и выполнения специальных упражнений.

«Неология». Этот термин используется при характеристике процессов, конструкций, технологий, форм, новых для данной области материалов или новых вообще (использование передового отечественного или зарубежного опыта). Предполагается, что уже где-то кем-то это новое создано и надо его только отыскать.

В спорте этот метод находит отражение в применении новых покрытий, материалов. Это новые формы планирующего легкоатлетического копья, новая конструкция мачты или паруса для яхты из волокон, применяемых в космических технологиях. В медицине таким передовым опытом считается применение нанотехнологий – целевой доставки лекарств [2].

Важнейшим условием достижения эффективности управляющих воздействий в спорте и медицине является их повторное применение, и перевод организма на принципиально новый уровень. Это обеспечивает прием **«Мультипликация»**. В технике этот прием заключается в увеличении размеров или числа деталей, функций, действий, причем все они остаются однотипными, подобными друг другу. Путем простого увеличения размера ножа была изобретена сабля; металлическая пластинка, подложенная под колесо движущегося по плохой дороге автомобиля, превратилась после многократного повторения в гусеницы трактора и танка.

В педагогике известна «зубрежка», когда одно и то же сложное стихотворение повторяют большое число раз и оно невольно запоминается. Аналогичная ситуация присутствует и в спорте: многократная олимпийская чемпионка в гимнастике Людмила Турищева на протяжении многих часов повторяла одну и ту же сложную комбинацию; в парусном спорте трехкратный олимпийский чемпион Валентин Манкин при подготовке своих шкотовых многократно заставлял их цепляться за трапецию, ставить и убирать спинакер, выполнять бесконечные повороты.

Мультипликационный эффект в СПА и Велнесе появляется за счет привыкания организма к функционированию в новых условиях (новому питанию, физической нагрузке, образу жизни и т. д.), По мнению специалистов, повторение на протяжении 1,5–2 месяцев тренировочных или оздоровительных мероприятий переходит в привычку, и организм из фазы острой адаптации (в первые дни перестройки)

переходит в режим стационарного функционирования.

Выводы. Сделана попытка индивидуализировать тренировочные программы, а также мероприятия СПА и Велнеса на курорте за счет привлечения самих клиентов к составлению программ по оздоровлению собственного организма, с использованием десятичной матрицы творческих приемов Р.П. Повилейко, включающей приемы: «адаптация», «аналогия», «динамизация», «дифференциация», «идеализация», «импульсация», «инверсия», «интеграция», «мультипликация», «неология». Которая с успехом была нами уже использована для расширения творческих возможностей педагогов и тренеров в спорте высших достижений.

Перспективы дальнейших исследований. Предполагается внедрять на практике модель лечебно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для Черноморского региона – «Игровое лечение», предусматривающей применение интегрального и комплексного подхода к оздоровлению отдыхающих в условиях курорта за счет естественных природных факторов, искусственными техническими устройствами, или специально организованной деятельностью в групповом взаимодействии людей. Модель включает в себя широкий спектр оздоровительных воздействий вещественного (галотерапия, фитотерапия, ароматерапия и др.), энергетического (механотерапия, магнитотерапия, хромотерапия, пирамидотерапия, дендротерапия, анимотерапия, танцевальная терапия и др.) и информационного характера (ландшафтотерапия, анимотерапия, игровая терапия, библиотерапия и др.) взятых из неживой и живой природы, а также искусственно созданных человеком.

Список использованной литературы

1. Альтшуллер Г.С. Найти идею. Введение в ТРИЗ – теорию решения изобретательских задач. – 11-е изд. / Г.С. Альтшуллер. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 404 с.
2. Нанотехнологии в медицине – примеры применения [Электронный вариант]. - Режим доступа: <http://innovatopia.su/1-nanotehnologii-v-medicine-primery-primeneniya.html> (Дата обращения: 01.09.2018).
3. Повилейко Р.П. Десятичные матрицы поиска / Р.П. Повилейко [Электронный вариант] - Режим доступа: <https://www.metodolog.ru/00158/00158.html> (Дата обращения: 01.09.2018).
4. Повилейко Р.П. Архитектура машин / Р.П. Повилейко. – Новосибирск: Зап. - Сиб. книжное издательство, 1974. – 143 с.
5. Томилин К.Г. К вопросу конструирования «Алгоритмов творчества» в спортивной педагогике / К.Г. Томилин // Педагогические нововведения в высшей школе: технологии, методики, опыт: Материалы III Всероссийской научно-методической конференции, г. Краснодар, 20–21 ноября 1997 г. Часть II. – Краснодар: Куб.ГТУ, 1998.– С. 60–62.
6. Томилин К.Г. К вопросу о понятии «здоровье человека»: проблемы, поиски, решения / К.Г. Томилин // Адаптивная физическая культура. – 2005. – № 3. – С. 17–19.
7. Томилин К.Г. Повышение эффективности водных видов рекреации: Монография / К.Г. Томилин, В.В. Мазур, Г.А. Буюк. – Уфа-Сочи: Восточный университет, 2004. – 172 с.

8. Томилин, К.Г. Разработка и обоснование «Игрового лечения» – модели лечебно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для Черноморского региона) / К.Г. Томилин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – №3. – С. 16–18.
9. Томилин, К.Г. Управление рекреационной деятельностью на водных курортах: Монография. – 2-е изд. перер. и доп. / К.Г.Томилин. – Сочи: РИО СГУТиКД, 2009. – 184 с.
10. Томилин, К.Г. Успешность профессиональной деятельности, способности и творческие приемы специалистов сферы физической культуры и спорта / К.Г. Томилин // Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice (Proiect instituțional): Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 3-a, 8 decembrie 2017, Chișinău. – Chișinău: USEFS, 2017 (Tipogr. «Valinex» SRL). – PP. 130–136.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УДК 796.4 : 613.9

БЕСПУТЧИК В.Г.
Учреждение Образования
«Брестский государственный университет
имени А.С. Пушкина»
г. Брест, Республика Беларусь

ГИМНАСТИКА КАК СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация.

Беспутчик В.Г.

Гимнастика как социально-культурный феномен оздоровления человека.

В статье раскрывается роль и место массовой гимнастики как социально-культурного феномена оздоровления человека. Рассматриваются методологии современного этапа развития гимнастики, социально-педагогические аспекты массовой гимнастики, разновидности гимнастики для здоровьесбережения и здоровьесформирования, маркетинг сферы услуг гимнастики, основные требования к специалистам по использованию современных оздоровительных гимнастических технологий, проблемы дальнейшего внедрения форм, средств, методов гимнастики в практику жизни.

Ключевые слова: гимнастика, разновидности, значение, место в социуме, состояние, проблемы, здоровьесформирование, здоровьесбережение.

Annotation.

Vespucci V.G.

Gymnastics as a socio-cultural phenomenon of human recovery.

The article reveals the role and place of mass gymnastics as a socio-cultural the phenomenon of human recovery. The methodology of the modern stage of development of gymnastics, socio-pedagogical aspects of mass gymnastics, varieties of gymnastics for health-forming and health-saving, marketing of gymnastics services, the basic requirements for specialists in the use of modern health-improving gymnastic technologies, the problems of further implementation of forms, means, methods of gymnastics in the practice of life.

Key words: gymnastics, varieties, meaning, place in society, state, problems, health formation, health care.

Введение. Здоровье – важнейший компонент функционального состояния человека, основа жизнедеятельности, благополучия, активности, творческих успехов, долголетия. У человека современного общества возрастает социальная ценность здоровья, а для его формирования и сохранения повышается роль физической культуры. Одним из престижных видов физкультурно-спортивной деятельности во многих странах мира стала – гимнастика.

Сущность гимнастики как социокультурного феномена заключается в том, что она является особым средством формирования физической культуры, здорового образа и активного стиля жизни личности.

Основные социокультурные функции гимнастики заключаются в формировании у человека стремления к удовлетворению социальных и естественных потребностей в двигательной активности, оптимизации на этой основе физического состояния и укрепления здоровья, психофизического развития, улучшения телосложения, физического совершенствования.

Обзор литературы. Гимнастика исторически, веками у представителей различных цивилизаций служит эффективным средством оздоровления, подготовки к трудовой и военной деятельности, занятий спортом, активного отдыха. Выдающийся мыслитель древнего мира Плутарх, оценивая оздоровительное значение гимнастики, отметил «Гимнастика – есть целительная часть медицины».

Во второй половине XVIII века, в книге немецкого педагога Иоганна Гутс-Мутса (1759-1839) «Гимнастика для юношества» речь шла о форме физических упражнений направленной на всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и способностей человека. Для него и многих его последователей не только в Германии, но и других странах Европы, Франции, Австро-Венгрии, Швеции, России этой формой была гимнастика. Гимнастические системы в этих странах отличались друг от друга: прусская гимнастика, шведская гимнастика, сокольская гимнастика, гимнастика Демени. Гимнастические клубы и общества были широко распространены в указанных выше государствах, что свидетельствует о большой популярности гимнастического движения.

Большое значение гимнастическим упражнениям, как средству повышения жизнедеятельности, работоспособности, оздоровления и активного отдыха уделяли в своих трудах известные в мире русские учёные: И.М. Сеченов, И.П. Павлов, И.Н. Мечников, П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневский.

Средства оздоровительной гимнастики: танцевальной аэробики, степ-аэробики, шейпинга эффективно влияют на приспособляемость организма к физическим нагрузкам, происходят положительные изменения психоэмоциональной сферы занимающихся – улучшение самочувствия, активности, настроения, нервно-психического напряжения, снижение уровня тревожности (Л. В. Ринейская, 2007).

Возрастающая роль культуры в обществе обусловила появление в теории физической культуры (в 70-х годах XX в.) культурологического подхода. Сущность концепта «физическая культура и спорт» начала изучаться с исторических, философских, социологических позиций. Аналитический подход даёт основание констатировать, что в трудах отечественных исследователей разработана теоретико-методологическая основа для дальнейших исследований, позволяющая рассматривать физическую культуру как часть, элемент, вид культуры общества и личности: (Ю. М. Николаев, 1976, Н. И. Пономарёв, 1996, В. М. Выдрин, 2003), представляющие специфический процесс и результат человеческой деятельности, как социокультурный, исторический, культурологический феномен, обусловленный социально-историческими условиями, как сложное, многогранное, полифункциональное социальное явление, основанное на применении физических упражнений.

Концепция культурологического подхода широко представлена в трудах учёных: В. М. Выдрин (1988, 2003), Ю. М. Николаева (1999, 2007, 2009), В. И. Столярова (1997), Л. И. Лубышевой (1992, 2009), А. Б. Суника (2001). Концепция целостности человека в едином пространстве культуры, раскрыта в работах Н. Н. Визитея (1985, 1986, 2009), И. М. Быховской (1993) и др. [8].

О большом значении с социокультурной и социологической точек зрения применительно к физической культуре как к общественному явлению, фактору воспитания личности, отмечается в трудах исследователей: (В.У Агеев, В.М. Выдрин, О.А. Милыптейн, Л.П. Матвеев, Л.П. Пономарев, В.И. Столяров, Н.Н. Визитей, И.Б Вишневский и других) [9].

Цель исследования – определение значения, места массовой гимнастики как социально-культурного феномена и её роли в оздоровлении человека современного социума.

Результаты исследований. На современном этапе развития гимнастики можно выделить две основные методологии: массовой гимнастики и высшего спортивного мастерства. В последние десятилетия значительно возросла потребность населения практически всех цивилизованных стран мира в услугах массовой гимнастики. Увеличивается потребность в специалистах способных качественно организовать и оказывать услуги, потребность в спортивных объектах различной направленности, их оснащении специальным оборудованием и инвентарём, вспомогательном обслуживающем персонале, финансировании и др.

Основными социально-педагогическими аспектами массовой гимнастики является:

- личная мотивация человека;
- стремление человека к здоровьесформированию и здоровьесбережению;
- личностно-общественный статус здоровья;
- наличие и развитие системы физического воспитания в государстве, обеспечивающей сохранение, укрепление, восстановление здоровья всех слоев населения.

Как утверждают исследователи, результаты процесса оздоровления до 92-94% зависят от правильного выбора и грамотного применения педагогических воздействий (И.А. Анохин, Е.Ю. Гапоненко, А.В. Менхин, Л.В. Попадьян и многие другие), наиболее значимые из них можно выделить следующие [1, 2]:

- выбор средств оздоровления в зависимости от функционального состояния организма человека;
- индивидуальное и смысловое отношение к выбранному виду гимнастики, система гимнастических упражнений;
- оптимальная величина психической нагрузки;
- комплексное и рациональное сочетание различных гимнастическо-оздоровительных воздействий;
- индивидуальный и дифференцированный подход к занимающимся;
- комфортность условий занятий.

Гимнастика для здоровья включает в себя огромное количество разновидностей. Вот только некоторые из них, которые наиболее широко используются в практике физического воспитания: общеразвивающая, общеукрепляющая, сохраняющая гимнастика (общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, на тренажерных устройствах, приспособлениях); гигиеническая; профессионально-прикладная, производственная; корригирующая; лечебно-реабилитационная, терапевтическая; атлетическая; аэробика; изотон; шейпинг; акробатическая; ритмическая; батутная; танцевальная; гимнастика-гибкость (стретчинг); каланетик; фитнес; пилатес; дыхательная; аква-гимнастика (в воде); психомускульная; виброгимнастика; рекреационная; эстетическая; воздушная гимнастика (на полотнах); гимнастика на пилоне; тай-бо; ци-гун; ушу; йога; тай-чи; интимная гимнастика; игрогимнастика; гимнастические эстафеты, конкурсы и многие другие [3,4,5] .

Из выше представленных видов гимнастики, большинство из них являются исторически признанными в разные годы и получившими свое развитие, совершенствование в настоящее время для удовлетворения разнообразных нужд, потребностей различных демографических групп населения.

Оздоровительная гимнастика, многофункциональна по направленности, объединяет в себе ряд сходных по определенным признакам функций. Ученые, специалисты физического воспитания выделяют два функциональных направления.

Первое направление – сохранение и преобразование биологической природы человека, включает следующие функции:

- адаптация человека к воздействию окружающей среды;
- общее физическое и функциональное развитие;
- восстановление утраченных функций организма;
- обеспечение активного отдыха;
- оптимизация двигательного режима;
- повышение уровня физической подготовленности;
- профилактика воздействий внешней среды (социальной, природной);
- сохранение потенциала для жизне- и трудоспособности, творчества.

Второе направление – социальное преобразование человека, которое включающее следующие функции:

- удовлетворение нужд и потребностей в здоровьесформировании, здоровьесбережении, физическом развитии, физическом совершенствовании, отдыхе и других;
- самоактуализация, развитие творческих способностей, образование (приобретение новых знаний, умений, навыков), воспитание;
- развитие и поддержание коммуникативных способностей, социальных контактов, воспитание психологических, морально - нравственных, эстетических качеств и свойств личности;
- формирование здорового образа и активного стиля жизни.

Гимнастические упражнения условно можно рассматривать как «лекарство». Они способны улучшать и сохранять функциональное состояние, снижать риск заболеваний, регулировать работу организма, обменные процессы, его тонус, работоспособность, психику, самочувствие, физическое развитие, физическую подготовленность и другое. Однако эти упражнения могут быть своеобразным «ядом» и приводить к негативным последствиям: травмировать психику, опорно-двигательный аппарат, ухудшать сон, аппетит, самочувствие, угнетать иммунную систему, перенапрягать сердечно-сосудистую, дыхательную системы, дисгармонизировать все функции организма, в том числе снижать мотивацию и вызывать отрицательное отношение к занятиям.

Для эффективного использования средств гимнастики, специалист оздоровления должен знать:

- разнообразие гимнастических средств, и их предназначение, воздействие на организм занимающихся;
- анатомо-физиологическое строение и механизмы функционирования организма занимающегося;
- представление о влиянии средств гимнастики на изменения в организме.

Уметь:

- компетентно и комплексно использовать арсенал традиционных и нетрадиционных средств гимнастики, современных оздоровительных технологий для решения целей и задач физического воспитания;
- грамотно, на научной основе построить учебно-тренировочный и воспитательный процесс по гимнастике.

Доступность, многообразие видов, упражнений гимнастики, решаемых задач послужило появлению в регионах Беларуси многочисленных и разнообразных физкультурно-оздоровительных, образовательных услуг для населения:

- проведение учебно-тренировочных, оздоровительных занятий по видам гимнастики (в кружках, секциях, клубах и других);
- проведение зрелищных гимнастических мероприятий «Дней здоровья», праздников, фестивалей здоровья;
- информационно-образовательные и консультационные услуги;
- прокат гимнастического оборудования и инвентаря;
- коррекция форм тела и другие.

Из года в год значительно расширяется ассортимент услуг, появляются новые формы обслуживания, в том числе, внедряются сопутствующие, дополнительные услуги.

Условно можно выделить два фактора конкурентоспособности оздоровительных услуг средствами гимнастики.

Первый фактор – позитивное отношение клиентов к услугам физкультурно-спортивных организаций определяют:

- степень индивидуализации гимнастических услуг (разнообразие ассортимента, возможность выбора программ, расписания учебных занятий);
- уровень организации и культура предоставляемых услуг (материально-техническая оснащенность спортивной базы);
- качество организации и проведения занятий; профессионализм специалистов;
- характеристика клиентов (пол, возраст, уровень физической подготовленности, социальный статус);
- привлекательность рекламы и эффективность работы информационно-сбытовой службы спортивной организации;
- имидж спортивной организации.

Второй фактор:

- рыночная востребованность оздоровительно-гимнастических услуг организации определяют ценовые характеристики (размер оплаты, система скидок, льгот);
- уровень организации и культура процесса предоставления услуг (материально-техническая оснащенность спортивной базы, занятий, характеристики избранного педагогического процесса, квалификация специалиста гимнастики, (опыт работы);
- продолжительность, график занятий;
- характеристика клиента (пол, возраст, уровень физической подготовленности, социальный статус);

- качество (результативность и надежность, эффективное обучение, удовлетворение нужд и потребностей клиента).

Исследования, проведенные в регионе, показывают что наибольшей популярностью среди населения пользуются гимнастические виды и системы физических упражнений. Из 28-ми обследуемых объектов региона (клубов и физкультурно-оздоровительных центров) в 65% – представлены услуги с использованием различных видов гимнастики (танцевально-гимнастические направления, атлетическая гимнастика, разновидности аэробики, фитнес, пилатес и другие). В практике физического воспитания региона широко используются традиционные и инновационные здоровьесформирующие, здоровьесберегающие гимнастические технологии.

В условиях рыночных отношений, для удовлетворения возрастающих потребностей различных групп населения в физкультурно-спортивных услугах, недостаточно изучаются предпочтения, желания, вкусы, нужды, запросы населения по использованию средств гимнастики.

Заметно снижена роль агитационно-пропагандистской работы, разъяснение населению о целебных свойствах гимнастики, об эффективных формах, средствах, значимости их для формирования, поддержания здоровья, жизнеспособности, трудоспособности и другое.

Одной из важных проблем является подготовка специалистов оздоровительной гимнастики, разработка новых и модернизация традиционных программ, методов подготовки, переподготовки и повышения квалификации.

Сегодня необходимо шире использовать особенно среди детей, а также молодежи, взрослого населения гимнастические технологии с применением современного оборудования, инвентаря, тренажерной техники, музыкального сопровождения для обеспечения здоровьесформирования, здоровьесбережения, повышения их двигательной активности, приобщения к здоровому образу жизни, физического совершенствования.

С учетом роста заболеваемости населения Беларуси требуется расширение сети специализированных оздоровительных гимнастических коррекционных центров для детей дошкольного возраста, учащихся, студентов, взрослого населения. Использовать в них эффективные оздоровительные технологии, передовой опыт, отечественные и зарубежные достижения в сфере оздоровительной физической культуры.

Выводы. Изучив исследуемую проблему значимости гимнастики, ее разновидностей, функциональную направленность, гимнастические технологии, ее место и роль в современном социуме, можно сделать вывод, что гимнастика является социокультурным феноменом в области физической культуры, традиционным и инновационным по своей сути и подчиняющимся общей логике развития, направленной на здоровьесформирование и здоровьесбережение населения.

Перспективы дальнейших исследований. Изучение инновационных форм, средств, технологий оздоровительной гимнастики для удовлетворения неограниченных, разнообразных нужд и потребностей различных контингентов населения в сфере физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, дальнейшей социализации личности и общества в целом.

Список используемой литературы

1. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: учеб. для ин-тов физ. культуры / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 382 с.
2. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика / А. В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с.
3. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
4. Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, В.К. Ивлиев. – М.: Просвещение, 1992. – 80 с.
5. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев: Олимп. лит., 2000. – 367 с.
6. Беспутчик В.Г. Здоровьеформирование, здоровьесохранение и оптимизация учебной работоспособности младших школьников средствами аэробики / В.Г. Беспутчик, В. А. Ярмолук // Физическая культура и спорт: теория и практика научно-методический журнал. – 2017. - № 1. – Донецк. – С. 84-89
7. Беспутчик В.Г. Роль аэробики в улучшении качества жизни молодёжи / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолук // Восток–Россия–Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке: материалы XIX Международного симпозиума, проведенного факультетом физической культуры и спорта Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнева (25–27 декабря 2016 г., Красноярск) / под. общ. ред. В.А. Кузьмина; отв. за вып. Т. Г. Арутюнян; Сибирский государственный аэрокосмический университет. – Красноярск, 2016. – С. 489-491.
8. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-fenomen-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-otechestvennoy-literature-xix-nachala-xx-vv#ixzz5cDEWm3OP>
9. Научная библиотека диссертаций и авторефератов [Электронный ресурс]. - Режим доступа: disserCat <http://www.dissercat.com/content/sport-kak-sotsiokulturnyi-fenomen-0#ixzz5cDGjvdqf>

УДК 796.05

ГУРЬЕВ С.В.
*Российский государственный
профессионально-педагогический университет*
г. Екатеринбург, Российская Федерация

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация.

В статье «Роль физической культуры и спорта в обеспечении здоровья студенческой молодежи» автором Гурьевым С.В. представлен опыт реформирования физического воспитания в вузе, по созданию действенной системы формирования двигательных навыков у студентов, сохранения и укрепления их физического, психического, социального здоровья, по качественному улучшению занятий, по введению инновационных технологий, по поиску таких методов и средств, которые бы способствовали перестройке системы ценностей студентов, формировали мотивацию к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, мотивация, здоровье.

Annotation.

In the article “The Role of Physical Culture and Sport in Ensuring the Health of Student Youth” by the author Guryev S.V. the experience of reforming physical education at the university, creating an effective system of formation of students' motor skills, preserving and strengthening their physical, mental, social health, improving the quality of classes, introducing innovative technologies, finding methods and tools that would facilitate students' value systems that shaped motivation for a healthy lifestyle.

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

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи сегодня является задачей первостепенной важности. В условиях нестабильной экономической и политической ситуации, неблагоприятной экологической обстановки, низкой двигательной активности, интенсивной умственной нагрузки, совмещения зачастую учебной деятельности с трудовой, необходимости адаптации к новым условиям среды, здоровье обучающихся не только не улучшается, а в ряде случаев ухудшается, вызывая тревогу как на общественном, так и на государственном уровне.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [3], т.е. полноценное здоровье предполагает наличие трех составляющих. При этом надо отметить, что здоровье представляет собой целостную систему, в которой все компоненты тесно взаимосвязаны между собой и функционируют в неразрывном единстве.

Так, физическое здоровье определяет психическое здоровье, а психическое, в свою очередь, влияет на социальное самочувствие человека и наоборот. Есть много факторов, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье человека. Назовем те из них, которые зависят, прежде всего, от самих людей, от их поведения: это правильное питание, соблюдение рационального режима труда и отдыха,

оптимальная двигательная активность, психогигиена, позитивное мышление, личная гигиена, закаливание, отказ от вредных привычек и ряд других. Но одним из самых основных, самых важных факторов является физическая культура и спорт (в рамках этой статьи мы будем иметь в виду, прежде всего, спорт любительский, массовый, непрофессиональный, т.е. такой, где не ставится цель достижения высоких спортивных результатов).

Только физическая культура и спорт способны, в отличие от других оздоравливающих факторов, в большей степени воздействовать одновременно на все составляющие здоровья: и на физическое, и на психическое, и на социальное самочувствие человека, способствовать многогранному развитию личности. Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры. Она представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [4].

Спорт, в свою очередь, – это сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной спортивной деятельности, по раскрытию ценностного потенциала этой деятельности, по формированию социально-активного, всесторонне развитого, физически и морально здорового специалиста.

В одном из вузов Екатеринбурга – Российском государственном профессионально-педагогическом университете (РГППУ), нами было проведено исследование, в ходе которого мы попытались выяснить, какую роль физическая культура и спорт играют в обеспечении здоровья студенческой молодежи и каковы основные факторы, способствующие повышению этой роли. Это было основной целью нашего исследования.

В задачи исследования входило:

- выявить отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе и во внеучебное время;
- определить роль физической культуры и спорта в становлении физического, психического и социального здоровья обучающихся;
- изучить факторы, способствующие, а также мешающие приобщению студенческой молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности, наметить пути решения проблемы.

При проведении исследования мы использовали два основных метода: анкетирование и обработку полученных данных. В анкетировании участвовало 30 респондентов, из них 21 лицо 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). Восемь студентов (26,67%) из тридцати не только учатся, но и работают. С помощью первого вопроса анкеты мы решили выяснить, какой смысл вкладывают респонденты в понятие «физическая культура» (когнитивный аспект). Большинство опрошенных (83,33%) сходятся во мнении, что это часть культуры, основу содержания которой составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в целях физического развития и укрепления здоровья. Некоторые студенты трактуют понятие

физической культуры либо очень узко, как комплекс физических упражнений (10%), либо очень широко, как часть культуры личности и общества (6,67%).

Однако практически все респонденты согласны с тем, что физическая культура и спорт – это залог здоровья и успеха в жизни. Поэтому занятия физической культурой и спортом необходимы, это могут быть как лекционные и практические занятия в вузе, так и самостоятельные упражнения во внеучебное время (активный досуг). Значительное число опрошенных (56,67%) интересуется спортивной жизнью своего учебного заведения, периодически обращаясь к сайтам, где дается информация о проведении спортивных мероприятий; практически все обучающиеся осведомлены о том, что в вузе есть спортивные секции, действует спортивный клуб «Фрегат». К тому же в ходе опроса выяснилось, что физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи во многом зависит от социального окружения.

Так, на стремление заниматься физической культурой и спортом большое влияние оказывают: пример друзей, сокурсников (26,67%); пример уважаемых людей, встречи с известными спортсменами и спортивными деятелями (20%), пример родителей (13,33%). Меньшее количество студентов побудительными причинами назвали другие факторы: 6 человек (20%) – ухудшение самочувствия; 4 человека (13,33%) – наглядную информацию в фактах и цифрах, 1 студент (3,33%) – «просмотр аниме с захватывающим сюжетом» и еще один молодой человек (3,33%) утверждал, что «ему не нужны никакие стимулы со стороны; как самодостаточной личности ему необходимо только собственное желание».

Для опрашиваемых характерны разные виды и формы физкультурно-спортивной деятельности: посещение спортивных секций разной направленности (23,33%), в том числе, занятия восточными единоборствами (6,66%), туризм (13,33%), аэробика, фитнес (30%), утренняя зарядка (23,33%), самостоятельные физические упражнения в течение дня (26,67%), участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях (20%), и, наконец, самая простая форма: оздоровительная ходьба (другими словами: прогулки на свежем воздухе (73,33%)).

Есть и такие молодые люди (10%), кто ограничивается только обязательными занятиями в вузе, поскольку считают, что «этого вполне достаточно на данный момент». Далее мы попытались выяснить, какую роль играет физкультурно-спортивная деятельность в становлении физического и психического здоровья обучающихся. В том, что физическая культура улучшает физические показатели здоровья, никто из анкетированных не сомневается. При этом студентами были отмечены в основном такие показатели, которые бы они хотели улучшить во время занятий спортом и которые, собственно говоря, являются их ведущим мотивом (все эти показатели можно свести к трем основным): улучшить осанку, внешний вид, получить хорошую фигуру, развитую мускулатуру тела (56,67%), стать более гибким, ловким, быстрым, сильным, выносливым (46,67%), укрепить иммунитет, повысить сопротивляемость простудным заболеваниям, бороться с другими видами заболеваний, вызванных низкой двигательной активностью (40%). Гораздо больший перечень качеств называют студенты, когда речь заходит об улучшении психического здоровья.

Физкультурно-спортивная деятельность помогает молодым людям, прежде всего: стимулировать интеллектуальную деятельность, повышать продуктивность умственного труда (36,67%), улучшать такие психические процессы, как память,

внимание (40%), управлять своими эмоциями, контролировать их, бороться с такими эмоциональными состояниями, как тревожность, агрессивность, гнев, страх, раздражительность (46,67%), повышать стрессоустойчивость (56,67%), воспитывать силу воли, твердость характера (46,67%), снимать психическое напряжение, повышать настроение (70%), укреплять веру в себя, в свои собственные силы, повышать самооценку (53,33%). Физкультурно-спортивная деятельность большую роль играет также и в становлении социального здоровья обучающихся, в умении выстраивать отношения с социумом, взаимодействовать с другими людьми. Граница между социальным и психическим здоровьем достаточно условна, поскольку и то, и другое не может существовать вне общественных отношений.

С понятием социального здоровья студенты встречаются реже и меньше ознакомлены (только треть опрошенных осведомлена в достаточной мере о сущности этого определения). Характеризуя социальный аспект, молодые люди отмечают следующее. Физическая культура и спорт помогают: организовать активный отдых, рационально использовать свободное время, отвлекать от асоциальных групп и негативных поступков (40%), устанавливать контакты, находить друзей (53,33%), достигать наиболее высокого уровня социальной активности, благодаря, например, массовым физкультурно-оздоровительным мероприятиям (46,67%); ускорять процесс адаптации к новым требованиям среды (26,67%), приобретать социальный опыт при работе в команде, находить пути выхода из проблемных ситуаций, достойно переносить и победы, и поражения, неудачи в жизни (56,67%), формировать ценности, необходимые в дальнейшей трудовой деятельности – целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и др. (53,33%).

В связи со всем выше сказанным, неудивительным становится и то, почему среди основных причин, по которым студентам нравится посещать занятия физической культурой в вузе, называются, прежде всего, такие: повод пообщаться с одногруппниками (33,33%); доброжелательная атмосфера (46,67%); направленность содержания учебного процесса (40%). Однако, характеризуя поведенческий аспект физкультурно-спортивной деятельности обучающихся, мы приходим к неутешительным выводам. Активность студентов в приобщении к спортивному стилю жизни находится на низком уровне.

Так, на вопрос: достаточен ли ваш двигательный режим? – только 12 респондентов (40%) ответили утвердительно, еще 11 опрошиваемых (36,67%) считают, что недостаточен, 7 (23,33%) – затрудняются ответить. Половина анкетированных честно признается, что ведущий мотив при посещении занятий «Прикладная физическая культура» в вузе – получить зачет по обязательной дисциплине. На вопрос: «Если бы занятия физической культурой в учебном заведении были бы не обязательны, а посещение было бы по желанию, стали бы вы их посещать?» – 7 человек (23,33%) ответили 21 отрицательно, 20 студентов (66,67%) стали бы посещать изредка, по возможности, и только 3 человека (10%) ответили, что посещали бы регулярно. Негативное впечатление оставляют и следующие факты. В мероприятиях вуза по оздоровлению организма участвует только 5 человек (16,67%) из 30, еще 5 студентов (16,67%) участвуют иногда, (66,66%) избегают таких мероприятий совсем. Проводить свой досуг в спортивно-оздоровительных центрах предпочитают только 6 человек (20%).

Данные анкетирования свидетельствуют также о том, что в поведении молодых людей, стремящихся придерживаться оптимального двигательного режима, нет системности, последовательности, регулярности. Студенты ссылаются при этом на разные причины, как объективные, так и субъективные, и самая главная из них: большая загруженность, дефицит времени из-за учебы (а порой и работы) (66,67%); менее важные причины: собственная лень, слабая сила воли (60%), недостаток денежных средств на посещение тренажерных залов (36,67%), отсутствие должной мотивации (26,67%). Но нам при детальном анализе более существенными кажутся две из них: это неумение рационально распоряжаться своим временем и невысокая мотивация к самосохранительному поведению («смысл заниматься собственным здоровьем при отсутствии проблем с ним?» как один из доводов), что лишний раз свидетельствует о низкой общей культуре молодых людей, которые пытаются «жить одним днем», не задумываясь о дальнейших жизненных и профессиональных перспективах.

Итак, мы делаем вывод: физкультурно-спортивная деятельность не является для студентов РГППУ (как, впрочем, и в целом по стране для студентов многих других вузов, согласно социологическим исследованиям [1, 2]) насущной потребностью, хотя они и осознают ее значимость, и в данный момент не представляет собой такую ценность, чтобы превратиться в интерес личности, и потому отношение обучающихся к ней чаще всего пассивно-положительное. Однако при этом сами респонденты считают, что ситуация могла бы измениться в лучшую сторону на тех же занятиях физической культурой в вузе, если бы: на занятиях использовались индивидуально дозированные физические нагрузки с учетом уровня здоровья и физической подготовленности человека (40%), предоставлялся альтернативный выбор: заниматься теми видами спорта, которые у современной молодежи пользуются особой популярностью: плаванием (занимает 1 место среди любимых видов спорта обучающихся), спортивными танцами, восточными единоборствами и другими боевыми искусствами, пилатесом, йогой, пейнтболом и др. (66,67%); были бы созданы условия для самостоятельных занятий физической культурой в вузе в удобное для студентов время (36,67%); была бы на должном уровне материально-спортивная база учебного заведения (43,33%), а также надлежащим образом были оборудованы раздевалки и имелись душевые (36,67%).

Выводы. Исходя из всего вышесказанного, мы еще раз хотим подчеркнуть ключевую роль вуза в формировании у студентов всех трех составляющих здоровья, в воспитании социально зрелой личности. Можно много говорить об объективных причинах, связанных, например, с плохим финансированием, но это не изменит ситуацию или затянет решение проблемы еще на долгие годы. Однако проблема не требует отлагательств, и потому мы хотим отметить следующее: мы считаем, что сам вуз, преподавательский состав могут многое сделать для улучшения ситуации в целом, а именно: по реформированию обязательной дисциплины в вузе, по созданию действенной системы формирования навыков у студентов сохранения и укрепления физического, психического, социального здоровья, по качественному улучшению занятий, по введению инновационных технологий, по поиску таких методов и средств, которые бы способствовали перестройке системы ценностей студентов, формировали мотивацию к самосохранительному поведению. А для этого нужна комплексная работа, и при этом не только преподавателей данной дисциплины –

кафедры физического воспитания, но и всех педагогов вуза, и прежде всего, социологов, психологов, а также медицинских работников. Необходимо сделать так, чтобы работа в данном направлении прямо или косвенно осуществлялась на всех дисциплинах, преподаваемых в вузе, даже не связанных с физической культурой. Кроме того, скоординированная деятельность заведений высшей школы в пределах одного города также могла бы помочь в решении названной проблемы.

Список использованной литературы

1. Ильина Н.Л. Отношение современных студентов к физической культуре и спорту // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Издательство: ООО «Золотое сечение». – 2016. – С. 202-206.
2. Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Балышева Н.В., Усатов А.Н., Скруг Д.А. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. – С. 1043.
3. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (принят в г. Нью-Йорке 22.07.1946) // Официальные документы Всемирной организации здравоохранения. – № 2. – С. 100.
4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 05.12.2017) // Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50. – С. 624

УДК 616.711 – 007.55 : 796.2 – 057.874

КАЛОЕРОВА В.Г., ЯКУШОНОК Н.В., КРОТЕНКО С.А.
*Государственная образовательная организация
высшего профессионального образования
«Донецкий институт физической культуры и спорта»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРРЕКЦИОННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ДЕФЕКТАХ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация.

Калоерова В.Г., Якушонок Н.В., Кротенко С.А.

Использование коррекционных подвижных игр и упражнений при дефектах осанки у детей младшего школьного возраста.

В статье рассмотрены методы коррекции различных вариантов патологической осанки с помощью комплексного лечения методами адаптивной физической культуры. Особое внимание уделяли влиянию коррекционных подвижных игр в лечении сколиоза. В исследовании включали детей в возрасте 7-8 лет, со сколиозом I степени, углом искривления до 10 градусов по Коббу, баллами по Risser не более 1, с разницей в длине ног менее 1 см, имеющих возможность регулярно посещать массаж.

Ключевые слова: сколиоз, коррекция, подвижные игры, дети младшего возраста.

Annotation.

Kaloerova V.G., Yakushonok N.V., Krotenko S.A.

The use of corrective outdoor games and exercises with defects in posture in children of primary school age.

The article discusses the methods of correction of various options for pathological posture with the help of complex treatment with the methods of adaptive physical culture. Particular attention was paid to the impact of corrective mobile games in the treatment of scoliosis. The study included children aged 7-8 years, with I degree scoliosis, angle of curvature up to 10 degrees Cobb, Risser points not more than 1, with a difference in leg length less than 1 cm, with the ability to regularly attend massage.

Key words: scoliosis, correction, outdoor games, young children.

Актуальность темы. Проблема коррекции осанки у детей младшего школьного возраста является актуальной, прежде всего, из-за своей широкой распространенности. Именно в это время происходит первый «пик» роста, когда и мальчики, и девочки быстро растут, а мышечный корсет не успевает достаточно сформироваться. Кроме того, в этом возрасте многие дети начинают много времени проводить, сидя за партой, а также впервые получают неконтролируемый доступ к гаджетам. Это приводит к тому, что их уровень физической активности, и без того, как правило, невысокий, снижается еще больше. И большая часть детей заканчивает младшую школу, уже имея патологическую осанку [9].

К сожалению, данная проблема недооценивается обществом. Все виды нарушения осанки считаются больше косметическими недостатками, чем болезнями. И педагоги, и родители мало знают о возможности прогрессирования данных патологий, об их вреде для здоровья в целом. И почти никто из неспециалистов не знает о том, что нарушения осанки занимают первое место в структуре инвалидности у детей [7].

Поэтому трудно ожидать, чтобы стереотип детей и родителей к данной проблеме может быстро измениться. Вместе с тем, действительно эффективным бывает только лечение, начатое сразу же после постановки диагноза, и длящееся вплоть до совершеннолетия [9].

Здесь на помощь могут прийти коррекционные подвижные игры. Дети будут их воспринимать как обычные игры, принимать в них участие более охотно, чем выполнять назначенные им физические упражнения [70]. Таким образом, подвижные игры могут стать своеобразным «мостиком» на пути перехода к тому образу жизни, который придется вести всем детям с нарушениями осанки, чтобы выздороветь.

Коррекционные игры помогают увеличить силу мышц туловища и гибкость, улучшить физическое и психологическое самочувствие [10, 11].

Таким образом, специальные подвижные игры являются очень полезным элементом программы коррекции осанки у детей младшего школьного возраста.

Обзор литературы. Под коррекцией следует понимать комплекс лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий (режим, закаливание, правильный подбор мебели, питание, общеразвивающие упражнения, коррекция поз, ортопедические меры и др.), применяемых для полного или частичного устранения анатомо - функциональной недостаточности опорно-двигательного аппарата (позвоночного столба, грудной клетки и стопы) [8].

Необходимо различать общую, специальную, активную и пассивную коррекцию. В понятие «общая коррекция» входит комплекс оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий (физических упражнений, подвижные игры [10, 11], закаливание, режим, рациональное питание, личная гигиена и др.), влияющих на формирование опорно-двигательного аппарата детей и подростков и их общее развитие.

Специальная коррекция - это применение корригирующих упражнений для исправления анатомической и функциональной недостаточности опорно-двигательного аппарата. Под активной коррекцией понимается сознательное и целенаправленное использование школьником специальных корригирующих упражнений, применяемых в сочетании с общеразвивающими и общеоздоровительными воздействиями средствами физической культуры [3].

Под пассивной коррекцией понимается ряд специальных воздействий, осуществляемых без активного участия ребенка (пассивные движения, лежание на наклонной плоскости, массаж, супинаторы, корсеты и др.) [8].

При осуществлении метода активной коррекции необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Применение общей тренировки в целях оздоровления, укрепления и физического развития детей и подростков.
2. Проведение специальной тренировки опорно-двигательного аппарата:
 - мобилизация позвоночного столба (увеличение подвижности в зоне искривления);
 - разгрузка (лежа и стоя на четвереньках) и вытяжение позвоночного столба (растяжение связочного аппарата);
 - принцип выгибания позвоночного столба в направлении, противоположном искривлению;
 - упражнения в балансировании (равновесии в движении, укрепление мышц туловища);
 - развитие правильного дыхания;
 - воспитание привычной правильной осанки;
 - применение симметричных и ассиметричных упражнений.

Под морфологической коррекцией подразумевают исправление угла наклона таза, нарушений физиологических кривизн позвоночного столба, нарушений положения и формы грудной клетки, плеч, лопаток и головы.

При увеличении угла таза физические упражнения должны содействовать удлинению мышц передней поверхности бедер, поясничной части длинных мышц спины, квадратной мышцы поясницы и подвздошно-реберной мышцы поясницы, укреплению мышц живота и задней поверхности бедер. При уменьшении наклона таза необходимо укреплять мышцы поясничного отдела спины и передней поверхности бедер.

Для укрепления чрезмерно увеличенных или мало выраженных изгибов позвоночного столба и создание нормального соотношения между ними в процессе занятий необходимо: исключить влияние угла наклона таза на физиологические изгибы, исключить действие тяжести головы, верхних конечностей и туловища, способствующее формированию дефектов осанки при чрезмерном угле наклона

таза; улучшить в необходимых случаях локальную подвижность позвоночного столба для последующей коррекции; оказать специальное воздействие на отделы позвоночного столба, где отклонения от нормы больше всего выражены.

Крыловидные лопатки и поданные вперед плечи исправляются упражнениями с динамической и статической нагрузкой на трапецевидные и ромбовидные мышцы, а так же упражнениями на растягивание грудных мышц.

При увеличении поясничного изгиба для укрепления мышц живота проводят из положения лежа на спине попеременное поднятие прямых ног, переходов в положение сидя, а для укрепления ягодичных мышц -разгибание ног в тазобедренных суставах лежа на животе и стоя.

При сглаживании физиологических изгибов позвоночного столба укрепляют мышцы спины и живота. Выработке более симметричного положения плеч помогают различные упражнения с гимнастической палкой, перебрасывание мяча двумя руками, а также упражнения с самокоррекцией перед зеркалом. Воспитанию правильной осанки способствуют упражнения на равновесие. К числу подобных упражнений, выполняемых на месте и в ходьбе, относятся упражнения в балансировании с мячом на голове, помещенным на ватную «баранку».

Воспитание правильной осанки создается на основе мышечно-суставных ощущений положений отдельных частей тела. Для тренировки этих ощущений рекомендуется применять следующие упражнения: касание опоры поясницей в положении лежа на спине; выпрямление увеличенного грудного кифоза и лордоза, стоя спиной к гимнастической стойке; исправление дефектов осанки по устным указаниям учителя; самостоятельное исправление дефектов осанки, стоя у зеркала.

Умение принимать правильную осанку становится навыком при самостоятельном многократном повторении упражнений и игр, требующих устойчивого внимания к сохранению правильной осанки, постоянном контроле за сохранением правильной осанки, специальных упражнений. Использование общеразвивающих и специальных упражнений способствует укреплению мышц, участвующих в дыхании, формированию полного дыхания, тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия следует использовать элементы хореографии. В гимнастике используют 5 выворотных позиций ног, которые можно выполнять без опоры и с опорой, одной или двумя руками (у станка, гимнастической стенки, края стола, стула).

Нельзя воспитать правильную осанку, занимаясь ею только на уроках физической культуры. Специальные упражнения включают в занятия утренней гигиенической гимнастикой, физкультурные паузы, домашние задания. Необходимо следить за правильностью осанки у детей на всех общеобразовательных уроках, во время приготовления домашних заданий, сидения, стояния и ходьбы. Воспитание правильной осанки - длительный педагогический процесс, который осуществляется общими усилиями педагогов, врачей и родителей при сознательном отношении учащихся.

Если дети не в состоянии самостоятельно исправить нарушенное выравнивание тела, в этом случае требуется помощь преподавателя для выравнивания смещенного сегмента – так называемая мануальная коррекция.

Научившись удерживать правильное положение без посторонней помощи, ребенок проводит небольшую тренировку, расслабляя и вновь выравнивая лопатки. Эти упражнения следует делать без поспешности, для того чтобы почувствовать различие прежней и новой позы [1].

Подвижные игры для детей младшего школьного возраста с нарушением осанки. При дефектах позвоночника подвижные игры широко используются как средство стимулирующего действия, так как игра вовлекает в работу разнообразные группы мышц, нагрузка носит рассеянный характер, ибо работающие мышцы сменяют друг друга, а утомление в связи с высокой эмоциональностью игр не наступает [2]. Однако применение игр как лечебного средства требует в ЛФК выполнения определенных условий, прежде всего возможности управления влиянием на организм ребенка и отдельные звенья опорно-двигательного аппарата. Физическая нагрузка во время подвижных игр может дозироваться в определенных пределах; она зависит от характера игры, роли, выполняемой ребенком в ней, а также от длительности времени, в течение которого она проводится [10]. Для удобства подбора по величине физической нагрузки все игры делятся на три группы— игры малой, средней и большой подвижности [5].

В корригирующей гимнастике существует много методов и систем, однако, соблюдение некоторых положений обязательно для всех упражнений: точность выполнения, постепенное увеличение нагрузки, исключение насильственных методов, приводящих к еще большему функциональному ослаблению мышц (вплоть до разрыва их) и усилению деформации. Всякое насилие и редрессация как ручная, так и с помощью аппаратов могут увеличить искривление позвоночного столба, разрушить созданные компенсаторно-приспособительные механизмы [4].

Помимо лечебной гимнастики [4] больному могут быть назначены такие методы консервативного лечения, как массаж [6]; йога; мануальная терапия; физиотерапия: магнитотерапия, миостимуляция, электрофорез, озокерито- и парафинотерапия); применение ортопедических приспособлений (корсетов или ортезов), а также сон на специальных кроватях. Применяется также плавание [7], только этот вид спорта обеспечивает равномерную нагрузку на позвоночный столб, мышцы и связки спины, а значит, является эффективным при сколиозе.

Массаж при сколиозе является одним из обязательных средств коррекции осанки. При нем быстро заметен результат-уже после 1-2 курса. Его необходимо продолжать до полного окончания периода роста у детей.

Рекомендуется проводить не меньше 2 курсов массажа за год, курс должен включать до 25 массажных процедур с увеличением их продолжительности от 20 мин до 50 мин уже к 9-10 массажу.

Действие массаж при сколиозе: укрепляет мышцы, активизирует кровообращение, обмен веществ, а также оказывает общеукрепляющее действие на всю опорно-двигательную систему.

Проводиться массаж должен согласно общепризнанным принципам проведения массажей при сколиозах. Вот основные из них:

- дифференцированное воздействие на растянутые и укороченные мышцы груди, ягодиц, живота, конечностей;

- дифференцированное воздействие на спинные мышцы: на вогнутости дуги искривления растягивают и расслабляют напряженные, укороченные мышцы, а на выпуклости – стимулируют и тонизируют растянутые мышцы;
- выявление локальных гипертонусов мышц, болезненных зон, уплотнений и воздействие на них точечным или сегментарно-рефлекторным массажем.

Цель работы – теоретически разработать и практически проверить эффективность программы коррекции при **нарушениях осанки у детей младшего школьного возраста**.

Задачи исследования:

1. Проанализировать медицинскую литературу для изучения роли коррекционных подвижных игр и упражнений в лечении **нарушений осанки у детей младшего школьного возраста**.
2. Разработать научно обоснованную программу коррекционных подвижных игр и упражнений для исследуемых детей.
3. Экспериментально подтвердить эффективность разработанной программы.

Были использованы следующие **методы исследований**: анализ научно-методической литературы, метод сбора анамнеза заболевания и жизни, тест в наклоне, рентгенография, метод определения мышечной силы, метод определения подвижности, метод оценивания по опроснику SRS-22, математико-статистический метод обработки данных, полученных в ходе эксперимента, по Стьюденту.

Результаты исследований. Данные силы мышц брюшного пресса, спины, правой половины туловища и левой половины туловища свидетельствуют о нормализации показателей. Однако, между группами есть достоверная разница по всем показателям ($P < 0,01$). Метод определения подвижности вперед, назад и боковой подвижности показал нормализацию всех показателей, но с достоверной разницей (P между $P (-0,05)$ и $P (-0,01)$) и с лучшими показателями в экспериментальной группе.

При оценивании по опроснику SRS-22 результаты свидетельствуют об улучшении самооценки. Улучшение произошло за счет улучшения внешнего вида, частой похвалы со стороны родителей, активно вовлеченных в процесс реабилитации, поощрений с нашей стороны. Ребенку в таком возрасте важно ощущать одобрение старших, мнением которых он дорожит. Между группами была достоверная разница (P между $P (-0,05)$ и $P (-0,01)$ с лучшими показателями в экспериментальной группе). Это единственная программа, которая показала улучшение самооценки у детей этой возрастной группы. Что еще раз доказывает важность включения игр: субъективно и объективно это влияет на младших школьников положительно.

Выводы:

1. При анализе литературы установлено, что в коррекции осанки у детей коррекционные подвижные игры является одним из обязательных элементов лечения.
2. На основе литературы нами была разработана программа физической реабилитации детей младшего школьного возраста со сколиозом 1 степени. Программа состоит из упражнений, влияющих на весь организм и специальных упражнений для позвоночника. Значительное внимание уделяли использованию коррекционных подвижных игр.
3. После завершения работы по нашей программе проведенный повторный анализ изучаемых показателей позволил удостовериться в позитивном влиянии

тренировок на осанку у изучаемой категории больных. Используемые методы АФК дали возможность увеличить силу мышц туловища и гибкость, улучшить функционирование всего организма и самочувствие.

Перспективы дальнейших исследований: требуется более длительное наблюдение за детьми, чтобы установить, какие игры наиболее эффективны для коррекции сколиоза и насколько они эффективны у детей с сочетанной соматической патологией, а также часто и длительно болеющих детей.

Список использованной литературы

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики / Л.М.Алексеева. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 208 с.
2. Баршай В.М. Активные игры для детей / В.М.Баршай. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 319 с.
3. Белозерова Л.И. Нарушения осанки у детей, коррекция и оценка эффективности / Л.И.Белозерова, В.В.Клестов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. -129 с.
4. Дехтяр С.К. Современные возможности раннего выявления, объективной оценки и мониторинга в амбулаторных условиях деформаций позвоночника / С.К. Дехтяр, В.Е. Поляков, Т.Н. Смирнова // Вестник гильдии протезистов-ортопедов.- 2001.- №6.- С. 55-58.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н.Жуков. - М.:Академия, 2000. -160 с.
6. Каштанова Г.В. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей школьного и младшего школьного возраста / Г.В.Каштанова - М.: АРКТИ, 2006. - 104 с.
7. Любченко Ю.В. Диагностика и коррекция нарушений осанки: метод. пособ. / В.Ю.Любченко. - Тольятти: Литера, 2004. – 136 с.
8. Минаев С.В. Реабилитация детей и подростков с деформациями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата: уч. - метод. пособ. / С.В. Минаев, В.П. Пожарский, С.А. Егорова. - Ставрополь: СГМА, 2006. - 59 с.
9. Соколова Н.И. Оздоровительная физическая культура для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата / Н.И.Соколова, Н.А.Таранова, Н.В.Якушонок, И.Г.Партас. - Донецк: Вега-Принт, 2006. - 55 с.
10. Спарковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей / В.Л.Спарковская. - М.: Новая школа, 1994. - 286 с.
11. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии / Под общей рек. проф. Шапковой Л.В. - М.: Советский спорт, 2002. - 212 с.

УДК 613.95 : 615.8

КИРИЧЕНКО А.В., ПОТАПОВ А.А., МЕЛЬНИЧУК Ю.В.
ГОУ ВПО Донецкий педагогический институт
г. Донецк, Донецкая Народная Республика

СИСТЕМНО–ИНТЕГРИРОВАННАЯ МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПЕРСПЕКТИВ ЕГО РЕАБИЛИТАЦИИ

Аннотация.

Кириченко А.В., Потапов А.А., Мельничук Ю.В.

Системно-интегрированная медико-педагогическая интерпретация результатов изучения состояния здоровья обучающихся и перспектив его реабилитации.

В статье представлены результаты изучения состояния здоровья школьников и студентов, интерпретированные в медико-педагогическом аспекте. Предложены системно-организационные и концептуальные направления для его реабилитации.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, обучающиеся, подготовка педагогических кадров.

Annotation.

Kirichenko A.V., Potapov A.A., Melnichuk Yu.V.

System-integrated medical and pedagogical interpretation of the results of studying the health of students and the prospects for its rehabilitation.

The article presents the results of studying the state of health of schoolchildren and students, interpreted in the medical-pedagogical aspect. The proposed system-organizational and conceptual areas for its rehabilitation.

Key words: health, healthy lifestyle, students, teacher training.

Введение.

Актуальным направлением реализации государственной политики по укреплению здоровья молодежи в современных условиях развития Республиканского социума является формирование у нее ценностно-мотивационных установок на восприятие как самозначимых для дальнейшего воплощения в процессе своей жизненной самореализации идеалов и системообразующих принципов ведения здорового образа жизни [2; 3; 6].

Решение такой проблемы требует абсолютной мобилизации всех государственных и общественных структур и организаций для разработки и реализации эффективных концепций, моделей и программ по их внедрению. В предыдущих наших публикациях мы уже представляли результаты проведенных нами ранее исследований [5; 7; 8].

Целью данной работы является изучить и отразить в медико-педагогическом аспекте современное состояние здоровья у обучающейся молодежи. Нашими задачами являлось:

а) уяснить преобладающие тенденции в формировании и состоянии здоровья обучающихся, уровнях их мотивационно-здоровьесберегающей оценки;

б) разработать на основе доступных нам научных источников и литературы предложения по формированию компетенций здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, школьников и студентов, представив их в программно-рекомендационном и систематизированном измерении

Обзор литературы.

Обратим внимание на результаты исследователей Агишевой Е.В. (формирование здорового образа жизни средствами физической культуры), Бурлаковой Т.Л. (физкультурно-оздоровительная работа в современной школе), Гармаш А.О., Ильина А.Е., Кудрявцева М.Д., Сундукова А.С., Сидорова Л.К., Алшувайли Х.Х. (значение и особенности питания при ведении образа жизни), Злобовой В.А. (физическая культура обучающихся), Марущак Н.В., Косоруковой Н.В. (особенности психолого-педагогических факторов формирования мотивации к занятиям физической культурой и культуре здоровья у обучающихся), Сергиенко Л.Г. (здоровье студенческой молодежи как приоритетная задача физического воспитания), Федотенко Г.В. (влияние физической культуры в социализации личности), Мусатова Е.А., Галимова А.Г. (роль физической культуры и спорта в жизни современного человека), Савко Э.И., Ковальчук Ю.П. (рекреационная физическая культура), Седляр Ю.В. (средства оздоровительной физической культуры) [9]. Их исследования и были положены в основу выработки наших рекомендаций и действий.

Результаты исследований.

Нами было проведено изучение состояния здоровья и уровня ценностно-мотивационных устремлений в этом аспекте у девушек–студенток, поступивших на обучение в наш институт.

Было анкетировано 122 человека. Получены следующие результаты по ответам на заданные вопросы:

- Как Вы оцениваете уровень своего здоровья?: низкий – 6 (4,9%), ниже среднего – 11 (9,0%), средний – 88 (72,1%), выше среднего – 12 (9,8%), высокий – 5 (4,2%).
- Считаете ли Вы необходимым улучшать уровень своего здоровья?: да – 115 (94,3%), нет – 7 (5,7%).
- Что вы вкладываете в понятие «вести здоровый образ жизни»? : не иметь вредных привычек - 19 (15,6%), заниматься спортом/физкультурой ежедневно – 76 (62,3%), здоровое питание – 27 (22,1%).
- Чувствуете ли вы потребность в занятиях физкультурой и ведении здорового образа жизни?: не чувствую – 11 (9%), да, конечно, желание есть – 98 (80,3%), нет силы воли – 13 (10,7%).
- Занимались ли Вы каким-либо спортом?: да – 18 (14,8%), нет – 104 (85,2%).
- Занимаетесь ли Вы сейчас спортом?: да – 6 (4,9%), нет - 116 (95,1%).
- Умеете ли Вы плавать?: да – 71 (58,2%), нет – 51 (41,8%).
- Делаете ли утреннюю зарядку?: да – 9 (7,4%), нет – 12 (9,8%), не всегда – 101 (82,8%).
- Посещали ли Вы уроки физической культуры в школе?: да - 117 (95,9%), нет – 5 (4,1%).
- К какой группе здоровья относились?: основная – 74 (60,7%), подготовительная – 22 (18,0%), специальная медицинская – 26 (21,3%).

- Есть ли противопоказания к занятиям физическими упражнениями?: есть – 75 (61,5%); нет – 47 (38,5%).
- Сдавали Вы комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»?: да – 1 (0,8%), нет – 121 (99,2%).
- Умеете ли Вы оказать первую доврачебную помощь?: могу – 11 (9,0%); не могу или частично могу – 111 (91,0%).

Работая со школьниками, мы обратили внимание на практически полное отсутствие информации по вопросам предупреждения заболеваний у большинства из них. Поэтому формирование необходимости и потребности ведения здорового образа жизни у молодежи стало целью нашей работы.

Авторами разработана программа курса основ здорового образа жизни – «Создай себя и будь здоров!». Курс внедрен в программу обучения в старших классах г. Донецка.

В основу преподавания ЗОЖ для школьников положена концепция рационального режима дня. При этом, акценты сделаны на тех элементах ЗОЖ которые в наибольшей степени оказывают влияние на обмен веществ, а именно: организация рационального питания в целом, и режима питания, в частности, особенности организации питьевого режима. Особое внимание уделено гигиеническим требованиям к режиму двигательной активности, организации индивидуальных занятий физическими упражнениями.

Интерес к материалам курса был проявлен всеми обучающимися без исключения. Важность и значимость материалов курса для сохранения и укрепления здоровья отметили и педагоги, и родители. Школьники, изучая материалы курса, стали больше уделять внимания вопросам укрепления своего здоровья. Они не только увидели и осознали свои ошибки, допущенные ранее в процессе организации своей деятельности и режима дня, но и начали предпринимать конкретные действия для исключения повторения этих ошибок. Как следствие, были получены результаты, позволяющие констатировать улучшение состояния здоровья школьников.

На этом фоне поводом для оптимизма является то, что нам удалось начать формирование эмоциональных основ и психологической базы здоровья у наших воспитанников. Предварительные предположения авторов о необходимости расширения курса полностью подтвердились.

В следующем учебном году, а именно в 2017-2018, курс был расширен, как по содержанию, так и по времени. Были существенно дополнены уже имеющиеся материалы. В структуру предмета введена информация по всем составляющим режима дня, а именно по организации режима сна и бодрствования, а также и режима труда и отдыха. Преподавание было организовано уже, и в 10-м, и в 11-м классах. Общий объем отведенного на изучение материала времени составил 132 часа.

Освоение курса позволило старшеклассникам улучшить состояние своего здоровья. Те учащиеся, которые занимались по нашей программе, стали меньше пропускать уроки по причине болезни. Кроме того, педагоги стали отмечать более высокий уровень подготовленности практически по всем предметам в тех классах, где преподается курс. Данная информация целиком и полностью согласуется с материалами о благоприятном влиянии занятий физической культурой на функциональное состояние организма и морально-волевые качества обучающихся [4].

Полученные знания способствовали тому, что наши воспитанники стали также демонстрировать более высокий уровень при прохождении практической части курса. А именно, на 3-5% улучшились показатели сдачи нормативов по физической подготовке.

Достигнутые результаты позволяют нам констатировать необходимость расширения преподавания курса путем включения его в программу обучения для всех без исключения школ, а также продолжить работу по адаптации материала для обучающихся разных возрастных групп.

При внедрении курса «Создай себя и будь здоров!» был предварительно проведено обучение учителей. Данное обстоятельство несколько замедлило процесс реализации программы курса, поскольку любая подготовка кадров требует затрат времени. Кроме того, при проведении занятий, учителя с солидным стажем работы вынуждены были вести преподавание материала, который ранее ими в работе не использовался.

С целью расширения информированности педагогов о вопросах ЗОЖ, нам представляется целесообразным введение в программу обучения студентов, подготавливаемых для работы в образовательных организациях, отдельной специальной дисциплины: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», включающей материал по данной проблеме. Реализовать ее мы предлагаем на факультете педагогического образования ГОУ ВПО «Донецкий педагогический институт». Мы убеждены в том, что целенаправленная и широкомасштабная такая подготовка будущих педагогов позволит, во-первых, ориентировать их на регулярное использование системы ЗОЖ для себя, а во-вторых, шире и глубже информировать своих учеников о принципах ЗОЖ и настраивать их на повседневную работу по сохранению и укреплению своего собственного здоровья.

Следует особо отметить, что в современных условиях проблема важности формирования ЗОЖ в информировании школьников с первых лет обучения и настрой на ведение ЗОЖ возрастает с точки зрения ценностного отношения к своему здоровью [10]. В то же время использованные при этом методики определения и оценки отношения к ЗОЖ у младших школьников не позволяют в полной мере ориентировать их на ЗОЖ как на систему [1]. Вывод: необходимо начинать обучение ЗОЖ уже с младшего школьного возраста.

Для будущих педагогов мы предлагаем целостный по содержанию курс, который включал бы информацию по всем структурным элементам ЗОЖ.

Структура курса, как нам представляется, должна быть основана на ведущих направлениях ЗОЖ, которые являются базовыми. Особое внимание мы предлагаем уделять вопросам рационального питания и организации двигательной активности. По аналогии с курсом «Создай себя и будь здоров!», планируется освещать вопросы организации питьевого режима и всех составляющих режима дня. Оценивая специфику работы учителей, нельзя не отметить их малоподвижный образ жизни. При этом, следовало бы акцентировать внимание на роли личного примера педагога в процессах воспитания школьников и консультирования родителей. Поэтому, мы считаем необходимым введение в структуру предлагаемого предмета следующей специальной информации, способствующей расширению кругозора и углублению понимания комплексности подхода к организации ЗОЖ:

- Помимо рассмотрения основ организации рационального питания, нам представляется целесообразным предложить будущим педагогам материал по профилактике пищевых отравлений и других алиментарно-обусловленных заболеваний, а именно инфекционных заболеваний и гельминтозов.
- В определенные периоды развития подростка может обостриться проблема избыточной или недостаточной массы тела, поэтому профессиональный педагог должен уметь ориентироваться не только в общих направлениях организации рационального питания, но и в проблемах выбора определенных продуктов и рационов питания. Помимо этого, знание качественных особенностей и состава продуктов питания позволит грамотно организовать предупреждение весенних гиповитаминозов у детей и подростков.
- В процессе изучения ЗОЖ у школьников, как показывает опыт, может появляться повышенный интерес относительно некоторых особенностей организации деятельности, поэтому педагог должен более глубоко ориентироваться в проблеме учета индивидуальных особенностей организма, в том числе и биоритмологических.
- Важным воспитательным и оздоровительным моментом является также организация и проведение закаливающих процедур.
- Принимая во внимание высокую распространенность нарушений осанки и пониженной остроты зрения не только у подрастающего поколения, было бы целесообразно правильно сориентировать будущих педагогов в вопросах организации рабочего места, в том числе с использованием компьютера.

Таким образом, основываясь на опыте преподавания вопросов ЗОЖ в учебных заведениях различного профиля, мы предлагаем вариант комплексного решения проблемы информирования молодежи по данной теме путем организации и оптимизации системы подготовки педагогических кадров с конечной целью дальнейшей и успешной реализации полученных знаний при работе в условиях образовательных учреждений и организаций.

Полученные результаты позволяют нам сделать следующие выводы и предложения:

Выводы:

1. Обученность подростков и молодежи по вопросам охраны и культуры здоровья, особенно на начальных стадиях его формирования, следует считать крайне неудовлетворительной.

2. Требуется системная организация подготовки педагогических кадров для преподавания и трансформации принципов, правил и элементов здорового образа жизни.

3. В связи с тем, что выпускники образовательных организаций медицинского профиля, не имея педагогического образования, не могут заниматься преподавательской деятельностью в организациях основного и общего образования, а в школах отсутствуют педагоги такого профиля подготовки, и медико-санитарную подготовку распределяют к нагрузке по остаточному принципу, следует предусмотреть профессиональную подготовку таких специалистов в учреждении высшего профессионального педагогического образования. Предлагается разработать и внедрить государственный стандарт подготовки «Охрана здоровья и безопасности жизнедеятельности» для педагогов бакалавров с дополнительной специализацией

(квалификацией) «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», отраженной в получаемом приложении к диплому.

4. Следует функционально объединить усилия ведомств в решении задач, предусмотренных в Законах Донецкой Народной Республики «Об образовании» и «О здравоохранении», и сформулированных отдельно в каждом из них, в совместную научно-педагогическую деятельность.

5. Инициировать научно-исследовательскую разработку темы «Формирование компетенций охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности в компетентностно –ориентированной педагогической системе непрерывного образования».

6. Представляется целесообразным введение в программу обучения студентов, подготавливаемых для работы в образовательных организациях, отдельной специальной дисциплины: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», включающей материал по данной проблеме. Реализовать ее мы предлагаем на факультете педагогического образования ГОУ ВПО Донецкий педагогический институт.

Перспективы дальнейших исследований будут направлены на разработку концепции формирования компетенций здорового образа жизни у молодежи и населения Республики, а также модели и механизмов ее реализации.

Список использованной литературы

1. Гаркуша Н.С. Мониторинг показателей здоровья обучающихся: Методическое пособие для классных руководителей / Н.С. Гаркуша. – Старый Оскол: ИПК «Квадрат», 2004. – 72 с.
2. Закон Донецкой Народной Республики «О здравоохранении» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dnrsovet.su>
3. Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dnrsovet.su/zakon-dnr-ob-obrazovanii/>
4. Карпов А.В. Влияние физической культуры на повседневную жизнь студентов / А.В. Карпов, И.И. Шевцова // Образовательная среда сегодня: теория и практика: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – С. 303-304.
5. Кириченко А.В. Диагностика уровней сформированности ценностно-мотивационных приоритетов студентов по структуре компонентов здоровьесберегающей компетентности и моделью подготовки к будущей профессионально-функциональной деятельности. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков: ХДАДМ (ХХП), 2010. - №11.- С. 112-121.
6. Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики. Утверждена Приказом Министерства образования и науки ДНР №815 от 03.08.2016 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://gmkol.ucoz.ua/vospitanie/koncepcija_zdorovogo_obraza_zhizni.pdf
7. Косевич М.А. Видеоотчёт о работе ШФСК Донецк [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/stock/QqX6krJNEe8scgY2AXUhSqNq>
8. Потапов А.А., Косевич М.А. Преподавание основ здорового образа жизни как фактор коррекции заболеваемости // Материалы II международного

- медицинского форума Донбасса «Наука побеждать болезнь». – Донецк. – 2018. – С. 162-163.
9. Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы III межд.науч.-практ.конф. (г.Донецк, 09 февраля, 2018 г.) / под.ред. Л.А. Деминской; ДИФКС. - Донецк, 2018. – 647 с.
10. Тамбовцева В.А. Отношение к здоровому образу жизни у младших школьников / В.А. Тамбовцева, А.Н. Карамчаков // Образовательная среда сегодня: теория и практика: материалы IV Междунар. науч.–практ. конф. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – С. 57-59.

УДК 615.825 : 616.1 – 053.85

КОЛДАШОВА А.И., ЕРМОЛАЕВА Ю.А.
*Российский государственный
университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)
г. Москва, Российская Федерация*

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ

Аннотация.

Колдашова А.И., Ермолаева Ю.А.

Оздоровительная гимнастика в реабилитации лиц среднего возраста с гипертонической болезнью.

По данным всемирной организации здравоохранения гипертоническая болезнь является достаточно распространенной в России и во всем мире и изучение данной проблемы является актуальным. Решение проблем лечения и реабилитации гипертонической болезни позволит уменьшить риск заболевания и проводить профилактические мероприятия.

Ключевые слова: реабилитация, гипертония, ЛФК, оздоровительная гимнастика.

Annotation.

Koldasova A.I., Ermolaeva Yu.A.

Health gymnastics in the rehabilitation of middle-aged people with hypertension.

According to the world health organization, hypertension is quite common in Russia and around the world and the study of this problem is relevant. The solution of problems of treatment and rehabilitation of hypertension will reduce the risk of disease and carry out preventive measures.

Keyword: rehabilitation, hypertension, exercise therapy, health gymnastics.

Актуальность. Наиболее актуальными медико-социальными проблемами здравоохранения остаются профилактика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний, в происхождении и развитии которых главное место занимает повышенное артериальное давление.

Заболевания, в основе которых лежит гипертоническая болезнь (ГБ), в настоящее время являются наиболее частыми причинами инвалидизации и смертности населения в большинстве стран мира [1, 3].

Необходимо отметить так же, что при рассмотрении артериальной гипертензии с позиции суммарного сердечно-сосудистого риска (по рекомендациям Европейского

общества гипертензии и Европейского общества кардиологов) наблюдаются гендерные различия: нарастание риска заболевания с возрастом у женщин происходит быстрее [4].

В настоящее время в России около 40% населения (более 42 млн. человек) страдают артериальной гипертонией. При этом знают о наличии у них заболевания около 37% мужчин и 58% женщин, а лечатся – лишь 22% и 46% из них. Должным образом контролируют свое давление лишь 5,7% мужчин и 17,5% женщин (ВОЗ, 2016).

В большинстве случаев, люди, страдающие гипертонической болезнью, умирают от осложнений, вызванных повышенным уровнем артериального давления.

По данным рабочей группы ВОЗ за 2016 год, Россия по смертности от ишемической болезни сердца и инсультов, занимает одно из первых мест в Европе.

Анализ литературных источников показал, что гипертоническая болезнь является серьезной проблемой в нашем современном обществе, с которой нужно бороться. В связи с этим именно эта тема работы была выбрана для нашего исследования, так как она является актуальной. Проанализировав научно-методическую литературу и мнение специалистов, по данному вопросу, мы пришли к выводу, что нет единого мнения у авторов по проблеме исследования. Это и послужило основанием для выбора темы исследования [2, 5].

Цель исследования. Повысить эффективность физической реабилитации пациентов с вестибулярными расстройствами, вследствие гипертонической болезни.

Гипотеза исследования. Предполагается, что оздоровительная гимнастика для пациентов с гипертонической болезнью в тренировочном (санаторном) периоде реабилитации, включающая в занятия специальные упражнения с элементами имитации лыжных гонок, будет способствовать нормализации артериального давления и улучшению функции вестибулярного аппарата, повысит координационные способности и равновесие.

Задачи исследования:

При разработке данной методики оздоровительной гимнастики были поставлены следующие задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме вестибулярных расстройств у пациентов с гипертонической болезнью.
2. Определить функциональные нарушения, связанные с расстройствами вестибулярного аппарата у пациентов с гипертонической болезнью и разработать методику оздоровительной гимнастики с применением специальных упражнений с элементами лыжных гонок на санаторном этапе реабилитации.
3. Оценить эффективность разработанной нами методики оздоровительной гимнастики в реабилитации пациентов с гипертонической болезнью.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников по теме исследования.
2. Изучение данных карт пациентов.
3. Медико-биологические методы:
 - ортостатическая проба;
 - тест Ромберга;
 - оценка показателей ЧСС;

- оценка показателей артериального давления.

4. Педагогический эксперимент.

5. Методы математической обработки данных, полученных в ходе педагогического эксперимента (программа Excel, 2013).

В исследовании принимало участие 34 человека в возрасте от 45-59 лет, из них 15 мужчин (42,2%) и 19 женщин (55,8%) (рис. 1).



Рисунок 1 – Распределение пациентов по половому признаку

Все пациенты, принявшие участие в педагогическом эксперименте были разделены на основную и контрольную группы. Для чистоты исследования нагрузка в контрольной и основной группах была равнозначной.

В контрольной группе (КГ) применялись реабилитационные мероприятия, назначенные врачом ЛФК (ежедневные занятия лечебной гимнастикой по разработанному комплексу в данном лечебном учреждении, лечебный массаж по схеме).

Разрабатывая методику для основной группы (ОГ) было принято решение включить в занятия лечебной гимнастикой специальные упражнения с элементами имитации лыжных гонок, а также упражнения с применением неустойчивой опоры. Эти упражнения направлены на тренировку устойчивости, коррекции функции равновесия и межмышечной координации.

Результаты исследования и их обсуждение:

Работа выполнялась на кафедре адаптивной физической культуры и спортивной медицины ФГБОУ ВО «МГАФК». Исследование проводилось с июля 2017 по май 2018 гг. на базе МЦВЛ «Консилиум».

Основная и контрольная группы были сопоставимы по основным клиническим проявлениям, по возрасту, полу и физической подготовленности. Процентное распределение в группах представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение пациентов, вошедших в педагогический эксперимент по группам

Количество чел. (n=34)	Основная группа (n=17)		Контрольная группа (n=17)	
	Количество человек	Относительный показатель, в %	Количество человек	Относительный показатель, в %
Мужчины	7	41,2%	8	47,1%
Женщины	10	58,8%	9	52,9%

Результаты проведения ортостатической пробы.

С целью диагностики состояния сердечно-сосудистой системы и возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы, заключающейся в изменениях показателей ЧСС и АД в ответ на переход тела из горизонтального в вертикальное положение, проводилась ортостатическая проба. Данные тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты значений оценки проведения ортостатической пробы

Оценка переносимости пробы	ОГ (n=17)			КГ (n=17)		
	до	после	R	до	после	R
Хорошо	-	10 (58,8%)	-	-	5 (29,4%)	-
Удовлетворительно	10 (58,8%)	6 (35,3%)	1.8	11 (64,7%)	9 (52,9%)	1.6
Неудовлетворительно	7 (41,2%)	1 (5,9%)	2.4	6 (35,3%)	3 (17,7%)	1.5

До проведения курса в ОГ у 10 человек (58,8%) наблюдалась удовлетворительная реакция на пробу, регистрировалось учащение ЧСС на 7-10 уд/мин от исходного, систолическое давление не изменялось, диастолическое, так же не изменялось, в некоторых случаях наблюдалось незначительное повышение, пульсовое давление находилось в районе исходных значений, в некоторых случаях наблюдалась потливость.

У 7 человек (41,2%) была зарегистрирована неудовлетворительная реакция на пробу: увеличение ЧСС на 10 и более уд/мин., систолическое давление снижалось в пределах от 5-10 мм.рт.ст., тогда как диастолическое повышалось, пульсовое давление снижалось, в некоторых случаях наблюдалась небольшая потливость, фиксировались жалобы пациентов на шум в ушах.

Такая сильная реакция свидетельствует о повышенной реактивности симпатического отдела вегетативной нервной системы, что присуще недостаточно тренированным лицам.

Схожую картину мы наблюдали и в КГ, у 11 человек (64,7%) были зафиксированы удовлетворительные результаты на пробу, у 6 (35,3%) – неудовлетворительные.

После проведения курса реабилитации у 10 человек (58,8%) ОГ нами была отмечена положительная реакция на пробу: учащение ЧСС не более чем на 6 уд/мин., повышение систолического, диастолического и пульсового давления, которые приходили в норму в течение 3 минут.

У 6 человек (35,3%) сохранялась удовлетворительная реакция на пробу, и только у 1 человека (5,9%) – неудовлетворительная.

В КГ результаты были несколько хуже. Только у 5 (29,4%) человек мы наблюдали хорошую реакцию на пробу, 9 человек (52,9%) удовлетворительный результат и у 3 испытуемых (17,7%) были неудовлетворительные результаты.

Результаты проведения теста Ромберга.

С целью оценки статической устойчивости был проведен тест Ромберга (таблица 3).

Таблица 3 - Динамика результатов теста Ромберга

Оценка результатов, в баллах	ОГ (n=17)			КГ (n=17)		
	До	После	R	До	После	R
0 баллов	3 (17,6%)	-	-	2 (11,8%)	-	-
1 балл	12 (70,6%)	2 (11,8%)	3.8	12 (70,6%)	8 (47%)	2.3
2 балла	2 (11,8%)	9 (52,9%)	3.1	3 (17,6%)	6 (35,3%)	1.8
3 балла	-	6 (35,3%)	-	-	3 (17,7%)	-

Исходя из полученных данных до проведения педагогического эксперимента у ОГ и КГ результаты теста Ромберга примерно на одном уровне. После прохождения курса реабилитации в КГ у 3 пациентов (17,7%) результат по тесту Ромберга 3 балла, у 6 пациентов (35,3%) 2 балла, у 8 пациентов 1 балл (47%). В ОГ у 6 пациентов (35,3%) 3 балла, у 9 пациентов (52,9%) 2 балла и у 2 пациентов (11,8%) 1 балл. И в КГ и в ОГ мы наблюдаем улучшение результатов теста Ромберга, но в ОГ 3 и 2 балла набрало большее количество испытуемых.

Результаты оценки ЧСС.

В таблице 4 представлены результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента.

Таблица 4 – Динамика результатов средних значений ($M \pm \sigma$) показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС)

Показатели	ОГ (n=17)			КГ (n=17)		
	до	после	R	до	после	R
ЧСС, уд/мин	85,8±5,9	72,9±4,2*	2.8	82,6±5,5	79,4±4,9	1.9

ЧСС до эксперимента в ОГ 85,8 уд/мин, в конце эксперимента 72,9 уд/мин. В ходе статистического анализа выяснилось, что результаты показателей ЧСС достоверно различимы. Достоверность различий составляет $t_p=2.8$, при $t_{кр}=2.1$. В КГ между исходными и итоговыми данными результаты достоверно не различимы.

В таблице 5 предоставлены средние значения АД, полученные до проведения эксперимента и после в ОГ и КГ.

Таблица 5 - Результаты средних значений ($M \pm \sigma$) показателей артериального давления

Показатели	ОГ (n=17)			КГ (n=17)		
	до	после	R	до	после	R
САД, мм.рт.ст	165,7±5,6	140±6,1*	3.1	164,2±5,7	154,3±6,2*	2.2
ДАД, мм.рт.ст.	100,3±6,8	93,7±4,8*	2.3	101,3±5,8	98,2±4,9	1.1

В ходе эксперимента показатели АД (САД и ДАД) имеют положительную динамику и результаты в начале и в конце исследования достоверно различимы кроме результатов ДАД в КГ $t_p=1.1$, при $t_{кр}=2.1$.

Выводы.

1. Анализ научно-методической литературы показал существующую проблему вестибулярных расстройств у пациентов с гипертонической болезнью, что подтверждает востребованность разработки методик оздоровительной гимнастики для этой группы пациентов.
2. Разработана методика лечебной гимнастики с применением специальных упражнений с неустойчивой опорой и упражнений с элементами имитации лыжных гонок, направленных на улучшение функции равновесия и координации.
3. Из результатам исследований, полученных в ходе педагогического эксперимента, видно, что методика оздоровительной гимнастики в контрольной группе дает положительную динамику в лечении гипертонической болезни. Разработанная методика, на основании статистического анализа, доказала свою эффективность и рекомендована для лечения пациентов с гипертонической болезнью.

Таким образом, можно сделать **выводы** о положительном влиянии разработанной методики с включением в занятия лечебной гимнастикой специальных упражнений с элементами имитации лыжных гонок, и упражнений с применением неустойчивой опоры на сердечно-сосудистую систему и функциональное состояние в целом для лиц с артериальной гипертензией.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в продолжении изучения влияния разработанной методики, на организм людей с другими функциональными нарушениями, разного возраста, и в разработке методик с целью внедрения их в практику для повышения эффективности физической реабилитации и оздоровительной физической культуры.

Список литературных источников

1. Абирова Э.С., Горбунов В.М., Егоркина Н.В. и др. Суточное мониторирование показателей артериальной ригидности при оценке эффективности антигипертензивной терапии //Артериальная гипертензия. - 2010. - Т. 16. - № 6. - С. 621-628.
2. Большакова О.О. Маркеры поражения почек при артериальной гипертензии. подходы к профилактике сердечно-сосудистых осложнений. //Артериальная гипертензия. - 2010. - № 5. - С. 522-525.
3. Степанян А.Ф. Лечебная гимнастика при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. - М., 2001.
4. Рекомендации при заболеваниях сердца: пер. с англ. / Американская ассоциация по реабилитации больных с заболеваниями сердечно-сосудистых и дыхательных систем. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 240 с.
5. Физическая реабилитация / Под ред. С. Н.Попова. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - С.88-108.

УДК 615.8 : 796 – 056.266 (470.54)

ТЕРЕНТЬЕВ А.Е.¹, БОБЫЛЕВА Т.А.²

¹Председатель Экспертного Совета «Наука» при Министерстве физической культуры и спорта Свердловской области, к.п.н., доцент

*²Заместитель директора по методической работе государственного автономного учреждения Свердловской области «Спортивно-адаптивная школа», к.п.н., доцент
г. Свердловск, Российская Федерация*

О МОДЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ РЕАБИЛИТАЦИЕЙ И АБИЛИТАЦИЕЙ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Доклад

**на I Международной научно-практической конференции
«Актуальные проблемы физической культуры и спорта.
Развитие и перспективы»**

На территории Свердловской области на протяжении многих лет ведется работа с инвалидами. Численность систематически занимающихся адаптивной физической культурой ежегодно растет. По итогам 2017 года в Свердловской области 292 451 инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом 22 733 человека, что составляет 12,4 процента от общей численности указанной категории населения, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.)

В регионе принята необходимая нормативно-правовая база для осуществления деятельности комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов.

На сегодняшний день в Свердловской области количество нуждающихся в реабилитации и абилитации инвалидов составляет **10129** человек, из них **7512** дети до 18 лет. В образовательных организациях, в рамках реализации ФГОС дошкольных и общеобразовательных организаций, дети-инвалиды, допущенные врачом, занимаются физической культурой как в рамках основной программы, так и по программам дополнительного образования. Так же в реализации мероприятий ИПРА принимают активное участие общественные организации, такие как «Особые люди», «Открытый город», «Солнечные дети», «Федерация триатлона Свердловской области» и другие». В ряде муниципальных образований спортивные сооружения предоставляются инвалидам бесплатно (Красноуфимск, Верхняя Салда, Новоуральск, Ревда, Серов и др.).

Благодаря решению Губернатора Свердловской области Е.В. Куйвашева, на основании Соглашения с Министерством спорта Российской Федерации, наш регион был включен в перечень пилотных субъектов по апробации нормативов Комплекса ГТО среди лиц с ограниченными возможностями здоровья. Это позволило создать в Свердловской области модель управления комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов на основе межведомственного и межуровневого взаимодействия.

С введением в индивидуальную программу реабилитации и абилитации (ИПРА) инвалида (ребенка-инвалида) раздела «физкультурно-оздоровительные мероприятия и занятия спортом» перед нами встали новые задачи прежде всего организационного и информационного характера. Для их решения была выстроена система информационного взаимодействия с муниципалитетами по реализации мероприятий ИПРА:

1. Главами администрации муниципалитетов были определены ответственные должностные лица за реализацию программы реабилитации и абилитации инвалида (ребенка-инвалида).
2. Подготовлен реестр ответственных лиц муниципалитетов.
3. В Муниципалитеты направляется информация об инвалидах, прошедших освидетельствование МСЭК.
4. С представителями муниципалитетов Министерством физической культуры и спорта Свердловской области регулярно проводятся совещания и семинары по работе с инвалидами, которым рекомендованы физкультурно-оздоровительные мероприятия и занятия спортом.
5. Проведены индивидуальные консультации по телефону с представителями муниципалитетов Свердловской области по организации работы в муниципалитете по реализации ИПРА.
6. Налажена обратная связь в виде отчетов.
7. Назначен координатор – ГАУ Свердловской области «Спортивно- адаптивная школа» (САШ), куда поступает информация из Главного бюро МСЭ по информационной системе и по почте их Новоуральска, Заречного, Лесного.

От координатора информация поступает в муниципалитеты к ответственным лицам, которые работают с инвалидами на местах. Оператор САШ в свою очередь по

телефону информирует и консультирует инвалида или законного представителя ребенка-инвалида. Дает рекомендации по занятиям адаптивной физической культурой, в том числе в домашних условиях, и предоставляет контакты лиц, ответственных за реализацию ИПРА в муниципалитете для обращения за оказанием услуги. Разрабатываются методические рекомендации для самостоятельных занятий, что актуально для лиц, проживающих в отдаленных районах.

Мероприятия ИПРА реализуются в 8 государственных и 102 муниципальных организациях, а также Региональными спортивными федерациями по адаптивным видам спорта и общественными организациями инвалидов.

Министерство физической культуры и спорта Свердловской области при реализации мероприятий ИПРА осуществляет взаимодействие с различными ведомствами и прежде всего через взаимодействие с Министерством социальной политики Свердловской области и Министерством общего и профессионального образования Свердловской области.

В г. Екатеринбурге успешно работают проекты, организованные общественными организациями: «Юные олимпийцы», «Лыжи мечты», Центр «Развитие», «Страна БЕГОВЕЛиЯ» и другие.

Помимо массовой физической культуры дети-инвалиды занимаются и адаптивным спортом. В САШ 763 обучающихся, реализуются программы по 4-м адаптивным видам спорта, имеет базовых площадок в 7 муниципальных образованиях Свердловской области. Из 16 площадок 12 на базе коррекционных школ.

Перспективные спортсмены, достигшие определенного возраста, зачисляются в Центр Паралимпийской и Сурдлимпийской подготовки сборных команд СО. В Центре культивируется 4 адаптивных вида спорта 59 дисциплин. Неуклонно растут спортивные результаты. В 2016 г. 145 спортсменов – члены сборных команд России.

В 2017 году проведена апробация выполнения нормативов комплекса ГТО среди лиц с ограниченными возможностями здоровья. В тестировании приняли участие граждане всех возрастных ступеней и нозологических групп. Всего в апробации приняли участие **2324** человека. Тестирование проводилось в муниципальных образованиях: г. Екатеринбург, Серовский ГО, ГО Ревда, город Нижний Тагил, город Каменск-Уральский, ГО Сухой Лог, ГО Верхняя Пышма.

22 ноября 2017 г. по итогам Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные подходы к обеспечению комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности» было рекомендовано:

1. Обеспечить подход по формированию системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в Свердловской области через систему межведомственного и межуровневого взаимодействия.

2. Рассмотреть возможность создания на базе Центров тестирования Комплекса ГТО площадок для комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов, а также их подготовку к выполнению нормативов Комплекса ГТО, совершенствовать спортивную инфраструктуру и кадровое обеспечение.

3. Рассмотреть возможность внедрения и проработать подходы через пилотную апробацию адресной сертификации инвалидов для финансирования услуги по комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности

Эти предложения было рассмотрены и поддержаны заседаниях Координационной комиссии по внедрению комплекса ГТО на территории Свердловской области и Общественного совета при Министерстве физической культуры и спорта Свердловской области. Также в ходе вышеуказанных заседаний было принято решение считать целесообразным использовать центры тестирования не только для проведения физкультурно-спортивных мероприятий по приему нормативов Комплекса ГТО, но и в качестве площадок по мониторингу, анализу выполнения и определению наиболее эффективных подходов выполнения показателей «Пятилетки развития», в том числе средствами информационного управления и VI-аналитики на территории каждого муниципального образования.

Министерством физической культуры и спорта Свердловской области была проведена следующая работа:

1. Инициировано проведение научно-исследовательской работы по проведению оценки условий в муниципальных образованиях Свердловской области для подготовки и выполнений нормативов ВФСК ГТО лицами с ограниченными возможностями здоровья, в ходе которой был проведен анализ существующего материально-технического и кадрового обеспечения занятий адаптивной физической культурой для различных нозологических групп, подготовлены рекомендации по развитию материально-технической базы и подготовке кадров в муниципальных образованиях Свердловской области.

2. Инициировано проведение научно-исследовательских работ по организации на базе центров тестирования Комплекса ГТО деятельности по развитию спортивного и самодетельного туризма, подготовке «Физоргов-лидеров ГТО», внедрение результатов которых будет совершенствовать систему межведомственного и межуровневого взаимодействия, в части увеличения количество граждан занимающихся физической культурой и выполняющих нормативы Комплекса ГТО, способствовать развитию туристской деятельности, сферы гостеприимства, а так иных видов направлений социально-культурной деятельности в том числе для комплексной реабилитации и абилитации инвалидов и детей-инвалидов, а также проявления деструктивного поведения среди обучающихся общеобразовательных организаций.

3. В муниципальных образованиях организована работа по апробации методик, направленных на формирование системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов, в том числе для подготовки экономического обоснования адресной сертификации инвалидов для финансирования услуги по комплексной реабилитации и абилитации.

4. Особо хотелось отметить, что данный подход к организации деятельности по внедрению и реализации Комплекса ГТО актуализировал работу по подготовке проекта «Цифровизации отрасли физической культуры и спорта «Умная отрасль», который также планируется организовать, в том числе в рамках деятельности центров тестирования, что будет способствовать повышению эффективности использования и строительства спортивной инфраструктуры,

кадрового обеспечения, оценки качества услуг, финансово-экономического обеспечения и привлечения инвестиций, в том числе и через развитие межведомственного и межуровневого взаимодействия.

С целью проведения апробации методик и организационных форм проведения занятий по реабилитации и абилитации инвалидов в процессе физкультурно-спортивной деятельности сформированы экспериментальные группы на 11 площадках в 10 муниципальных образованиях Свердловской области, всего 29 групп – 231 участник. При формировании групп основная задача стояла охватить различные нозологии и возрастные группы. Возраст участников от 3 лет до 73 лет. Представлены различные нозологии: детский церебральный паралич, нарушения интеллекта, нарушения слуха, поражения опорно-двигательного аппарата, расстройство аутистического спектра, синдром дауна, общие заболевания. Количественный состав групп варьируется в зависимости от тяжести заболевания занимающихся и их двигательных возможностей. В разных группах проходит апробация эффективности различных методик, в зависимости от возраста и нозологической группы: гиброреабилитация, методика Бубновского, методика танцедвигательной терапии, беговелы, специальные методики работы с детьми с интеллектуальными нарушениями, общая физическая подготовка с элементами фитбол-аэробики, подвижных и спортивных игр и другие.

При выборе организаций для проведения апробации решалась следующая задача: рассмотреть возможность проведения занятий по реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов средствами адаптивной физической культуры в условиях различных организаций независимо от видов и форм собственности. К апробации были привлечены спортивные организации, образовательные организации, детско-юношеская спортивная школа, специализированная детско-юношеская спортивно-адаптивная школа, общественные организации, в том числе наделенные полномочиями центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В процессе апробации организациям и специалистам оказывается методическая поддержка, проводятся индивидуальные консультации.

В рамках деятельности по цифровизации отрасли физической культуры и спорта Свердловской области и проектного направления «Умный регион» разработано описание смарт-сервиса **«Портал оказания услуг по комплексной реабилитации и абилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья»**.

Смарт-сервис включает два направления: информационное и методическое.

Информационное представлено атласом площадок, предоставляющих услуги по реабилитации и абилитации и атласом услуг на территории Свердловской области.

Методическое направление: создание условий для организации самостоятельных занятий в рамках комплексной реабилитации и абилитации; выстраивание индивидуальной траектории занятий с применением международных научно обоснованных методик.

Реализация предлагаемой модели управления позволит обеспечить:

1. Создание площадок по реабилитации или абилитации в каждом муниципальном образовании Свердловской области.

2. Результаты апробации будут использованы для подготовки экономического обоснования адресной сертификации услуг с учетом особенностей условий в муниципальных образованиях.
3. Результаты апробации будут являться основой технического задания для разработки смарт-сервиса по комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов в процессе физкультурно-спортивной деятельности, в соответствии с решением коллегии Министерства физической культуры и спорта Свердловской области.
4. Увеличение численности лиц с ОВЗ, занимающихся физической культурой и спортом к 2020 году до 20% от числа инвалидов.

УДК 615.8 : 796 – 056. 266

ФАЛЬКОВА Н.И., УШАКОВ А.В.
ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация.

Фалькова Н.И., Ушаков А.В.

Современные методические приемы оздоровительных технологий в адаптивной физической культуре.

В статье рассматриваются опорные концепции адаптивной физической культуры и современные методические приемы оздоровительных технологий в адаптивной физической культуре.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, методы, методические приемы, развитие физических качеств.

Annotation.

Falkova N.I., Ushakov A.V.

Modern methodological techniques of health technologies in adaptive physical culture. The article discusses the basic concepts of adaptive physical culture and modern methodological techniques of health technologies in adaptive physical culture.

Key words: adaptive physical culture, methods, methods, development of physical qualities.

Актуальность. Проблема нормального функционирования и взаимодействия в обществе человека с ограниченными возможностями предполагает процесс расширения и приумножения социальных связей, создание полноценных условий для достижения максимально возможной совместимости инвалида с естественной социальной средой.

На сегодняшний день в Донецкой народной республике имеется довольно высокий показатель инвалидности, связанной со сложными производственными процессами, военным конфликтом, увеличением транспортных потоков, ухудшением экологии и прочих факторов, способствующих временной или полной потере каких-либо возможностей организма человека [4].

Именно эти проблемы должны вскрыть один из самых сложных предметов обсуждения современности – проблему инвалидности, привлекли к ней внимание широких слоев населения нашей Республики, включая политиков, ученых, общественных деятелей, работников высшей школы.

Повсеместное внедрение в жизнь адаптивной физической культуры как важнейшей области социальной практики позволит поднять на новый качественный уровень всю систему комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их интеграции в обществе [2].

В задачи адаптивной физической культуры вытекают из особенностей занимающихся – лиц с отклонением здоровья и инвалидов. Это коррекционные, компенсаторные, профилактические, образовательные, воспитательные и оздоровительно-развивающие

Анализ литературы. Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество [5].

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, представляет каждому инвалиду возможности реализовать свой творческий потенциал и достигать выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их [2,3,5].

В статье 39 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» указано что, «Физическое воспитание в системе образования осуществляется в учебное и во внеурочное время. Образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой в соответствии с государственными общеобязательными стандартами образования, нормативами физической подготовленности и типовыми учебными планами», «Обучающиеся и воспитанники с ограниченными физическими возможностями занимаются с использованием средств адаптивной физической культуры и спорта (пункт 2.2) [1].

В статье 43 (пункт 4) устанавливается что «Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья...»

Цель исследования. Рассмотреть современные методические приемы оздоровительных технологий адаптивной физической культуры.

Задачи исследования.

1. Рассмотреть опорные концепции адаптивной физической культуры.
2. Определить методы и методические приёмы направленного развития физических качеств в адаптивной физической культуре.

Результаты исследования. Адаптивная физическая культура интегрирует в себе несколько крупных областей знаний – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику – и большое количество учебных и научных дисциплин: теорию и методику физической культуры, теорию и методику физического воспитания, двигательной рекреации и физической реабилитации; анатомию, физиологию, биохимию, биомеханику, гигиену, общую и частную патологию, тератологию, психологию болезни и инвалидности, специальную психологию, специальную педагогику, психиатрию [3,5].

Двигательные, психические, сенсорные нарушения имеют разные причины, время, степень поражения, сопутствующие заболевания, вторичные отклонения, разный уровень здоровья и сохранных функций, что лимитирует двигательную активность инвалидов и требует дифференцированного и индивидуально-ориентированного подхода в выборе средств, методов, организационных форм адаптивной физической культуры, постановки и решения коррекционных, компенсаторных, профилактических задач, сопряженных с процессом обучения, воспитания, физического, психического и личностного развития [5].

Содержание адаптивной физической культуры направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида [4].

В настоящее время для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями широкое распространение получили тренажерные устройства, позволяющие не только обучать движениям, но и контролировать действия занимающихся, что дает возможность расширить процесс освоения целостных сложнокоординационных двигательных действий.

Обучение двигательным умениям является лишь необходимой базовой основой для повышения двигательной активности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. Главная задача состоит в том, чтобы результаты этой деятельности нашли применение в жизни, быту, спорте, стали потребностью человека. Для этого процесс обучения должен быть эмоционально насыщенным, разнообразным, мобилизующим адаптационные резервы организма и личностные качества занимающихся.

В практической деятельности это может быть достигнуто следующими методами и методическими приемами:

- сочетанием различных физических упражнений: стандартных, упрощенных и усложненных, упражнений-образов с ориентировочной основой действий, дробного выполнения упражнений, имитационных, подводящих, на тренажерах и др.; вариативностью техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, усилий, скорости, направления, амплитуды и т. п.;
- разнообразием вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, медитации, психотренингов, активизирующих все органы чувств, концентрирующих

психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений занимающихся;

- вариативностью внешних факторов среды при выполнении упражнений: в любое время года, при разных погодных и метеорологических условиях, в помещении, на открытом воздухе, в лесу, на воде и т. п., но в соответствии с гигиеническими требованиями и обеспечением безопасности (страховкой, помощью, сопровождением, использованием надежного оборудования, технических средств, инвентаря и экипировки и др.).

В целях направленного развития физических качеств у лиц с ограниченными возможностями используются те же методы, что и для здоровых людей:

- для развития мышечной силы- методы максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрических усилий, изокинетических усилий, «ударный» метод и метод электростимуляции.
- для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, соревновательный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы.
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой методы. Методика развития выносливости, силовых и скоростных качеств инвалидов и лиц с ограниченными возможностями опирается на диагностику их здоровья и функционального состояния, оптимальные и доступные режимы тренировочной нагрузки (длительность и интенсивность упражнений, продолжительность и характер отдыха, объем физических упражнений в одном занятии, целесообразность их чередования, факторы утомления и восстановления работоспособности), учет медицинских противопоказаний и контроль за динамикой функционального, физического, психического состояния.
- для развития гибкости применяют следующие методические приемы: динамические активные и пассивные упражнения, статические упражнения и комбинированные упражнения. Все они направлены на обеспечение необходимой амплитуды движений, а также восстановление утраченной подвижности в суставах в результате заболеваний, травм и т. п. Упражнения на растягивание направлены главным образом на соединительные ткани - сухожилия, фасции, связки, поскольку именно они препятствуют развитию гибкости, не обладая свойством расслабления.
- для развития координационных способностей используется широкий круг методических приемов, направленных на коррекцию и совершенствование согласованности движений отдельных звеньев тела, дифференциации усилий, пространства и времени, расслабления, равновесия, мелкой моторики, ритмичности движений и др.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями является игровой метод. Игра как забава, развлечение свойственна людям во все возрастные периоды жизни, она удовлетворяет естественные потребности человека в эмоциональном досуге, движении, общении и является способом самовыражения.

Естественно, что в группах с разными видами нарушений содержание игровой деятельности неодинаково и лимитируется моторной мобильностью, двигательным опытом, физическими возможностями, возрастом.

Для построения педагогического процесса, постановки и решения задач образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности учащихся с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования. Учитывая, разные нозологические группы, и их характеристики, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию методик адаптивной физической культуры [4,5].

Выводы.

1. Одной из основных задач современного общества по отношению к инвалидам является максимальная их адаптация к самостоятельной жизни, трудовой деятельности, овладению профессией. Развитие системы адаптивной физической культуры и спорта на всех уровнях функционирования общества, требует нового содержания, направленного на личностно ориентированное отношение к людям разного возраста, имеющим различные нарушениями развития и инвалидности. Интеграция инвалидов в обществе может осуществляться только путем их развития и включения в разнообразную социально значимую деятельность. Активизация работы с инвалидами средствами адаптивной физической культуры и спорта имеет большое социальное значение и способствует гуманизации самого общества и, в первую очередь, изменению отношения к этой группе населения.

2. Современные методы и методические приёмы направленного развития физических качеств в адаптивной физической культуре имеют свои специфические акценты, которые должны быть эмоционально насыщенными, разнообразными, мобилизующими адаптационные резервы организма и личностные качества занимающихся.

Перспективы дальнейших исследований. В связи с многообразием нозологических групп, их широкого возрастного диапазона, перспектива дальнейших исследований состоит в дифференцировании и индивидуально-ориентированного подхода в выборе средств, методов, организационных форм адаптивной физической культуры, постановки и решения коррекционных, компенсаторных, профилактических задач, сопряженных с процессом обучения, воспитания, физического, психического, личностного развития занимающихся.

Список использованной литературы

1. Закон ДНР "О физической культуре и спорте" от 24.04.2015г. Постановление № 1 -143 П-НС
2. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. – М.: Сов. спорт, 2010. – 316 с.
3. Теория и организация АФК: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.

4. Фалькова Н.И. Основные педагогические принципы адаптивной физической культуры при реализации оздоровительных программ для учащихся с особыми потребностями/ Н.И. Фалькова, А.В. Ушаков // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы III межд.науч.-практ.конф. (г. Донецк, 09 февраля, 2018 г.) / под ред. Л.А. Деминской; ДИФКС. – Донецк, 2018. –С. 613-618
5. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

В редакцию предоставляется текст статьи следующего формата:

- расширение *.doc или *.docx;
- поля страницы со всех сторон – 20 мм;
- ориентация текста – книжная;
- шрифт — Times New Roman;
- размер букв (кегель) – 14;
- абзацный отступ – 1,25;
- межстрочный интервал – 1,5.

Рукопись подается на русском языке.

Рекомендованный объем рукописи – 10-12 страниц формата А 4.

Порядок расположения текста статьи:

- фамилия, имя, отчество автора (полностью), большими буквами – в крайнем правом углу;
- место работы или учебы (жирным курсивом, маленькие буквы) – в крайнем правом углу, под именем автора;
- название статьи, большими буквами – по центру страницы;
- текст аннотации и ключевые слова (смотрите требования к написанию аннотации и ключевых слов);
- основной текст статьи (через 2 строки после аннотации). Выравнивание текста по ширине страницы;
- основные разделы статьи: актуальность, анализ литературы, цель и задачи исследований, результаты исследований, выводы, перспективы дальнейших исследований, список использованной литературы;
- рисунки и таблицы обязательно должны иметь название, номер и ссылку по тексту статьи.

Информация об авторе.

Вместе со статьей, в редакцию подается информация об авторе:

- фамилия, имя, отчество на русском и английском языке;
- ученая степень и звание;
- место работы;
- город, страна
- электронный адрес;
- мобильный телефон.

Аннотация и ключевые слова подаются на двух языках: русском и английском.

Структура аннотации:

- фамилия, имя, отчество автора полностью. Жирный шрифт;
- наименование статьи. Жирный шрифт;
- текст аннотации – до 10 строк. В аннотации следует указать: актуальность статьи, основную информацию по организации исследований, результаты исследований.

Ключевые слова – до 10 слов.

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

Научно-методический журнал

1(5) /2019

Адрес редакции:

Донецкая Народная Республика
г. Донецк-48,
ул. Байдукова 80
Государственная образовательная организация
высшего профессионального образования
«Донецкий институт физической культуры и спорта»

Технический редактор – Деминский А.С.

E-mail: f-sportnauka@mail.ru

<http://f-sportnauka.ru>