



Министерство  
образования  
и науки РФ

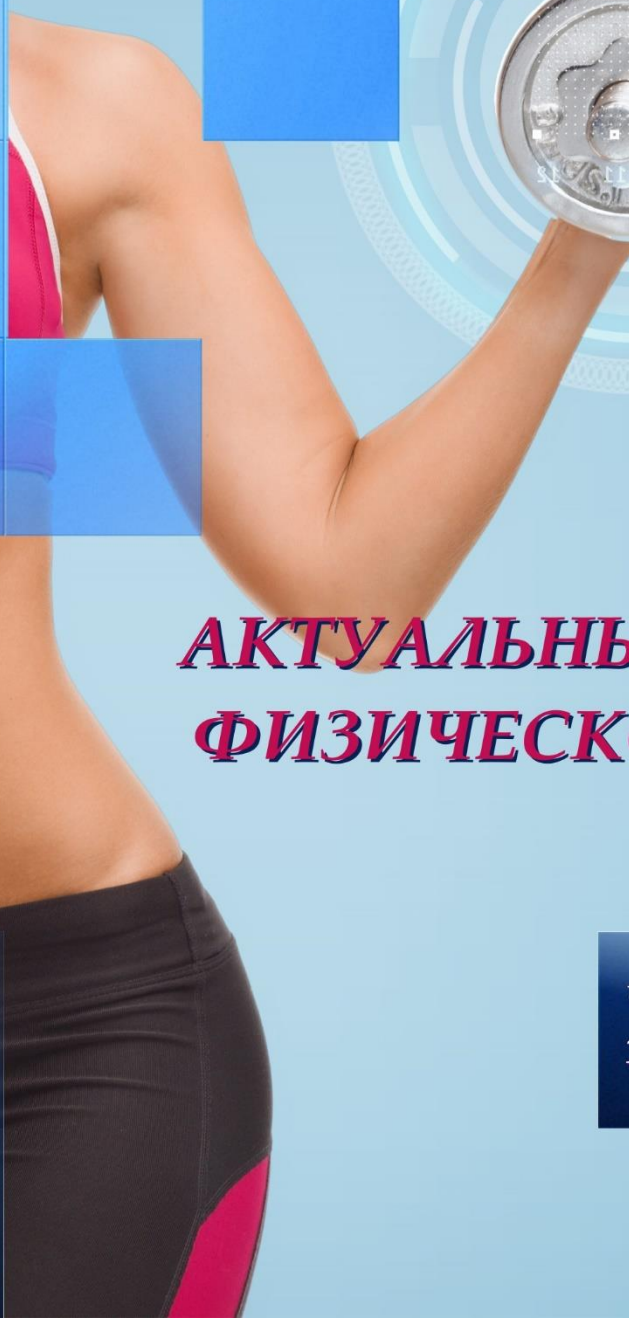


**ЧГПУ**  
им. И.Я. Яковлева



Факультет  
физической  
культуры

*Материалы  
VII международной  
научно-практической  
конференции*



# **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Чебоксары  
16 ноября 2017 года*

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Чувашский государственный педагогический  
университет им. И. Я. Яковлева»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы  
VII международной научно-практической конференции

(16 ноября 2017 г.)

Чебоксары 2017

УДК 796  
ББК 75.1  
А-437

**Актуальные** проблемы физической культуры и спорта : Материалы VII международной научно-практической конференции (Чебоксары, 16 ноября 2017 г.) / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2017. – 845 с.  
Печатается по решению ученого совета ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева» (протокол №4 от 25.11.2017).

В сборнике представлены материалы VII международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта». В статьях обсуждаются актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры, профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту, инновационные технологии спортивной тренировки, медико-биологические, социокультурные и психологические проблемы физической культуры и спорта, а также физическое воспитание учащейся молодежи.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

Тексты статей представлены в авторской редакции.

За качество и достоверность предоставленных материалов ответственность несут авторы.

#### **Научное редактирование:**

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **Г. Л. Драндров**, Чебоксары, Россия.

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **А. И. Пьянзин**, Чебоксары, Россия.

#### **Редколлегия:**

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических, методических основ физического воспитания и реабилитации, заведующий научно-исследовательской лаборатории взаимодействия духовного и физического воспитания учащейся молодежи и студентов Донбасского государственного педагогического университета **В. Н. Пристинский**, Славянск, Украина.

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **С. Д. Зорин**, Чебоксары, Россия.

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **В. П. Симень**, Чебоксары, Россия.

© Авторский коллектив, 2017  
© ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», 2017

АКТУАЛЬНЫЕ  
ПРОБЛЕМЫ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
И АДАПТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ

ACTUAL  
PROBLEMS  
OF RECREATIONAL  
AND ADAPTIVE  
PHYSICAL  
CULTURE

## САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В.И. Домбровский

Брестский государственный универси-  
тет имени А.С. Пушкина  
Брест, Беларусь

[dombrovskaja4@gmail.com](mailto:dombrovskaja4@gmail.com)

**Аннотация.** Автор статьи определяет формы занятий физической культурой, способствующие привлечению взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. На основании эксперимента исследуются факторы, влияющие на двигательную активность. Рассматривается сложившаяся в Республике Беларусь система физического воспитания. Автор делает выводы о необходимости использования групп общей физической подготовки для привлечения взрослого населения к самостоятельным занятиям физической культурой, предлагает конкретные практические рекомендации по данной проблеме.

**Ключевые слова:** физическая культура, выбор средств физического воспитания, самостоятельные занятия физическими упражнениями

Введение. Создание необходимой материальной базы для развития физической культуры и спорта ещё не является гарантией привлечения населения к самостоятельным занятиям физической культурой.

Актуальность исследования. Непостоянность занятий определяется, с одной стороны, ситуацией, в которой находится человек, а с другой – отсутствием в программах по физическому воспитанию специальных разделов, стимулирующих развитие интереса у людей к регулярным занятиям физическими упражнениями [2, с. 142]. Это приводит к слабой преемственности между программами государственной системы физического воспитания и программами для самостоятельного физкультур-

## INDEPENDENT LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

V.I. Dombrovsky

Brest State University named after  
A.S. Pushkin  
Brest, Belarus

**Abstract.** The author of the article determines the forms of physical training, which help to attract the adult population to independent physical exercises. On the basis of the experiment, factors that affect motor activity are investigated. The system of physical education that has developed in the Republic of Belarus is considered. The author draws conclusions about the need to use groups of general physical training to attract the adult population to independent physical training, and offers concrete practical recommendations on this issue.

**Keywords:** physical culture, choice of means of physical education, independent physical exercises

ного движения, к затруднениям в удовлетворении индивидуальных запросов личности в занятиях физическими упражнениями, и, в конечном счете, к ограничениям в развитии массовости физкультурного движения.

Цель исследования. Определить формы занятий физической культурой, способствующие привлечению взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, анкетирование, статистическая обработка материала.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании исследований определено, что основными факторами, влияющими на двигательную активность взрослых, являются:

- 1) индивидуальные особенности организма;
- 2) социальное положение человека;
- 3) семейное положение;
- 4) уровень образования;
- 5) возраст;
- 6) наличие свободного времени.

Субъективными показателями, стимулирующими отрицательное отношение населения к физической культуре, являются:

- 7) отсутствие четких представлений о целях и задачах физического воспитания и спорта;
- 8) отсутствие времени для занятий физической культурой и спортом;
- 9) безразличное отношение к физической культуре;
- 10) отсутствие понятия смысла в физическом воспитании.

Таким образом, двигательная активность взрослых зависит от ряда объективных и субъективных факторов, препятствующих активному вовлечению различных слоев населения в систематические занятия физическими упражнениями. Поэтому в программы по массовой физической культуре необходимо включать разделы, облегчающие выбор индивидуальных целей занятий, способствующие формированию у всех слоев населения устойчивых мотиваций к регулярным занятиям физическими упражнениями. Только после детального изучения и учета факторов, влияющих на двигательную активность взрослых, можно

на должном уровне заниматься привлечением к самостоятельным занятиям физической культурой.

Обзор научно-методической литературы позволяет констатировать, что в настоящее время очерчены основные направления использования организационных форм и методик в занятиях физической культурой со взрослым населением и недостаточно разработаны вопросы по проблемам привлечения его к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Привлечение к этой форме занятий людей, имеющих определенные навыки в занятиях спортом, не представляет особого труда. Гораздо сложнее это сделать с населением невысокого уровня физической образованности. Людям, не владеющим техникой бега, не знающим правил дозировки нагрузки, очень трудно избежать неприятных ощущений в мышцах и суставах, уберечь себя от перегрузок опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому число людей, попробовавших себя в занятиях и прекративших их, становится все больше.

Человек, занимающийся физическими упражнениями, должен иметь определенные знания и навыки в вопросах физического воспитания, знать правила организации тренировочного занятия, понимать сущность ее основных частей, их функциональное значение, уметь подобрать необходимые средства тренировки и их правильную дозировку. Занимающемуся самостоятельно необходимо иметь определенные знания и навыки самоконтроля, уметь выбрать место занятий, подобрать нужный инвентарь.

Проблемой предпосылок, влияющих на двигательную активность самостоятельно занимающихся взрослых, занимались такие учёные, как Э.Н. Вайнер, Я.Р. Вилькин, С.А. Ганиянц, Ю.М. Гительман. Так, Э.Н. Вайнер исследовал этот вопрос на

базе экспериментальных групп. Были созданы консультационные пункты для желающих заниматься самостоятельно [3]. Группа других ученых занималась вопросами программирования величин нагрузок. Небольшая часть работ посвящена организации самостоятельных занятий. Но в целом, вопрос привлечения к самостоятельным занятиям физической культурой разработан крайне недостаточно, что и послужило предпосылкой для проведения данного исследования.

Целесообразность поставленного вопроса мы находим в высказывании профессора В.К. Бальсевича: «Одно бесспорно – самостоятельные занятия физическими упражнениями будут и впредь достаточно распространенной формой реализации физической активности человека. Разумное управление этой формой приобщения человека к физической культуре может существенно повысить её эффективность» [1, с. 134].

Выводы. Учитывая широкое распространение в Республике Беларусь групп общефизической подготовки, можно предположить, что при определённой организации их работы и использовании в этих группах методики направленной на привлечение взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, вооружении занимающихся необходимыми знаниями и навыками, они могут являться значимым фактором в привлечении взрослых к этой форме занятиям. При этом необходимо целенаправленно использовать организационно-методические основы самостоятельных занятий, которые включают в себя: имеющуюся спортивную базу (стадионы, спортивные залы, беговые дорожки, бассейны и т.д.), физкультурные кадры (инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей, инструкторов по спорту), различные формы организации занятий (групповые, самостоятельные),

научно-методическую литературу по проведению и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Для эффективности привлечения взрослого населения к самостоятельным занятиям физической культурой мы предлагаем следующие практические рекомендации:

1. При использовании групп общефизической подготовки следует применять методику, направленную на привлечение взрослого населения к самостоятельным занятиям, основанную на освоении специальной программы, состоящей из следующих разделов:
  - выбор средств в зависимости от индивидуальных особенностей организма;
  - определение уровня физической подготовленности и физического развития;
  - контроль и самоконтроль в процессе занятий;
  - программирование нагрузки;
  - выполнение самостоятельных заданий с последующим анализом (по организации занятий, по методике занятий, по технике безопасности).
2. Предложенная методика привлечения взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями предусматривает усвоение теоретических сведений и практических умений в процессе занятий. С этой целью в первой части занятия следует отводить до 10 минут на усвоение теоретических сведений и в конце второй части заня-

- тия 15 минут на усвоение необходимых в самостоятельных занятиях умений.
3. Методика проведения занятий по предложенной программе в группах общефизической подготовки, учитывая специфику занятий со взрослым населением предусматривает смену средств физической активности отдавая преимущество упражнениям аэробного характера. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности организма занимающихся.
  4. Периодически следует проводить инструктивно-методические занятия с тренерами, преподавателями коллективов физической культуры, которые проводят занятия в группах общефизической подготовки, с целью уточнения и оказания помощи в использовании методики, направленной на привлечение к самостоятельным занятиям, способствующей усвоению основных знаний и умений, необходимых при этой форме занятий.
  5. Проведенный эксперимент показывает, что предложенная методика, используемая в группах общефизической подготовки, повышает образовательный уровень занимающихся в вопросах физической культуры и даёт возможность овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками.
  6. В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями с возрастом снижается интенсивность нагрузки, затем её объём, что подтверждается проведённым педагогическим экспериментом. Снижая физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС), можно придерживаться следующих показателей: максимальная ЧСС, возраст 30–39 лет – 155 уд/мин, возраст 40–49 лет – 145 уд/мин, возраст 50–59 лет – 140 уд/мин, возраст 60–69 лет – 135 уд/мин. Минимальная ЧСС, возраст 30–39 лет – 125 уд/мин, возраст 40–49 лет – 120 уд/мин, возраст 50–59 лет – 115 уд/мин, возраст 60–69 лет – 110 уд/мин.
  7. Наиболее оптимальный эффект достигается при выполнении циклических упражнений (оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах и т.д.), длящихся без перерыва 40–60 минут, для лиц 45–55 лет наиболее благоприятны двух-трёхразовые тренировки в неделю продолжительностью 40–60 минут каждая.
  8. Оптимальный оздоровительный эффект обеспечивается при нагрузке, вызывающей ЧСС равную 60–70 % от максимальной, с участием в работе 60–75 % всех мышечных групп.
- Проведенный педагогический эксперимент подтверждает правильность выбора разработанной методики, направленной на привлечение взрослых к самостоятельным занятиям физической культурой через группы общефизической подготовки. Это позволило повысить образовательный уровень в области самостоятельных занятий, уровень знаний, умений и навыков по контролю и самоконтролю за физической нагрузкой, качество выбора средств в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и программирования нагрузки. Всё это позволяет улучшить показатели физической подготовленности, функциональные показатели организма,



повысить стабильность посещения занятий и интерес к ним.

Следовательно, группы общефизической подготовки являются значимым фактором

в привлечении взрослого населения к самостоятельным занятиям физической культурой.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. *Физическая культура для всех и каждого* / В.К. Бальсевич. – Минск, 1998. – 314 с.
2. Безносиков, Е.Я. *Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения* / В.Я. Безносиков, Я.Р. Вилькин, Л.К. Дворецкий. – Минск : Полымя, 2003. – 231 с.
3. Вайнер, Э. Н. *Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни* / Э.Н. Вайнер // *Валеология* / Э.Н. Вайнер – М., 2002. – С. 17–23.

## СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Г.Л. Драндров, Г.В. Саламатина

*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия*

*Центр спортивной подготовки Министерства по делам молодежи, спорта Республики Татарстан  
Казань, Россия*

[gerold49@mail.ru](mailto:gerold49@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные задачи физкультурно-спортивной работы в условиях летнего оздоровительного лагеря, выделяются и обосновываются организационно-педагогические условия, обеспечивающие эффективное решение этих задач, раскрываются особенности содержания и организации спортивно-кружковой, спортивно-массовой и клубной работы.

Снижение двигательной активности, вызванное интенсификацией современного школьного образования, в сочетании с нарушением норм здорового образа жизни негативно влияет на здоровье детей. Компенсировать недостаточную оздоровительную эффективность школьной системы физического воспитания призваны в той или иной мере летние оздоровительные лагеря, основным направлением деятельности которых является активный отдых с использованием физических упражнений, игр, соревнований.

Одним из направлений деятельности летнего оздоровительного лагеря является организация физкультурно-спортивной работы с детьми. Она позволяет удовлетворить потребность детей в двигательной активности, способствует восстановлению

## THE CONTENT AND ORGANIZATION OF PHYSICAL SPORTS ACTIVITY IN SUMMER CAMP

G.L. Drandrov, G.V. Salamatina

*Chuvash State Pedagogical University  
named after I.Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia*

*Center for Sports Training of the Ministry of Youth Affairs, Sports of the Republic of Tatarstan  
Kazan, Russia*

**Ключевые слова:** летний оздоровительный лагерь, физкультурно-спортивная работа, задачи, организационно-педагогические условия

**Keywords:** summer recreation camp, the sports athletic work tasks, organizational and pedagogical conditions

психических и физических сил. Занятия физической культурой и спортом влияют на формирование интереса к ним, приводят к улучшению показателей физического развития и физических качеств, вооружают умениями и навыками применения физических упражнений [2].

О. В. Морозовым установлено, что наиболее популярными видами спорта для использования в летнем оздоровительном лагере являются плавание, легкая атлетика, футбол, туризм, стрельба, настольный теннис, волейбол, пионербол, подвижные и военно-спортивные игры, которые не требуют особых материальных затрат [3].

З. Х. Джанкезовой было выявлено, что учреждения дополнительного образования спортивной направленности обладают

в сравнении с общеобразовательной школой рядом преимуществ, связанных с организацией образовательной и оздоровительной деятельности детей:

- 11) они позволяют большую часть свободного времени детей и подростков использовать для занятий спортивной деятельностью;
- 12) они учитывают индивидуальное своеобразие спортивных интересов и способностей детей, опираясь на добровольность и инициативность детей;
- 13) они обладают квалифицированным кадровым ресурсом, научно обоснованным программно-методическим обеспечением, богатыми традициями организации воспитательной работы во взаимодействии с другими социальными институтами;
- 14) опираются в своей физкультурно-оздоровительной деятельности на четкую нормативно-правовую базу [1].

А. С. Панченко установлено, что эффективность физкультурно-оздоровительной работы с детьми в условиях детского оздоровительного центра обусловлена совместным влиянием воспитательной среды и особенностей ее содержания и организации, к которым относятся:

- 15) содержание и организации инновационных образовательных программ физкультурно-оздоровительной работы;
- 16) вооружение детей знаний и представлений о физической культуре и спорте;
- 17) учет индивидуального своеобразие физкультурно-спортивных мотивов детей;

18) психолого-педагогическое сопровождение занятий физическими упражнениями;

19) оперативный контроль физического здоровья, физического развития, функциональных возможностей и психофизиологических функций детей;

20) перманентное повышение квалификации педагогического состава [4].

Физкультурно-оздоровительная работа реализуется на основе прошедших государственное лицензирование образовательных программ.

Реализация этих программ обеспечивает формирование ценностного отношения детей к собственному здоровью, к освоению ими новых видов двигательной активности, к восстановлению своего физического, психического и социального здоровья, к овладению навыками адекватного поведения в экстремальных ситуациях.

Автор считает, что *формирование спортивной мотивации* у детей в условиях детского оздоровительного центра следует осуществлять в процессе совместной организации и проведения:

21) обучения знаниям в сфере физической культуры и спорта;

22) занятий различными видами спорта в спортивных кружках и секциях;

23) нетрадиционных спортивно-массовых мероприятий;

24) клубной работы, объединяющей детей в разновозрастные и разнополые группы с учетом физкультурно-спортивных интересов.

Решение образовательных задач рекомендуется проводить на основе вооруже-

ния детей знаниями о физической культуре, спорте, здоровье и здоровом образе жизни при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Для организации учебно-познавательной деятельности применяются интеллектуальные беседы, игры, диспуты, спортивные викторины, творческие конкурсы.

*Социально-психологические задачи* физического воспитания решаются на основе формирования интереса детей к своей физической культуре посредством:

- 25) увеличения количества спортивных кружков и секций;
- 26) создания по инициативе детей физкультурно-спортивных объединений;
- 27) организации и проведения крупномасштабных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- 28) стимулирования и поощрения детей за достигаемые ими успехи в физкультурно-спортивной деятельности.

О. В. Морозовой доказана целесообразность создания в лагерях физкультурно-спортивных клубов, работа которых позволяет активизировать двигательный режим детей, удовлетворить их интерес к различным формам физкультурно-спортивных мероприятий, увеличить число подготовленных пионеров-организаторов. Последовательное повышение самостоятельности и творческой активности детей, подростков достигается, в частности, широким применением активных методов самоуправления (участие в планировании, подготовке программ и сценариев физкультурных мероприятий, самостоятельное проведение игр, оказание помощи подшефным отрядам п т.д.) К основным формам организации физкультурных занятий в летнем

оздоровительном лагере относятся группы оздоровительного бега, группы здоровья, спортивные секции, отрядные занятия по физической подготовке, к основным физкультурно-спортивным мероприятиям - спартакиады, дни здоровья, многотуровые соревнования по видам спорта, смотр-конкурсы [3].

П. А. Ткаченко среди подростков, отдыхающих в летнем оздоровительном лагере, выделены три типологические группы, различающиеся по уровню двигательной активности и предложены адекватные им методики: для лиц с высоким уровнем двигательной активности - преимущественно двигательная предрасположенность к координации, со средним уровнем двигательной активности - преимущественно скоростно-силовая двигательная предрасположенность, с низким уровнем двигательной активности - преимущественно двигательная предрасположенность к выносливости [5].

Автор рекомендует при проведении занятий физическими упражнениями в условиях детского оздоровительного лагеря ранжировать детей по уровню физического состояния и распределять их по группам с учётом особенностей физического развития, подготовленности, функциональных возможностей.

Эффективным способом совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в летнем лагере является создание «управленческой команды» на специально организованных курсах, состоящей из инструкторов по физической культуре, плаванию и вожатых.

Занятия физическими упражнениями в детском оздоровительном лагере необходимо строить с учетом их взаимосвязи с общим режимом дня, соблюдения комплексности воздействия упражнений в сочетании с другими оздоровительными мероприятиями: утренняя гигиеническая гимнастика — 30 мин., физическое воспитание в

первой и второй половинах дня - по 60-90 мин., вечерняя физическая активность – 60 минут [5].

Таким образом, к основным задачам физкультурно-спортивной работы в условиях летнего оздоровительного лагеря относятся удовлетворение потребности детей в физической активности, укрепление физического и психического здоровья, формирование интереса к занятиям спортом, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, обучение знаниям, умениям и навыкам выполнения физических упражнений.

Для решения этих задач в учреждениях дополнительного образования детей имеются благоприятные организационно-педагогические условия: наличие свободного времени; возможность учета индивидуального своеобразия физкультурно-спортивных интересов; добровольность, самостоятельность включения в физкультурно-спортивную деятельность в сочетании с широким применением активных методов самоуправления; наличие инновационных образовательных программ; кадровый потенциал; наличие нормативно-правовой базы, четко регламентирующей их физ-

культурно-спортивную деятельность; перманентный оперативный контроль состояния здоровья, физического, функционального и психофизиологического развития детей.

В условиях летнего оздоровительного лагеря осуществляются: *спортивно-кружковая* работа, включающая занятия различными видами спорта; *спортивно-массовая* работа, включающая проведение масштабных физкультурно-спортивных мероприятий - фестивалей, соревнований, стимулирование и поощрение за успехи в физкультурно-спортивной деятельности; *клубная* работа на основе добровольного и инициативного временного объединения детей в разновозрастные и разнополюсные группы по физкультурно-спортивным интересам.

К основным формам организации физкультурных занятий в летнем оздоровительном лагере относятся группы оздоровительного бега, группы здоровья, спортивные секции, отрядные занятия по физической подготовке, к основным физкультурно-спортивным мероприятиям – спартакиады, дни здоровья, многотуровые соревнования по видам спорта, смотр-конкурсы.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Джанкезова, З. Х. *Формирование потребности в здоровом образе жизни у школьников в летних образовательно-оздоровительных лагерях* : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / З. Х. Джанкезова. – Карачаевск, 2006. – 193 с.
2. Драндров, Г.Л. *Сущность и содержание спортивной ориентации как личностной характеристики юных спортсменов* / Г.Л. Драндров, Г.В. Хворонова, В.А. Бурцев / *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 9 (часть 8). – С. 1836-1839.
3. Морозов, О. В. *Повышение эффективности организационно управленческой работы по физической культуре и спорту в пионерском лагере* : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Морозов. – Л., 1983. – 278 с.
4. Панченко, А. С. *Интенсификация процесса физкультурно-оздоровительной работы с учащимися 10-15 лет в учреждениях детского отдыха и оздоровления* : дис. ... канд. пед. наук :13.00.04 / А.С. Панченко. – Краснодар, 2006. – 164 с.
5. Ткаченко, П. А. *Развитие индивидуальных двигательных способностей подростков в летнем оздоровительном лагере с использованием компьютерного моделирования* : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / П. А. Ткаченко. – Хабаровск, 2011. – 172 с.

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

А.И. Зиятдинова, Р.Р. Жиряева

Казанский (Приволжский) федеральный университет  
Казань, Россия

[alfiya.ishakovna@mail.ru](mailto:alfiya.ishakovna@mail.ru)

**Аннотация.** В процессе исследования у подростков с нарушением интеллекта были выявлены значительные отклонения в физическом развитии: отставание в весе и росте, негармоничный тип телосложения. Определены достоверные различия по антропометрическим показателям в группе подростков. Двигательные способности у школьников с умственной отсталостью формируются медленно, развитие физических качеств в возрасте 15-16 лет оценивается как «низкий» уровень. В исследуемых группах показатели подвижности в суставах меньше нормативных. Сравнительный анализ результатов тестирования между школьниками основной медицинской группы и с умственной отсталостью определил достоверные различия по координационным и силовым показателям физической подготовленности.

**Ключевые слова:** подростки, физические качества, умственная отсталость, физическая культура

**Введение.** Физическая культура, как и любая двигательная деятельность школьников с нарушением интеллекта, рассматривается как коррекционно-компенсаторная и лечебно-оздоровительная форма воздействия на двигательную недостаточность. Все это осуществляется параллельно с решением коррекционно-воспитательных задач. Физическое воспитание в коррекционной школе является составной частью всей учебно-воспитательной работы, это подготовка учащихся к жизни, бытовой и трудовой деятельности, формирование

## THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS WITH DISABILITIES

A.I. Ziyatdinova, R.R. Zhiryayeva

Kazan (Volga region) Federal University  
Kazan, Russia

**Abstract.** The research revealed that teenagers with intellectual disabilities had significant physical disabilities: retarded growth and body weight, unbalanced build. Reliable differences in anthropometric indicators were identified in the group of teenagers. Motor skills of mentally retarded students form slowly, physical development of 15 – 16 aged children is estimated as low level. In the focus groups joints motility is lower than standard ratios. Comparative analysis of test results of core medical group of students and students with intellectual disabilities showed reliable differences of coordination and strength indicators of physical development.

**Keywords:** teenagers, physicality, mental retardation, physical education

положительного и активного отношения к физической культуре, фактор повышения двигательных возможностей. Двигательная активность учащихся играет первостепенную роль в функциональном развитии двигательного анализатора. Физическое воспитание одно из важнейших факторов социальной адаптации учащихся с нарушением интеллекта.

С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать

на воспитание физических качеств, улучшить физическое развитие и физическую подготовленность, которые являются составляющей частью здоровья. Для успешной социально-трудовой адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья необходим достаточно высокий уровень развития физических качеств, который будет являться предпосылкой к коррекции их двигательных нарушений. В связи с этим считаем актуальным исследование уровня физических качеств у детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Цель** нашего исследования – изучить особенности развития физических качеств подростков с ограниченными возможностями здоровья 15-16-летнего возраста.

**Методы:** соматометрия, тестирование. Определяли антропометрические данные. Оценка уровня развития физических качеств детей старшего школьного возраста проводили по следующим контрольным тестам: «Бег 30 м», «Челночный бег 4х9 м», «Прыжки в длину с места», «Наклон туловища вперед из положения сидя», «6-минутный бег», «Подтягивание на перекладине». Полученные результаты исследования сравнивались на достоверность различий по t-критерию Стьюдента.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе школы - интернат №11 VIII вида и СОШ №22 - г. Казани. Экспериментальную группу составили учащиеся школы VIII вида, а контрольную группу – подростки 15-16-летнего возраста, не имеющие отклонения в состоянии здоровья (основная медицинская группа).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе нашего исследования определены антропометрические показатели. Полученные данные у школьников КГ выявили достоверные половые различия по росту тела и окружности грудной клетки. Так у подростков 15-16-летнего возраста рост на 7,58 см больше, а ОГК на 3,1 см

меньше чем у девочек ( $p < 0,05$ ). В ЭГ в показателях окружности грудной клетки разница между вдохом и выдохом минимальная, данные массы и роста тела не имеют достоверных различий. В то же время выявлены достоверные различия по антропометрическим показателям между подростками экспериментальной и контрольной групп, существенные различия определены по массе тела.

У подростков с легкой формой умственной отсталости в основном сохранно конкретное мышление, эмоционально-волевая сфера, они способны ориентироваться в конкретной ситуации, охотно включаются в познавательную деятельность. В связи с этим определение физических качеств в ЭГ не вызвало серьезных проблем.

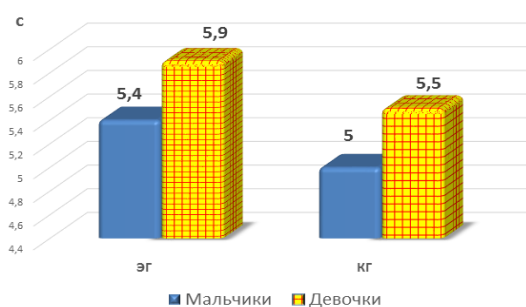
Показатели физических качеств в ЭГ по результатам тестирования скоростных, координационных и скоростно-силовых способностей у подростков достоверно лучше. Так среднее значение контрольного теста «Бег 30 м» у них выше на 0,5 с, то есть показатели скоростных способностей превышают результаты девушек на 9,2%, при этом у них результаты тестирования гибкости больше, чем у подростков на 18,5% ( $p < 0,05$ ).

Координационные способности по тесту «Челночный бег 4х9 м» и показатели теста «6-минутный бег», «Подтягивание на перекладине» у всех исследуемых ЭГ оценивались как «низкий уровень».

Нами был проведен сравнительный анализ показателей физических качеств учащихся 15-16 летнего возраста, занимающихся в основной медицинской группе и с ограниченными возможностями здоровья.

В КГ количество подтягиваний на перекладине у девочек больше в 7,4 раза, что соответствует 40% ( $p < 0,05$ ). По данному тесту у подростков данной группы выявлено значительное превышение, которое равно

41% ( $p < 0,05$ ). Показатели скоростных и скоростно-силовых способностей не имеют достоверных половых различий в ЭГ и КГ и между исследуемыми группами, так в КГ у подростков результаты скоростно-силовых способностей в среднем на 1,5% выше, чем в экспериментальной группе (рисунок 1).



Результаты тестирования координационных способностей в КГ подростков выше, чем в ЭГ на 19% ( $p < 0,05$ ). В группе девочек разница по данным показателям составила 21%, что так же является достоверной величиной (рисунок 2). Учащимся с нарушением интеллекта очень сложно поддается коррекция бега, вызванная нарушениями координации движений.

Рисунок 1

Результаты теста  
«Бег 30 м»

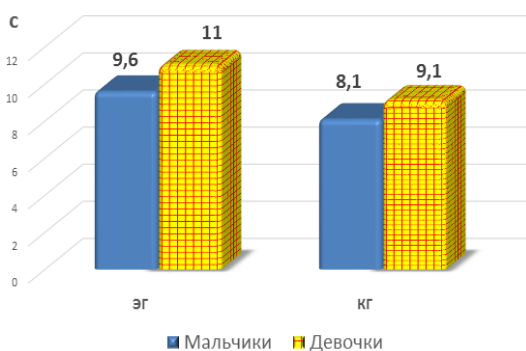


Рисунок 2

Результаты теста «Челночный бег 4x9 м»

Следовательно, больше времени необходимо уделять коррекции бега, соблюдению правильной осанки, уверенности в себе и упражнениям для координации движений. Тестирование гибкости не выявило достоверных различий между группами, при этом у девочек показатели на 20% больше, чем у подростков.

Среднее значение по контрольному тесту «6-минутный бег» достоверно меньше у школьников ЭГ, что составило 362,6 м. В группе девочек разница в показателях определена в пределах 159,7 м ( $p < 0,05$ ).

**Заключение.** На основе полученных данных у школьников с умственной отсталостью легкой формы значительно снижены

показатели развития физических качеств, в то же время скоростно-силовые и результаты гибкости имеют достоверные половые различия. На основании проведенного эксперимента с учащимися коррекционной школы, выявлено, что они по всем видам двигательных способностей и работоспособности организма отстают от учащихся массовой школы.

Следовательно, для устранения недостатков физического развития и физической подготовленности, необходим подбор специальных упражнений с учетом характера дефекта, возраста, пола, побочных заболеваний, дозирования физических нагрузок, что будет способствовать формированию



двигательной активности. Коррекция двигательных способностей должна проводиться систематически, ненавязчиво, интересно, с помощью различных видов деятельности. Подбор специальных игр по коррекции двигательных способностей стимулирует развитие физических, психо-

моторных и интеллектуальных способностей учащихся с нарушением интеллекта, приобщает к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является важнейшим фактором их социализации и адаптации. Так же акцентировать внимание на индивидуальной и дифференцированной учебно-воспитательной работе.

## КОРРЕКЦИЯ ВЕРТИКАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЖЕНЩИН НА СТАБИЛОПЛАТФОРМЕ

А.С. Кинтюхин, Д.А. Ходосова

Сургутский государственный универси-  
тет  
Сургут, Россия

[anton-kintyukhin@mail.ru](mailto:anton-kintyukhin@mail.ru)

**Аннотация.** В работе представлен комплекс-  
ный биомеханический анализ изменений вер-  
тикальной устойчивости с помощью разра-  
ботанного внешнего управляющего воздей-  
ствия в виде реабилитационных игр на стаби-  
лометрической платформе с биологической  
обратной связью.

**Актуальность.** Проявление расстройств  
равновесия имеет большое значение для  
женщин в любом возрасте, в том числе в  
зрелом и пожилом возрасте, поскольку  
нарушения баланса могут привести к сни-  
жению их семейной и социальной активнос-  
ти, ограничению производственной и по-  
вседневной жизни. Поэтому наш интерес к  
данной проблеме обусловлен не только  
недостаточной изученностью влияния фи-  
зических упражнений в зале и коррекцион-  
ных игр на стабиллометрической плат-  
форме с биологической обратной связью с  
целью повышения постуральной устойчи-  
вости, но и высокой степенью социальной  
ответственности. Сохранение активной  
мышечной массы с возрастом выступает  
непременным условием адекватной стаби-  
лизации равновесия. Между тем выполне-  
ние этого условия осложняется существен-  
ным снижением уровня повседневной фи-  
зической активности [3].

**Цель исследования.** Доказать эффектив-  
ность использования внешних управляю-  
щих воздействий на вертикальную устой-  
чивость испытуемых.

## CORRECTION OF WOMEN'S VERTICAL STABILITY ON THE STABLE PLATFORMS

A.S. Kintyukhin, D.A. Hodosova

Surgut State University  
Surgut, Russia

**Abstract.** The article considers biomechanical anal-  
ysis of vertical stability with the help of a developed  
external controlling action in the form of rehabilita-  
tion games on a force plate with biofeedback.

**Методология и методы исследования.**  
Оценку вертикальной устойчивости жен-  
щин осуществляли методом стабиллометри-  
и с использованием исследовательского  
компьютерного комплекса «МБН Биомеха-  
ника» (Россия). В сравнительном экспери-  
менте приняли участие 10 женщин экспе-  
риментальной группы (ЭГ) в возрасте  
 $37,5 \pm 10,2$  года, 10 женщин контрольной  
группы в возрасте  $39,4 \pm 13,6$  лет и 10 жен-  
щин группы сравнения в возрасте  $43,4 \pm 7,4$   
года. Участницы ЭГ в тренировочном зале  
выполняли комплексы общеразвивающих  
упражнений (ОРУ) и реабилитационные  
игры (РИ) на стабиллоплатформе с биологи-  
ческой обратной связью. Женщины КГ вы-  
полняли только ОРУ, без тренировок на  
стабиллоплатформе. Реабилитационные  
игры включали 6 заданий, 2 из которых  
предусматривали тренировку движений в  
одной плоскости (влево-вправо) и 4 – тре-  
нировку в двух плоскостях (влево-вправо,  
вперед-назад), при этом в процессе игр за-  
дания усложняли.

Статистическую обработку осуществляли с  
помощью пакета программ Statistica v.10  
(StatSoft, США). Для оценки достоверности

наблюдаемых различий использовали непараметрический критерий Уилкоксона, Манна, Уитни при уровне значимости  $p \leq 0,05$  [1, 2].

**Результаты исследования и их обсуждение.** При сравнении антропометрических и функциональных показателей организма

женщин обеих групп до начала исследования статистически значимых различий не выявлено. При обработке данных однофакторным дисперсионным анализом зависимости между массой тела и максимальной амплитудой колебаний общего центра давления во фронтальной и сагиттальной плоскости с открытыми глазами не обнаружено (рисунки 1, 2).

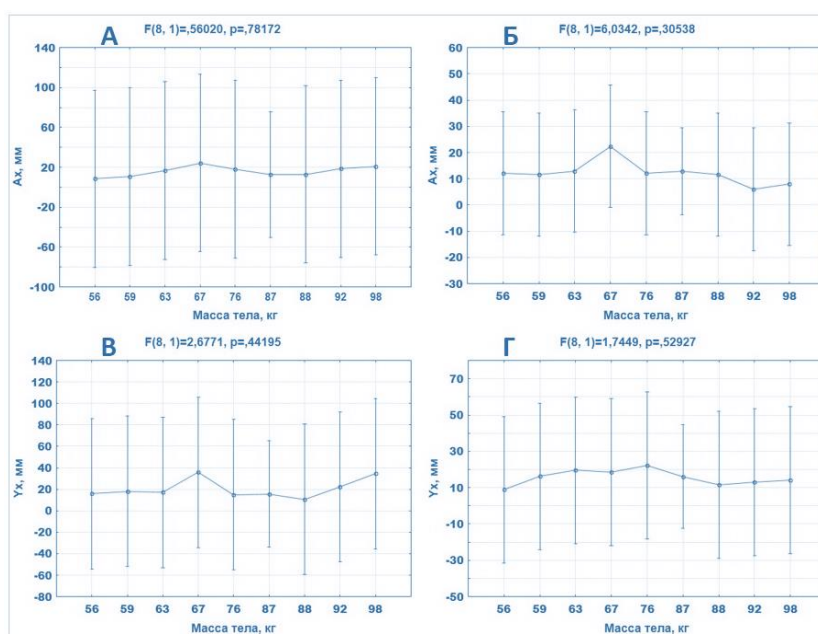


Рисунок 1

Результаты однофакторного анализа экспериментальной группы до воздействия (А, В) и после воздействия (Б, Г).

Условные обозначения: **F** – коэффициент Фишера, **p** – уровень достоверности при  $p \leq 0,05$ , **Ax** - максимальная амплитуда колебаний общего центра давления во фронтальной плоскости с открытыми глазами, **Yx** – максимальная амплитуда колебаний общего центра давления в сагиттальной плоскости с открытыми глазами.

Однако, в целом, в группе женщин, тренировавшихся с использованием комплекса, включавшего реабилитационные игры на стабилометрической платформе с биологической обратной связью уровень регуляции вертикального равновесия существенно повысился, о чем свидетельствует снижение максимальной амплитуды колебаний центра давления во фронтальной

плоскости (рисунк 1), по сравнению с контрольной группой (рисунк 2). Наблюдалось уменьшение скорости общего центра давления с открытыми ( $9,23 \pm 1,44$  vs  $8,35 \pm 1,66$  мм/с,  $p \leq 0,05$ ) и закрытыми глазами, а также снижение показателя среднеквадратичного отклонения общего цен-

тра давления (ОЦД) во фронтальной плоскости в тесте с открытыми глазами ( $3,14 \pm 3,56$  мм vs  $4,68 \pm 5,11$  мм,  $p \leq 0,05$ ).

Достоверные различия наблюдались в положении ОЦД во фронтальной плоскости,

что отражает асимметрию нагружения конечностей. Можно сказать, что тренировки на стабилметрической платформе и компьютерные тренажеры на равновесие снижают амплитуду колебаний во фронтальной плоскости и тем самым повышают стабильность и поструральную устойчивость.

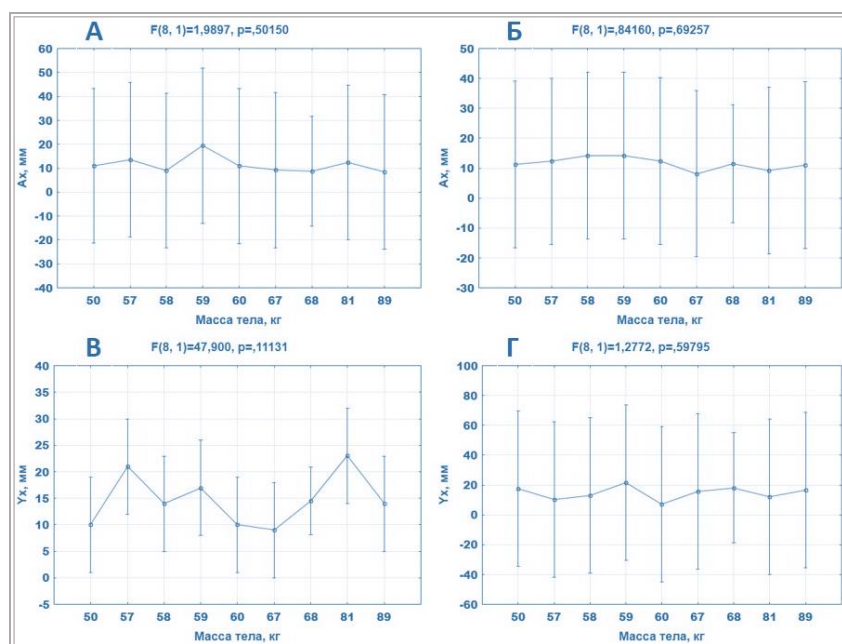


Рисунок 2

Результаты однофакторного анализа контрольной группы до воздействия (А, В) и после воздействия (Б, Г).

Условные обозначения: **F** – коэффициент Фишера, **p** – уровень достоверности при  $p \leq 0,05$ , **Ax** - максимальная амплитуда колебаний общего центра давления в фронтальной плоскости, **Yx** – максимальная амплитуда колебаний общего центра давления в сагиттальной плоскости с открытыми глазами.

В группе женщин, тренировавшихся только с использованием общеразвивающих упражнений выявлено только одно существенное различие между показателями величины отклонения центра давления во фронтальной плоскости с закрытыми глазами (микроколебания из стороны в сторону от  $-3,18 \pm 4,34$  мм до  $-7,80 \pm 10,57$  мм,  $p \leq 0,05$ ).

Таким образом, внешнее управляющее воздействие в виде комплекса физических упражнений в зале и реабилитационных игр на стабилметрической платформе с биологической обратной связью способствовало повышению уровня поструральной устойчивости.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Закс, Л. Статистическое оценивание / Л. Закс. – М.: Статистика, 1976. 548 с.*
2. *Лакин, Г.Ф. Биометрия: Учеб. пособие для биол. спец. вузов / Г.Ф. Лакин. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1990. 352 с.*
3. *Логинов, С.И. Биомеханический анализ пострального тремора полиатлетов до и после стрельбы из винтовки / С.И. Логинов, Ю.С. Ефимова, А.С. Кинтюхин, Ю.Г. Бурыкин, М.Я. Брагинский // Теория и практ. физической культуры. – 2012. №3. С. 84-90.*

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТРУДЯЩИХСЯ

Л.Н. Кривцун-Левшина,  
В.П. Кривцун

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова  
Витебск, Беларусь*

[niklar2013@gmail.com](mailto:niklar2013@gmail.com)

**Аннотация.** В статье излагаются социальные и экономические факторы, обуславливающие необходимость целенаправленного применения физических, медико-биологических и психологических средств оздоровительной физической культуры в трудовом процессе человека-работника. Рассматриваются понятие, структура и система управления производственной физической культурой, организационные вопросы ее функционирования на производстве.

**Ключевые слова:** факторы производства, оздоровительная физическая культура, производственная физическая культура, структура, функции, система, управление

**Введение.** Основной производительной силой общества является человек. Включенный в систему производства материальных и духовных ценностей он подвержен воздействию двух основных производственных факторов. С одной стороны, современный уровень интенсификации и изменения в содержании труда предъявляют определенные требования к физическим и психическим качествам, адаптационным возможностям организма работника к условиям производственной среды, уровню его работоспособности. С другой – усложнение технологических процессов производства, наличие в окружающей работника среде вредных для организма от-

## THEORY AND ORGANIZATIONAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION WORKERS

L.N. Kryvtsun-Levshina,  
V.P. Kryvtsun

*Vitebsk State University named after  
P.M. Masherov  
Vitebsk, Belarus*

**Abstract.** The article outlines the social and economic factors that contribute to the need for a targeted application of physical, medical and biological and psychological means of improving physical training in the labor process human-worker. Discusses the concept, structure, and production control system physical training, organizational issues its operation in manufacturing.

**Keywords:** factors of production, improving physical culture, physical culture production, structure, functions, system management

ходов производства, подчас несовершенная организация труда отрицательно воздействуют на его работоспособность, приводят к психоэмоциональным перегрузкам, сокращению двигательной активности и возникновению на этой основе общих и профессиональных заболеваний. Одним из эффективных способов обеспечения первой группы факторов и нейтрализации воздействия на человека-работника второй их группы является функционирование по месту его труда производственной физической культуры. Установлено, что в результате внедрения физической культуры на производстве производительность трудящихся возрастает на 7-10%, заболеваемость снижается до 25%, у 86-90% к концу

рабочего дня менее выражено послерабочее утомление (Н.А. Мусаелов, Л.Н. Нифонтова, С. Алексеев, Р.Т. Раевский, 1985; В.М. Баранов, С.А. Полиевский, И.Д. Старцева, 1988; А.Г. Фурманов, 1978-1998, В.П. Кудрицкий, 2005 и др.).

Однако за последние годы вопросам физической культуры трудящихся в процессе производства, т.е. производственной физической культуре не уделяется внимание, как на научном, так и практическом уровнях. Это направление, по существу, свелось к проведению физкультурно-спортивных мероприятий без учета профессиональной деятельности трудящихся. В этой связи целью данного исследования является теоретико-методическое обоснование структуры, содержания и организационных аспектов физической культуры на производстве.

**Методы и организация исследования.** В исследовании и применены методы теоретического анализа литературных источников, анализа документов, структурно-функциональный анализ, моделирование, группировка.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Современная физическая культура в своей структуре имеет такую подсистему, как оздоровительная физическая культура, которая функционирует в двух направлениях: специальном и общеоздоровительном. К ее специальному направлению и относится **производственная физическая культура (ПФК) – система физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий, осуществляемых в сфере производства, формы и содержание которых диктуются особенностями влияния на работника условий, характера, содержания и организации труда** (А.Г. Фурманов, 1992, 2003; Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун, 2003-2017). Ее цель – способствовать укреплению здоровья, повышению эффек-

тивности труда работника и рентабельности производства. Структуру ПФК образуют ее виды как специально организуемые способы формирования и поддержания общих и профессиональных физических и психических качеств, двигательных умений и навыков трудящихся (рисунок 1).

К видам ПФК относятся:

- 29) увеличения количества спортивных кружков и секций;
- 30) профессионально-прикладная психофизическая подготовка – специальные комплексы физических и психологических упражнений для поддержания на оптимальном уровне физических, психических и психофизиологических профессионально важных качеств;
- 31) послетрудовая реабилитация – комплексы физических упражнений, физиотерапевтических и гидробальнеопроцедур, психорегулирующих воздействий, направленных по восстановлению работоспособности и сниженных функций организма трудящихся после рабочего дня;
- 32) профилактика профессиональных заболеваний – физические упражнения в сочетании с физиотерапевтическими и гидробальнеопроцедурами, психорегулирующими средствами для предупреждения негативных изменений, развития адаптационных механизмов организма работника к условиям труда.

Каждый из этих компонентов ПФК имеет свой комплекс средств оздоровительной физической культуры, медицины и психологии, функционально подобранных для оптимизации труда работника в условиях производственной среды.



Рисунок 1

Общая модель производственной физической культуры

Функционирование ПФК возможно только при условии создания для этого определенных условий, т.е. ее форм. Организованные формы ПФК по способу организации работников различаются на физкультурно-оздоровительные и профилированные группы; по временному признаку – внутрипроизводственные (занятия в режиме рабочего дня) и внепроизводствен-

ные (занятия в физкультурно-оздоровительных группах и центрах, на спортивных сооружениях и т.п.). По территориальному признаку формы ПФК – это проведение занятий по месту работы и по месту жительства трудящихся. Самостоятельные ее формы могут быть групповыми и индивидуальными. Выбор видов и форм ПФК определяется их целями и задачами, материально-финансовыми возможностями



предприятия или учреждения, самого работника.

Многофункциональность ПФК требует целенаправленных организационных действий на различных уровнях производства. Целью организации ПФК является *создание, юридических, управленческих, материально-финансовых, кадровых и методических условий для внедрения на производстве (организации или учреждении) ее видов, средств и форм*. Юридическим документом для организации ПФК по месту работы трудящихся в Республике Беларусь является «Закон о физической культуре и спорте». В нем прописано, что организации могут способствовать реализации работниками права на занятие физической культурой посредством проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со своими работниками и членами их семей; строительства и содержания физкультурно-спортивных сооружений; введения должностей специалистов, осуществляющих деятельность по развитию физической культуры и спорта; содействия объединения работников в коллективы физической культуры. В Государственной Программе развития физической культуры и спорта указывается, что целью организации физической культуры по месту работы трудящихся является создание управленческих, материально-финансовых и кадровых условий для внедрения и *постоянного* применения на производстве (в организации или учреждении) ее средств и форм для восстановления затраченных физических и психических возможностей организма, профилактики профессиональных и общих заболеваний работников.

Анализ документов ряда промышленных предприятий показал, что юридическим документом внедрения ПФК является Коллективный договор или План социального развития с включенным в них разделом «Производственная физическая культура» (или «Физическая культура трудящихся»).

Для его разработки и последующего внедрения ПФК необходимо создание на предприятии системы управления ею (рисунк 2). Основными функциями ее *управляющей подструктуры* являются: разработка и утверждение в Плана социального развития предприятия раздела по ПФК; определение обязанностей между руководящими работниками и общественными объединениями, входящими в его состав; принятие решения о введении должности инструктора-методиста по физической культуре; обеспечение материально-финансовыми ресурсами необходимых видов ПФК; контроль за деятельностью управляемой подструктуры и ее стимулирование. *Управляемая подструктура* выполняет такие функции, как: определение специфики особенностей труда работников производства и разработка на этой основе рациональных графиков их режима труда и отдыха, программ по видам ПФК для отделов, цехов и участков; подготовка инструкторов-общественников и методического материала по данным вопросам, проведение соответствующей агитационно-пропагандистской работы; участие в материально-техническом обеспечении и т.д.; обеспечение санитарно-гигиенических условий в местах занятий, врачебно-педагогического контроля за функциональным состоянием занимающихся; выполнение функций, предусмотренных штатному инструктору-методисту по физической культуре. Функциями трудящихся в этой системе управления являются систематическое занятие физическими упражнениями профессионально-прикладной или физкультурно-оздоровительной направленности, ведение здорового образа жизни, участие в управлении ПФК на предприятии.

Непосредственными исполнителями ее организации на производстве являются Совет коллектива физической культуры и его методическая комиссия по ПФК, в которую должны входить штатный инструктор-ме-

тодист по физической культуре, представители службы охраны и техники безопасности труда, лаборатории НОТ (если она имеется) и медицинского учреждения, другие заинтересованные работники предприятия. Функциями этой комиссии являются обеспечение организационных условий для функционирования ПФК, методическое обеспечение и оценка эффективности ее видов. Для этого комиссия осуществляет следующие действия:

- изучает виды труда и профессий работников цехов и участков (отделов) предприятия, характер и физиологические параметры их утомления;
- определяет состав штатных и общественных физкультурных кадров, наличие и пропускную способность физкультурно-оздоровительных сооружений;
- изучает возможности предприятия и вышестоящих физкультурных организаций по финансированию, оказанию организационной и методической помощи штатным инструкторам-методистам данного направления.

На основании этих сведений разрабатывается Программа мероприятий по внедрению и функционированию ПФК, состоящая из трех групп показателей и мероприятий.

1-я группа – ПФК в режиме труда. Здесь предусматриваются:

- внедрение видов ПФК с указанием отделов производства, где предусматривается их проведение, планируемый охват ими работников;
- число занимающихся по производственной гимнастике на конкретных участках производства.

2-я группа – ПФК в режиме отдыха трудящихся. В ней предусматривается:

- число занимающихся физическими упражнениями в обеденный перерыв;
- число занимающихся с профилактической и профессионально-прикладной направленностью.

3-я группа – организация ПФК на предприятии. В эту группу включаются:

- проведение семинаров по подготовке инструкторов-общественников с указанием их профилей и численности;
- внедрение новых форм ПФК с указанием числа занимающихся в них;
- оборудование или строительство физкультурно-оздоровительных сооружений с указанием их количества и места размещения;
- проведение исследований экономической и оздоровительной эффективности ПФК в конкретных цехах и участках;
- ответственные и участники процесса организации и функционирования запланированных видов ПФК.

Разработанная Программа, согласованная с профсоюзом и администрацией предприятия, выносится для утверждения на собрание трудового коллектива, при общем согласии которого включается в коллективный договор за подписью всех уполномоченных лиц.

#### **Выводы.**

1. Производственная физическая культура является неотъемлемой частью оздоровительной физиче-

ской культуры и насущной потребностью функционирования и развития современного производства по сохранению трудового потенциала человека-работника.

2. Внедрение и обеспечение ПФК требует образовательных, юридических, распорядительных и материально-финансовых усилий всей структуры управления производства на государственном, ведомственном и общественном уровнях.
3. Внедрение и функционирование ПФК на конкретном предприятии (в организации или учреждении) возможны при условии целенаправленного внимания к ней со

стороны всех участников производства, создания системы управления ею на основе разработанных юридических, нормативных и программных документов, установления функциональных связей между участниками этой системы управления.

4. Эффективность ПФК возможна только при внедрении и функционировании всех ее структурных компонентов: производственной гимнастики, профессионально-прикладной психофизической подготовки, послетрудовой реабилитации и профилактики профессиональных заболеваний.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ С ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Т.П. Кузнецова<sup>1</sup>, Т.Н. Петрова<sup>1</sup>,  
Н.Н. Пьянзина<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева  
<sup>2</sup>Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова  
Чебоксары, Россия

[tanushapetr@mail.ru](mailto:tanushapetr@mail.ru)

**Аннотация.** Эффективным средством борьбы за долгую и активную жизнь являются систематические, правильно организованные занятия физическими упражнениями, использование естественных сил природы с целью закаливания, организация рационального режима деятельности и отдыха. Исходя из этого, мы поставили перед собой задачу теоретически изучить и экспериментально обосновать эффективные средства легкой атлетики для оздоровления людей пожилого возраста. В результате проведенного исследования мы получили следующие данные: состояние здоровья у пожилых людей экспериментальной группы значительно улучшилось; повысилась умственная и физическая работоспособность; также повысился жизненный тонус организма.

**Ключевые слова:** физическая культура, легкая атлетика, двигательная активность

**Актуальность.** Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую жизнь. Одна из важнейших причин развития преждевременного старения – недостаточность мышечной деятельности. Вот почему эффективным средством борьбы за долгую

## USE OF PULMONARY EXERCISE EXERCISES WITH A HEALTHY DIRECTION WITH AN ELDERLY PEOPLE

T.P. Kuznetsova<sup>1</sup>, T.N. Petrova<sup>1</sup>,  
N.N. Pyanzina<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Chuvash State Pedagogical University named after I.Y. Yakovlev  
<sup>2</sup>Chuvash State University named after I.N. Ulyanov  
Cheboksary, Russia

**Abstract.** Effective means of fighting for a long and active life are systematic, properly organized physical exercises, the use of natural forces of nature for tempering, the organization of a rational mode of activity and recreation. Proceeding from this, we set ourselves to theoretically study and experimentally substantiate effective means of athletics for the improvement of elderly people. As a result of our study, we obtained the following data: the level of health in the elderly in the experimental group increased significantly; increased mental and physical performance; also increased the vitality of the body.

**Keywords:** physical culture, track and field athletics, motor activity

и активную жизнь являются систематические, правильно организованные занятия физическими упражнениями, использование естественных сил природы с целью закаливания, организация рационального режима деятельности и отдыха [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Физкультура для пожилых людей имеет свои, вполне понятные, особенности. Ведь

в пожилом возрасте наступают изменения в работе сердца, системе дыхания, мышечном и связочном аппарате, нервной и всех других системах. Физкультура для пожилых людей делает упор на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений, упражнения на развитие силы и скорости. Установлено, что под влиянием систематических занятий физическими упражнениями улучшаются процессы обмена веществ, что, в частности, приводит к снижению избыточного веса тела [1].

Занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на центральную нервную систему, усиливая работоспособность нервных клеток. Значительно улучшается функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, сердечной мышцы, кровяного давления, уменьшаются склеротические процессы в сосудистых стенках, что проявляется в повышении эластичности сосудов [1].

Таким образом, мы выявили **противоречие** между необходимостью применения легкоатлетических упражнений с оздоровительной направленностью с людьми пожилого возраста, с одной стороны, и недостаточной изученностью вопросов организации занятий легкой атлетикой с данной категорией населения, с другой стороны.

С учетом этого **проблема исследования** определена следующим образом: Каковы основные средства легкоатлетических упражнений с оздоровительной направленностью в пожилом возрасте?

**Цель исследования:** теоретически изучить и экспериментально обосновать эффективные средства легкой атлетики для оздоровления людей пожилого возраста.

**Задачи исследования:** разработать программу применения легкоатлетических упражнений с оздоровительной направленностью в пожилом возрасте и экспериментально ее обосновать.

В своем исследовании мы применяли следующие **методы:** анализ научно-методических источников; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Эксперимент проводился в БУ СШОР №7 им. В. Ярды, Центр Маунтинбайка с августа по ноябрь 2017 года. В исследовании приняли 6 человек пожилого возраста 55-75 лет, которые не занимались физической культурой до эксперимента.

На первом этапе изучалась научно-методическая и специальная литература по данной проблеме. Были определены объект, предмет, цели, задачи и методы исследования.

На втором этапе проводился педагогический эксперимент.

Проведя анализ научно-методической литературы и практического эксперимента по применению легкоатлетических упражнений с оздоровительной направленностью с людьми пожилого возраста, удалось выявить, что во время эксперимента сохраняется традиционная организация использования средств применения упражнений [3].

В течение тренировочного процесса, который входил в период нашего исследования (с августа по ноябрь месяц) использовались разные упражнения на оздоровительную направленность. Мы применяли повторный, равномерный, круговой методы [2].

В ходе эксперимента применялись такие комплексы легкоатлетических упражнений для людей пожилого возраста, как: дозированная ходьба, спортивная ходьба, ходьба терренкур, а также простые гимнастические упражнения (наклоны, круговые движения, разведение приведение рук, приседания и др.).

Для реализации оздоровительного воздействия ходьбы мы учитывали три показателя: время ходьбы, её скорость и расстояние [2].

На первых занятиях протяжённость дистанции составляло около 1,5 км, а в последующем она увеличивалась через каждые два занятия по 300-400 м. Продолжительность первых занятий составляло в среднем 20 мин.

Применялись субъективные и объективные методы самоконтроля.

К субъективным методам относят: самонаблюдение и оценка общего самочувствия, сна, физической и умственной работоспособности, настроения, а также общую оценку состояния опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.

В качестве объективных методов самоконтроля используют наиболее доступные: наблюдение за частотой сердечных сокращений и артериальным давлением и т.д. [3].

Таблица 1

Оценка физической работоспособности людей пожилого возраста по результатам 12- минутного бегового теста

Испытуемые	Дата рождения	Тест Купера, км	Оценка результатов теста
Н-ва Г.В.	05.01.1952	1,25-1,35	плохо
В-ва Р.Д.	26.01.1952	1,6-1,7	хорошо
П-ая Г.С.	05.04.1943	Больше 1,9	превосходно
Д-ва Л.В.	30.03.1956	1,75- 1,9	отлично
П-ва Н.В.	13.03.1949	1, 75-1,9	отлично
М-на Н.В.	16.02.1943	1,6- 1,7	хорошо

Таблица 2

Показатели ЧСС (уд/мин) в экспериментальной группе

Испытуемые	Дата рождения	ЧСС, уд/мин
Н-ва Г.В.	05.01.1952	125
В-ва Р.Д.	26.01.1952	120
П-ая Г.С.	05.04.1943	115
Д-ва Л.В.	30.03.1956	119
П-ва Н.В.	13.03.1949	120
М-на Н.В.	16.02.1943	124

В результате проведенного нами исследования мы получили следующие данные:

- состояние здоровья у пожилых людей экспериментальной группы значительно улучшилось;
- повысилась умственная и физическая работоспособность;
- повысился жизненный тонус организма.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Готовцев, П.И. Долголетие и физическая культура / П.И. Готовцев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 99 с.*
2. *Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учебное пособие / А.И. Жилкин. – М.: Академия, 2003. – 461 с.*
3. *Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.*

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В КОРРЕКЦИИ ВЕСА ТЕЛА

А.С. Максимова

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

[annmax94@mail.ru](mailto:annmax94@mail.ru)

**Аннотация.** В данной работе раскрывается положительное влияние интервальных тренировок на уменьшение избыточного веса тела, представлены результаты практической работы с женщинами, занимающимися в фитнес-центре. Рассмотрено содержание тренировочной программы, приведены примеры тренировок. В результате было выявлено заметное снижение избыточного веса тела под влиянием интервальных тренировок, что доказывает их высокую эффективность, как с точки зрения коррекции веса тела, так и с точки зрения положительного влияния на общее состояние организма.

**Ключевые слова:** интервальная тренировка, похудение, протокол Табата, Табата, высокоинтенсивная тренировка, женщины

**Актуальность** данной работы состоит в том, что современный темп жизни практически вынуждает человека вести малоактивный, нездоровый образ жизни, что в конечном итоге приводит к ожирению (с каждым годом эта цифра растет), гиподинамии, сердечно-сосудистым заболеваниям, таким как инфаркты и инсульты, преждевременному развитию атеросклероза. Этот список можно продолжать бесконечно. Но в быстром ритме современной жизни обычному человеку, проводящему в офисе 5 дней в неделю, тяжело найти время на регулярные занятия физической активностью и спортом. Интервальные тренировки в данном случае помогают решить сразу

## EVALUATION OF THE EFFEC- TIVENESS OF INTERVAL TRAIN- ING IN CORRECTING BODY WEIGHT

A.S. Maksimova

Chuvash State Pedagogical University  
named after I.Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

**Abstract.** This work reveals the positive effect of interval training on reducing excess body weight, presents the results of practical work with women training in a fitness center. The content of the training program is considered, as well as examples of training sessions. As a result, a significant decrease in excess body weight was revealed under the influence of interval training, which proves their high effectiveness, both in terms of body weight correction and in terms of positive influence on the general condition of an organism.

**Keywords:** interval training, weight loss, Tabata protocol, Tabata, high-intensity training, women

несколько задач: это быстро, эффективно, не монотонно и не скучно.

Цель исследования – оценить эффективность интервальных тренировок в коррекции веса тела.

История исследований применения высокоинтенсивных упражнений насчитывает уже более 100 лет. Пионерами в такой практике были легендарные финские бегуны Ханнес Колехмайнен и Пааво Нурми. Олимпийский чемпион 1912 г. Ханнес Колехмайнен делил свои дистанции 5000 и 10 000 м на 5-10 сегментов и моделировал соотношения длины отрезка и темпа бега интервально, в то время как Пааво Нурми, который выиграл свои золотые медали на



Олимпийских играх 1920 и 1928 гг., применял более короткие интервалы (400 м) и бегал с интенсивностью, значительно превышавшей соревновательную на 5000 м. Пааво Нурми одним из первых испытал на себе метод короткого интервала, который в настоящее время широко используется и популярен [1].

Высокоинтенсивные интервальные тренировки представляют собой занятия, в которых чередуются интервалы с низкой (или средней) интенсивностью нагрузки с интервалами высокой (и очень высокой) интенсивности. Такая тренировка помогает сжигать большее количество калорий, ускоряет восстановление, что позволяет увеличить нагрузку во время интенсивного периода. Такого рода работа напоминает тренировки на выносливость, только объем нагрузки гораздо меньше, а результат при этом не отличается. Кроме того, интервальные тренировки помогают улучшить как аэробную, так и анаэробную производительность.

Принцип действия интервального тренинга основывается на том, что в присутствии достаточного количества кислорода наш организм подключает аэробные энергетические каналы (работает на окислении), после чего задействует анаэробные, когда затраты слишком большие и кислорода не хватает. Чтобы этого добиться необходимо превысить зону анаэробного порога, что позволяет сделать интервальный тренинг. Высокоинтенсивные интервальные тренировки вызывают дефицит углеводной энергии в организме человека, что позволяет скелетным мышцам предоставлять липиды для окисления.

В 1996 году профессор Табата применил схему, известную сейчас, как «Протокол Табата», которая представляет собой: 1) разминку, 2) основную часть (8 интервалов по 20 секунд с максимальной интенсивностью нагрузки через с 10 секунд отдыха).

Табата применил эту систему, чтобы сравнить влияние тренировок на выносливость умеренной интенсивности и интервальные на анаэробную способность и поглощение кислорода. В результате он пришел к выводу, что интервальный тренинг помогает оптимизировать аэробные и анаэробные системы энергии.

**Организация исследования.** В работе приведены результаты женщин, которые тренировались по системе высокоинтенсивных интервальных тренировок (протокол Табата).

Занимающиеся по указанной программе женщины, имели избыточный вес, но без противопоказаний к занятиям данного вида тренировками.

Исследуемый период – 2 месяца.

Клиент 1 – 18 лет, рост 159 см., вес до начала исследования 57 кг.

Клиент 2 – 37 лет, рост 172 см., вес до начала исследования 79 кг.

Клиент 3 – 36 лет, рост 173 см., вес до начала исследования 80 кг.

В ходе исследования у 1 и 3 клиентки было 3 интервальных тренировки в неделю, у участницы 2 было 3 кардио и 2 силовые тренировки (таблица 1).

У каждого из занимающихся, тренировки, упражнения, их интенсивность подбирались индивидуально – в соответствии с возрастом, весом, а также исходной выносливостью. Первые 3 тренировки были средней интенсивности, затем постепенно увеличивалась сложность упражнений, скорость их выполнения, количество повторений в рамках 20 секунд.

Все тренировки проходили разнообразно, повторялись некоторые основные упражнения, но очередность упражнений от тренировки к тренировке менялась. Кроме того, на каждой тренировке добавлялись

новые, отличные от предыдущих, упражнения.

Такое своеобразное «шокирование» организма не допускало привыкания к нагрузке, так как со временем организм адаптируется к ней и во время тренировки

тратит уже меньшее количество калорий, нежели в самом начале занятий спортом. Основной же задачей было максимальное сжигание калорий. Только при наличии дефицита калорий в организме начинается процесс жиросжигания.

Таблица 1

Программа занятий по системе высокоинтенсивных интервальных тренировок

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Клиент 1	Протокол Табата		Протокол Табата		Протокол Табата
Клиент 2	Протокол Табата	Силовая тренировка	Протокол Табата	Силовая тренировка	Протокол Табата
Клиент 3	Протокол Табата		Протокол Табата		Протокол Табата

Именно поэтому, помимо тренировок, для всех участниц исследования была составлена персональная программа питания с учетом их показателей: роста, веса, возраста, пола, хронических заболеваний (аллергии) и личными пожеланиями. Клиенты старались соблюдать предложенную программу питания на протяжении всего исследования.

Тренировочный процесс. Все тренировки строились на основе системы «Протокол Табата» и длились максимум 45 минут (включая разминку и восстанавливающую растяжку в конце тренировки).

Пример тренировки:

1. Разминка 5-10 минут.
2. Основная часть: 6 упражнений по 8 раундов длительностью 20 секунд с перерывом между ними 10 секунд. Между упражнениями отдых 1 минута.

Примеры упражнений:

- «Берпи» (8 раундов);
- «Прыжки в выпадах» (8 раундов);
- «Скручивания на пресс» (8 раундов);
- «Прыжки на скакалке» (8 раундов);
- «Присед с подпрыгиванием» (8 раундов);
- «Скалолаз» или «Бег в планке» (8 раундов).

Все 3 участницы исследования показали отличные результаты. По истечению 2 месяцев мы добились следующих результатов (рисунки 1-3).

Исследование доказывает эффективность интервальных тренировок на практике. Кроме того, такие тренировки не занимают большого количества времени.



Рисунок 1

Клиент 1 – минус 6 кг



Рисунок 2

Клиент 2 – минус 4,7 кг



Рисунок 3

Клиент 3 – минус 6,3 кг

В современном ритме жизни каждый человек способен выделить 45 минут 3 раза в неделю для улучшения качества своей жизни, здоровья. Кроме того, это эффективный метод коррекции веса тела, без

глобальной потери мышечной массы. Все участницы исследования отметили положительный эффект тренировок: улучшилось самочувствие, повысилась выносли-

вость, кроме того, тренировки положительно сказались на качестве сна. Таким образом можно сделать вывод, что интервальный метод является эффективным

при коррекции веса тела без ущерба здоровью. Тренировки проходят быстро, не занимают много времени, а главное действительно работают.

#### ЛИТЕРАТУРА

4. *Высокоинтенсивный интервальный тренинг (ВИТ) [Электронный ресурс]:*

[http://sportwiki.to/Высокоинтенсивный\\_интервальный\\_тренинг\\_\(ВИТ\)](http://sportwiki.to/Высокоинтенсивный_интервальный_тренинг_(ВИТ))

## ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ХОККЕИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

А.В. Овчинников

*Башкирский институт физической культуры (филиал) УралГУФК  
Уфа, Россия*

## RESEARCH OF THE FUNCTIONAL CONDITION OF HOCKEY PLAYERS WITH THE HEARING DISORDER

A.V. Ovchinnikov

*Bashkir institute of physical culture  
(branch) of URALGUFK  
Ufa, Russia*

[kny.87@mail.ru](mailto:kny.87@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются изменения функционального состояния сердечно-сосудистой системы хоккеистов с нарушением слуха. Показано, что существует зависимость между функциональным состоянием лиц с нарушением слуха и сезонными изменениями. Полученные результаты свидетельствуют, что в план-график распределения программного материала в соревновательном периоде у хоккеистов следует внести часы, отводимые на восстановительные мероприятия.

**Ключевые слова:** хоккей, лица с нарушением слуха, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы

**Актуальность.** Важное значение для построения учебно-тренировочного процесса и достижения высоких спортивных результатов лиц с нарушением слуха, без угроз для здоровья имеет изучение физиологических и функциональных особенностей их организма, которые оказывают непосредственное влияние на адаптационные процессы, происходящие в организме спортсменов на фоне интенсивных физических нагрузок. Специфические особенности спортсменов данной категории обусловлены не только поражением слухового анализатора, но и вторичными изменениями, в частности наблюдаются изменения со стороны сердечно-сосудистой системы. Так для них характерна тенденция к

**Abstract.** In article changes of a functional condition of cardiovascular system of hockey players of c are considered by a hearing disorder. It is shown that there is a dependence between a functional condition of persons c a hearing disorder and seasonal changes. The received results demonstrate that in the scheduled plan of distribution of program material in the competitive period it is necessary to bring the hours allotted on recovery actions.

**Keywords:** hockey, hearing disorder persons, functional condition of cardiovascular system

увеличению частоты сердечных сокращений (ЧСС), к повышению артериального давления, нарушениям ритма сердца.

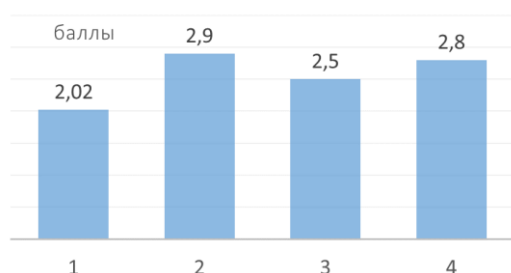
Помимо своеобразия двигательной сферы лиц с нарушением слуха, наблюдается зависимость двигательной активности и самочувствия от времени года. Если рассматривать соревновательный период с сентября по апрель, с позиции сезонной зависимости лиц с нарушением слуха, то начало осени характеризуется хорошими показателя работоспособности, наблюдается большая концентрация внимания. Для конца октября и ноября характерно падение работоспособности и ухудшение самочувствия, процессы восстановления после

интенсивной нагрузки в организме протекают медленно. В зимний период наблюдается стабилизация работоспособности, он считается наиболее благоприятным периодом для отработки техники движений. До середины апреля – снижение двигательной активности и общего самочувствия.

В связи с этим большое внимание при построении учебно-тренировочного процесса хоккеистов с нарушением слуха необходимо отводить медико-биологическому контролю, результаты которого позволили бы отследить динамику и степень выраженности адаптационных процессов, варьировать тренировочные нагрузки в зависимости от текущего состояния и обеспечить целенаправленное применение средств восстановления [2].

*Методы и организация исследования.* Наши исследования проводились на базе Уфимского дворца спорта. Под наблюдением находились хоккеисты с нарушением слуха занимающиеся в группах начальной специализации 1 и 2 года обучения.

Анализ планов-графиков соревновательного периода групп начальной специализации показал, что медико-биологическому контролю отводится всего лишь 1,9% от общего количества часов, отводимых на соревновательные и тренировочные нагрузки. Часов, предусмотренных на восстановительные мероприятия не выделено.



Для спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья такое количество часов недостаточно, поскольку отклонение адаптивных реакций их организма от оптимальных значений может привести к очевидной утрате здоровья и отразится на качестве выступления в соревновательном периоде. В связи с этим, необходим постоянный контроль влияния мышечной деятельности избранного вида спорта на функциональное состояние спортсменов с нарушением слуха.

Для оценки уровня адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы хоккеистов с нарушением слуха. был применен метод экспресс-оценки адаптационного потенциала системы кровообращения по Р.М. Баевскому [1].

*Результаты исследования.* Результаты исследований показали, что среднее значение адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы (АП ССС) за весь период исследований находился в пограничном состоянии между удовлетворительной адаптацией и напряжением механизмов адаптации и составил  $2,6 \pm 0,08$  балла.

Однако характер динамики ответных реакций организма на интенсивную тренировочную и соревновательную нагрузку хоккеистов с нарушением слуха не однозначен (рисунок 1).

Рисунок 1

Показатели АП ССС хоккеистов с нарушением слуха

Примечание: 1- фоновый замер; 2- осенний период; 3 – зимний период; 4- весенний период

Из рисунка видно, что во все периоды исследования среднегрупповые показатели характеризовались разбросом данных. Полагаем, это связано со степенью поражения как слухового анализатора, так и зависимостью данной нозологической категории от сезонных изменений и обусловлено не столько с адаптационным уровнем спортсменов, сколько с имеющейся патологией.

При этом в начале соревновательного периода мы наблюдаем удовлетворительный уровень адаптации  $2,02 \pm 0,1$  балла. Далее идет достоверное увеличение ( $p < 0,05$ ) до  $2,9 \pm 0,1$  балла, что указывает на напряжение механизмов адаптации системы кровообращения. По всей видимости, это может быть связано с увеличением объема и интенсивности физической нагрузки в процессе тренировок к соревновательной деятельности и сезонной зависимостью состояния лиц с нарушением слуха.

Наблюдение за состоянием спортсменов в динамике их спортивной деятельности на протяжении соревновательного периода выявили тенденцию к снижению напряжения в системе кровообращения, то есть более благоприятную картину ответной реакции организма хоккеистов на интенсивную мышечную нагрузку.

Так к зимнему периоду уровень АП ССС снизился до  $2,5 \pm 0,15$  баллов ( $p < 0,05$ ), что свидетельствует о том, что в организме спортсменов формируются специфические системно-структурные связи, направленные на повышение устойчивости организма к интенсивным нагрузкам. Однако к концу игрового сезона уровень АП ССС составил  $2,8 \pm 0,1$  баллов ( $p < 0,05$ ), что соответствует напряжению механизмов адаптации, такие изменения можно объяснить тем, что к концу игрового сезона происходит истощение функциональных резервов организма хоккеиста, отчасти это связано с тем что в плане-графике не предусмотрено часов, отводимых на восстановительные мероприятия.

*Выводы.* Таким образом, ведение оперативного контроля за адаптационными реакциями организма хоккеистов с нарушением слуха должно стать обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса. Анализируя показатели АП ССС на протяжении соревновательного периода следует отметить, что необходима коррекция плана-графика программного материала для групп начальной-специализации, а именно добавит часы на восстановительные мероприятия.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Баевский Р.М. Оценка эффективности профилактических мероприятий на основе измерения адаптационного потенциала системы кровообращения // *Здравоохранение Российской Федерации*. – 1987. – №8. – С. 6-10.
2. Шапкова Л.В. *Частные методики адаптивной физической культуры*. – М.: Советский спорт – 2005. – 464.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Л.С. Поликарпова

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка  
Минск, Беларусь

[larisa\\_27@tut.by](mailto:larisa_27@tut.by)

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме совершенствования методики проведения занятий со студентами специальной медицинской группы. Как одно из наиболее доступных средств оздоровления и повышения работоспособности предлагается дозированная оздоровительная ходьба. В статье приводится методика проведения занятий, а также обоснование ее эффективности.

**Ключевые слова:** дозированная оздоровительная ходьба, физическая культура, специальная медицинская группа

**Введение.** Учебный процесс в вузах строится в соответствии с утвержденной программой, а целью преподавателя по физическому воспитанию является поиск рациональных подходов для реализации учебной программы в рамках имеющейся материальной базы, с учетом интересов и потребностей студентов.

Общеизвестно, что основой для формирования здоровья является воспитание общей выносливости. Как одно из наиболее доступных средств для воспитания данного физического качества на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы (СМГ), была выбрана оздоровительная ходьба.

Именно оздоровительная ходьба и циклические упражнения аэробного характера

## USING OF THE WELLNESS WALK ON THE CLASSES IN PHYSICAL CULTURE WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

L.S. Polikarpova

Belarusian state pedagogical university by  
M. Tank  
Minsk, Belarus

**Abstract.** The article is devoted to the problem of development of the methodology for physical training with the students of special medical group. The dosed healthy walking is offers as one of the most available means of improvement and increased efficiency. The article provides a methodology for physical training as well as the rationale for its effectiveness.

**Keywords:** dosed healthy walking, physical culture, special medical group

широко рекомендуются для занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, так как способствуют улучшению функциональных показателей кардио-респираторной системы и повышению общей работоспособности организма.

Дозированная ходьба – это самая доступная мышечная нагрузка, при которой в работу включается более 50% мускулатуры тела. За счет увеличения интенсивности ходьбы возникает тренировочный эффект не только для мышц, но прежде всего для сердечно-сосудистой системы [1].

Оздоровительная ходьба по технике и скорости передвижения занимает промежуточное положение между прогулочной и спортивной. Скорость оздоровительной



ходьбы – 6-7 км/ч. В отличие от прогулочной ходьбы, при оздоровительной в работу включаются мышцы голени и таза, а также присутствует фаза активного отталкивания стопы от опоры за счет сгибания в голеностопном суставе. За счет включения в работу дополнительных мышечных групп, возрастает расход энергии и стимуляция кровообращения. При достижении определенной скорости и интенсивности ходьбы обеспечиваются все необходимые оздоровительные эффекты: снижение факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, снижение избыточной массы тела, повышение аэробных возможностей организма и физической работоспособности [3].

На базе БГПУ им. М. Танка была разработана методика занятий дозированной оздоровительной ходьбой со студентами СМГ. Ее основой являлась дозированная оздоровительная ходьба на стадионе с постепенным увеличением времени и темпа.

Процесс тренировки включал в себя три этапа:

Первый этап – освоение. Его продолжительность составляла две недели (с начала до середины сентября). Студенты осваивали правильную технику ходьбы под контролем преподавателя. Длина дистанции – 3200 м (8 кругов по 400 м). Скорость ходьбы – 5,5-6 км/ч.

Второй этап – постепенного увеличения нагрузки (без увеличения длины дистанции). Продолжительность – две недели (вторая половина сентября). Перед студентами ставилась задача преодолеть то же самое расстояние за более короткий промежуток времени, сохраняя правильную технику. Длина дистанции – 3200 м. Скорость ходьбы – 6,5-7 км/ч.

Третий этап – стабилизации и поддержания физической работоспособности. Его продолжительность – четыре недели (ок-

тябрь). Дистанция постепенно увеличивалась – от 3200 м до 4000 м (10 кругов по 400 м). Скорость ходьбы – 6-7 км/ч.

При обучении правильной технике оздоровительной ходьбы обращалось внимание на следующие важные моменты:

- стопа на грунт должна ставиться с пятки, мягко, «не натываясь», затем движение плавно «перетекает» с пятки на носок;
- стопы не должны разворачиваться внутрь, во избежание хронической травмы голеностопного сустава;
- в конце каждого цикла стопа активно отталкивается от грунта;
- при ходьбе руки, согнутые в локтях, совершают поочередное разноименное движение вперед-назад, помогая движению [2].

Разработанная методика занятий дозированной оздоровительной ходьбой соответствует основным принципам построения тренировки оздоровительной направленности:

- Принцип доступности. Применяемые средства доступны для занимающихся в координационном и функциональном плане, что снижает факторы риска и вероятность получения травм.
- Принцип биологической целесообразности. Используется тренировочная нагрузка такой интенсивности, при которой происходят положительные адаптационные изменения в организме, в первую очередь, в кардиореспираторной системе.
- Программно-целевой принцип. Процесс тренировки представ-

ляет собой единое, многоуровневое целое, дифференцированное на части, содержание и организация которого определяются целевыми задачами и объективными предпосылками. Определяется цель, в соответствии с которой и подбирается соответствующее содержание процесса тренировки и ее организации.

- Принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека. Физические нагрузки достаточной продолжительности и интенсивности, такие, как оздоровительная ходьба, дают положительный психологический эффект, способствуют скорейшему восстановлению организма [4].

Об эффективности предложенной методики тренировки можно судить по следующим показателям:

1. Субъективные факторы: студенты отмечали улучшение общего самочувствия, повышение настроения, работоспособности.
2. Изменение показателя частоты сердечных сокращений (ЧСС): до начала тренировки средний показатель ЧСС до нагрузки составлял

78 уд/мин ( $p < 0,05$ ) у девушек и 74 уд/мин ( $p < 0,05$ ) – у юношей, а к концу тренировочного цикла эти показатели изменились, соответственно: 76 уд/мин ( $p < 0,05$ ) - у девушек и 70 уд/мин ( $p < 0,05$ ) - у юношей. Средний показатель ЧСС на первой минуте восстановления на первых занятиях составил 168 уд/мин ( $p < 0,05$ ) у девушек и 160 уд/мин ( $p < 0,05$ ) – у юношей, а к концу тренировочного цикла: 164 уд/мин ( $p < 0,05$ ) – у девушек и 156 уд/мин ( $p < 0,05$ ) – у юношей.

Таким образом, можно сделать вывод о целесообразности включения тренировок по дозированной оздоровительной ходьбе в процесс занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы. Оздоровительная ходьба имеет ряд неоспоримых преимуществ: доступна по технике выполнения; безопасна для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья; на занятиях не требуется дополнительного оборудования; нагрузку легко дозировать, в том числе, самостоятельно; даже за небольшой промежуток времени проявляется явный положительный эффект аэробной тренировки (снижение ЧСС, повышение тренированности и работоспособности).

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Григорович, Е.С. *Физическая культура: Учеб. пособие/Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева.* – Мн.: Выш. шк., 2011. – 350 с.
2. Мартиросова, Т.А. *Аспекты рекреативно-оздоровительной ходьбы в физическом воспитании студентов вузов Центральной Сибири/ Т.А. Мартиросова, А.П. Бызов // Сибирский гос. тех. ун-т, Красноярск. – Омский научный вестник, 2012. – С. 180-183.*
3. Мильнер, Е.Г. *Ходьба вместо лекарств / Е.Г. Мильнер.* – М.: АСТ, 2010. – 256 с.
4. Третьякова, Н.В. *Теория и методика оздоровительной физической культуры: учеб. пособ. / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрияшина, Е.В. Кетриш; под общ. Ред. Н.В. Третьяковой.* – М.: Спорт, 2016. – 280 с.

## АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ С ПОМОЩЬЮ КОЛИЧЕСТВЕННОЙ ШКАЛЫ GMFM-88

А.В. Потешкин, И.Г. Таламова

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта  
Омск, Россия

[artempoteshkin91@mail.ru](mailto:artempoteshkin91@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье проанализирован двигательный потенциал детей с церебральным параличом в формах спастической диплегии и гемипарезах с помощью количественной шкалы для оценки крупных моторных функций GMFM-88. По данным литературных источников, выявлен ряд патологических особенностей, которые ограничивают детей в выполнении физической работы. К основным вариантам аномального психоразвития следует отнести: нарушение речи, пространственных представлений, внимания, памяти; специфическую задержку психического, психомоторного, психоречевого развития. К индивидуальным особенностям относятся: повышение мышечного тонуса; развитие контрактур; диспропорциональное развитие тела. К возрастным особенностям, считаем, стоит отнести отставание сенситивного периода всех физических качеств.

**Ключевые слова:** детский церебральный паралич, физическая абилитация, шкала GMFM-88

Среди многих актуальных медико-социальных проблем особого внимания заслуживает проблема детской инвалидности. По данным Федерального реестра инвалидов (ФРИ) на 1 сентября 2017 года в России насчитывается 642012 детей-инвалидов, из них 64864 это дети с нарушениями нейромышечных, скелетных и связанных с движением (статодинамических) функций (Федеральная служба государственной статистики). В эту же группу входят дети с

## ANALYSIS OF MOTOR ABILITIES OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY USING QUANTITATIVE SCALES GMFM-88

A.V. Potashkin, I.G. Talanova

Siberian state University of physical culture and sports  
Omsk, Russia

**Annotation.** This article analyzes the motor potential of children with cerebral palsy in forms of spastic diplegia and hemiparesis using a quantitative scale for the assessment of large motor function GMFM-88. According to the literature revealed a number of pathological features that limit children perform physical work. The main options anomalous pejorative include: the speech, spatial representations, attention, memory; specific delays in mental, psychomotor, psycho-speech development. Individual characteristics include: increased muscle tone; the development of contractures; disproportional development of the body. To age characteristics, we believe, is attributed the backwardness of the sensitive period of all physical abilities.

**Keywords:** cerebral palsy, physical habilitation, scale GMFM-88

детским церебральным параличом (ДЦП), число которых, с каждым годом, неуклонно растёт.

Цель работы – проанализировать двигательные возможности детей с церебральным параличом со спастической диплегией и гемипаретической формой с помощью методики оценки крупных моторных функций GMFM-88 и выявить ряд патологических особенностей, которые влияют на

двигательный уровень исследуемых детей.

В соответствии с целью в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Оценить уровень моторного развития исследуемых детей с церебральным параличом со спастической диплегией и гемипаретической формой в процессе комплексной реабилитации.
2. По данным литературы выявить патологические психофизиологические особенности у детей с ДЦП с данными формами, влияющие на уровень двигательных возможностей.
3. Опираясь на данные литературных источников, обосновать, в какой мере каждая из патологических психофизиологических особенностей влияет на уровень двигательных возможностей.

Поставленные в работе задачи решались с помощью следующих методов исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Оценка состояния моторных функций и их изменения методом GMFM-88.
3. Методы эмпирического исследования (наблюдение).
4. Методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проходило в период с июля 2017 года по август 2017 года в РЦ «Фламинго» г. Кемерово. В исследовании приняли участие одиннадцать детей, из них 5 детей в возрасте 8-15 лет со спастической формой ДЦП, и 6 детей в возрасте 10-14 лет с гемипаретической формой. Шкала для оценки

крупных моторных функций GMFM-88 является стандартизированным инструментом наблюдений, разработанным с целью измерения изменений крупных моторных функций у детей с церебральным параличом (ДЦП) в динамике по времени (О.А. Клочкова, 2013).

Количественная шкала GMFM состоит из 88 актов, сгруппированных в пять различных категорий двигательных моторных функций: лежание и перекат; сидение; ползание и положение на коленях; положение стоя; ходьба, бег, прыжки.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходя из данных, приведённых в [таблице 1](#) можно сделать вывод, что двигательные функции у тестируемых детей, в зависимости от формы церебрального паралича, развиты неодинаково, хотя и на высоком уровне. У детей со спастической формой наблюдаются регрессивные изменения от блока А. Положение лёжа к блоку Д. Ходьба, бег, прыжки. Это объясняется тем, что в положениях В., Г., Д. (ползание и ходьба на коленях; положение стоя; ходьба, бег, прыжки) на первое место выходит проявление опороспособности, а также выносливости. Именно эти координационные и физические качества плохо развиты у детей со спастической формой. Наши данные согласуются с результатами исследования С. Гхаеини (2006), который отмечал, что дети со спастической диплегией могут самостоятельно сидеть, удерживаться в пространстве без посторонней помощи, но не умеют самостоятельно ходить.

Дети с гемипаретической формой церебрального паралича отмечают более высокими показателями в положениях В., Г., Д. (ползание и ходьба на коленях; положение стоя; ходьба, бег, прыжки). На наш взгляд это объясняется тем, что функции опороспособности и удержания своего тела в пространстве за счёт компенсации

здоровой конечности более развиты у детей с гемипаретической формой, по сравнению с детьми со спастической формой церебрального паралича. Это согласуется с результатами исследований В.Т. Кожевниковой (2005), которая считает, что в процессе физической абилитации у больных с

гемипаретической формой детского церебрального паралича уменьшается асимметрия ходьбы за счет улучшения опорности пострадавшей конечности и нормализации объема движений в суставах.

Таблица 1

Оценка двигательного потенциала детей с церебральным параличом с помощью количественной шкалы GMFM-88, %

Блоки для оценки двигательных функций	Результаты исследования		
	Спастическая диплегия	Гемипаретическая форма	Среднеквадратичное отклонение по блокам двигательных действий, ( $\sigma$ )
А. Положение лежа	99,2	96,3	2,1
Б. Положение сидя	98,6	98,2	0,3
В. Ползание и ходьба на коленях	88	89,8	1,3
Г. Положение стоя	80,4	93	8,9
Д. Ходьба, бег, прыжки	78,4	92,8	10,2
Итого	88,9	94	3,6
Среднеквадратичное отклонение по формам ДЦП, ( $\sigma$ )	9,8	3,3	

По результатам оценки уровня физической подготовленности нами был выявлен ряд патологических особенностей, которые ограничивают детей в выполнении физической работы.

К основным вариантам аномального психоразвития (по данным литературы) следует отнести: нарушение речи, пространственных представлений, внимания, памяти; специфическую задержку психического, психомоторного, психоречевого развития.

К индивидуальным особенностям относятся: повышение мышечного тонуса; развитие контрактур; диспропорциональное развитие тела.

К возрастным особенностям, считаем, стоит отнести отставание сенситивного периода всех физических качеств.

В многочисленных исследованиях, как в онтогенезе, так и при дизонтогенезе (Е.Н. Винарская, Л.Т. Журба, М.М. Кольцова, Е.М. Мастюкова и др.) прослеживается связь между речью и моторикой, но в тоже время научного обоснования взаимодействия моторных и речевых процессов, на сегодняшний день, не разработано [2].

Нарушение речевых функций по типу моторной алалии может привести к расстройству моторики в виде апраксии – нарушение целенаправленных движений и действий при сохранности составляющих их элементарных движений (В.В. Сатару, 2012). Дети с такими нарушениями, в боль-

шинстве случаев, понимают схему выполнения двигательного действия, но не могут его выполнить, либо выполняют без тонкой дифференцировки движений.

С расстройством моторики тесно связано расстройство овладения письменной речью, или дисграфия. По мнению С.Ю. Лаврика (2015), дети с церебральным параличом имеют сложности в выполнении тонких, требующих дифференцированных усилий, движений. Причём сложности возникают не только при выполнении упражнений в верхних конечностях, но также и в нижних. Н.С. Поленова (2008) выявила, что у детей с общим недоразвитием речи проявляется скованность движений рук и ног при выполнении двигательных актов, а также нарушается координация двигательных действий [1].

Нарушение координационных действий прослеживается и при расстройстве пространственных представлений: о собственном теле, о взаимоотношении внешних объектов и тела. Эти аспекты подробно описали Г.В. Аргунова (2015), а также Е.Н. Барановская (2013). В своих работах авторы выделили основные особенности пространственных представлений: неумение определять пространственные направления относительно других лиц или предметов; задержанное и искажённое развитие понимания схемы тела, его положения и движений; низкий уровень развития знаний о пространственных направлениях «справа», «слева»; низкий уровень ориентации на плоскости листа (А.В. Сорокина, 2017).

Г.В. Аргунова (2015) акцентировала своё внимание на то, что при расстройствах внимания повышается психическая истощаемость и утомляемость, что в целом понижает работоспособность ребёнка, и приводит к быстрому утомлению (физическому и психологическому).

По мнению Л.В. Кузнецовой (2003), при расстройствах памяти наблюдаются сложности при формировании представлении о двигательном акте. Так, например, при нистагме ребёнок не может чётко сформировать образ двигательного действия в силу данного заболевания. Поэтому в памяти закрепляется искажённая схема движения, которая и будет воспроизводиться ребёнком в будущем.

По данным Л.В. Шапковой (2003), при спастической диплегии увеличивается мышечный тонус (спастичность) верхних и нижних конечностей. В нижних конечностях отмечается более высокий мышечный тонус, нежели в верхних.

Руки, как правило, приведены телу и согнуты в локтевых суставах, а пальцы сжаты в кулак. В нижних конечностях также повышен тонус сгибателей, что затрудняет сохранность вертикального положения. Повышение мышечного тонуса преобладает в приводящих мышцах бёдер, в силу чего наблюдается перекрещивание ног при опоре на пальцы, что нарушает осанку, затрудняет стояние и ходьбу. По утверждениям А.В. Рогова (2014) все эти факторы затрудняют формирование статокинетических рефлексов.

Гемипаретическая форма ДЦП характеризуется проявлением повышенного мышечного тонуса с одной стороны, причем серьёзней поражается рука. Поражённая рука прижимается к туловищу в согнутом положении. Кисть при этом опущена и может быть сжатой в кулак (Л.В. Шапкова, 2003).

В отличие от руки, нога наоборот находится в разогнутом положении, а стопа постоянно опущена и ротирована наружу. Помимо этого, повышаются рефлексы сухожилий, появляются патологические рефлексy (С.А. Немкова, 2012).

Во время полового созревания костная ткань растёт быстрее, нежели мышечная

ткань (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000). Наиболее интенсивный рост длины тела у подростков происходит в период полового созревания: в среднем, у девочек в 12-13 лет, у мальчиков в 14-15 лет [1]. Поэтому в этот период времени, при любой форме церебрального паралича, мышечная ткань не успевает за темпами роста костной ткани, что ускоряет возникновение порочных поз.

На фоне повышенного мышечного тонуса, когда долгое время пораженный сегмент тела находится в патологической позе, в суставной ткани начинают формироваться патологические изменения, так называемые контрактуры. По данным О.Л. Тарасовой (2013), наиболее чаще контрактуры возникают в локтевых, лучезапястных, коленных и голеностопных суставах при гемипаретической форме ДЦП. При спастической форме поражаются те же самые суставы, и, в первую очередь, приводящие мышцы бедра (В.И. Козьявкин, 2007).

Ряд современных маститых исследователей, таких как В.Т. Кожевникова (2005), В.И. Козьявкин (2007), выделили характерные расстройства произвольных движений при всех формах детского церебрального паралича: неуверенная и неустойчивая ходьба, так как слабые паретичные ноги не могут обеспечить достаточную опороспособность как в положении на четырех точках опоры, так и на двух; патологические позы тела и пораженных конечностей вследствие нарушения мышечного тонуса; сниженные проявления равновесия и координации вследствие слабости реакции опоры.

А.И. Рачицкая (2013), кроме нарушения мышечного тонуса у детей с различными формами ДЦП выделяет патологические синергии – включение различных мышц в одно движение или позу.

Стоит также отметить, что сенситивные периоды развития различных физических ка-

честв детей с церебральным параличом отстают от здоровых детей, в среднем, на 3-5 лет (А.С. Солодков, 2005).

На основании полученных данных, нами разрабатывается методика физической реабилитации детей со спастической и гемипаретической формами ДЦП с использованием технологии биоуправления, электромиографический тренинг (ЭМГ-тренинг). Данная методика позволит положительно воздействовать на психофизиологическое развитие и двигательные возможности детей с разными формами ДЦП.

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать несколько выводов:

1. Двигательные функции у детей с гемипаретической формой ДЦП развиты на отличном (А. Положение лежа, Б. Положение сидя) и хорошем уровне (В. Ползание, Г. Положение стоя, Д. Ходьба, бег, прыжки) в соответствии с критериями методики Gross Motor Function Measure-88.
2. По данным литературных источников нами выявлены: нарушения пространственных представлений, внимания, памяти; специфическая задержка психомоторного; неврозоподобный синдром; повышенный мышечный тонус в паретичных конечностях; контрактуры паретичных суставов; диспропорциональное развитие тела; расстройства произвольных движений; патологические синергии; гетерохронность сенситивных периодов физического развития.
3. Опираясь, на исследования отечественных авторов нами было установлено, что нарушение устной и письменной речи может привести к расстройству мелкой

моторики; нарушение координационных действий влечёт за собой расстройства пространственных представлений; расстройства внимания снижают работоспособность; расстройства памяти препятствуют правильному формированию представлений о двигательном акте; диспропорцио-

нальное развитие тела, вследствие повышенного мышечного тонуса, вкпе с контрактурами, препятствует формированию положительного двигательного стереотипа, а также снижают возможности социализации ребёнка; гетерохронность сенситивных периодов ускоряет возникновение порочных поз.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Заходякина, К.Ю. Адаптивное физическое воспитание младших школьников с общим недоразвитием речи в условиях коррекционно-развивающей среды [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук (13.00.04) / Кристина Юрьевна Заходякина; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2012. – 24 с.*
2. *Филатова, Ю.О. Речевые и моторные ритмические процессы, и модель их развития у детей с нарушениями речи [Текст]: автореф. дис. доктора пед. наук (13.00.03) / Юлия Олеговна Филатова; Московский педагогический государственный университет. – Москва, 2015. – 43 с.*



## ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КАНИСТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

А.А. Сабурцев, И.Г. Таламова

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта  
Омск, Россия*

[talairina@yandex.ru](mailto:talairina@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются первичные результаты использования собак в комплексной реабилитации детей с детским церебральным параличом (диплегическая и гемиплегическая формы). Дается краткое описание методики, последовательность упражнений и заданий с собаками. Трехмесячный курс канистерапии оказал положительное воздействие на двигательную сферу детей, оцениваемую с помощью методики GMFM-88. Было выявлено, что при диплегии улучшились движения в крупных суставах: амплитуды и плавность. У испытуемого с гемиплегической формой появилась способность к самостоятельному передвижению и выполнению прыжков.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, канистерапия, детский церебральный паралич

Актуальность. В настоящее время метод канистерапии в реабилитации детей с детскими церебральными параличами (ДЦП) полностью не изучен, но достаточно перспективен в своей реализации. Один из плюсов канистерапии как метода реабилитации, является то, что весомую долю времени пациент находится в компании с собакой, что способствует его всестороннему развитию. Положительные тенденции, достигнутые отечественными и зарубежными специалистами, занимающиеся реализацией канистерапевтических методов, дают полное право считать, что методика

## THE EXPERIENCE OF USING CANISTHERAPY AS A MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION IN CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

A.A. Saburtsev, I.G. Talamova

*Siberian state University of physical culture and sports  
Omsk, Russia*

**Annotation.** The article discusses the initial results of using dogs in the complex rehabilitation of children with cerebral palsy (hemiplegic diplegia and shape). A brief description of methods, sequence of exercises and tasks with dogs. Three-month course canistherapy has had a positive effect on the motor sphere of children, estimated using the method of GMFM-88. It was found that with diplegia improved motion in major joints: amplitude and smoothness. In the test with a hemiplegic form appeared the ability of independent movement and performing jumps.

**Keywords:** physical rehabilitation, canistherapy, cerebral palsy

канистерапии актуальна и перспективна в своём применении [5]. Её положительное свойство в том, что канистерапия не требует высоких денежных затрат, взаимодействие с животными позволяет удовлетворить весомую долю потребностей человека и принести ему немалую пользу и в этом играет важную роль правильно выбранное животное. В процессе канистерапии задействуют собак различных пород, но прежде они проходят предварительный отбор в виде тестирования, по прохождению которого собака получает право быть

канис-терапевтом и работать с детьми. Одной из самых высоко востребованных пород собак в канистерапии, является золотистый ретривер. Именно данная порода собак наиболее чаще используются в качестве канис-терапевтов [1].

Детские церебральные параличи – этот термин, объединяющий целую группу хронических симптомокомплексов, затрагивающих двигательные нарушения; выявляются вторичные проявления по отношению к аномалиям головного мозга или его поражениям, которые чаще всего возникают в перинатальном (околородовом) периоде [4]. Опираясь на статистические данные, количество детей с ДЦП не уменьшается. В современной литературе описывается множество подходов к социальной, физической реабилитации таких детей. Одним из наименее изученных средств физической реабилитации, на наш взгляд, является канистерапия.

Методы и организация исследования. В данной статье приводятся первичные данные о возможности использования канистерапии в комплексной программе физической реабилитации у детей с ДЦП и оценивается эффективность данного курса по состоянию двигательного аппарата. Для оценки двигательной сферы детей нами использовалась карта тестирования GMFM-88. Тестирование проводилось дважды: до и после курса канистерапии.

Экспериментальная часть работы проводилась в течении трех летних месяцев, базе центра Зоотерапии «Дверь в лето» г. Омск. В эксперименте участвовало 2 детей: мальчик 16 лет с диплегией и девочка 14 лет с гемиплегией.

Результаты исследования. Каждое занятие по канистерапии строилось по определен-

ной схеме, но с учетом психофизиологических особенностей каждого ребенка, данная схема могла корректироваться. В начале занятия дети знакомились с собаками, для исключения боязни. Далее проводились упражнения на растягивание поврежденных мышц, для снятия напряжения в мышцах - «поглаживание собаки». Группа упражнений «Обучение и украшение собаки» использовались для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц ребенка. «Расчесывание собаки» – упражнения на выносливость выполнялись до появления усталости у ребенка. Далее нами использовались упражнения на сопротивление для развития мышечной силы «Упрямая собака». Так как нарушения речи наблюдалось у обоих испытуемых, мы использовали упражнения для развития речи и артикуляции «Дрессировка собаки». Упражнения «Отдых с собакой» подразумевал обучение ходьбе и общее расслабление.

Во время занятия обращалось внимание на психоэмоциональное состояние ребенка, его настроение. Специалист по реабилитации старался, чтобы каждое упражнение заинтересовало ребёнка, в упражнениях присутствовал дух игры, упражнения не вызывали у ребенка физического и эмоционального переутомления. Очень важно, чтобы после занятия у пациента оставались только положительные эмоции и чувство новых достижений. Особо важно во время и после каждого занятия подчёркивать успехи, достигнутые пациентом, таким образом, чтобы они продолжали верить в свои собственные силы, это будет служить дополнительной мотивацией [2].

В [таблице 1](#) представлены результаты исследования двигательной сферы испытуемых.

Таблица 1

Результаты исследования моторных функций, полученные с помощью тестирования GMFM-88, баллы

Форма ДЦП	Раздел по шкале GMFM-88	Баллы	
		На начало эксперимента	На конец эксперимента
Диплегия (n=1)	Раздел А (положение на кушетке)	15	18
	Раздел Б (положение сидя)	13	16
	Раздел В (ползание и ходьба на коленях)	0	0
	Раздел Г (положение стоя)	0	0
	Раздел Д (ходьба, бег, прыжки).	0	0
Гемиплегия (n=1)	Раздел А (положение на кушетке)	37	41
	Раздел Б (положение сидя)	49	54
	Раздел В (ползание и ходьба на коленях)	26	30
	Раздел Г (положение стоя)	23	27
	Раздел Д (ходьба, бег, прыжки).	42	46

Полученные результаты при помощи тестирования GMFM показали влияние методики канистерапии на ребёнка с ДЦП. Анализируя полученные результаты во всех разделах теста, можно констатировать, что канистерапия оказывает только положительное влияние на двигательную сферу.

У пациента с диплегической формой ДЦП улучшение результатов было: в разделе А (положение на кушетке), испытуемый заметно лучше стал выполнять движения руками, это поднятие и перемещение предмета в пространстве, сгибания и разгибания локтевого и коленного суставов. В разделе Б (положение сидя), появление способности сидеть самостоятельно и без опоры, способность держать голов в течение более длительного периода времени. В остальных разделах тестирования GMFM-88, положительных результатов не было, в связи с неспособностью испытуе-

мого к их выполнению. Движения в крупных суставах конечностей стали более плавными, увеличилась амплитуда, из-за уменьшения спастичности.

У пациента с гемиплегической формой ДЦП, положительные сдвиги можно наблюдать во всех разделах тестирования: в разделе А (положение на кушетке) первично полученные данные составляли 37 баллов, пройдя весь курс реабилитации сумма баллов увеличилась на 4 балла до 41, заметное снижение спастичности, концентрация внимания на движении поврежденной руки и ноги, чувство контроля прикладываемых усилий. В разделе Б (положение сидя), прогресс составил 5 баллов, результат изменился с 49 до 54 баллов, испытуемый стал концентрировать своё внимание при движении левой рукой во взаимосвязи с канистерапевтом. В разделе В (ползание и ходьба на коленях), улучшение результата составило 4 балла, с

26 первоначально полученных до 30 на завершении курса, улучшение способности переносить вес собственного тела на повреждённые руку и ногу в дальнейшем передвижении. В разделе Г (положение стоя), сумма баллов увеличилась на 4 балла, с 23 до 27, улучшение координационных способностей и чувство контроля собственного тела в пространстве. В разделе Д (ходьба, бег, прыжки), была замечена следующая тенденция улучшения результатов, сумма баллов увеличилась на 4, прогресс наблюдался от 42 изначально полученных баллов до 46, заметные улучшения в ходьбе с преодолением различного рода препятствий и выполнения не сложных прыжков. Более значимый прогресс достигнут в выполнении упражнений раздела Б (положение сидя), испытуемому было интересно взаимодействовать с канистерапевтом. Положительный результат был достигнут и в остальных разделах тестирования GMFM-88, испытуемый охотно контактировал с канистерапевтом и выполнял все упражнения. Мы добились заметного двигательного прогресса в левой руке и ноге. К третьей недели занятий испытуемый начал больше вовлекать в процесс поврежденную руку и ногу. По окончании проведения методики канистерапии у испытуемого значительно уменьшилась спастичность, появилась способность к самостоятельному обслуживанию, закрепление

навыка метания предмета за счёт активизации работы плечевого сустава, укрепление мышечного корсета, способность к выполнению прыжков.

Выводы. По окончании курса канистерапии были получены результаты, по которым можно судить, что канистерапия оказала положительное влияние на функциональное состояние испытуемых. У испытуемого с диплегической формой ДЦП, заметно улучшились движения в крупных суставах, произошло уменьшение спастичности. Движение рук и ног стало более плавным и спокойным в отличие от результатов, которые были до начала эксперимента, когда испытуемый рывками выполнял заданное ему движение. У испытуемого с гемиплегической формой ДЦП, значительно уменьшилась спастичность, появилась способность к самостоятельному передвижению, закрепление навыка метания предмета за счёт активизации работы плечевого сустава, укрепление мышечного корсета, способность к выполнению прыжков. Использование методики канистерапии в трёхмесячном курсе реабилитации детей с ДЦП дало положительный результат, что говорит о целесообразности применения канистерапии как одного из основных средств физической реабилитации.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Агафонов, В.П. Как нас лечат собаки: учебник / В.П. Агафонов. – М.: Москва, 2008. – 34 с.
2. Астахов, В.А. Детский церебральный паралич: понятие, этиология, симптомы / В.А. Астахов // Здоровье. – 2010. – №3. – С. 14-15.
3. Верхлин, В.Н. Комплекс упражнений для детей с ДЦП / В.Н. Верхлин // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2004. – № 4. – С. 68-71.
4. Волков, М.В. Современные проблемы канистерапии: учебник / М.В. Волков. – СПб.: Питер. – 2014. – 225 с.
5. Глозман, Ж.М. Нейропсихологический подход к двигательным нарушениям у детей / Ж.М. Глозман, А. А. Цыганок // Дефектология. – 2007. – № 4. – С. 90-93.

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ АДАПТИВ- НОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Г.К. Сатабаева, Е. Шабдан

*Павлодарский государственный педаго-  
гический институт  
Павлодар, Казахстан*

[ernar\\_90\\_00@mail.ru](mailto:ernar_90_00@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности преподавания адаптивной физической культуры. Проблема адаптивной физической культуры состоит в том, что эта дисциплина многопрофильная. Она должна изучать патологию, приводящую к инвалидизации, знать основы патогенеза, этиологии, клинические особенности, прогноз заболевания у инвалидов. Знать различные теоретические и методические основы физической культуры, использовать знания возрастной физиологии, для выделения наиболее пластичный для воспитания и развития физический качеств временных периодов. Необходимо быть педагогом и психологом для правильной организации работы, связанной с образованием, становлением личности.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, патология, патогенез, теория и методика физической культуры, возрастная физиология

Проблема адаптивной физической культуры состоит в том, что эта дисциплина многопрофильная. Она должна изучать патологию, приводящую к инвалидизации, знать основы патогенеза, этиологии, клинические особенности, прогноз заболевания у инвалидов с нарушением зрения, слуха, интеллекта, поражением опорно-двигательного аппарата, с последствиями детского церебрального паралича, ампутацией конечностей, поражением функций спинного мозга в широком возрастном диапазоне (дошкольный, школьный, молодежный, зрелый, пожилой). Знать различные теоретические и методические основы

## ACTUAL PROBLEMS OF TEACH- ING ADAPTIVE PHYSICAL CUL- TURE

G.K. Satabaeva, E. Sabdan

*Pavlodar State Pedagogical Institute  
Pavlodar, Kazakhstan*

**Annotation.** The peculiarities of teaching adaptive physical culture are considered in the article. The problem of adaptive physical culture is that this discipline is multidisciplinary. It should study the pathology leading to disability, know the basics of pathogenesis, etiology, clinical features, the prognosis of the disease in people with disabilities. To know the various theoretical and methodological foundations of physical culture, to use the knowledge of the age of physiology, to highlight the most plastic for the upbringing and development of the physical qualities of the time. It is necessary to be a teacher and a psychologist for the correct organization of work with education, the formation of a personality.

**Keywords:** adaptive physical culture, pathology, pathogenesis, theory and technique of physical culture, age physiology

физической культуры, использовать знания возрастной физиологии, для выделения наиболее пластичный для воспитания и развития физический качеств временных периодов. Кроме этого, необходимо быть педагогом и психологом для правильной организации работы, связанной с образованием, становлением личности, формированием осознанного отношения к своему здоровью и приобщением к здоровому образу жизни.

Двигательные, психические, сенсорные нарушения имеют разные причины, сте-

пень поражения, сопутствующие заболевания, вторичные отклонения связанные со временем развития патологии, разный уровень сохранности функций, что лимитирует двигательную активность детей-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, личностного развития данной категории детей.

Такая многоплановость информации, необходимой для профессиональной деятельности, требует разносторонней теоретической подготовки студентов: знания анатомии, физиологии, биомеханики, теории физической культуры, педагогики, психологии и других общепрофессиональных дисциплин, а также специальных дисциплин медико-биологического цикла (общей патологии и тератологии, частной патологии, врачебного контроля, комплексной и физической реабилитации больных и инвалидов) и дисциплин психолого-педагогического цикла (психологии болезни и инвалидности, возрастной психопатологии, специальной психологии и педагогики, психологии развития). Кроме того, студенты должны быть ознакомлены с современными технологиями физкультурно-спортивной деятельности инвалидов, гигиеническими требованиями и материально-техническим обеспечением занятий адаптивной физической культурой.

Указанные естественно-научные и гуманитарные знания о человеке, в первую очередь теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная дисциплина, связаны с частными методиками, определяют ее методологию и формируют профессиональное мировоззрение будущих специалистов. Однако в преподава-

нии общепрофессиональных и специальных дисциплин имеет превалирование одного из направлений: или медицинских или педагогических.

Студенты, педагогических ВУЗов, ориентированные на работу с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья, должны не только стремиться быстрее познакомиться с объектом педагогической деятельности, но и осваивать базовые медико-биологические, психологические, теоретико-методические знания, с нею связанные, определять интересы и возможности проведения научных исследований уже на первом и втором курсах обучения. Но к сожалению, студенты в этот период плохо представляют особенности специфики работы в АФК и требуют от них углубленного изучения медико-биологического. Установлено, что предварительная, хотя и краткая информация о частных методиках, опережающая преподавание базовых дисциплин, не только не мешает, а наоборот, помогает осознанному и глубокому освоению этих знаний в последующем.

Учитывая эти обстоятельства, разработана единая для всех нозологических групп структура преподавания частных методик адаптивной физической культуры, включающая три раздела:

- 1) медико-физиологическая и психологическая характеристика нозологической группы;
- 2) теоретические аспекты методики адаптивной физической культуры;
- 3) практические аспекты методики адаптивной физической культуры.

Существенным отличием преподавания частных методик является связь с практикой. Если первый раздел в виде краткого

лекционного курса читает врач или дефектолог, то второй и третий — в форме семинарских и практических занятий, деловых игр, просмотра уроков физической культуры, ритмики, ЛФК, рекреативных и спортивных занятий проводят ведущие специалисты кафедры теории и методики физической культуры.

Приобретая начальные знания, студенты на практике видят, как реализуются функции, принципы, междисциплинарные связи, как диагностируется и контролируется состояние занимающихся, подбираются адекватные средства, формы, методы и методические приемы обучения, воспитания, физического и психического развития детей. Практические занятия включают не пассивное присутствие студентов на уроках, а тематические, визуальные наблюдения (по заданию педагога): особенности соматотипа наблюдаемого ребенка, вербальные и невербальные методы обучения, средства и методы решения коррекционных задач, способы активизации познавательной деятельности, коммуникативная деятельность педагога, методы оценивания и поощрения занимающихся, динамика нагрузки на уроке, назначение подвижных игр и др. с последующим анализом и обсуждением.

В процессе изучения частных методик адаптивной физической культуры студенты во внеучебное время привлекаются к проведению спортивных праздников, спартакиад, фестивалей, соревнований и других мероприятий, проводимых для детей-инвалидов, в качестве волонтеров, помощников, организаторов, судей.

Такой подход к изучению частных методик адаптивной физической культуры, основанный на интеграции теоретических знаний и учебно-ознакомительной практики, использования активных форм обучения и включенности студентов в конкретные виды педагогической деятельности, формирует необходимый уровень готовности к практике по профилю будущей профессии в любой нозологической группе.

Учитывая все выше перечисленные причины, наверно было бы разумно данную специализацию перевести с бакалавриата на второе образование, когда студенты имеющие медицинское образование получают основы ТМФВ и методику АФК. Накопленные теоретические знания и первоначальный практический опыт в полной мере реализуется позднее — непосредственно в профессиональной деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Висковатова Т.П. Проблема адаптации детей в современных условиях // . – 2001. – № 4.
2. Давиденко Е.В. Адаптивное физическое воспитание в системе специального отделения вуза / Е.В. Давиденко, И.И. Вржесневский, С.Г. Сесюнин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2003. – № 1.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
4. Корельская Н.Г. «Особенная» семья – «особенный» ребенок: Книга для родителей детей с отклонениями в развитии. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Учебник под ред. Т.Ю. Круцевич.: «Олимпийская литература», 2003. – Том 2. – 377 с.
6. Чудная, Р.В. Адаптивное физическое воспитание / Р.В. Чудная. – К.: Наукова думка, 2000. – 360 с.
7. Шапкина Л.В. Характеристика субъекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре / Л. В. Шапкина // Адаптивная физическая культура. – 2002. – № 1.
8. Межман, И.Ф. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры / И.Ф. Межман, Н.В. Ухина // Молодой ученый. – 2015. – №18. – С. 427-429.

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ СОТРУДНИКОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

Г.К. Сатабаева

Павлодарский государственный педагогический институт  
Павлодар, Казахстан

[ernar\\_90\\_00@mail.ru](mailto:ernar_90_00@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности определения показателей здоровья сотрудников ПГПИ, занимающихся в оздоровительной группе, занятия проводились с целью улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы с индивидуальным подбором нагрузки, с учетом начального состояния функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. По результатам на данный момент улучшение функциональных возможностей наблюдается у 75% участников.

**Ключевые слова:** здоровье, показатели здоровья, оздоровительная система, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы

В период прохождения дисциплины «ЛФК», студенты разработали комплекс для оздоровительной физической культуры при гипертонической болезни. Составленный комплекс учитывал функциональные возможности, возраст, пол и физическую подготовленность участников оздоровительной группы. Проводились пробы Летунова, контроль АД в течении 10 дней. На основании данных были разработаны индивидуальные комплексы ЛФК. Работники института, в удобное для них время, на базе экспериментальной лаборатории занимались по индивидуальным

## A DYNAMICS INDEXES OF INDIVIDUAL HEALTH IS IN HEALTH GROUP

G.K. Satabaeva

Pavlodar State Pedagogical Institute  
Pavlodar, Kazakhstan

**Abstract.** In the article the peculiarities of definition of health indicators. The very definition of health has several aspects of the different specialists. Take the average, as the norm, in our opinion is not true. More natural and logical to take the indicators for his wealthy state. Wellness classes with individual selection of load, taking into account the initial state of the functionality of the cardiovascular system was conducted at the Department of TMPV and CWP. According to the results at the moment enhanced observed in 75% of the participants, sessions were conducted with the aim of improving functional state of the cardiovascular system in the range of 60-80 % of maximum heart rate.

**Keywords:** health, health indicators, health system functional state of the cardiovascular system

комплексам ЛФК, с постоянным наблюдением ЧСС и АД, времени восстановления, в течении 2-х месяцев.

Возраст занимающихся от 33 до 74 лет, все женщины. В возрастной группе от 33 до 45 основным мотивом для занятий явилось желание снизить вес, в группе от 45 до 74 — получить оздоровительный эффект сердечно-сосудистой системы. Посещаемость занятий в 1 возрастной группе была 50%, т.е. из 24 занятий 12 посещений. Во второй подгруппе 80% пропущено 4-5 занятий.



Предложенная система имела основную задачу оздоровление сердечно-сосудистой системы, а снижение веса было второстепенным, поэтому занимающиеся из первой подгруппы потеряли интерес к занятиям и перестали их посещать, не смотря на улучшения показателей здоровья (МПК и ИФИ улучшилось на 15% от исходного показателя).

Определение критериев здоровья один из важнейших вопросов. В медицине для этого используется качественный подход, построенный на сравнении показателей (морфологических, функциональных, лабораторных и пр.) с усредненной нормой. Гораздо более эффективным и практически значимым представляется валеологический подход, построенный на количественной основе. В 1978 г. академик Н.М. Амосов писал, что научный подход к понятию «здоровье» должен быть количественным, а количество здоровья можно определить, как сумму резервов мощностей основных функциональных систем организма.

Количественный подход к оценке здоровья в методологическом плане предполагает, что каждый человек в данный период времени имеет определенную величину функциональных возможностей, то есть величину здоровья, впрочем, как и нарушений – болезни. Поэтому у человека должна быть четкая цель – увеличить количество здоровья и уменьшить количество болезни.

Исключительно важно, что в этом случае конкретный человек не сравнивается с другими, а лишь с самим собой. Сегодня у него должно быть здоровья больше, чем вчера. Задача заключается в том, чтобы перевести человека в более высокую степень здоровья.

Придется констатировать: при количественной оценке здоровья само это понятие «нормы» теряет смысл. Если это поня-

тие отражает среднестатистическую величину, то не может быть принято в качестве исходной позиции, так как, с одной стороны, полученное без учета состояния включенных в выборку вариантов, оно ущербно, довольно сомнительно для «нормы» и может рассматриваться лишь как средний, довольно условный показатель. Кроме того, при таком подходе не учитываются индивидуальные – генотипические и фенотипические – особенности человека. Гораздо конкретнее говорить не о норме здоровья, а о его уровне. Причем он не должен сравниваться с уровнями здоровья других людей, а рассматриваться в динамике относительно исходных для конкретного этапа обследования показателей и только для конкретного человека. Разумеется, должны учитываться возрастные особенности, но главное – как и за счет чего произошло изменение состояния относительно предыдущего обследования, насколько изменилось количество его здоровья.

Учитывая, что уровень здоровья определяется функциональным состоянием организма как целостной системы, предложено считать наиболее объективным критерием здоровья величину максимально напряженной физической работы, которую в течение определенного времени может выполнить человек. Пределы адаптации к мышечной работе лимитирует сердечно-сосудистая система, прежде всего сердце. Это весьма чувствительный индикатор. Поэтому производительность сердечно-сосудистой системы в процессе максимально напряженной работы может быть достаточно надежным критерием уровня здоровья.

Так, для оценки уровня функционирования системы кровообращения и определения ее адаптационного потенциала А.П. Берсенева (1991) предложен выражаемый в баллах индекс функциональных изменений (ИФИ). Для его вычисления требуются

лишь данные о частоте пульса (ЧП), артериального давления (САД – систолическое, ДАД - диастолическое), росте (Р), массе тела (МТ) и возрасте (В).

$$\text{ИФИ} = 0,0114\text{А} + 0,014\text{САД} + 0,008\text{ДАД} + 0,014\text{В} + 0,009\text{МТ} - 0,009\text{Р} - 0,27$$

Значения ИФИ позволяют в соответствии с предложенной выше классификацией уровней здоровья выделить четыре группы лиц: удовлетворительная адаптация значение до 2,59; напряжение механизмов адаптации- от 2,60 до 3,09; неудовлетворительная адаптация от 3,10 до 3,49 и срыв адаптации 3,50 и выше.

В исследуемой группе у 30% удовлетворительная адаптация, у 40 % напряжение механизмов адаптации; 30% неудовлетворительная адаптация.

Мы проводили пробу Шафрановского – 15 секундный максимальный бег и контроль

за АД и ЧСС в течении 5 мин, или до полного восстановления. Оценивали время восстановления и тип ответа на нагрузку. На начальном этапе удлинение время восстановления до 10мин и гипертонический ответ у 2 человек -10%, у 15 (75%) время восстановления увеличено незначительно, до 6-7мин тип ответа гипотонический, что связано прежде всего с недостаточной физической нагрузкой, у 3 человек нормотонический ответ-15%. В течении месяца занятий на повторной пробе гипертонический тип ответа сохранился у 1 человека-5%, гипотонический тип ответа у 50%, нормотонический у 45% занимающихся.

Разумеется, считать абсолютно объективной оценку здоровья по показателям только одной или двух систем организма не вполне корректно. Но даже по этим показателям виден рост показателей здоровья и польза индивидуального подбора физической нагрузки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Мишустин Ю.Н. Выход из тупика. Ошибки медицины исправляет физиология, Самарский дом печати, 2007.
2. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте., М.: ФиС, 1988.
3. Дембо А.Г. Спортивная кардиология. М.: ФиС, 1981.
4. Дубровский В.И. Применение мазей, гелей, кремов при травмах и заболеваниях у спортсменов. Метод. рекомендации. М., 1986.
5. Дубровский В.И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. Изд. 2 доп., пер. М.: ФиС, 1988.
6. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. 1980. Пер. с нем. М.: ФиС.
7. Соколов С.Я., Замотаев И.П. Справочник по лекарственным растениям. М.: Медицина, 1984.

## ПРОЕКТИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ШЕЙПИНГ-ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН 36-55 ЛЕТ

А.А. Скидан<sup>1</sup>,  
Е.П. Врублевский<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины  
Гомель, Беларусь  
<sup>2</sup>Зеленогуский университет  
Зелена Гура, Польша

[lady.skidan@mail.ru](mailto:lady.skidan@mail.ru)

**Аннотация.** В процессе педагогического эксперимента выявлен исходный уровень физического, функционального и психического состояния женщин зрелого возраста. Спроецирована модель шейпинг-программы для женщин второго периода зрелого возраста, раскрыта последовательность рабочих блоков занятия, подбор которых осуществлялся с учетом результатов исходного мониторинга. Оздоровительная эффективность предложенной комплексной шейпинг тренировки подтверждается благоприятной динамикой показателей морфофункционального и психического состояния женщин 36-55 лет.

**Ключевые слова:** женщины, зрелый возраст, структурная модель, шейпинг-программа, оздоровление

**Введение.** В настоящее время одной из серьезных проблем, самым неблагоприятным образом сказывающейся на здоровье современной женщины, рассматривается недостаток ее двигательной активности, обуславливающий детренированность основных функциональных систем, снижение полезных свойств организма, что связано со снижением доли физического труда женщины на производстве и в быту. Типичными изменениями в характере труда современной женщины является использование при физической работе сравнительно малых мышечных групп, замена

## DESIGNING A COMPREHENSIVE HEALTHY SHAPING PROGRAM FOR 36-55 YEAR-OLD WOMEN

A.A. Skidan<sup>1</sup>,  
E.P. Vrublevskiy<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Fransysk Skorina Gomel State University  
Gomel, Belarus  
<sup>2</sup>University of Zielona Góra  
Zielona Góra, Poland

**Abstract.** In the process of pedagogical experiment, the initial level of physical, functional and mental state of mature women is revealed. The model of the shaping program for women of the second period of adulthood is projected, the sequence of work units of the class is revealed, the selection of which was carried out taking into account the results of the initial monitoring. The improving effectiveness of the proposed complex shaping of training is confirmed by the favorable dynamics of indicators of the morphofunctional and mental state of women aged 36-55.

**Keywords:** women, mature age, structural model, shaping program, health improvement

значительных мышечных усилий на легкие или вовсе их ограничение [2, 6].

Современная тенденция прогресса приводит к резкому снижению объема систематической мышечной активности, уменьшению интенсивности функции мышц. И это вполне понятно. Все виды работ, связанные с приложением мышечных усилий, постепенно исчезают из жизни современной женщины. Ограничение функции мышц становится в определенной мере типичной особенностью режима жизни женщин. Та-

ким образом, возникает серьезная массовая проблема развития гипокинезии - снижения двигательной активности и гиподинамии – снижения мышечных усилий. Обычно, гиподинамия и гипокинезия сопровождают друг друга и действуют совместно. Данная проблема появилась сравнительно недавно, но значимость ее нарастает крайне быстро [7, 8].

Современные данные геронтологии свидетельствуют о том, что инволюционный период развития женского организма начинается в возрасте 30-35 лет, когда осуществляется переход от первого зрелого возраста во второй. Этот период, как плато, разделяет эволюционные и инволюционные периоды развития. Важнейшей физиологической характеристикой для лиц зрелого возраста является гомеорезис – возрастные изменения основных параметров организма [5].

Болезни и отсутствие жизненного тонуса не дает женщине вести активный образ жизни, а снижение двигательной активности провоцирует развитие и увеличивает число патологий.

В связи с этим, возникает необходимость привлечения женщин зрелого возрастного периода не только к лечебной гимнастике по показаниям, но и к занятиям оздоровительной физической культурой.

В последнее десятилетие большое внимание исследователей стали привлекать физкультурно-оздоровительные системы, которые являются целостными средствами оздоровления, лечения, образования и тренировки [2, 4, 6, 7, 8].

Шейпинг – комплексная система физических упражнений, направленная на физическое, функциональное совершенство, красоту и гармонию. Современный шейпинг – это комплексное восстановление и поддержание здоровья путем использования оптимальных физических нагрузок, вы-

зывающих оздоровительно-тренировочный эффект. Концептуальная база «шейпинга» предполагает необходимость определенного уровня готовности зрелых женщин преодолевать жизненные физические, функциональные, психологические и эмоциональные трудности [3].

**Методы и организация исследования.** Педагогический эксперимент был организован с целью проверки эффективности применения спроецированной комплексной оздоровительной шейпинг-программы для женщин зрелого возраста. В эксперименте приняли участие занимающиеся женщины второго (36-55 лет, n=44) периода зрелого возраста. Научное исследование проводилось в три этапа на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра (с сентября 2016 г. по июль 2017 г.).

На первом этапе исследования была проведена диагностика наиболее информативных и доступных показателей исходного уровня морфофункционального и психического состояния испытуемых.

Основными методами диагностики выступили: антропометрия, спирометрия, пульсометрия, измерение артериального давления (АД), проба Штанге, измерение времени восстановления частоты сердечных сокращений (ЧСС) после 20 приседаний, оценка физической работоспособности (тест PWC<sub>170</sub>), калиперометрия, определение жирового и мышечного компонентов массы тела.

Диагностика психического состояния женщин проводилась по методике Н.А. Курганского и Т.А. Немчина [1].

Использовались общепринятые методы математической статистики. Достоверность различий между средними величинами определялась по t-критерию Стьюдента.

На втором этапе осуществлялось конструирование содержательной основы физкультурно-оздоровительных шейпинг-программ, способствующих повышению уровня физического, функционального и психического состояния занимающихся.

Спроецированная структурная модель шейпинг-программы (таблица 1), раскрывает строгую последовательность рабочих блоков (комплексов физических упражнений), подбор которых осуществлялся с учетом результатов исходного мониторинга.

Таблица 1

Структурная модель шейпинг-программы для женщин 36-55 лет

Блоки занятия	Содержание занятия	Двигательный режим
Разминочный	- общеразвивающие упражнения	ЧСС 90-110 уд/мин
	- кардио-упражнения	ЧСС 110-120 уд/мин
Основной	- бедро (спереди)	ЧСС 120-135 уд/мин
	- бедро (сзади)	ЧСС 120-135 уд/мин
	- бедро (внутри)	ЧСС 120-135 уд/мин
	- бедро (сбоку)	ЧСС 120-135 уд/мин
	- ягодичные мышцы	ЧСС 135-160 уд/мин
	- пресс (сверху)	ЧСС 135-160 уд/мин
	- пресс (снизу)	ЧСС 135-160 уд/мин
	- область талии	ЧСС 120-135 уд/мин
	- спина (сзади)	ЧСС 120-135 уд/мин
	- руки	ЧСС 120-135 уд/мин
- голень	ЧСС 120-135 уд/мин	
Заминочный	- стретчинг	ЧСС 110-120 уд/мин
	- упражнения на дыхание	ЧСС 110-100 уд/мин
	- упражнения на расслабление	ЧСС 100-90 уд/мин

В процессе занятий содержание блоков (комплексов упражнений) корректировалось и обновлялось в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, и по мере их освоения. Все женщины три раза в неделю занимались по разработанной шейпинг программе продолжительностью 60 минут.

На третьем этапе осуществлялась проверка эффективности спроецированного содержания и методики физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом с женщинами зрелого возраста. Эффективность применяемого комплексного подхода к проведению занятий оздоровительным шейпингом определялась по динамике и достоверности изменений, произошедших

в показателях морфофункционального и психического состояния женщин.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате применения экспериментальной шейпинг программы у занимающихся женщин отмечена положительная динамика изменений показателей морфофункционального состояния (таблица 2).

После одиннадцати месяцев занятий шейпингом масса тела испытуемых достоверно снизилась на 12,6%. Индекс Кетле также отмечается достоверным снижением на 12,7%. Показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) повысились на 10,5%, жизненного индекса на 26,6% – отмечается достоверное приближение к норме. ЧСС в состоянии покоя достоверно снизилась на

12,8%, систолическое АД уменьшилось на 10,1%, диастолическое на 11,7% – все указанные показатели вошли в границы своих нормативных значений.

Существенно улучшились и результаты функциональных проб. В пробе Штанге результат испытуемых улучшился на 24,4%, в тесте PWC<sub>170</sub> – на 9,3%, что указывает на хороший уровень физического состояния.

Таблица 2

Динамика показателей морфофункционального состояния женщин 36-55 лет (n=44) в процессе педагогического эксперимента ( $X \pm m$ )

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	p
Длина тела (см)	166,3±1,0	166,4±1,1	>0,05
Масса тела (кг)	74,4±4,3	65,0±1,3	<0,05
Индекс Кетле (г/см)	447,3±25,9	390,6±7,8	<0,05
ЖЕЛ (мл)	2883,0±26,5	3186,0±86,0	<0,05
Жизненный индекс (мл/кг)	38,7±1,8	49,0±0,3	<0,05
ЧСС в покое (уд/мин)	86,2±1,4	75,1±0,4	<0,05
АД сист. (мм.рт.ст.)	143,7±4,0	129,2±1,4	<0,05
АД диаст. (мм.рт.ст.)	87,8 ±3,5	77,5±1,5	<0,05
Проба Штанге (с)	32,3±5,3	40,2±4,9	<0,05
PWC <sub>170</sub> (кг м/мин кг)	10,7±0,2	11,7±0,2	<0,05
Время восстановления после 20 приседаний (с)	132,1±15,3	105,4±13,1	<0,05
Обхват шеи (см)	32,3±0,4	31,1±0,4	>0,05
Обхват талии (см)	89,5±1,1	75,1±1,2	<0,05
Обхват ягодиц (см)	108,0±2,0	100,0±1,9	<0,05
Обхват бедра (см)	67,1±1,4	61,7±1,4	<0,05
Обхват голени (см)	36,9±0,4	35,0±0,3	<0,05
КЖС плеча сзади (мм)	21,3±0,4	17,7±0,3	<0,05
КЖС спины сзади (мм)	21,5±0,2	18,8±0,3	<0,05
КЖС живота сверху (мм)	22,6±1,7	16,2±0,4	<0,05
КЖС живота снизу (мм)	33,8±0,6	20,4±0,6	<0,05
КЖС бедра спереди (мм)	27,1±0,1	20,6±0,1	<0,05
КЖС бедра сзади (мм)	33,4±0,7	24,4±0,6	<0,05
Жировой компонент (%)	39,4±7,3	26,6±0,9	<0,05
Мышечный компонент (%)	22,8±0,6	28,6±1,6	<0,05

Анализ измерений обхватных размеров свидетельствует о эффективности шейпинг программы для формирования гармоничного телосложения женщин. Так, показатели обхватных размеров тела за период эксперимента достоверно уменьшились в области талии – на 16,1%, ягодиц – на 7,4%, бедра – на 8%, несколько меньше по вели-

чине динамика обхвата шеи - на 3,7%, голени – на 5,1%. Аналогичная закономерность наблюдается и в динамике показателей кожно-жировых складок. Так, толщина кожно-жировых складок достоверно уменьшилась во всех областях: плеча сзади – на 16,9%, спины сзади – на 12,5%, живота сверху – 28,3%, живота снизу – 39,6%, бедра спереди – 24%, бедра сзади – 39,6%.

Отмечается достоверное динамичное снижение жирового компонента в организме женщин на 22,6%. Мышечный компонент наоборот возрос на 25,4% ( $p < 0,05$ ). Показатели состава тела достигли нормы.

В процессе анализа эффективности занятий оздоровительным шейпингом на психическую сферу женщин зрелого возраста отмечаются положительные достоверные изменения по всем исследуемым показателям (таблица 3).

Таблица 3

Динамика средних показателей психического состояния женщин 36-55 лет ( $n = 44$ ) в процессе педагогического эксперимента

Показатели психического состояния		До эксперимента	После эксперимента	p
Психическая активация	(баллы)	14,0	6,7	<0,05
	(степень выраженности)	средняя	высокая	
Интерес	(баллы)	12,2	5,8	<0,05
	(степень выраженности)	средняя	высокая	
Эмоциональный тонус	(баллы)	16,0	6,0	<0,05
	(степень выраженности)	низкая	высокая	
Напряжение	(баллы)	18,6	12,2	<0,05
	(степень выраженности)	высокая	средняя	
Комфортность	(баллы)	18,1	8,4	<0,05
	(степень выраженности)	низкая	высокая	

Анализ результатов психологического тестирования женщин по окончании педагогического эксперимента выявил, что показатели психической активации и интереса достоверно снизились на 52,1% и на 52,4% – соответствие высокой степени выраженности.

По данным оценки эмоционального тонуса занимающихся, следует отметить, что показатель изменился более чем 2,5 раза и также стал соответствовать высокой степени выраженности. Такая же тенденция наблюдается и в динамике комфортности. К концу эксперимента женщины значительно улучшили данный показатель на 53,5% - высокая степень выраженности. Оценка напряженности в ходе эксперимента у занимающихся снизилась на 34,4% и отмечается в зоне средней выраженности.

Последнее свидетельствует о том, что повышение морфофункциональных показателей у занимающихся за время проведения эксперимента вызывает благоприятные изменения в их психике, формирует устойчивое, бодрое, активное состояние, способствует формированию положительных эмоций и обеспечивает высокую самооценку индивидов.

**Выводы.** Эффективность предложенной комплексной оздоровительной шейпинг-программы подтверждается достоверным ( $p < 0,05$ ) улучшением всех регистрируемых показателей физического, функционального и психического состояния женщин в возрасте 36-55 лет. Все это повышает качество жизни женщин зрелого возраста, способствует росту мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, формирует в них устойчивую потребность.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Барканова, О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / О.В. Барканова. – Вып. 2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.
2. Венгерова, Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография / Н.Н. Венгерова. – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – 251 с.
3. Ивлиев, Б.К. Организационно-педагогические основы развития и технологии шейпинга в России: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.К. Ивлиев. – М.: РГУФКСТ, 2006. – 136 с.
4. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2008. – 192 с.
5. Погодина, А.Б. Основы геронтологии и гериатрии: учеб. пособие / А.Б. Погодина, А.Х. Газимов. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 258 с.
6. Скидан, А. Оздоровительная методика совершенствования морфофункционального состояния женщин зрелого возраста в процессе занятий шейпингом / А. Скидан, Е. Врублевский // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – №2. – С. 156-160.
7. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.
8. Товстоног, И.М. Рекреационно-оздоровительные занятия с женщинами 35-45 лет с использованием инновационного комплекса взаимодополняющих средств физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.М. Товстоног. – Смоленск, 2011. – 22 с.



## ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

З.Б. Собирова

Узбекский государственный институт  
физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

[laziz.xolmurodov@mail.ru](mailto:laziz.xolmurodov@mail.ru)

**Аннотация.** В отличие от физической культуры объектом познания и преобразования, субъектом самосовершенствования в адаптивной физической культуре являются не здоровые, а больные люди, в том числе и инвалиды. Все это требует значительной, а иногда и принципиальной трансформации (приспособления, коррекции или, по-другому, адаптации) задач, принципов, средств, методов и др. базовой дисциплины применительно к столь необычной для физической культуры категории занимающихся.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, физическая культура, реабилитация, социальная интеграция, образ жизни, компоненты АФК, адаптивное физическое воспитание, адаптивная физическая рекреация, адаптивный спорт, адаптивная двигательная реабилитация, креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики, экстремальные виды двигательной активности

Согласно Конституции Республики Узбекистан со стороны государства гарантируются защита семьи, материнства и детства, охрана здоровья каждого гражданина, равенство прав мужчин и женщин, создание условий для всестороннего развития, благополучия и социальной защиты (ст. 40, 42, 45, 46, 63, 64, 65). Формирование современной нормативно-правовой и институциональной практической базы физической культуры и реабилитации (принятие законов «О физической культуре и спорте», 1992 г., «О социальной защищенности инвалидов в Республике Узбекистан», 1992 г., «Об охране здоровья

## BASIC CONCEPTS AND TERMS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Z.B. Sobirova

Uzbek State Institute of Physical Education  
Tashkent, Uzbekistan

**Annotation.** Unlike physical culture object of knowledge and transformation, the subject of self-improvement in adaptive physical culture are not healthy, but sick people including disabled people. All this demands considerable, and sometimes and basic transformation (adaptation, correction or, in a different way, adaptation) tasks, the principles, means, methods, etc. basic discipline in relation to category of engaged, so unusual to physical culture.

**Keywords:** adaptive physical culture, physical culture, rehabilitation, social integration, a way of life, the AFC components, adaptive physical training, an adaptive physical recreation, adaptive sport, adaptive motive rehabilitation, the creative (art and musical) corporal focused practices, extreme types of physical activity

граждан», 1996 г., «О гарантиях прав ребенка», 2008 г. и др.) сочетается с разработкой концептуальных основ.

Понятия «культура», «физическая культура» и «адаптивная физическая культура» – являются очень сложными, многогранными, имеют большое количество различных определений и трактовок.

Выделяются следующие, наиболее близкие для теории физической культуры определения культуры:

1. это творение человека, то, что не создано в таком виде природой;
2. это мера и способ развития человека;
3. это качественная характеристика деятельности человека и общества;
4. это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей.

Каждое из перечисленных определений может быть взято за основу при рассмотрении понятия «физическая культура».

Культура неразрывно связана с деятельностью и потребностями.

Деятельность – это различные виды и способы процесса освоения мира, его преобразования, изменения для удовлетворения потребности человека и общества. Потребность – это нужда в чем-то, жизненная или бытовая необходимость, важнейшие источники и условия развития личности и общества, побудительные причины социальной деятельности людей.

Обычно выделяют два класса потребностей – естественные и социальные.

К первым относятся нужда в пище, воде, воздухе, движении, размножении, защите потомства. Они присущи как животным,

так и человеку. Социальные потребности можно разделить на потребности личности и общества.

К числу наиболее важных потребностей общества относится необходимость создания здоровой, жизнедеятельной и мобильной нации, во всесторонне и гармонически развитых людях и в создании объективных условий для свободного и безграничного развития их сил, способностей и дарований.

Среди потребностей личности, например, с точки зрения гуманистической психологии (*А. Маслоу*), следует особо выделить потребности безопасности и защиты, потребности принадлежности и любви, потребности самоуважения, потребности самоактуализации или личного совершенствования.

**Физическая культура** – это вид культуры человека и общества. Это деятельность и ее социальные и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЪЕКТА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Л.Б. Собирова

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

[laziz.xolmurodov@mail.ru](mailto:laziz.xolmurodov@mail.ru)

**Аннотация.** Для детей с отклонениями в развитии характерны проявления дизонтогенеза и ретардации как в природном (биологическом), так и в психофизическом развитии, что приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении, осложняет процесс обучения.

**Ключевые слова:** педагогическое воздействие, патология, нозологические группы, задачи общие и специфические, средства АФК, упражнения, классификация упражнений

Для того чтобы строить педагогический процесс, определять принципы и дидактические линии образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности людей данной категории, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Категория этих людей чрезвычайно разнообразна: по нозологии (поражение зрения, слуха, речи, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др., а также сочетанные формы); по возрасту (от рождения до старости), по степени тяжести и структуре дефекта, времени его возникновения (при рождении или в течение жизни), по причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, наличию сопутствующих заболеваний и вторичных нарушений, состоянию сохраненных функций, по социальному статусу и другим признакам.

## THE CHARACTERISTIC OF AN OBJECT OF PEDAGOGICAL INFLUENCES IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

L.B. Sobirova

Uzbek State Institute of Physical Education  
Tashkent, Uzbekistan

**Abstract.** Manifestations of a dizontogenез and a retardation both in natural (biological), and in psychophysical development are characteristic of children with deviations in development that results in deficiency of needs of nature of the child in the movement, a game, emotions, communication, complicates training process.

**Keywords:** pedagogical influence, pathology, nosological groups, tasks the general and specific, means of AFK, exercise, classification of exercises

Любая патология, которая привела человека к инвалидности, сопровождается его малоподвижностью как вынужденной формой поведения и приводит к гиподинамии, которая в свою очередь влечет за собой ряд негативных последствий: нарушение социальных связей и условий самореализации, потерю экономической и бытовой независимости, что вызывает стойкий эмоциональный стресс. Внезапная инвалидность в зрелом возрасте часто сопровождается комплексами психической неполноценности, характеризуется тревогой, потерей уверенности в себе, пассивностью, самоизолированностью, или наоборот – эгоцентризмом, агрессивностью, а подчас и антисоциальными установками.

Для детей с отклонениями в развитии характерны проявления дизонтогенеза и ретардации как в природном (биологическом), так и в психофизическом развитии, что приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре,

эмоциях, общении, осложняет процесс обучения.

Аномальное развитие ребенка всегда сопровождается ухудшением моторных функций, вторичными нарушениями в двигательной и психической сферах. От своих здоровых сверстников по уровню физического развития и физической подготовленности такие дети отстают на 1-3 года и больше.

Так, у людей с **нарушением интеллекта** из-за необратимого поражения ЦНС физическое и психическое развитие протекает на дефектной основе, при этом недоразвитыми оказываются не только нервно-психические, но и соматические функции (сердечно-сосудистая система, кишечно-желудочный тракт), костная, мышечная, эндокринная, сенсорные системы, высшие психические функции: речь, мышление, внимание, память, эмоции и личность в целом.

**Полная или частичная потеря зрения** у людей существенно изменяет их жизнедеятельность. Нарушение пространственных образов, чувственного познания мира, самоконтроля и саморегуляции сопровождается широким спектром сопутствующих заболеваний. 40% детей имеет минимальную мозговую дисфункцию (негрубые поражения ЦНС), свыше 30% – соматические заболевания (пиелонефриты, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем), 80% детей страдают неврозами. Среди вторичных нарушений наиболее типичными являются слабость общей и дыхательной мускулатуры, искривления позвоночника, деформации стопы, что естественным образом негативно отражается на физической подготовленности, работоспособности, движениях ребенка. Нарушения осанки наблюдаются почти у 80% слепых и слабовидящих детей.

**Потеря слуха** у людей сопровождается в 62% случаев дисгармоничным физическим развитием, в 44% – дефектами опорно-

двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие), в 80% – задержкой моторного развития. Сопутствующие заболевания наблюдаются у 70% глухих и слабослышащих детей. Наиболее распространенными являются заболевания дыхательной системы: ОРЗ, бронхиты, пневмонии, а также задержка психического развития, отклонения в развитии интеллекта, вегетативно-соматические расстройства. Ограниченный поток внешней информации из-за поражения слуха искажает восприятие ее смысла, затрудняет общение, осложняет условия психомоторного развития, вызывает негативные эмоции и стрессовые переживания. Недостаточность слуха приводит к нарушению развития всех сторон речи, а в ряде случаев к полному ее отсутствию, что ограничивает возможности мышления, отражается на особенностях поведения – замкнутость, нежелание вступать в контакт. Для двигательной сферы характерны нарушения точности движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки, способности усваивать заданный ритм движений.

Люди с **последствиями детского церебрального паралича (ДЦП)** имеют множественные двигательные расстройства: гипертонус мышц, развитие контрактур, нарушение координации движений, атрофию мышц и др., вызванные тяжелыми заболеваниями ЦНС. Помимо нарушений функций головного и спинного мозга, вторично в течение жизни возникают изменения в нервных и мышечных волокнах, суставах, связках, хрящах. Часто двигательные расстройства сопровождаются нарушениями зрения, вестибулярного аппарата, речи, психики и других функций. Различают три степени тяжести дефекта: легкую (дети могут свободно передвигаться), среднюю (при передвижениях и самообслуживании нуждаются в помощи), тяжелую (дети целиком зависят от окружающих). По данным анкетирования Ассоциации родителей детей-инвалидов 6% детей

с ДЦП полностью способны к самообслуживанию, 80% – к полному и частичному самообслуживанию и 14% – полностью неспособны к самообслуживанию. По степени сохранности интеллекта у данной категории детей получены следующие результаты: у 60% – сохраненный интеллект, у 30% – частичные отклонения, у 10% – грубые нарушения. Для двигательной сферы характерны нарушения опороспособности, равновесия, вертикальной позы, ориентировки в пространстве, координации микро- и макромоторики, согласованности дыхания и движения, несформированность локомоторных актов, низкий уровень работоспособности, быстрая утомляемость.

**Ампутация конечностей** ведет, в первую очередь, к нарушению двигательного стереотипа, функции опоры и ходьбы, координации движений. Следствием ампутации конечностей является уменьшение

массы тела, сосудистого русла, рецепторных полей, тяжелые заболевания опорно-двигательного аппарата, гипокинезия и стресс. Снижение центральных регуляторных механизмов, дегенеративные изменения нервно-мышечного и костного компонентов опорно-двигательного аппарата, нарушение обменных процессов, ухудшение деятельности вегетативных функций, детренированность мышц отрицательно влияют на процессы кровообращения, дыхания, пищеварения и других жизненно важных функций, создают объективные биологические предпосылки отставания темпов физического и психического развития, снижения двигательных возможностей и общей работоспособности. Выраженность изменений жизненных функций организма зависит от уровня ампутации конечности, характера оперативных вмешательств, возраста, индивидуальных особенностей инвалида.

## ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗА- НЯТИЙ ТЕННИСОМ НА КОЛЯС- КАХ ЛЮДЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АП- ПАРАТА

Б.П. Сокур, С.Е. Воробьева

*Сибирский государственный универси-  
тет физической культуры и спорта  
Омск, Россия*

## PROBLEMS OF THE ORGANIZA- TION OF TRAINING SESSIONS WITH WHEELCHAIR TENNIS PEOPLE WITH LESIONS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

B.P. Sokur, S.E. Vorobyova

*Siberian state University of physical culture  
and sports  
Omsk, Russia*

[boris\\_sokur@mail.ru](mailto:boris_sokur@mail.ru), [sofya-vorobeva-95@mail.ru](mailto:sofya-vorobeva-95@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются основные проблемы организации учебно-тренировочных занятий людей с поражением опорно-двигательного аппарата тенниса на колясках. В настоящее время число инвалидов неуклонно растет. Большинство экономически развитых стран имеют разнообразные программы и системы социального обеспечения инвалидов, куда входят занятия адаптивной физической культурой и спортом. При этом адаптивный спорт не только восстанавливает физические и психические способности, но и позволяет спортсмену с ограниченными возможностями верить в себя, тренироваться, соревноваться и добиваться результатов, о которых они раньше могли только мечтать.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, поражение опорно-двигательного аппарата, теннис на колясках

**Введение.** В программе Паралимпийских летних игр преимущественное большинство (свыше 80%) видов соревнований – это соревнования спортсменов с повреждением опорно-двигательного аппарата. Это такие виды спорта как: теннис на колясках, баскетбол на колясках, регби на колясках, танцы на колясках и другие [1].

**Abstract.** This article examines the main problems of organization of educational-training people with lesions of the musculoskeletal system of wheelchair tennis. Currently, the number of disabled persons is steadily increasing. Most economically developed countries have a variety of programmes and social security systems are disabled, which includes the classes of adaptive physical culture and sports. An adaptive sport not only restores physical and mental abilities, but also allows the athlete with disabilities to believe in themselves, to train and to compete and achieve results that they previously could only dream of.

**Keywords:** adaptive physical education, adaptive sports, the defeat of the musculoskeletal system, wheelchair tennis

В Паралимпийских играх принимают участие спортсмены с такими повреждениями опорно-двигательного аппарата, как повреждение позвоночника и спинного мозга, церебральный паралич, ампутации и прочие ПОДА. При этом для каждого вида спорта существует своя сложная классификация, обусловленная большим количеством вариантов заболеваний и их про-

теканием. Кроме того, учитываются функциональные и двигательные возможности спортсмена-инвалида, а спортивный результат зависит не только от его подготовленности, но и от степени сохранения моторных функций [2].

**Результаты исследования.** По сравнению с большинством паралимпийских видов спорта теннис на колясках является наиболее демократичным видом спорта в плане допуска спортсменов к соревнованиям. Чтобы соревноваться в теннисе на колясках, у спортсмена должен быть медицинский диагноз, который подтверждает имеющиеся ограничения в передвижении, т.е. должна быть частичная или полная потеря функции одной или обеих ног. Если в результате этих функциональных ограничений спортсмен не может играть в обычный теннис, не в состоянии перемещаться по теннисному корту с адекватной скоростью, он допускается к соревнованиям в теннисе на колясках [2, 3]. В связи с этим популярность тенниса на колясках во всем мире достаточно велика, что подтверждает насыщенный календарь международных соревнований в 2017 году – 186 профессиональных соревнований, включая турниры

Большого Шлема и Паралимпийские игры, также проходят турниры для юниоров и ветеранов. Это связано с тем, что соревнования по теннису на колясках, проводятся практически по правилам классического тенниса (кроме возможности выполнять удар по мячу после второго отскока). Ракетки и мячи те же что и у здоровых теннисистов. Однако при организации тренировочных занятий со спортсменами с ПОДА теннисом на колясках возникают некоторые организационные трудности.

Во-первых, это приобретение специальных трех- и четырех колесных спортивных колясок, имеющих в отличии от обычных колясок угол наклона колес от 12 до 24 градусов и изготовленных с использованием композиционных материалов, что позволяет придать прочность и одновременно легкость каркасу спортивной коляски. Но основным это коляски импортного изготовления и стоят они достаточно дорого. Однако в последнее время Российские производители выпускают дешевые и легкие спортивные коляски в АНО «КАТАРЖИНА» г. Москва (рисунок 1).



Рисунок 1

Спортивная коляска

Во-вторых, особенности обучения технико-тактическим действиям, так как спортсмены с ПОДА играют полностью верхней

частью тела без помощи нижних конечностей. Поэтому на начальном этапе обучения необходимо освоить технику катания на коляске с ракеткой в руке. Поскольку в

теннисе на колясках игроку разрешено выполнять удар по мячу после второго отскока (первый отскок должен быть в игровой зоне теннисной площадке, второй где угодно) обучение ударным действиям логично начинать на линии подачи после двух отскоков мяча, что дает время теннисисту-колясочнику подъехать в точку удара и вернуться на исходную позицию.

Главное различие между классическим теннисом и теннисом на колясках – это движение, связанное с быстрым подъездом к мячу, основанное на скоростно-силовых способностях спортсмена, что предьявляет более существенную роль к диапазону физических возможностей в теннисе на колясках, чем в классическом теннисе. Немаловажное значение имеет не только техника передвижения по площадке, но и техника выполнения ударных действий теннисистом-колясочником. При обучении основным ударам в теннисе на колясках необходимо учитывать особенности положения игрока в коляске, поэтому в основном удары выполняются в открытой стойке, практически лицом к сетке и только одной рукой, как справа, так и слева, при этом не ударная рука должна оставаться на колесе, чтобы не только обеспечить разворот, но и сохранять равновесие и устойчивость коляски.

Третьей и наиболее важной, по нашему мнению, составляющей успешной организаций учебно-тренировочных занятий со спортсменами ПОДА является наличие специалистов, владеющих методикой обучения игры в теннис на колясках и знающих закономерности адаптивной физической культуры и её составляющей – адаптивного спорта. Такими специалистами могут быть

выпускники специальных физкультурных вузов, где есть кафедры спортивных игр, в рамках рабочих учебных программ которых преподаётся методика обучения классическому теннису при обязательном освоении курса АФК.

#### **Выводы.**

1. Вовлечение людей с ограниченными возможностями занятиями физической культурой и спортом первостепенная задача любого цивилизованного государства. Однако существует ряд объективных проблем, встречающих при попытке создания условий, необходимые для проведения полноценных учебно-тренировочных занятий, например, в теннисе на колясках.
2. Производство отечественных спортивных колясок позволит охватить большое количество людей с ПОДА желающих заниматься теннисом на колясках.
3. Идентичность правил, инвентаря, размеров площадки и судейства в теннисе на колясках и классического тенниса позволяет проводить соревнования на любых теннисных площадках мира.
4. Подготовка специалистов в физкультурных вузах, имеющих кафедры спортивных игр позволит решить проблему специалистов, владеющих методикой организации и проведения учебно-тренировочных занятий людей с ПОДА в теннисе на колясках.

#### *ЛИТЕРАТУРА*

1. Брискин, Ю.А. *Адаптивный спорт [Электронный ресурс] : учеб. пособие – Электрон. дан. – Москва : Советский спорт, 2010. – 316 с.*
2. Евсеев, С.П. *Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник [Электронный ресурс] : учеб. – Электрон. дан. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с.*



3. Сокур, Б.П. Теннис на колясках : учеб.-метод. пособие / Б.П. Сокур, В.Ф. Кириченко,

А.А. Гераськин, Ю.П. Девяткин; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2013. – 84 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА К КИСЛОРОДНОЙ ЗАДОЛЖЕН- НОСТИ У СТУДЕНТОК СПЕЦИ- АЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

А.А. Суриков<sup>1</sup>, В.И. Кожанов<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Чебоксарский филиал ФГБОУ ВО «РАН-  
ХиГС при Президенте Российской Феде-  
рации»

<sup>2</sup>БУ ЧР ДПО «Чувашский республикан-  
ский институт образования»  
Чебоксары, Россия

[surikoff.alexei@yandex.ru](mailto:surikoff.alexei@yandex.ru)

**Аннотация.** Авторами статьи приводятся итоги сравнительного анализа показателей устойчивости организма к кислородной задолженности у студенток специальной медицинской группы за три года обучения в ВУЗе и рекомендации по дальнейшему применению физических упражнений для повышения показателей устойчивости организма к кислородной задолженности.

**Ключевые слова:** физическое здоровье, физическая подготовка, физическое развитие, кислородная задолженность

Адаптация человека к современным условиям жизни во многом зависит от среды проживания. Это, прежде всего, связано с особенностью типа существования современного индивида – с минимизацией естественных раздражителей, которые составляют биологически нужный фон жизнедеятельности (двигательная активность, погодно-климатические обстоятельства, особенности приема пищи).

Именно поэтому, любая оздоровительная система непременно включает в себя три наиважнейших компонента: двигательную деятельность, закаливание и рациональное принятие пищи, но главное из них – это

## PECULARITIES OF THE BODY SUSTAINABILITY INDICATORS TO OXYGEN DEBT OF STUDENTS IN THE SPECIAL MEDICAL GROUP

A.A. Surikov<sup>1</sup>, V.I. Kozhanov<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Cheboksary branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation

<sup>2</sup>Chuvash Republican Institute of Education  
Cheboksary, Russia

**Abstract.** The authors of the article present the results of the comparative analysis of the body sustainability indicators to oxygen debt of students in the special medical group within three years of study at the university and recommendations for the further physical exercises to increase the body sustainability indicators to oxygen debt.

**Keywords:** physical health, physical training, physical development, oxygen debt

правильно организованная деятельность в виде занятия двигательной деятельностью специального характера (спортом, гимнастикой, подвижными играми, оздоровительной ходьбой в виде прогулок и т. п.).

Известно, что одним из важнейших показателей, влияющих на продуктивность обучения студентов, является уровень физического здоровья. На сегодняшний день у 75–80 % студентов высших учебных заведений наблюдаются те или иные отклонения в состоянии здоровья. По итогам углубленных медицинских осмотров около одной трети студентов вузов относится к специальной медицинской группе, и число их ежегодно

увеличивается. При этом продолжает сохраняться устойчивая тенденция к дальнейшему снижению этих показателей в процессе обучения в вузе, роста числа студентов, отнесенных к специальной медицинской группе [2].

*Актуальность исследования.* Наиболее острой и требующей кардинального решения выступает проблема здоровья, физической подготовки и физического развития студентов вузов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). Решение этой задачи в наше время приобрело особую актуальность, поскольку сложившаяся в последние годы социально-экономическая ситуация привела к существенному ухудшению показателей здоровья всех групп и категорий населения России.

Важнейшими системами организма, которые обеспечивают высокую интеллектуальную и физическую работоспособность человека, являются дыхательная и сердечно-сосудистая системы [1].

Анализ собственной практической деятельности и итоги предварительных исследований позволяет предположить, что у студенток специальной медицинской группы в период обучения в вузе из года в год показатель устойчивости организма к кислородной задолженности заметно различается.

В связи с этим *целью нашего исследования* явились:

- сравнение показателей устойчивости организма к кислородной задолженности студенток СМГ, занимающихся физической культурой на протяжении трех лет с 2015 по 2017 учебные годы;
- установление связи между устойчивостью организма к кислородной задолженности и двигательной активностью студенток СМГ;

- определение дальнейших путей эффективного использования физических упражнений для повышения показателей устойчивости организма к кислородной задолженности.

Исследование было проведено на базе кафедры физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. В исследовании приняли участие 26 студенток физико-математического факультета и 32 – факультета иностранных языков, отнесенных по итогам медосмотра к СМГ.

Коэффициент устойчивости организма к кислородной задолженности определялся по методике К.В. Динейко [3]:

$$КУ = \frac{ЧСС}{\text{апноэ (задержка дыхания)}}$$

Чем меньше этот показатель, тем устойчивость организма к кислородной недостаточности лучше.

Пульс и апноэ измерялись самими студентками пальпаторно (предварительно они были этому обучены), время измерения определялось командами экспериментатора. Полученные показатели студентками записывались в индивидуальные карточки, которые раздавались им в начале занятия. Данное исследование было проведено поэтапно: в мае месяце 2015, 2016 и 2017 годов (соответственно на первом, втором и третьем курсах обучения).

После проведенных исследований нами были получены следующие результаты (таблица 1).

Сравнивая полученные результаты, приведенные в таблице 1, можно сделать вывод о том, что:

- 1) поступающие в вуз студентки имеют очень слабую функциональную подготовленность и ко-

эффицент устойчивости их организма к кислородной задолженности является ниже средней (лишь в конце второго курса этот показатель снизился на 0,7 единиц, а между вторым и третьим курсами разница составила – 0,2 единицы);

2) устойчивость организма к кислородной задолженности у студентов СМГ находится в корреляционной зависимости от выполнения физических упражнений, тренированности сердечнососудистой и дыхательной систем.

Таблица 1

Коэффициент устойчивости организма к кислородной задолженности у студентов СМГ

Курс, количество испытуемых (n)	Показания (средние данные)		
	2015	2016	2017
1 курс, n=58	3,2		
2 курс, n=56		2,5	
3 курс, n=53			2,3

Поскольку кислородная недостаточность отрицательно влияет на различные отделы центральной нервной системы и на функции других систем, то в итоге она неудовлетворительно скажется и на творческой деятельности студентов.

В связи с этим, соответственно, определяя дальнейшие пути эффективного использования физических упражнений для повышения показателей устойчивости организма к кислородной задолженности у студентов СМГ, необходимо:

- во-первых, тренировать дыхательные мышцы (межреберные, диафрагму и брюшной пресс), восстанавливая механизмы нормального естественного дыхания;
- во-вторых, регулярно и активно выполнять разнообразные физические упражнения, включая

оздоровительную ходьбу, бег и различные подвижные, спортивные игры;

- в-третьих, на старших курсах обучить студентов самостоятельному составлению и выполнению специальных комплексов физических общеразвивающих упражнений и рациональному использованию их при организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Таким образом, сравнительный анализ полученных данных свидетельствует о том, что только систематические занятия физической культурой и спортом позволят существенно повысить уровень здоровья, физическую и умственную работоспособность студентов СМГ в процессе обучения в вузе.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Айдаралиев, А. А. Комплексная оценка функциональных резервов организма / А. А. Айдаралиев, Р. М. Баевский, А. П. Персенева и др. – Фрунзе : Илим, 1988. – 195 с.
2. Гайнуллина, З. Ж. Формирование активного отношения студентов к физической деятельности / З. Ж. Гайнуллина // Дис. канд. пед. наук. – М., 1994. – 141 с.
3. Динейко, К. В. 10 уроков психофизической тренировки / К. В. Динейко. – М. : ФК и С, 1987. – 63 с.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ НА ОРГАНИЗМ

Д.Х. Умаров

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

[jamshid-0505@mail.ru](mailto:jamshid-0505@mail.ru)

**Аннотация.** Занятия бадминтоном имеет большое значение для здорового образа жизни детей и подростков. Формирование потребности в занятиях бадминтоном у подростков рассматривается как улучшение адаптационных возможностей организма к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды.

**Ключевые слова:** бадминтон, здоровое поколение, физическая подготовленность, физическое воспитание, физические качества, нагрузки, сила, быстрота, выносливость, гибкость

Бадминтон является одним из наиболее популярных видов спорта. По данным мировой статистики, бадминтоном увлекается каждый 50-й человек в мире. Занятия бадминтоном позволяют разнонаправленно воздействовать на организм человека, способствуют улучшению двигательной реакции и координации движений, развитию мышц рук, ног, туловища, тренировке сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Эта игра может принести пользу в оздоровлении организма при хронических заболеваниях. С лечебной целью бадминтон рекомендуют для увеличения амплитуды движений в суставах. Во время игры в бадминтон совершается такое количество прыжков и передвижений, что эта игра сопоставима с равномерным бегом на 5-10 километров. Среди игровых видов спорта бадминтон занимает третье место по величине нагрузок. Нагрузки на организм, кото-

## INFLUENCE OF BADMINTON ACTIVITIES ON THE ORGANISM

D.Kh. Umarov

Uzbek State Institute of Physical Culture  
Tashkent, Uzbekistan

**Abstract.** Badminton is of great importance for a healthy lifestyle of children and adolescents. The formation of the need for regular participation in badminton in adolescents is seen as an improvement of the adaptation capacity of the organism to environmental influences and changes conditions in the internal environment.

**Keywords:** badminton, healthy youthful, physical training, physical education, physical quality, particle, strength, speed, resistant, flexibility

рые происходят при игре в бадминтон, помогают снизить количество «плохого» холестерина в крови, что, в свою очередь, способствует увеличению продолжительности жизни. Уменьшаются проявления тахикардии и других сердечных недугов, укрепляется сама сердечная мышца. Систематические занятия бадминтоном приводят к снижению ЧСС и кровяного давления. Как показала практика, подобные изменения не проходят бесследно. Пожилые люди, регулярно занимающиеся бадминтоном, живут дольше тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, ведь их внутренние органы начинают функционировать в нормальном режиме за счет улучшения кровотока.

Благодаря тому, что занятия бадминтоном практически всегда проходят на свежем воздухе, организм обогащается кислоро-

дом, что дает хороший крепкий сон, избавляет от раздражительности, депрессии и хандры.

Двигательная активность позволяет уменьшить опасность не только многочисленных заболеваний позвоночника и костей, но и сократить вероятность некоторых раковых заболеваний.

Специалисты отмечают, что значительные положительные изменения происходят и при диабете. У многих людей снижается уровень сахара в крови.

Занятия бадминтоном позволяют наладить нормальный ритм дыхания. Для людей, страдающих заболеваниями дыхательных путей, они становятся своего рода панацеей. Об этом свидетельствуют множество примеров, когда бадминтон помогает победить даже астму. Кроме всего прочего, игра в бадминтон дарит положительные эмоции и улучшает самочувствие.

Занятия бадминтоном позволяют разно-сторонне воздействовать на организм человека, способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, улучшению подвижности в суставах, приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитанию волевых качеств.

Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях. Широкие возможности вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон как реабилитационное средство в домах отдыха, в различных группах общей физической подготовки.

Установлено, что в зрелом возрасте регулярные занятия бадминтоном снижают риск смерти на 23% в последующие 20 лет и повышают продолжительность жизни, по крайней мере, на два года.

Ещё один плюс регулярных занятий бадминтоном – профилактика заболеваний сердца, особенно, инфаркта. Бадминтон улучшает состояние сердечной мышцы и укрепляет её. Даже люди с предсуществующими заболеваниями сердца имеют шанс поправить своё здоровье с помощью бадминтона – конечно, играя в пределах своих функциональных возможностей и под медицинским наблюдением.

Регулярные занятия бадминтоном могут предотвратить или отсрочить остеопороз, так как физическая активность – основной способ профилактики этого заболевания, позитивно отражаются на состоянии костной ткани, так как стимулируют активность формирующих кости клеток и способствуют лучшему усвоению кальция в межклеточном веществе костей.

Бадминтон не просто развлечение, а еще и хороший способ поддержки своей физической формы. Эта игра позволяет не только держать мышцы в тонусе, но и помогает улучшить здоровье в целом.

Пожалуй, теперь становится понятно, почему бадминтон с 1992 года входит в программу Олимпийских Игр. Бадминтон – это прекрасное лекарство от многих болезней. Он укрепляет, тонизирует, заряжает энергией. Бадминтон прост и доступен, он помогает жить долго и радостно.

## ОСОБЕННОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

С.В. Федорова

Узбекский государственный институт  
физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## FEATURES OF RESPIRATORY GYMNASTICS FOR WOMEN ELDERLY AGE

S.V. Fedorova

Uzbek State Institute of Physical Culture  
Tashkent, Uzbekistan

[gala-gimfig@yandex.ru](mailto:gala-gimfig@yandex.ru)

**Аннотация.** В предложенной статье рассматривается вопрос влияния дыхательной гимнастики на организм женщины с последующим корректировкой занятий дыхательной направленности.

**Ключевые слова:** оздоровительно-развивающая гимнастика, дыхательная гимнастика, частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких

**Актуальность исследования.** Возрастные изменения, происходящие в организме женщин старше 50 лет, затрагивают практически все органы и системы, появляются внешние и внутренние признаки старения. Изменения на клеточном и органном уровнях способствуют развитию различных заболеваний, например, нарушение баланса микроэлементов в костной ткани приводит к остеопорозу. Организм женщины претерпевает возрастные климактерические изменения – постепенное угасание половой функции на фоне общих возрастных изменений организма, в это время в организме происходит гормональная перестройка, что может сказаться на проявлении других заболеваний, например, болезни сердца и сосудов. Дыхательная система также изменяется с возрастом. Изменения распространяются на воздухоносные пути, грудную клетку, сосудистую систему малого круга кровообращения. Это может провоцировать развитие заболеваний кардиореспираторной системы и усугублять течение уже имеющихся (вследствие нарушения

**Abstract.** In the proposed article, the question of the effect of respiratory gymnastics on the woman's organism is examined with the subsequent correction of occupations of the respiratory direction.

**Keywords:** health-improving exercises, breathing exercises, heart rate, blood pressure, vital capacity of the lungs

обеспечения тканей кислородом и удаления углекислого газа). В целом изменения затрагивают абсолютно весь организм женщины, а течение этих изменений и степень их влияния зависит от того, насколько сохранено здоровье женщины, насколько она закалена и подготовлена к возрастной перестройке занятиями оздоровительной физической культурой и гигиеническими мероприятиями на протяжении всей жизни.

На сегодняшний день, множество трудов посвящено изучению влияния физических нагрузок на организм пожилых людей. При построении занятий с лицами пожилого возраста необходимо индивидуально подбирать объем, режим и интенсивность физических упражнений, учитывать морфофункциональные, биомеханические, психофизиологические характеристики занимающихся. А самое важное умело сочетать все эти особенности в единую оздоровительную и комплексную программу по оздоровительной физической культуре.

Поэтому проблема формирования корректных методических подходов в реализации оздоровительной двигательной активности среди лиц старшей возрастной группы была и остается актуальной.

**Цель исследования:** оценить влияние дыхательной гимнастики на организм женщин пожилого возраста и внести необходимые корректировки в методическое содержание занятий дыхательной направленности.

**Объект исследования.** Занятия по оздоровительно–развивающей гимнастике проводились три раза в неделю с 19 женщинами пожилого возраста (56-77 лет), и были ориентированы на укрепление дыхательной системы. Длительность одного занятия 40-45 минут, 2 раза в неделю.

С целью оценки эффективности занятий, коррекции физической нагрузки и оценки ее влияния, на организм занимающихся применялись методы: пульсометрии (измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС)); спирометрии (измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ)); измерения артериального давления (АД - до и по завершению занятия); кистевой динамометрии.

Перед началом занятий были проведены морфофункциональные измерения. Для оценки отдельных систем организма занимающихся и для выявления «зон риска» мы сопоставили полученные данные с таблицей профиля здоровья Афанасенко (по 5-балльной шкале), что позволило определить слабые стороны развития отдельных систем организма и на их основе сформировать комплекс упражнений.

Сопоставительный анализ «индивидуального профиля» здоровья показал, что уровень двигательной подготовленности всех женщин находится на низком уровне (-2 балла), для них характерна проблема с лишним весом (на 36,5% больше нормативных величин). Увеличение массы спо-

собствовала значительному снижению относительной силы мышц, координации движения и подвижности в суставах.

Так же для данной группы женщин характерен невысокий уровень ЖЕЛ (в среднем жизненный индекс 21,5 мл/ кг при должной величине 46 мл/кг), частота и глубина дыхания.

Разработанный нами комплекс по дыхательной гимнастике включал:

- упражнения общеразвивающей направленности;
- упражнения на расслабление;
- упражнения на растягивание в сочетании с правильным дыханием (определенной глубины, протяженности и способу дыхания - через рот или нос).

**Методы исследования:** анализ специальной литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты исследования:** Результаты исследований частоты пульса и АД показали, что в процессе занятий дыхательной гимнастикой понижается «фаза вдоха», повышается «фаза выдоха» и внутригрудное давление, облегчая при этом ритмичном дыхании венозный возврат крови к сердцу. Способствует увеличению ЖЕЛ, снижению ЧСС, и АД.

При анализе полученных результатов у 10%, занимающихся, по завершению исследований, недостоверно возросли показатели ЧСС и АД, что, по нашему мнению, является не типичной реакцией на упражнения дыхательной гимнастики.

Сопоставив эти данные с их возрастным «индексом здоровья» (77 и 75 лет), бал сделан вывод о том, что предлагаемая нами физическая нагрузка является не адекватной их возрасту и требует в последующем индивидуальной корректировки в



программы занятий. Уменьшено количество повторений, облегчены условия выполнения упражнений:

- вместо поз стоя, выполнять упражнения в позах сидя, лежа;
- допускать более сильное сгибания в коленных суставах, в целях снижения давления на мышцы нижних конечностей;
- избегать даже не значительных задержек дыхания, выполнять дыхание исключительно носом с акцентом на более продолжительный выдох.

На основании проведенных исследований можно заключить, что правильное дыхание – это полное дыхание, когда в акте участвуют и грудная клетка, и диафрагма. Дыхание должно быть спокойным и достаточно углубленным, с выдохом несколько продолжительнее вдоха. Допускается задержка дыхания на 1-2 с в конце выдоха с целью стимулирования последующего вдоха. Показано, что дыхательные упражнения особенно полезны пожилым и старым людям, так как являются средством профилактики болезней респираторной системы.

В связи со снижением адаптационных возможностей стареющего организма женщин при занятиях физкультурой следует использовать переходные положения (лежа – сидя – стоя), учитывая при этом, что их последовательность определяет и возрастание нагрузки. В каждом положении (при их изменении) следует делать облегченные варианты упражнения.

Целесообразно использовать несложные движения на координацию и на развитие равновесия (устойчивости), а также простейшие – на поддержание активности в основных суставах.

В заключение необходимо подчеркнуть, что женщины пожилого и старческого возрастов обычно имеют различные хронические заболевания (гипертония, ревматизм, атеросклероз и др.). Поэтому подбирать и использовать физические упражнения нужно не только с целью общего воздействия (оздоровления, восстановления, поддержания, профилактики), но и с учетом особенностей частной патологии и функциональных нарушений. Заблаговременно выявить «зоны риска» и внести корректировки в методику и содержание занятий.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА КАК АКТУАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ

Г.М. Хасанова

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

[gala-gimfig@yandex.ru](mailto:gala-gimfig@yandex.ru)

**Аннотация.** Данная статья рассматривает вопросы влияния занятий оздоровительной аэробикой на физическое развитие, физическую подготовленность, состояние здоровья, их воздействия на формирование здорового образа жизни женщин.

**Ключевые слова:** оздоровительная аэробика, физическая и функциональная подготовленность, частота сердечных сокращений

**Актуальность.** Современный период жизни характеризуется критическим состоянием здоровья и низким уровнем двигательной активности населения. Изучая психофизиологическое состояние женщин, ученые отмечают низкий уровень их физической подготовленности и физического развития. Современные виды двигательной активности благоприятно влияют на здоровье женщин. Специалисты отмечают положительное влияние занятий оздоровительной аэробикой на физическое развитие, физическую подготовленность, состояние здоровья, их воздействия на формирование здорового образа жизни.

Хорошо известно, что систематические, правильно организованные занятия оказывают положительное влияние на организм женщин во все периоды жизни. Такие занятия способствуют появлению у женщин

## HEALTHY AEROBICS AS THE ACTUALITY OF THE ENGINE ACTIVITY IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF WOMEN

G.M. Khasanova

Uzbek state institute of physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

**Abstract.** This article examines the impact of aerobic exercise on physical development, physical fitness, health status, and their impact on the development of a healthy lifestyle for women.

**Keywords:** healthy aerobics, physical and functional preparation, heart rate

бодрости, жизнерадостности, уравновешенности, уверенности в своих силах.

Исследуя основные виды аэробных упражнений, К.К. Купер выделил пять из них, распределив их по степени значимости следующим образом: бег на лыжах, плавание, бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба. Современная оздоровительная аэробика – динамичная структура, которая постоянно обновляется арсеналом используемых средств.

**Цель нашего исследования** – определить влияние занятий оздоровительной аэробикой на физическую и функциональную подготовленность женщин исследуемого возраста.

Методы исследования: Анализ специальной литературы, педагогические контрольные тесты, педагогические наблюдения, педагогические контрольные испытания,

педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Организация исследования.** Исследование и основной педагогический эксперимент проводился на базе спортивного клуба «Ninachi». В исследовании приняли участие практически здоровые женщины первого зрелого возраста (32-36 лет). Экспериментальная группа занималась по разработанной нами системе упражнений оздоровительной аэробики. Контрольная группа - по общепринятой программе. Занятия проводились три раза в неделю. Нами определялись физическая и функциональная подготовленность женщин. Это позволило правильно разработать систему упражнений оздоровительной аэробики, выбрать методы в соответствии с физической подготовленностью испытуемых.

Физическое развитие испытуемых определялось при помощи весоростового индекса Кетле. Физическая подготовленность женщин первого зрелого возраста в процессе основного педагогического эксперимента определялась по разработанным нормативам исследуемого возраста, контроль за функциональным состоянием испытуемых осуществлялся по нагрузочной и ортостатической пробе.

На основании анализа научно-методической литературы и полученных результатов констатирующего эксперимента нами была разработана программа занятий оздоровительной аэробики.

При разработке программы оздоровительной аэробики мы учитывали, что формы занятий массовой физической культурой, виды упражнений и уровень физических нагрузок должны быть адекватны состоянию здоровья занимающихся. По мнению специалистов, в основе методики занятий с женщинами должен лежать принцип функциональной целесообразности в подборе физических упражнений, что обусловлено спецификой женского организма.

**Результаты исследования.** Анализ полученных результатов физической подготовленности и функционального состояния кардиореспираторной системы женщин первого зрелого возраста показал, что контрольная и экспериментальная группы в начале педагогического эксперимента незначительно отличалась по показателям ( $p > 0,05$ ). Следуя рекомендациям ведущих специалистов (Джозеф Губертус Пилатес) для системы пилатес, были выделены этапы программы занятий: первый этап - базовый, второй этап - начальный, третий этап - средний, четвертый этап - «продвинутый». Программа первого (базового) уровня тренировки объединила 7 упражнений. Комплекс «7 базовых упражнений» выполнялся до тех пор, пока занимающиеся не почувствовали уверенность при выполнении движений и готовность к переходу к более сложным упражнениям.

Программа начального уровня состояла из 11 упражнений и включала помимо новых упражнений, модификации базовых элементов. Данная программа была направлена на правильность выполнения движений и увеличение скорости выполнения упражнений.

Программы среднего уровня сложности – направлены на закрепление техники выполнения известных упражнений, а также освоение новых, более сложных. На этом уровне сложности разучивались переходы от одного упражнения к другому без пауз отдыха.

Программа четвертого уровня включает 34 упражнения. Содержание программы значительно усложнялось за счет выполнения более сложных упражнений. Большое внимание на этом этапе уделялось точности выполнения упражнений, переходам от одного движения к другому, концентрации внимания на правильности выполнения техники и согласованности движений с ритмом дыхания.

В процессе эксперимента не только определялось содержание по составу элементов каждого этапа, но и разрабатывалась методика обучения последовательности выполнения, количество повторений с соблюдением основных принципов оздоровительной тренировки.

Нами были разработаны типы построения занятий в зависимости от целевой направленности.

На первом этапе реализации программы оздоровительной аэробики был разработан обучающий тип занятий. На втором и третьем - силовой, на четвертом - ударный.

Представленная общая структура занятия оздоровительной аэробики в процессе основного педагогического эксперимента имела различные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия в целом. Общая продолжительность занятия от 40 до 45 мин. В отдельных типах занятий оздоровительной аэробикой отсутствовала силовая серия упражнений и за счет нее удлинялась аэробная часть.

На первом и втором этапах удлинялась разминка и силовая (партерная) часть занятия, при этом уменьшалась аэробная (аэробный пик).

Занятия отличались большим разнообразием, которое достигалось за счет изменения приемов организации и проведения, с применением фронтального, индивидуального или кругового способов. Упражнения выполнялись поточным (непрерывно) и серийно-поточным (с минимальными перерывами между различными упражнениями) методами.

По окончании эксперимента отмечен прирост практически всех физических качеств, как в контрольной, так и в экспериментальной группах ( $p < 0,05$ ). Однако,

средний прирост показателей в экспериментальной группе был существенно выше, чем в контрольной (37,6%, против 13,1%).

Результаты показателей физической подготовленности женщин в конце педагогического эксперимента позволяют констатировать следующее: в контрольной группе физическая подготовленность оценивалась как "удовлетворительно" у 50%, "неудовлетворительно" – 30% и "опасная зона" – 20%. В экспериментальной группе у 70% – "удовлетворительная", 25% – "неудовлетворительная" и 10% – "опасная зона".

После проведенного педагогического эксперимента отмечено улучшение показателей сердечно-сосудистой системы как в контрольной, так и в экспериментальной группах ( $p < 0,05$ ). Однако у испытуемых, занимающихся оздоровительной аэробикой, средний прирост показателей был выше (23,2% против 5,5%).

В ходе эксперимента уменьшились показатели ЧСС в экспериментальной группе на 8,4%, в контрольной – на 2,3%.

Произошло улучшение показателей ортостатической пробы – в экспериментальной группе на 53,3%, в контрольной – 2,1%.

Показатели ЧСС в степ-тесте в экспериментальной группе уменьшились на 29,5%, в контрольной на 4,1%. Все изменения для обеих групп оказались статистически достоверными ( $p < 0,05$ ).

Одним из важнейших результатов проведенного исследования явилось то, что в ходе эксперимента ни одна из женщин не прекратила занятия в группах. Женщины особенно подчеркивалась возможность получать консультации специалиста и следить за состоянием своего организма. Кроме того, все женщины, участ-

вующие в эксперименте, отмечали хорошую дружескую атмосферу в группах, которая способствовала продолжению их контактов за пределами занятий. Занятия оздоровительной аэробикой оказали положительное влияние на уровень двигательного и функционального состояния женщин. Отмечается, что в последние

годы наблюдается бурное развитие оздоровительной физической культуры, которая становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Одним из несомненных достижений современности является осознание и научное обоснование решающей роли двигательной активности в арсенале оздоровительных программ для женщин.

## ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПРОФПРИГОДНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА

Ж.А. Чапкович

Томский государственный педагогический университет  
Томск, Россия

## FORMATION OF THE PHYSICAL PROFESSIONAL SUITABILITY OF STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION BY MEANS OF HEALTH-PROMOTING FITNESS

Z.A. Chapkovich

Tomsk State Pedagogical University  
Tomsk, Russia

[jannetch@mail2000.ru](mailto:jannetch@mail2000.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема формирования физической профпригодности студентов специальной медицинской группы в процессе физического воспитания. Описывается педагогическое исследование и его результаты. Характеризуются преобладающие типы отклонения здоровья студентов. Выявляется, что оптимальным и наиболее эффективным видом двигательной активности для студентов с ослабленным здоровьем является оздоровительный фитнес. Делается вывод о том, что использование средств оздоровительного фитнеса способствует формированию здорового образа жизни и физической профпригодности молодежи.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, студенты, здоровье, специальная медицинская группа, физическая профпригодность, здоровый образ жизни, фитнес

Актуальность исследования. Физическое воспитание в ВУЗе является мощным инструментом формирования культуры здорового образа жизни и профессиональной социализации студентов. Легкая атлетика, лыжи, плавание, волейбол, баскетбол, футбол, фитнес – виды двигательной активности, входящие в вузовскую программу по

**Abstract.** The article regards the problem of formation of physical professional suitability of the students of special medical group in the process of physical education. The pedagogical research and its results are described. The prevailing types of health deviation of the students are characterized. It is revealed that optimal and the most effective form of motor activity is the health-promoting fitness. It is concluded that the use of means of the health-promoting fitness contributes to the formation of healthy lifestyle and physical professional suitability of young people.

**Keywords:** physical training, physical education, students, health, special medical group, physical professional suitability, healthy lifestyle, fitness

физической культуре. Для занятий физической культурой в зависимости от физического развития и состояния здоровья студенты разделяются на две группы – основную и специальную медицинскую. Главным признаком для определения обучающихся в специальную медицинскую группу

является уровень физической подготовленности, а также то или иное заболевание.

В последние пять учебных лет наблюдается неутешительная картина: соотношение количества студентов основной и специальной медицинской группы 1:1, то есть половина поступивших в ВУЗ молодых людей имеют недостаточный уровень здоровья и физической подготовленности. По этой причине легкая атлетика, бег, занятия лыжами – противопоказаны большей части студентов, так же, как волейбол, баскетбол и футбол – командные виды спорта, требующие специальных знаний и умений и предполагающие физическую и психологическую готовность к игре в команде. Плавание рекомендовано всем и практически не имеет противопоказаний, но у студентов с низким уровнем здоровья приводит к обострению простудных заболеваний.

Задачами физического воспитания на занятиях в специальной медицинской группе являются оздоровление и профилактика заболеваний. Понимание этого придает особое значение физическому воспитанию студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Целью исследования заключается в выявлении путей решения проблемы физической профпригодности студентов, относящихся к специальной медицинской группе, средствами оздоровительного фитнеса. Методами исследования являются педагогическое наблюдение, анализ данных медицинского осмотра, изучение и применение различных оздоровительных методик в практике физического воспитания студентов. В исследовании приняли участие студенты 1 курса Томского государственного педагогического университета в количестве 90 человек, по результатам медицинского осмотра относящиеся к специальной медицинской группе. Исследование проводилось в течение 2016-2017 учебного года.

Анализ данных медицинского осмотра первокурсников показал, что наиболее

распространенными отклонениями здоровья являются вегетососудистая дистония и заболевания органов желудочно-кишечного тракта.

Диагноз «вегетососудистая дистония» является одним из самых неясных заключений, которое может поставить доктор. С одной стороны, у пациента заметны признаки плохого самочувствия. С другой стороны, не наблюдается серьезных проблем для беспокойства за здоровье. Развитию заболевания могут способствовать острый и хронический стресс, переутомление, перенесенные ранее воспалительные болезни нервной системы, травмы головного или спинного мозга, эндокринная дисфункция, наркозы, дисфункции шейных позвонков. ВСД выражается в неустойчивости пульса и артериального давления. ВСД сопровождается нарушением дыхания, повышенной утомляемостью (как умственной, так и физической), депрессивным настроением, паническими атаками, головными болями и головокружениями, болями в руках, ногах, спине, снижением состояния организма к физическим нагрузкам и стрессовым ситуациям [1].

Одной из причин нарушений работы вегетативной нервной системы является крайний недостаток обыкновенной физической активности. Многие из пациентов, которые посещают врача с жалобами по поводу ВСД, признаются, что не уделяют время даже самой обычной утренней зарядке. Весь день таких пациентов проходит либо в лежачем, либо в сидячем положении. Человек сможет справиться с ВСД только с помощью выполнения физических упражнений. Оздоровительная физкультура для больных ВСД – это комплекс физических упражнений умеренной нагрузки, которые направлены на обеспечение оптимального текущего состояния организма человека. Занятия по оздоровительной методике оказывают положительное воздействие:

- тонизируют организм, повышая основные процессы жизнедеятельности;
- способствуют нормализации работы основных функциональных систем;
- улучшают работоспособность организма;
- формируют базовые двигательные навыки [2].

Заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) относятся к числу самых распространенных болезней внутренних органов человека. Согласно данным медицинских осмотров студентов ТГПУ за последние годы, число молодых людей, страдающих различными заболеваниями желудка и (или) кишечника, значительно возросло.

Нарушения в деятельности желудочно-кишечного тракта могут возникать из-за влияния следующих неблагоприятных факторов:

- неправильный режим питания (диета, переедание, нерегулярный прием пищи, несбалансированный рацион, употребление вредных пищевых добавок и консервантов);
- неблагоприятное состояние окружающей среды (низкое качество питьевой воды и воздуха);
- вредные привычки: курение, алкоголь;
- стрессы, физические и эмоциональные перегрузки, нервные расстройства;
- генетическая предрасположенность к заболеваниям ЖКТ;
- нарушение санитарных правил при приготовлении пищи, личной гигиены, условий жизни.

Болезни пищеварительной системы принято делить на заболевания желудка и заболевания кишечника. Среди заболеваний желудка наблюдаются гастриты различной этиологии, язвы желудка и 12-перстной кишки. Гастрит сопровождается тошнотой, изжогой, тяжестью в эпигастральной области. Язва желудка вызывает боли, тошноту и рвоту при малейших погрешностях в питании. Самыми распространенными заболеваниями кишечника считаются колиты различной этиологии и «синдром раздраженного кишечника». Эти заболевания имеют место в области слизистой оболочки тонкого и (или) толстого кишечника и могут носить как острый, так и хронический характер [3]. Однако, основной причиной развития заболеваний ЖКТ является психогенный фактор.

Болезни пищеварительной системы в стадии обострения лечатся медикаментозными методами терапии. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта включает в себя соблюдение режима питания, санаторно-курортное лечение. Важное значение для сохранения и укрепления здоровья при болезнях ЖКТ в стадии ремиссии имеют регулярные занятия. Результаты исследования показали, что оптимальным видом двигательной активности в процессе физического воспитания студентов специальной медицинской группы является оздоровительный фитнес. Фитнесом называется оздоровительная методика, направленная на улучшение физической подготовленности организма, укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и других функциональных систем, коррекцию фигуры и нормализацию веса. Оздоровительный фитнес предполагает регулярную физическую нагрузку (2-3 раза в неделю по 40-60 минут) в умеренном режиме. Также выявилось, что из многообразия средств оздоровительного фитнеса эффективными для фи-



зической подготовки студентов с ВСД и заболеваниями ЖКТ являются аэробика и пилатес.

Аэробика – это разнообразные комплексы упражнений, выполняемых под ритмическую музыку, в которых дыхательные упражнения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Систематические занятия аэробикой благоприятно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную и нервную системы человека, а также оказывают положительное психологическое воздействие. В процессе занятий развиваются жизненно важные физические качества (подвижность, сила, выносливость), улучшается кровообращение в организме, включая брюшную полость, налаживаются процессы пищеварения в желудке и восстановления моторной функции кишечника. Тренировка по системе пилатес предусматривает сочетание физических упражнений с техникой дыхания в низкоударном пульсовом режиме. Особое внимание уделяется совершенствованию функций суставов, гибкости и укреплению мышц брюшной полости. Занятия пилатесом ориентированы на реабилитацию после перенесенных заболеваний и хирургических операций, профилактику психического и физического перенапряжения.

Предложенный комплекс средств оздоровительного фитнеса способствует увеличению общего уровня двигательной активности студентов с симптомами вегетососудистой дистонии и снижению неблагоприятных последствий малоподвижного образа жизни. Использование средств оздоровительного фитнеса в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы с заболеваниями желудочно-кишечного тракта благоприятно воздействует на активизацию процессов восстановления в организме, нормализует функционирование пищеварительной системы и положительно влияет на ее психосоматический компонент, тем самым содействуя преодолению болезни.

После занятий фитнесом студенты, как правило, активны, жизнедеятельны и пребывают в хорошем самочувствии и настроении. Данные медицинского осмотра в конце учебного года свидетельствуют об улучшении состояния здоровья студентов. Таким образом, использование средств фитнеса в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы способствует решению проблемы оздоровления, формирования культуры здорового образа жизни и физической профпригодности молодежи.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Типы вегетососудистой дистонии (ВСД, НЦД) [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://net-vsd.ru/typy-vsd/>
2. Леонтьева, О.С. Организационно-методические вопросы физического воспитания в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. – М.: МГЭИ, 2014. – 86 с.
3. Заболевания желудочно-кишечного тракта [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://zdrav.rkomi.ru/dictionaries/gastroenterologiya1/>

## ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Н.Г. Чекмарёва,  
Е.А. Чернявская

Национальная металлургическая академия Украины  
Днепр, Украина

[lekachernyavska77@gmail.com](mailto:lekachernyavska77@gmail.com)

**Аннотация.** Привлечение студентов с нарушениями слуха к занятиям по физическому воспитанию в высшем учебном заведении. Физическое воспитание в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. В работе изучалась проблема интеграции студентов с нарушениями слуха в процессе физического воспитания. Выявлено отношение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, их мотивы и интересы.

**Ключевые слова:** отношение, интерес, мотивация, интеграция, физическое воспитание, студенты с нарушениями слуха.

**Введение.** В Украине на данный период насчитывается более чем 2,8 млн. инвалидов, что составляет 5,4% населения.

По данным Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины, численность инвалидов в Украине, которые получают образование в вузах III-IV уровня аккредитации, постепенно увеличивается: с 930 студентов в 1994 году, 1167 – в 1997 году, до 3500 – в 2004 году, а в 2014 – количество увеличилось еще на 1300 лиц. Именно качественное высшее образование инвалидов является важным условием дальнейшего трудоустройства, и как следствие, успешной интеграцией в социум лиц

## ATTRACTION OF STUDENTS WITH HEARING IMPAIRMENT TO LESSONS OF PHYSICAL CULTURE IN THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

N.G. Chekmareva,  
E.A. Chernyavskaya

National Metallurgical Academy of Ukraine  
Dnipro, Ukraine

**Abstract.** Attraction of students with hearing impairment to lessons of physical culture in the higher educational institution. Physical education in the institutions of higher education is the non-negligible constituent in building a common and a professional culture of the contemporary specialist personality and the Humanities of the student's development. In the work of the studied problem of integration of students with hearing impairment in the process of physical education. Discovered the attitude of the student youth to physical training and sports, their motives and interests.

**Keywords:** attitudes, interest, motivation, integration, physical education, students with hearing impairment

с ограниченными возможностями. Таким образом, в современных условиях доступ к качественному высшему образованию является одним из важнейших социальных ресурсов, обеспечивает достойный социальный старт, развитие и полноценное существование инвалидов, дальнейшее удачное трудоустройство [3].

Региональный центр образования инвалидов (РЦОИ), на базе Национальной металлургической академии Украины (НМетАУ), г. Днепр, около десяти лет предоставляет молодежи с сенсорными недостатками возможность получить высшее образова-

ние в Днепре и Днепропетровской области. За период работы в данном направлении 120 студентов с сенсорными нарушениями получили диплом с квалификационным уровнем «бакалавр»; 57 – с квалификационным уровнем «специалист»; 7 – с квалификационным уровнем «магистр».

Важной частью общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, обеспечивающей фундамент его физического, духовного благополучия и успехи в производственной деятельности является физическая культура. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования студенческой молодежи, является характеристикой ее общей профессиональной культуры [1].

Одним из ведущих факторов привлечения студентов с нарушениями слуха к занятиям по физическому воспитанию является мотивация. Ученые доказали, что особенности этого фактора и его действенность различаются не только на этапах учебного процесса, но и у студентов разных специальностей, и студентов с сенсорными нарушениями с их здоровыми сверстниками. Занятия физической культурой эффективны лишь тогда, когда участие в них вызвано соответствующими мотивами [2, 4]. Изучение мотивации студентов с сенсорными недостатками позволит повысить эффективность занятий по физическому воспитанию в вузе, будет способствовать привлечению этих студентов к активным занятиям спортом и организации самостоятельных занятий во внеучебное время.

**Методы и организация исследований:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, беседы и анкетирование, методы математической статистики.

**Полученные результаты исследования.** По результатам анкетирования студентов с сенсорными недостатками, I-II курса,

были получены следующие результаты: 63% студентов систематически занимаются различными видами физической культуры и спорта, а 37% студентов, вообще не занимаются физическими упражнениями. Из всех опрошенных, только 31% студентов с сенсорными недостатками систематически занимаются спортом в свободное от учебы время, в специализированных детско-юношеских спортивных школах. В течение дня, студенты предпочитают отдалить: занятиям утренней гимнастикой – 28%, физкультурным минуткам – 32%, занятиям силовыми видами спорта – 15% (юноши), занятиям оздоровительной ходьбой и бегом – 14% респондентов и 11% опрошенных не выбрали ни один из видов физической культуры. Приоритетным видом спорта, по мнению студентов с проблемами слуха, является плавание и волейбол. Основными причинами, которые препятствуют студентам заниматься активными занятиями спортом, были названы: «состояние здоровья» и «отсутствие свободного времени». На занятия физическими упражнениями в течение дня 18% опрошенных могут отвести не более 30 минут, 24% не более 1 часа, до 2 часов и 2 часа и более, могут отвести соответственно 14% и 16%, 28% студентов не выбрали ни один из предоставленных вариантов. На вопрос: «Можете ли вы самостоятельно организовать свои занятия физическими упражнениями?» 48% студентов ответили – «да». В своем отношении к активным занятиям физической культурой и спортом мнения респондентов определились следующим образом: 28% - очень хорошо, 48% - хорошо и только один опрошиваемый ответил, что ему - «безразлично».

Выводы и перспективы дальнейших работ в данном направлении. Полученные в ходе опроса результаты, свидетельствуют о том, что большинство студентов проявляют интерес к занятиям

физической культурой и спортом. Многие студенты знают понятия «Адаптивная физическая культура», «Адаптивный спорт», «Дефлимпийские игры», «Паралимпийские игры». Исходя из личных интересов студентов с сенсорными нарушениями, при соответствующей подготовке материально-технической спортивной

базы, процент тех, кто занимается всеми видами физической культуры, был бы выше. В дальнейшей работе, нами будут учтены все полученные данные анкетирования для мотивации и привлечения студентов с нарушениями слуха к активным занятиям физической культурой и спортом.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. – 2008. – 368 с.
2. Москаленко Н. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом / Наталія Москаленко, Тетяна Сичова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – №2. – С. 10-13.
3. Про становище інвалідів в Україні [Електронний ресурс] : національна доповідь. – Київ. – 2008. – режим доступу до доповіді: <http://www.naiu.org.ua/2011-09-02-11-27-56/710-natsionalna-dopovid-pro-stanovishche-invalidiv-v-ukrajini>
4. Титович А. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури / Андрій Титович, Роман Стасюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – №2. – С. 42-43.

## ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Н.П. Чеснокова, Л.А. Кудянова

*Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова  
Чебоксары, Россия*

**Аннотация.** В статье отмечается существование различных подходов к определению содержания физического воспитания студентов специальных медицинских групп. Большинство авторов рекомендует использовать физические упражнения с простой биодинамической структурой, легко дозируемые и не предъявляющие экстремальные требования к функциональным возможностям организма. Выбор упражнений должен осуществляться с учетом противопоказаний, обусловленных характером заболевания студента. Особое внимание рекомендуется обращать на вооружение студентов знаниями, умениями и навыками эффективного использования физических упражнений для решения оздоровительных задач.

Содержание физического воспитания студентов специальных медицинских групп образования отражено в учебной программе по физической культуре. Программа включает обязательный компонент, обеспечивающий формирование физической культуры личности, и вариативный, дополняющий обязательный и учитывающий индивидуальность человека, его способности, мотивы, интересы, потребности.

При этом, по мнению Л.И. Лубышевой [12], в содержание практического раздела учебной программы могут быть внесены изменения, учитывающие региональные, национальные, культурно-исторические тради-

## CHARACTERISTICS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

N.P. Chesnokova, L.A. Kudjanova

*Chuvash State University named after I.N. Ulyanov  
Cheboksary, Russia*

**Abstract.** The article notes the existence of various approaches to defining the content of physical education students in special medical groups. Most authors recommend using physical exercises with a simple structure, biodynamic easily dosed and do not represent the extreme functionality requirements of the body. The choice of exercise should take into account contraindications due the nature of the disease. It is recommended to pay particular attention to adopting the students' knowledge, abilities and skills of the effective use of physical exercises to address health challenges.

ции и материально-техническую оснащенность спортивных комплексов каждого вуза.

В разделе «Учебный материал для специального отделения», указываются задачи физического воспитания студентов специальных медицинских групп, средства физического воспитания и примерные зачетные требования. Наряду с этим в программе говорится, что практический материал должен разрабатываться преподавателями с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Поэтому относительно содержания практических занятий по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп в научно-методической литературе нет единого мнения.

В.И. Дубровский [9] считает, что занятия в специальных медицинских группах должны проводиться по программе физического воспитания для высших учебных заведений. Предлагается включить в содержание физического воспитания следующие упражнения и виды спорта — ходьба, медленный бег до 800 м., бег с ускорением до 35-40 м., беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения со снарядами, волейбол, баскетбол, футбол, гимнастику и лыжную подготовку. К этому перечню А.Л. Маринченко [14] добавляет плавание и туризм.

В.Г. Булате и Э.Б. Бреманис [4] для развития общей выносливости и расширения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы предлагают применять циклические упражнения — бег, плавание, ходьба на лыжах.

По мнению М.Ф. Гриненко, А.П. Рыцова [8], основными упражнениями при занятиях с данным контингентом студентов является ходьба, бег, ускорения до 35-40 м., прыжковые упражнения, упражнения с отягощением, спортивные игры, лыжная подготовка.

Наряду с этим для них противопоказаны дистанции бега 100, 800, 1500 м и более [6, 9], т.е. те дистанции, которые связаны со значительными физическими нагрузками и требующими таких физических качеств, как быстрота, сила и скоростная выносливость. Из арсенала используемых средств исключаются упражнения с натуживанием и жесткими интервалами отдыха [17].

Рекомендуется включать в содержание программы занятия по лечебной физической культуре [1]. При определении содержания практических занятий лечебной физической культурой следует учитывать характер заболеваний студентов. К примеру, в работе В.И. Мачинского [15] описывается организация занятий по лечебной физической культуре со студентами, освобожден-

ными по состоянию здоровья от практических занятий по физическому воспитанию. Студенты подразделялись по заболеванию на четыре подгруппы. Первые три подгруппы занимались лыжным спортом, легкой атлетикой, плаванием, греблей; в четвертой подгруппе проводились занятия по лечебной физической культуре и индивидуальные занятия с врачом.

В учебнике Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова [17] рекомендуется в физическом воспитании студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем применять дыхательные упражнения, строго индивидуально дозируемые физические упражнения (бег, плавание, передвижение на лыжах и т.п.), которые позволяют совершенствовать аэробные возможности организма занимающихся.

В работе со студентами, имеющими заболевания органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы, а также слабовидящих преимущественно используются упражнения основной гимнастики, включенные в программы лечения конкретных заболеваний.

Для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата предлагается использовать упражнения, совершенствующие осанку, опорно-двигательный аппарат, а также общеразвивающие и направленно корригирующие физические упражнения.

Занятия со студентами с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья должны проводиться исключительно по индивидуальным лечебным программам и методикам.

Ряд авторов [6, 11, 12] обращают внимание на усиление образовательного аспекта в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп как важного средства воздействия и мощного фактора оздоровления. Они подчерки-

вают, что эффективность воздействия физических упражнений существенно повышается при сочетании двигательной активности с одновременным пояснением физиологического или оздоровительного смысла того или иного упражнения. Опыт показывает, что психофизическое воздействие особенно усиливается при функциональных нарушениях организма человека. При этом активно мобилизуются защитные силы организма и человек способен в какой-то степени затормозить или предотвратить развитие патологического очага заболевания.

В частности, в диссертационной работе В.М. Крылова [10] высокая эффективность осуществления физического воспитания студентов в единстве с их валеологическим образованием.

Исследователи отмечают, что среди причин безответственного отношения к своему здоровью существенное место занимают низкий уровень валеологических знаний и понимания себя, культуры здорового образа жизни, отсутствие мотивации на долгую здоровую жизнь, низкая психическая защищенность и саморазрушающее поведение (вредные привычки) [2, 3, 5, 13 и др.]. Они рассматривают валеологическое образование как своеобразную философию здоровья в обучающих системах, способную формировать и укреплять здоровье человека, как часть общекультурного образования, основанную на медицинских и психолого-педагогических знаниях о раз-

личных аспектах здоровья, способах индивидуальной стратегии и тактики сохранения и развития здоровья путем выработки личностных установок на самореализацию и здоровьесотворяющее поведение.

Обобщая материалы исследований, рассматривающих особенности содержания занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп можно отметить, что большинство авторов рекомендуют использовать физические нагрузки умеренной интенсивности, направленные на расширение адаптационных возможностей организма и двигательную реабилитацию функций, нарушенных вследствие заболевания или травм. По содержанию они могут быть достаточно разнообразными: 1) аэробные упражнения циклического характера: ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание, гребля, выполняемые в рамках равномерного метода; 2) беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения без снарядов и со снарядами, упражнения основной гимнастики, упражнения с небольшими отягощениями, выполняемые в рамках повторного метода при достаточных интервалах отдыха; 3) подвижные и спортивные (волейбол, баскетбол, футбол) игры, применяемые в рамках игрового метода.

Одним из эффективных способов повышения эффективности физического воспитания является включение в его содержание валеологических знаний, умений и навыков.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Алимов А.З. Опыт организации занятий по физическому воспитанию со студентами специальной группы // Теория и практика физической культуры. - 1957. - № 10. - С. 72-73.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 4. - С. 2-6.
3. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - 2-е изд., доп. перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 208 с.
4. Булате В. Г., Бреманис Э. Б. О возможностях физической работоспособности студентов специального медицинского отделения // Теория и практика физической культуры. - 1976, - № 1. - С. 55-58.
5. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном общеобразовательном

- пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С. 27 - 32.
6. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. - М.: Советский спорт, 1996. - 592 с.
  7. Вишнеvский А.М. Физическое воспитание студентов специальной группы в высшей школе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Л., 1953. - 24 с.
  8. Гриненко М. Ф., Рызцов А. П. Проведение занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Теория и практика физической культуры. - 1971. - № 8. - С. 46 - 48.
  9. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезиотерапия): Учебник для студентов вузов. - М.: ВЛАДОС, 1998. - 608 с.
  10. Крылов В.М. Комбинированный подход в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп в условиях педагогического вуза: Дис ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2001. - 156 с.
  11. Лободин В.Т. Здоровье и духовность. - СПб.: Комплект, 1994. - 389 с.
  12. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного образования: Теория и методика // Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 3. - С. 14-19.
  13. Малахов Г.П. Целительные силы: Биосинтез и биоэнергетика. - СПб.: Комплект, 1995. - 320 с.
  14. Маринченко А. Л. Физическое воспитание в вузе и здоровье студентов // Теория и практика физической культуры. - 1978. - № 6. - С. 47–51.
  15. Мачинский В. И. О лечебной физической культуре в вузах // Теория и практика физической культуры. - 1951. - № 7. - С.69-70.
  16. Панфилов О.П. Педагогическая валеология: новое направление в образовательных учреждениях //Профессиональное и общее физкультурно-спортивное образование как фактор обеспечения здоровья нации, физического и духовного совершенствования людей: Тезисы научно-практической конференции. - М.: МГТУ, 1996. - С. 60.
  17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2001. - 480 с.



## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕ- ТЕЙ С ОБЩИМ НАРУШЕНИ- ЯМИ РЕЧИ СРЕДСТВАМИ ФИ- ЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

П.В. Чухно, А.М. Ахметов,  
Ю.П. Денисенко

*Набережночелнинский государствен-  
ный педагогический университет  
Набережные Челны, Россия*

## PHYSICAL EDUCATION IN STRENGTHENING OF HEALTH OF CHILDREN WITH THE GEN- ERAL SPEECH DISORDERS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

P.V. Chukhno, A.M. Akhmetov,  
Y.P. Denisenko

*Naberezhnochelninsky State Pedagogical  
University  
Naberezhnye Chelny, Russia*

[yprof@yandex.ru](mailto:yprof@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются во-  
просы коррекции физического развития и фи-  
зической подготовленности учащихся млад-  
шего школьного возраста с общим недоразви-  
тием речи средствами баскетбола. Предла-  
гаемая коррекционно-оздоровительная про-  
грамма физического воспитания позволяет  
повысить уровень морфофункционального  
статуса и физической подготовленности де-  
тей с общим недоразвитием речи.

**Ключевые слова:** сохранение здоровья, ограни-  
ченные возможности, общее недоразвитие  
речи, морфофункциональные показатели, экс-  
периментальная программа, коррекция, физи-  
ческая подготовленность

**Введение.** Состояние здоровья детей и  
подростков вызывает обоснованную тре-  
вогу у специалистов: врачей, педагогов,  
психологов и др. За последние годы рас-  
пространенность функциональных откло-  
нений и хронических заболеваний уча-  
щихся младших классов выросла на 92 %.  
Около 50 % мальчиков и 75 % девочек не в  
состоянии выполнить нормы физической  
подготовленности.

По данным Министерства здравоохра-  
нения РФ (2005), а также по данным Всеми-  
рной организации здравоохранения, в  
настоящее время наблюдается рост числа  
детей с отклонениями в речевом развитии.

**Abstract.** In the article the questions of correction  
of physical development and physical prepared-  
ness of students of Junior school children with Gen-  
eral underdevelopment of speech means basket-  
ball. The proposed correctional health program  
physical education can increase the level of mor-  
phofunctional status and physical fitness of chil-  
dren with general underdevelopment of speech.

**Keywords:** preservation of health, limited opportu-  
nities, general underdevelopment of speech, mor-  
pho-functional indicators, pilot program, correc-  
tion, physical fitness

Более чем у 30 % детей в раннем возрасте  
обнаруживаются речевые дефекты различ-  
ной степени тяжести. Среди пришедших в  
1-й класс детей процент страдающих нару-  
шением речи составляет 20-30 %. Это объ-  
ясняется рядом причин, среди которых  
можно выделить увеличение рождаемо-  
сти в различных группах риска, рост вред-  
ных воздействий окружающей среды, не-  
достаточное внимание со стороны родите-  
лей, ограничение педагогических возмож-  
ностей.

Специалисты многих стран ведут поиск эф-  
фективных программ реабилитации детей

с отклонениями в состоянии здоровья, решая при этом вопросы восстановления их работоспособности, социальной адаптации, активного участия в жизни. Лица с наиболее тяжелыми нарушениями нуждаются в специальном (коррекционном) образовании. Как объект педагогической деятельности категория этих детей разнообразна: по характеру нарушений (поражение интеллекта, речи, зрения, слуха), возраста, степени тяжести и структуры ведущего дефекта, по причинам и характеру протекания заболеваний, медицинскому прогнозу, наличию сопутствующих заболеваний и вторичных нарушений, состоянию сохранных функций и другим признакам [6, 8, 9]. Более половины учащихся общеобразовательных школ нуждаются в занятиях коррекционно-развивающей и оздоровительной направленности [1, 2].

В последнее время увеличивается число детей с общим недоразвитием речи (ОНР). Еще в конце XIX века возникло представление о том, что ОНР является следствием расстройства координации речевых движений [8]. Под общим недоразвитием речи понимаются различные сложные речевые расстройства, при которых у детей при нормальном слухе и интеллекте нарушено формирование всех компонентов речевой системы. Вместе с тем в картине ОНР у разных детей имеются определенные индивидуальные особенности. Р.Е. Левина [9] с сотрудниками разработали периодизацию проявлений ОНР: от полного отсутствия речевых средств общения (первый уровень речевого развития) до развернутых форм связной речи с элементами фонетико-фонематического и лексико-грамматического недоразвития (третий уровень). Переход с одного уровня на другой определяется повышением речевой активности, появлением новых языковых возможностей. Индивидуальный темп продвижения ребенка зависит от тяжести первичного дефекта и его формы.

Нарушения речевой функции - это одно из отклонений, существенно сказывающееся на всех сторонах жизни и деятельности человека. Одно из ведущих мест в коррекционно-воспитательной работе с детьми, страдающими речевыми нарушениями занимают занятия физической культурой, что обусловлено двумя причинами: во-первых, по мнению многих авторов [3, 4], двигательный анализатор играет большую роль в развитии речи, а во-вторых, уже с детского возраста у людей, страдающих речевыми нарушениями, наблюдается отставание показателей физического развития.

Следует отметить, что недостатки в развитии физических качеств детей с ОНР многие исследователи объясняют не только патологией органа речи, но и функциональной запущенностью двигательного анализатора и несовершенством применяемой методики обучения физическим упражнениям [1, 9, 10]. Проведенный анализ работ различных исследователей выявил проблему недостаточной разработанности методических приемов в специальной (коррекционной) педагогике по коррекции и развитию морфофункционального статуса детей с ОНР.

Вопросу изучения использования средств физической культуры для занятий с детьми с ОНР посвящены работы ряда исследователей [1, 3, 4, 9]. В большинстве своем уроки физической культуры для детей с ОНР III уровня проводятся по стандартной программе, разработанной для здоровых детей с нормальным физическим развитием. Учебная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений, выполненная [3, 5, 7] в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы, не решает проблемы физического

воспитания коррекции младших школьников с ОНР III уровня.

*Методы и организация исследования.* В связи с указанными недостатками, выполнялся поиск новых, более эффективных методов и условий для реабилитации детей с ОНР. Здесь представляется целесообразным, в рамках осуществления индивидуального подхода, использовать данные личностных характеристик младших школьников для направленного формирования у них мотивации к учебной физкультурной деятельности, в том числе на уроках физической культуры и в процессе освоения общеобразовательной программы. Вместе с тем, специфика физического развития учащихся с ОНР III уровня, состояние опорно-двигательного аппарата, биологическое созревание и половое развитие оказывают существенное влияние на функционирование всех систем организма и является важным критерием здоровья.

В начале эксперимента были проведены комплексные исследования, направленные на изучение возрастной динамики основных морфологических и функциональных признаков младших школьников с нарушениями речи. Принималось во внимание, что одним из действенных средств в методике реабилитации детей и взрослых, является формирование необходимого уровня мотивации к физическим упражнениям, использование элементов игровой деятельности и спортивно-игровых видов спорта [3, 4, 10]. В соответствии с этим, целью исследования является попытка коррекции морфофункционального статуса детей с ОНР, путём направленного использования элементов игры в баскетбол. Изложенное определило необходимость разработки и внедрения новой коррекционной программы занятий оздоровительной физической культурой с детьми, имеющими нарушения речи.

Предлагаемая экспериментальная программа отличается тем, что она строится на

основе курса обучения игре в баскетбол и освоения техники основных видов спорта, поскольку считается, что в младшем школьном возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями. Программа содержит следующие разделы:

1. комплекс упражнений с элементами баскетбола;
2. комплекс подвижных игр;
3. выполнение заданий на развитие тонкой моторики рук;
4. упражнения для профилактики нарушения зрения;
5. координационная гимнастика и тренировка вестибулярного аппарата;
6. комплекс упражнений с элементами фитбол-гимнастики;
7. специальные дыхательные и дыхательно-речевые упражнения, в сочетании с физическими упражнениями, в трехфазном ритме, с произношением стихотворных строчек.

Для участия в экспериментальной части исследования были привлечены дети младшего школьного возраста с ОНР III уровня, обучающиеся в специальной коррекционной общеобразовательной школе.

Участники педагогического эксперимента были разделены на экспериментальную и контрольную группы, по 24 человека. Антропометрические и физиологические показатели определяли общепринятыми методами.

Для экспресс-оценки соматического здоровья учащихся использовался комплекс из пяти морфологических и функциональных показателей, отражающих степень взаимосвязи с энерговооруженностью организма,

уровнем общей выносливости и острой заболеваемостью [10]. Поскольку предлагаемые показатели измеряются в различных единицах, оценка каждого показателя формализовали в баллах.

Мы рассчитали следующие показатели (индексы):

1. Индекс Кетле, свидетельствовал о массово-ростовом соответствии организма.
2. Индекс Робинсона - «двойное произведение», характеризовал регуляцию деятельности сердечно-сосудистой системы и характеризовал соматическую работу сердца.
3. Индекс Скибински отражал функциональные возможности органов дыхания и кровообращения и устойчивости организма к гипоксии.
4. Уровень развития двигательных качеств силы, быстроты и выносливости отражал индекс В.А. Шаповаловой, он свидетельствовал и о функциональных возможностях кардиореспираторной системы.
5. Индекс Руфье свидетельствовал об уровне адаптационных резервов сердечнососудистой и дыхательной систем.

Данные сравнительного анализа в исследуемых группах показывают, что динамика прироста измеряемых показателей в абсолютных значениях в экспериментальной группе была значительно более высокой по сравнению с контрольной.

Эти индексы тесно связаны с уровнем развития общей выносливости, с уровнем аэробных возможностей организма, а

также с целым рядом показателей физической подготовленности и частотой острых респираторных заболеваний.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Результаты эксперимента выявили: у большинства детей экспериментальной группы (ЭГ) наблюдается укрепление физического здоровья: среди исследуемых этой группы количество мальчиков с уровнем здоровья ниже среднего составило 20,8 %, средним уровнем - 58,3 %, с уровнем выше среднего - 20,8 %; у 80 % девочек выявлен средний уровень здоровья, у 20 % - уровень ниже среднего. Эти показатели в контрольной группе существенно ниже: у 79,2 % мальчиков выявлен уровень здоровья ниже среднего, у 20,8 % - средний; у 75 % девочек выявлен уровень здоровья ниже среднего, у 25 % - средний. У детей ЭГ более существенно улучшились показатели функционального состояния кардиореспираторной системы. У детей ЭГ более существенно повысились показатели физической подготовленности: прирост в показателях физической подготовленности у мальчиков ЭГ составляет от 10,1 % до 113,4 %, у девочек ЭГ – от 7,3 % до 108,4 %. В КГ прирост показателей физической подготовленности у мальчиков – от 5,9 % до 82,6 %, у девочек – от 5,3 % до 76,9 %.

В целом, результаты формирующего педагогического эксперимента убедительно свидетельствуют о том, что физическое воспитание младших школьников с ОНР III уровня в рамках разработанной нами модели учебного процесса и на основе экспериментальной учебной программы оказывает существенное положительное воздействие на развитие речевой функции, повышение показателей произвольной моторики, укрепление физического здоровья и повышение уровня развития физических качеств занимающихся.

В связи можно говорить о том, что разработанная с учетом дифференцировки призна-

ков нарушения речи коррекционно-оздоровительная программа физического воспитания детей, включающая специальные упражнения, способствует более эффективной коррекции двигательных нарушений и повышению уровня морфофункционального развития физической подготовленности детей по сравнению с традиционной программой физического воспитания.

*Заключение.* Результаты выполненного исследования позволяют утверждать, что применение предлагаемой коррекционно-оздоровительной программы физического воспитания позволяет повысить уровень морфофункционального статуса и физической подготовленности детей с общим недоразвитием речи. В целом результаты работы говорят, что физическая культура является важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление организма детей с ОНР.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей / Е. Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1986. - 144 с.*
2. *Гилевич, И.М. Дети с отклонениями в развитии: Методическое пособие / И. М. Гилевич, Е. А. Забара. - М.: Аквариум, 1997. - 128 с.*
3. *Галкина, В.Б. Использование физических упражнений по развитию мелкой моторики пальцев рук при коррекции нарушений речи у учащихся начальных классов / В.Б. Галкина, Н.Ю. Холутова // Дефектология. - 1999. - № 4. - С. 50-56.*
4. *Ганюшкин, А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера / А.Д. Ганюшкин. - Смоленск: СГИФК, 1989. - 154 с.*
5. *Васильков, В.Я. Главное – здоровье детей / В.Я. Васильков // Народное образование. – 1998. – № 3. – С. 175-177.*
6. *Глазырина, Л.Д. Коррекция речи ребенка с помощью физических упражнений / Л.Д. Глазырина. - Минск: Бетспринт, 1996. - 38 с.*
7. *Левина, Р.Е. Нарушения речи и письма у детей. Избранные труды / Р.Н. Левина. – М. : ДИАЛЕКТИКА, 2006. – 340 с.*
8. *Власова, Т.А. О детях с отклонениями в развитии / Т.А. Власова, М.С. Певзнер. – М. : Просвещение, 1973. – 175 с.*
9. *Волошина, Л.Н. Игровые программы и технологии физического воспитания детей / Л.Н. Волошина // Физкультура воспитания, образование, тренировка. - 2003. - № 4. - С. 39- 40.*
10. *Поляничко, М.В. Организация дополнительного урока физической культуры в младших классах / М.В. Поляничко // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2007. - № 3(25). - С. 60-62.*

## ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ У ЖЕНЩИН 45-60 ЛЕТ

О.В. Шадрина

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта  
Чурапча, Россия

## INFLUENCE OF NORDIC WALKING ON THE PHYSICAL CONDITION OF WOMEN 45-60 YEARS

O.V. Shadrina

Churapcha State Institute of Physical Culture and Sport  
Churapcha, Russia

[oktyabrinashadrina@mail.ru](mailto:oktyabrinashadrina@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние скандинавской ходьбы на физическое состояние у женщин 45-60 лет. Устанавливается уровень физического состояния, занимающихся скандинавской ходьбой до начала и в конце года. Оценивается эффективность занятий скандинавской ходьбой для людей пожилого возраста.

**Ключевые слова:** скандинавская ходьба, женщины, физическое состояние, север, адаптация

Людам старшего возраста для сохранения здоровья и творческого долголетия необходима сбалансированная двигательная активность, учитывающая их психофизические особенности и потребности, направленная на приостановление процессов преждевременного старения. Инволюционные изменения сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и других систем не позволяют лицам старшего возраста выполнять многие физические упражнения, так как они могут вызвать перенапряжение организма и стать толчком к негативным изменениям в нем [1].

В рамках адаптивной физической культуры эту проблему могут решить занятия скандинавской ходьбой, если нет больших отклонений в состоянии здоровья человека.

**Abstract.** The article examines the impact of Nordic walking on the physical condition of women 45-60 yrs. Sets the level of the physical condition of dealing with Nordic walking before the start and at the end of the year. Evaluates the effectiveness of lessons, Nordic walking for the elderly.

**Keywords:** Nordic walking, women, physical condition, North, adaptation

Скандинавская ходьба (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба с палками, Nordic Walking, по-фински: sauvakavely) – ходьба со специальными палками, доступный всем вид спорта для занятий на открытом воздухе. В конце 1990-х стала популярна во всем мире. Встречаются также названия «северная ходьба» и «финская ходьба».

Цель: изучить влияние занятий скандинавской ходьбой на физическое состояние у лиц старшей возрастной группы.

Объект исследования: пожилые люди в возрасте 45-60 лет.

Задачи исследования:

1. Исследовать влияние занятий скандинавской ходьбой на некоторые системы организма людей

старшего возраста (дыхательную, сердечно-сосудистую).

- Изучить организацию и методику оздоровительных занятий физической культурой с женщинами 45-60 лет.

Рассмотрим результаты влияния занятий скандинавской ходьбой на некоторые системы организма лиц старшей возрастной группы (дыхательную, сердечно-сосудистую).

Отмечено, что коренные жители Севера отличаются особым физиологическим стату-

сом сердечно-сосудистой системы с тенденцией к брадикардии, хорошим периферическим кровенаполнением и с характерной гипо- и нормотонией (Кандроп И.С., 1968; Данишевский Г.М., 1968; Авцын А.П., Жаворонков А.А., Марачев А.Г., Милованов А.П., 1985).

В ходе педагогического наблюдения нами были проведены измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, частоты дыхательных движений, пробы Штанге и Генча у занимающихся группы скандинавской ходьбой. Нормы показателей работы сердечно-сосудистой системы представлены в [таблице 1](#).

Таблица 1

Нормативные показатели кардиореспираторной системы для старшей группы людей (по Синякову А.Ф., 1987, 2004, 2008)

Артериальное давление, мм.рт.ст.	Частота сердечных сокращений в мин.	Частота дыхательных движений в мин.
135/83	60-80	18-20
Состояние	Задержка дыхания на вдохе (п. Штанге), сек.	Задержка дыхания на выдохе (п. Генча), сек.
Отличное	Больше 60	Больше 35
Хорошее	40-60	30-35
Среднее	30-40	25-30
Плохое	Меньше 30	Меньше 25

Выявлено ([рисунок 1](#)), что показатели работы сердечно-сосудистой системы после занятий скандинавской ходьбой у испытуемых улучшились. В начале исследования среднее значение артериального давления было 140/65 мм.рт.ст., в конце исследования произошло понижение значения артериального давления до 137/63 мм.рт.ст.

Показатель частоты сердечных сокращений приблизился больше к норме, это свидетельствует о полезности занятия скандинавской ходьбы для сердечных сокращений. В начале исследования среднее значение составляло 75,8 ударов в минуту, в конце исследования - 70 ударов в минуту.

За период исследования частота дыхательных движений изменилась незначительно. В начале исследования средний результат составлял 19,2 дыхательных движений в минуту, по окончании исследования - 19 дыхательных движений в минуту.

В начале педагогического исследования нами было проведено тестирование испытуемых для определения кислородного обеспечения организма - проба Штанге. Нормы показателей пробы Штанге представлены в [таблице 1](#).

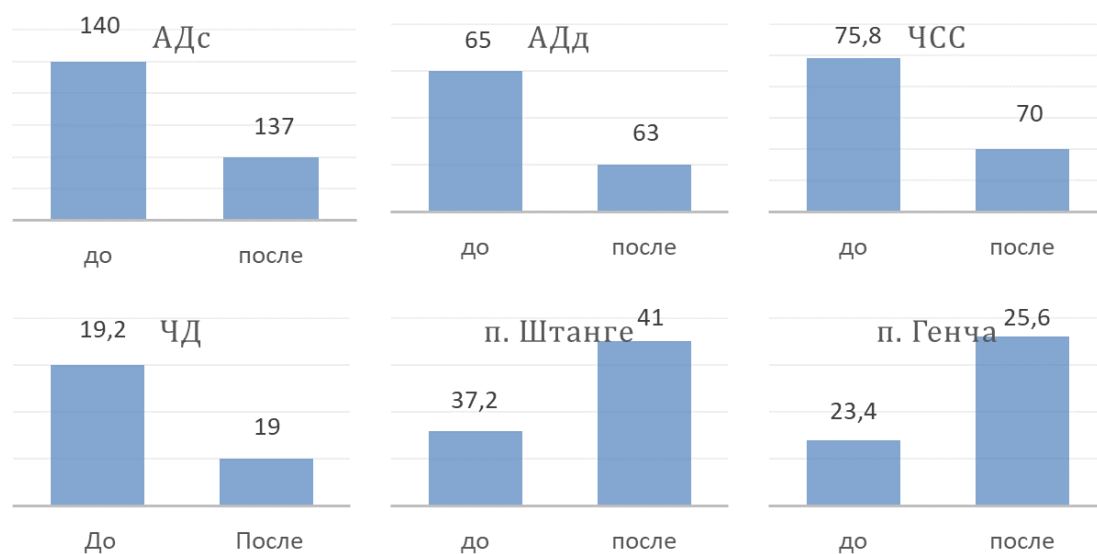


Рисунок 1

Динамика показателей за период исследования

Выявлено, что после занятий скандинавской ходьбой у участников исследования улучшилось кислородное обеспечение организма кислородом. До исследования - среднее значение задержки дыхания на вдохе было 37,2 с, что говорит о плохом кислородном обеспечении организма. После - среднее значение составило 41 с, что свидетельствует о хорошем результате.

В процессе измерений так же была проведена проба Генча. Время задержки дыхания регистрировалось по секундомеру. Нормы показателей пробы Генча представлены в [таблице 1](#).

После 6-ти недельного цикла занятий скандинавской ходьбой у участников исследования улучшилось кислородное обеспечение организма кислородом. В начале исследования, у 70% - плохое состояние по нормам показателей Синякова, у 20% - среднее состояние, у 10% - хорошее состояние. Среднее значение задержки дыхания на выдохе было 23,4 с, что говорит о плохом кислородном обеспечении организма.

У коренных жителей Республики Саха (Якутия) наблюдается низкая кислородная обеспеченность организма, что сложилось в результате длительной исторической адаптации, сформировался специфический морфофункциональный комплекс, который Н.А. Агаджанян назвал «экологическим портретом» человека. В конце исследования среднее значение составило 25,6 сек., что свидетельствует о повышении результата и хорошей устойчивости человека к гиперкапнии и гипоксии. Из 20 людей старшего возраста, у 2 (плохое состояние) - меньше 25 сек., у 30% (среднее состояние) – 26 сек. и у 10% – 27.

У занимающихся, на протяжении всего периода наблюдения было хорошее настроение и самочувствие, выявлен незначительный прирост результатов по всем исследуемым параметрам. В связи можно судить об эффективности занятий и рекомендовать заниматься скандинавской ходьбой постоянно.



#### ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеева, О.Э. *Адаптивная физическая культура в геронтологии* / Евсеева О.Э., Ладыгина Е.Б., Антонова А.В.- Москва: Советский спорт, 2010. – 164 с.
2. *Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы* / С.В. Трофимова, А.В. Трофимов, В.Г. Палагнюк, Е.Ю. Качан. – СПб, 2012. – 49 с.
3. Федякин, А.А. *Особенности оздоровительно-тренировочного воздействия ходьбы с палками (Nordic Walking) на организм человека* / А.А. Федякин // *Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология.* – 2012. – № 2 – С. 45-46.
4. *Методика занятий адаптивной физической культурой с женщинами пожилого возраста в школе здоровья «Надежда»* / А.А. Федякин, Н.А. Семенова, Э.Г. Лактионова, Г.В. Семенов // *Адаптивная физическая культура.* – 2012. – № 4 (32). – С. 15-17.

## КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ДИФФЕРЕН- ЦИРОВАНИЮ МЫШЕЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ У ДЕТЕЙ С ЛЕГ- КОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ

С.Ф. Шамуратов, М.А. Правдов,  
Д.М. Правдов

ФГБОУ ВО «Ивановский государствен-  
ный университет» Шуйский филиал  
Шуя, Россия

[pravdov@yandex.ru](mailto:pravdov@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье представлен комплекс упражнений с использованием мячей разного веса, размера для развития способности к дифференцированию мышечных усилий у младших школьников с легкой степенью умственной отсталости. Комплекс упражнений применялся на занятиях физической культурой с учащимися младших классов в специальной коррекционной школе. В результате проведенного педагогического эксперимента у детей выросли показатели выполнения заданий на точность проявления мышечных усилий. У младших школьников экспериментальной группы (10-12 лет) снизилась величина ошибок при выполнении бытовых двигательных действий, требующих проявления способности к дифференцированию мышечных усилий по сравнению детьми контрольной группы ( $p < 0,05$ ).

**Ключевые слова:** комплекс специальных упражнений, мячи разного веса и размера, дети с легкой степенью умственной отсталости, способность к дифференцированию мышечных усилий

**Введение.** В настоящее время специалистам адаптивной физической культуры (АФК) приходится решать проблемы, связанные формированием у детей с интел-

## COMPLEX OF SPECIAL EXER- CISES FOR DEVELOPMENT OF ABILITY TO DIFFERENTIATION OF MUSCLE EXERCISES IN CHIL- DREN WITH EASY DEGREES OF MENTAL FARMING

S.F. Shamuratov, M.A. Pravdov,  
D. M. Pravdov

Shuya Branch of Ivanovo State University  
Shuya, Russia

**Abstract.** The article presents a complex of exercises using balls of different weights, the size for developing the ability to differentiate muscular efforts in younger schoolchildren with mild degree of mental retardation. The complex of exercises was used in physical education classes with pupils of junior classes in a special correctional school. As a result of the pedagogical experiment, the children have increased the performance of tasks for the accuracy of manifestations of muscular effort. The junior schoolchildren of the experimental group (10-12 years old) experienced a decrease in the amount of errors in the performance of domestic motor actions requiring the manifestation of the ability to differentiate muscular efforts in comparison with the children of the control group ( $p < 0.05$ ).

**Keywords:** complex of special exercises, the balls of different weight and size, children with mild mental retardation, ability to differentiate muscle effort

лектуальными нарушениями двигательных умений и навыков, необходимых не только для их адекватной социализации, но и успешного выполнения различных жизненно важных и бытовых действий, в

том числе и по самообслуживанию [1, 2, 6]. При этом анализ научно-методической литературы позволяет констатировать, что в сфере организации и проведения занятий по АФК детей с легкой степенью умственной отсталости недостаточно разработанными остаются вопросы с развитием у младших школьников способности точно выполнять движения в пространстве [1, 3, 6, 7]. Прежде всего, это связано с тем, что у детей с данной нозологией недостаточно развита способность к регулированию собственных мышечных усилий. Выявлено, что исследований, посвященных проблеме развития способности к дифференцированию мышечных усилий (СДМУ) у детей с легкой степенью мышечных усилий, а также учета особенностей их проявления при формировании структуры двигательных действий, в том числе жизненно важных проводится недостаточно. По мнению ученых и практиков, разработки в данном направлении, позволили бы усилить позиции педагогов при подборе средств физического воспитания в целом, коррекции двигательных действий и формирования новых умений и навыков у детей с недостатками в умственном развитии [1-7]. В связи с этим, проблема разработки комплекса специальных упражнений для развития способности к дифференцированию мышечных усилий у учащихся специальных коррекционных школ с легкой степенью умственной отсталости является актуальной.

**Методы и организация исследования.** В ходе работы был проведен анализ психолого-педагогических, медицинских и физиологических исследований, анкетирование специалистов, тестирование способности детей к точности воспроизведения заданных динамических и кинематических параметров движений, проведен педагогический эксперимент, осуществлен математический анализ результатов исследования.

Исследование проводилось на базе научно-исследовательской лаборатории по изучению функциональных и адаптивных возможностей детей и учащейся молодежи факультета физической культуры Шуйского филиала Ивановского государственного университета и в специальной коррекционной школе с учащимися младших классов (10 – 12 лет – 56 чел.). В педагогическом эксперименте участвовали 36 детей с легкой степенью умственной отсталости по 18 чел. в каждой группе. Педагогический эксперимент длился 7 месяцев (с сентября 2015 по март 2016 года). В контрольной группе детей занятия проводились по традиционной методике. В экспериментальной группе - на основе, разработанной методики, с использованием специального комплекса упражнений, направленных на развитие у детей СДМУ. Всего проведено 63 занятия.

Анализ данных анкет специалистов по АФК позволил установить, что 98% респондентов считают необходимым разработку специальных средств и методик, направленного развития у детей СДМУ, что также подтвердило актуальность вектора научного поиска. По их мнению, потенциалом для развития СДМУ обладают специальные упражнения с предметами разного веса. При этом 94% опрошенных специалистов считают, что организационной формой занятий с детьми с легкой степенью умственной отсталости может стать круговая тренировка. Это позволит регламентировать как нагрузку, так и реализовать индивидуально-групповой подход.

Анализ накопленного практического опыта и рекомендации специалистов позволили очертить круг упражнений, которые были скомплексированы в группы двигательных действий для развития СДМУ разными звеньями опорно-двигательного аппарата. В содержание комплекса вошли специальные упражнения для развития способности к дифференцированию мышечных усилий с мячами и предметами разного веса

(от 100 гр. до 1500 гр.) и размера (диаметр мячей: от 5 см до 100 см). Также использовались мячи из различных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол, бочче, гандбол, теннис, настольный теннис). Кроме того, использовались резиновые игрушки, обеспечивающие звуковые сигналы, насосы с водой, воздушные шарики для надувания и игр и др.

*Основные упражнения комплекса:*

- 1) поднимание (опускание) мячей (одной или двумя) руками на определенную (заданную) высоту из разных положений тела в пространстве (стоя, сидя, лежа и их варианты с различным положением звеньев тела в пространстве) (тоже в ходьбе, беге, в процессе игр и эстафет);
- 2) отбивание мячей об пол одной и двумя руками, в том числе с попаданием в цель с разных расстояний от нее;
- 3) броски мячей (разных по весу и размеру) в цель из разных положений в разные по размеру цели (используются разные положения тела в пространстве);
- 4) катание мячей разных по размеру и весу в соответствующие по диаметру лунки;
- 5) надувание воздушных шариков, в том числе до заданного размера при контроле руками, тоже с закрытыми глазами без пространственного контроля со стороны рук;
- 6) длительное и короткое выдыхание воздуха, на подвешенный листок бумаги, поддерживая его силой воздушного потока в определенном положении в воздухе (на заданную величину отклонения от исходного);

- 7) нажатие на звуковую игрушку для получения сигнала разного по силе и длительности одной и двумя руками, а также отдельными пальцами, тыльной стороной ладони, ребром ладони, предплечьем, стопой, голенью, бедром из разных исходных положений тела в пространстве;
- 8) выполнение движений с использование насосов с водой для попадания струей в цель (сосуд, нарисованную мишень и т.п.) из разных исходных положений тела в пространстве и с разных расстояний.

В процессе занятий использовались разные сочетания упражнений комплекса. При этом, применение предметов и мячей разного веса было направлено на обеспечение контрастности проявления требуемых мышечных усилий и заданных кинематических параметров.

Занятия строились в форме игр, эстафет, круговой тренировки. Кроме того, для каждого ребенка предлагались индивидуальные задания с учетом степени их подготовленности и степени развития СДМУ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ результатов педагогического эксперимента представлен в [таблице 1](#).

Установлено, что дети экспериментальной группы допустили наименьшее количество ошибок при поднятии груза 450 гр. на высоту 100 см (8,7%) ( $<0,05$ ). При этом, наибольшая величина ошибок приходится, когда они опускают груз ниже общего центра тяжести масс. Это характерно для детей из КГ и ЭГ.

При выполнении броска мяча весом 0,5 кг величина ошибки меньше, когда бросок выполняется дальше 2-х метров. Очевидно, это связано с тем, что дети стремятся максимально сильно выполнить

бросок, что опосредовано, характеризует их повышенный уровень возбудимости нервной системы.

При выполнении прыжка в длину с места наблюдается аналогичная картина у детей контрольной группы. Выполнение задания

«в половину силы» (50% длины от максимального результата) незначительно отличается от среднего значения максимальной длины прыжка. Напротив, у школьников ЭГ отмечена позитивная тенденция – их показатели прыжка в 50% от макс. близки к заданному параметру.

Таблица 1

Результаты тестирования детей с легкой степенью умственной отсталости по степени точности проявления СДМУ и заданных кинематических параметров движений после педагогического эксперимента

Виды испытаний	КГ (18 чел.)		ЭГ (18 чел.)		p
	Величина ошибки	%	Величина ошибки	%	
Поднимание мяча двумя руками весом 450 гр. на заданную высоту:					
130 см	17,6±3,7	13,5	12,6±3,7	9,7	> 0,05
100 см	11,4±3,9	11,4	8,7±3,9	8,7	< 0,05
50 см	19,6±4,2	39,2	9,6±4,2	19,2	< 0,05
Броски набивного мяча весом 500 гр. на заданное расстояние					
3 м	86,9±8,7	28,9	56,7±9,2	18,9	< 0,05
2 м	66,7±11,4	33,4	43,6±8,6	21,8	< 0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
Макс. Результат (см)	138,9±10,6		141,3±9,7		> 0,05
Повтор макс. рез-та, ошибка (см)	21,3±3,9		15,6±4,5		< 0,05
50% макс. рез-та (см)	101,5±12,6		69,6±11,4		< 0,05

**Вывод.** В результате проведенного педагогического эксперимента установлено положительное влияние комплекса специальных упражнений с использованием упражнений с мячами и предметами разного

веса и размера на развитие способности к дифференцированию мышечных усилий у детей с легкой степенью умственной отсталости.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Калмыков Д.А. Особенности проявления координационных способностей детей с умственной отсталостью / Д.А. Калмыков, Г.И. Дерябина // Физическая культура, спорт и здоровье. 2017. № 29. С. 130-134.
2. Корнев А. В. Коррекция двигательных действий детей с умеренной умственной отсталостью на физкультурных занятиях в условиях детского дома интерната : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Корнев. – Шуя, 2008. – 158 с.
3. Правдов, М.А. Влияние занятий игр с мячом на физическую подготовленность детей с умственной отсталостью / М.А. Правдов, С.Ф. Шамуратов, В.В. Тюкавкина / Адаптивная физическая культура. – 2017. № 3 (71).
4. Правдов, М.А. Игра «Бочча» как средство развития способности к дифференцированию мышечных усилий у детей с умственной отсталостью / М.А. Правдов, С.Ф. Шамуратов // Школа будущего. 2017. № 4. С. 135-137.

5. Синельникова, Т.В. Совершенствование координационных способностей умственно отсталых школьников 9–12 лет : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : защищена 2000 / Синельникова Тамара Валерьевна. – Омск, 2000. – 197 с.
6. Снесарь, Н.Н. Теоретические и практические аспекты игрового тренинга в физическом воспитании детей с легкой степенью умственной отсталости : монография / Н. Н. Снесарь, В.В. Пономарев ; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования «Сибирский гос. технологический ун-т». – Красноярск : СибГТУ, 2012. – 184 с.
7. Шамуратов, С.Ф. Состояние проблемы физического воспитания детей с умственной отсталостью / С.Ф. Шамуратов // Школа будущего. 2016. № 6. С. 168-172.

## ФОРМЫ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ

С.Б. Шарипова,  
Ш.Б. Абдурахимова

Узбекский государственный институт  
физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## FORMS OF AN ADAPTIVE MOTIVE RECREATION AND REHABILITATION

S.B. Sharipova,  
S.B. Abdurakhimova

Uzbek State Institute of Physical Culture  
Tashkent. Uzbekistan

[laziz.xolmurodov@mail.ru](mailto:laziz.xolmurodov@mail.ru)

**Аннотация.** Наибольший эффект от адаптивной двигательной рекреации, основная идея которой заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий, следует ожидать в случае ее дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины.

**Ключевые слова:** адаптивная двигательная рекреация, адаптивная двигательная реабилитация, физическая реабилитация, физическая терапия, кинезотерапия, эрготерапия, метод, методика

**Адаптивная двигательная рекреация** – компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

Содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение

**Abstract.** The greatest effect of an adaptive motive recreation which osknovny idea consists in ensuring psychological comfort and interest of the means which are engaged due to full freedom of choice, methods and forms of work should be expected in case of her addition with improving technologies of preventive medicine.

**Keywords:** : adaptive motive recreation, adaptive motive rehabilitation, physical rehabilitation, physical therapy, kinezoterapiya, ergoterapiya, method, technique

ние кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Наибольший эффект от адаптивной двигательной рекреации, основная идея которой заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий, следует ожидать в случае ее дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины.

Основная цель адаптивной двигательной рекреации состоит в привитии личности инвалида проверенных исторической практикой мировоззренческих взглядов Эпикура, проповедовавшего философию

(принцип) гедонизма, в освоении инвалидом основных приемов и способов рекреации.

Характерными чертами являются свобода выбора средств и партнеров, переключение на другие виды деятельности, широта контактов, самоуправление, игровая деятельность, удовольствие от движения.

Для инвалидов адаптивная двигательная рекреация – не только биологически оправданная саморегулируемая двигательная активность, поддерживающая эмоциональное состояние, здоровье и работоспособность, но и способ преодоления замкнутого пространства, психическая защита, возможность общения, удовлетворения личных интересов, вкусов, желаний в выборе видов и форм занятий.

В случае приобретенной инвалидности или тяжелого заболевания адаптивная двигательная рекреация может и должна стать первым этапом, первым шагом в направлении снятия (преодоления) стресса и приобщения к адаптивной физической культуре (адаптивному физическому воспитанию, адаптивному спорту и др.).

Процесс адаптивной двигательной рекреации должен учитывать уровень теоретической и двигательной подготовки рекреантов и решать задачи, обеспечивающие дальнейшее повышение мышечной нагрузки, усвоение новых форм движений, использование более разнообразных форм организации занятий; нацеливать на самостоятельный и вполне осознанный выбор эффективных систем физических упражнений для укрепления организма с учетом особенностей нарушения здоровья.

Чтобы избежать чисто терминологических недоразумений, подчеркнем, что в учебном пособии для институтов физической культуры Л.П. Матвеев данный вид физической культуры называет фоновым, до-

полнительно включая в него гигиеническую (в рамках повседневного режима жизни) физическую культуру.

Адаптивная двигательная рекреация, направленная на удовлетворение потребности человека с отягощениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении в процессе занятий физическими упражнениями, реализуется самыми различными учреждениями и организациями.

Все учреждения и организации могут быть условно разделены на две крупные группы:

- 1) учреждения и организации, в которых адаптивная двигательная рекреация является центральным (основным) направлением работы;
- 2) учреждения и организации, в которых адаптивная двигательная рекреация выступает в качестве дополнительного направления деятельности, где основными является адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, физическая реабилитация и др.

К первой группе учреждений и организаций относятся физкультурно-спортивные клубы инвалидов, концентрирующих свою деятельность на проведении занятий физическими упражнениями с целью отдыха, развлечения, интересного проведения досуга и т.п. Это общественные организации, не имеющие бюджетного финансирования, а получающие периодические денежные дотации.

К этой же группе относятся аквапарки, боулинг-клубы (центры), бильярдные залы, аттракционы, рекреационные парки и др. Как правило, это коммерческие организации. В некоторых из них предусмотрены



группы для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. С такими группами должны работать специалисты по адаптивной физической культуре (инструкторы, преподаватели, тренеры, инструкторы-методисты и др.). Оплата услуг в таких группах проводится на льготных условиях.

К первой группе относятся и немногочисленные центры, клубы, занимающиеся подготовкой и проведением спортивно-развлекательных праздников, всевозможных игр, эстафет, «веселых стартов» и т.п. для детей-инвалидов, обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях. Эти центры по согласованию с комитетами образования и социального развития, в ведении которых находятся специальные (коррекционные) образовательные учреждения для детей с отклонениями в развитии, проводят выездные мероприятия на спортивных базах спецшкол, детских домов-интернатов, психоневрологических интернатов и др. Сотрудники центров организуют и проводят спортивно-развлекательные мероприятия с использованием специального красочно оформленного оборудования и инвентаря. Эти мероприятия проводятся по специально разработанному сценарию, предусматривающему торжественные акты (построения, приветствия почетных гостей), проведение эстафет и других состязаний, показательные выступления спортсменов, награждения участников и другие аспекты. К проведению таких праздников привлекаются спонсоры.

Помимо основной цели (дать детям с отклонениями в развитии радость участия, общения, возможность получить удовольствие от игр, эстафет и т.п.), предусматривается еще одна цель – провести с педагогами образовательных учреждений мастер-классы по осуществлению таких мероприятий собственными силами, педагогам даются консультации по приобретению

или изготовлению специального оборудования и инвентаря.

Ко второй группе учреждений и организаций, проводящих мероприятия адаптивно-рекреационного характера, относятся:

3. специальные (коррекционные) образовательные учреждения для детей, воспитанников с отклонениями в развитии, в которых помимо уроков адаптивного физического воспитания по утвержденным в установленном порядке программам предусмотрены физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки, физкультурные паузы, дополнительные занятия (в том числе рекреационного характера) во второй половине дня; спортивные праздники и др.;
4. образовательные учреждения дополнительного образования детей в области адаптивной физической культуры, где помимо учебно-тренировочных занятий адаптивным спортом проводятся и занятия по адаптивной двигательной рекреации;
5. реабилитационные центры, лечебно-профилактические учреждения здравоохранения и социального обеспечения, в которых реализуются занятия по физической реабилитации, лечебной физической культуре, а также по адаптивной двигательной рекреации.

Такие рекреационные занятия должны проводить специалисты лечебной физической культуры после прохождения курсов повышения квалификации по адаптивной двигательной рекреации.

Помимо организаций и учреждений, работающих постоянно, адаптивная двигательная рекреация реализуется в структурах, работающих временно. К таким структурам относятся летние и зимние оздоровительные лагеря для детей-инвалидов и их здоровых сверстников (братьев, сестер, друзей и др.).

В летних и зимних лагерях большое внимание уделяется рекреационным мероприятиям в режиме дня. Свежий воздух, водоем (летом), природа создают особую атмосферу для отдыха, получения удовольствия от движений, игр, эстафет, «веселых стартов», различных театрализованных представлений и т.п.

В штатное расписание персонала летних и зимних оздоровительных лагерей должна обязательно включаться ставка для специалиста по адаптивной (лечебной) физической культуре, в обязанности которого входит и организация рекреационных занятий (включая организацию самостоятельных занятий) с детьми-инвалидами.

Объединение в одну группу детей-инвалидов и их здоровых сверстников создает хорошие предпосылки для социализации детей с отклонениями в развитии, их интеграции в общество, способствует преодолению психологических комплексов.

***Адаптивная физическая реабилитация – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность инвалида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).***

Основная цель адаптивной физической реабилитации заключается в формировании адекватных психических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации их на использование естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; в обучении их умениям использовать соответствующие комплексы физических упражнений, приемы самомассажа, закаливающие и другие средства.

В отдельных нозологических группах инвалидов, преимущественно с поражением опорно-двигательного аппарата, лечение движением не заканчивается в медицинском стационаре, а продолжается всю жизнь на основе *самореабилитации*.

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АКВААЭРОБИКИ

О.В. Шиленко, Л.В. Швед

*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия*

## PHYSICAL RECREATION OF WOMEN OF THE FIRST MATURE AGE WITH AQUAAEROBIC MEANS

O.V. Shilenko, L.V. Shved

*Chuvash State Pedagogical University  
named after I.Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia*

[mailotrof77@mail.ru](mailto:mailotrof77@mail.ru)

**Аннотация.** В настоящее время двигательная активность многих людей является недостаточной, что отрицательно сказывается на их здоровье. Виды и формы физической рекреации помогают рационально использовать свободное время и бороться с неблагоприятными условиями трудовой деятельности или воздействием характера труда. Одними из главных факторов использования физической рекреации является получение удовольствия от двигательной активности и желание у занимающихся регулярно заниматься физическими упражнениями. Многие женщины предпочитают занятия аквааэробикой, которая вполне может использоваться в качестве рекреационного средства. Аквааэробика положительно влияет на здоровье человека.

**Ключевые слова:** физическая рекреация, аквааэробика, женщины первого зрелого возраста, здоровье

Актуальность исследования. В настоящее время двигательная активность многих людей недостаточна, в следствие чего ухудшается их здоровье [6]. В качестве необходимого компонента жизни и деятельности людей многие авторы выделяют физическую рекреацию, так как многие ее виды и формы помогают рационально использовать свободное время, бороться с негативными явлениями в поведении, повышают работоспособность, расширяют и увеличи-

**Abstract.** Nowadays the motor activity of many people is inadequate, which negatively affects their health. The types and forms of physical recreation help make an efficient use of free time and deal with unfavorable working conditions or the impact of the nature of work. One of the main factors of using physical recreation is to enjoy the motor activity and the desire to do exercises regularly. Many women prefer doing water (aqua) aerobics, which could be used as a recreational means. Water aerobics has a positive effect on human health.

**Keywords:** physical recreation, water aerobics, women of first mature age, health

вают функциональные возможности организма, помогают бороться с неблагоприятными условиями трудовой деятельности или воздействием характера труда.

Однако все это дает отдаленный кумулятивный эффект. Для человека, занимающегося по собственной инициативе, исходя из субъективных интересов и мотивов, главное заключается в получении удовольствия от двигательной активности, удовлетворении личных потребностей в данном

виде деятельности. А воспитание этих потребностей и есть одна из главных задач в физическом образовании и физической культуре людей любого возраста.

Целью исследования явилось изучение рекреационного воздействия средств аквааэробики на женщин первого зрелого возраста.

Основным методом исследования явился теоретический анализ и обобщение научной и учебно-методической литературы по изучаемой теме.

Так, в ходе работы с литературой удалось выяснить, что физическая рекреация в современном понимании – это деятельность, удовлетворяющая потребности людей в перемене вида деятельности, в активном отдыхе, в неформальном общении в процессе занятий.

Физическая рекреация включает следующие аспекты двигательной деятельности: 1) удовлетворение биологических потребностей в двигательной активности; 2) потребность в развлечении, получении удовольствия, наслаждения; 3) переключение с одного на другой вид деятельности; 4) активизация деятельности организма с помощью движения; 5) профилактика неблагоприятных воздействий на организм людей; 6) восстановление сниженных или временно утраченных функций организма.

Организм женщины имеет свои особенности, следовательно, и вид физкультурной деятельности следует подбирать с учетом этих особенностей [3]. У женщин особенно популярна аквааэробика, которая представляет собой систему упражнений в воде, которые вполне могут использоваться в качестве рекреационных средств. Во время занятий в воде не чувствуется собственного веса, происходит разгрузка позвоночника, снижается асимметричная работа межпозвоночных мышц, что значительно облегчает выполнение движений, способствующих уменьшению давления

на тело позвонков [1]. Благодаря систематическим упражнениям в воде у женщин нормализуется гормональный фон, улучшаются эмоциональное и психическое состояние. К тому же аквааэробикой могут заниматься даже люди, которые не умеют плавать или чувствуют себя в воде неуверенно.

Занятия аквааэробикой повышают устойчивость организма женщин, закаляют его, уменьшают опасность возникновения простудных заболеваний, способствуют сохранению и восстановлению здоровья женщин [5].

Основные средства физической рекреации – всевозможные виды двигательной активности. Выбор средств и форм рекреационной тренировки зависит от конкретных условий быта, трудовой или учебной деятельности, индивидуальных особенностей человека, его возраста, материального положения, моды, климатических условий, особенностей национальной культуры и др. Выбор средств физической рекреации должен зависеть от возрастных периодов человека.

Занятия фитнесом способствуют достижению мощного рекреационного эффекта, т. е. включают в себя не только процесс целенаправленных систематических занятий физическими упражнениями с целью улучшения здоровья, но и решение тесно связанных с ними проблем, а именно: питание, психическая регуляция, формирование личного стиля жизни, воспитание активной жизненной позиции и т. п.

Одним из видов фитнеса является аквааэробика. Аквааэробика – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая в себе элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Использование средств аквааэробики способствует решению следующих задач: улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыха-

тельной систем, развитие физических качеств; коррекция телосложения, повышение уровня работоспособности, положительное влияние на психику человека [1]. Систематические занятия в воде показаны без ограничений всем практически здоровым людям любого возраста и характеризуются широким спектром целевой направленности: лечебно-профилактической, учебной, рекреативной, кондиционной, спортивно-ориентированной.

Исследования подтверждают, что занятия аквааэробикой положительно влияют на организм человека.

Заметим, что показатели состояния различных физиологических систем говорят об объективном состоянии здоровья. Однако не будем забывать и о другой стороне здоровья – субъективной, которая находит своё отражение в самочувствии, активности, настроении, самооценке, тревожности. Именно они будут составлять психологическую сторону здоровья. Иными словами, психологические компоненты здоровья – это отражение собственного состояния, как на эмоционально-чувственном, так и на когнитивном уровне.

При этом далеко не всегда находятся на одном уровне объективное и субъективное состояние здоровья. Вследствие этого при проведении оздоровительных занятий необходимо ориентироваться на обширный спектр показателей физического и психического здоровья занимающихся.

Исследователями была поставлена цель на исследование мотивационной и психоэмоциональной сферы студенток старших курсов при проведении занятий по аквааэробике [7].

Оценка уровня объективных показателей здоровья осуществлялась на основании таких показателей степени адаптации сердечно-сосудистой системы, как частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и ин-

декс Робинсона (ИР). Субъективные показатели здоровья оценивались с помощью опросника САН и опросника Спилберга.

Кроме того, женщинам была предложена анкета, касающихся различных сторон образа жизни.

Проведённое исследование показало, что занятия аквааэробикой влияют как на объективные, так и на субъективные показатели здоровья занимающихся студенток старших курсов. Показатели деятельности сердечно-сосудистой системы нормализуются, самооценка своего состояния здоровья и самочувствия становится более адекватной, а количество жалоб снижается.

В исследовании Е. Д. Кривчиковой и Л. А. Фандиковой выявлено, что занятия аквафитнесом способствовали улучшению физического состояния женщин зрелого возраста. Ими была разработана комплексная программа занятий аквафитнесом с учетом физкультурно-оздоровительных, рекреационных и социально-психологических интересов женщин зрелого возраста [3].

Программа включала в себя упражнения, направленные на укрепление связок, мышц живота, ягодиц, груди, ног, уменьшения обхватных размеров тела, увеличение подвижности суставов и коррекции осанки.

После проведенного исследования были сделаны следующие выводы.

1. Занятия аквафитнесом являются наиболее эффективными средствами оздоровления, коррекции фигуры, нормализации деятельности всех функций и систем организма.
2. Регулярное посещение занятий у 80 % женщин позволили повысить уровень физического состояния, уменьшить обхватные размеры талии и бедер, а также уменьшить массу тела.

3. Занятия, которые были проведены по специально составленной программе для женщин I и II зрелого возраста позволили повысить УФС у 40% женщин I зрелого возраста и у 30 % женщин II зрелого возраста до высокого уровня.

Значительно снизилось количество простудных заболеваний – 25 % болели всего два раза, 30 % испытуемых – один раз, 45 % – не болели вообще.

Касьянова Е. В. и Кувшинчиков И. Н. (2007) доказали лечебно-профилактическое действие и целесообразность применения в воде, направленных на снижение избыточной массы тела. Авторы сделали следующие выводы.

1. Для снижения избыточной массы тела и укрепления мышц, тренировочный процесс желательно планировать не реже 2–3 раз в неделю.
2. Целесообразно использовать в данных занятиях дистанционное плавание в течение 40 минут, стараясь поддерживать максимальную скорость с преодолением дистанции в 800–1500 м (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности).
3. Желательно менять способ плавания каждые 100 м и использовать в занятии плавание по элементам.
4. Необходимо строгое соблюдение режима питания.
5. Важным элементом занятий является мотивация к дальнейшим занятиям и активному образу жизни.
6. Чем выше скорость выполнения упражнений, тем больше расход энергии.
7. Занятия рекомендуются для широкого контингента занимающихся.

8. Для лиц, склонным к аллергическим реакциям на хлор, возможно проведение занятий в летний период в естественных водоемах.
9. Занятия по оздоровительному плаванию возможны как в самостоятельной форме, так и по программе фитнес – инструктора.
10. Занятия, направленные на снижение массы тела, несут в себе лечебно-профилактический эффект.

Занятия аквааэробикой оказывают положительное влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Авторами установлено, что после курса занятий аквааэробикой у женщин первого зрелого возраста повышается уровень функциональной подготовленности, что проявляется в улучшении функционального состояния системной кардиогемодинамики.

Адаптационные перестройки системной кардиогемодинамики у женщин первого зрелого возраста под влиянием курса занятий аквааэробикой проявляются в уменьшении ЧСС (на 9%), ОПСС (на 50,4%); увеличении УОК (на 20%), УИ (на 23 %), МОК (на 11%), СИ (на 14 %) и работы левого желудочка сердца (на 35 %) в покое.

Следовательно, для поддержания функций организма на высоком уровне в зрелом возрасте необходимо наличие двигательной активности. Чаще всего, в этот возрастной период к началу занятий побуждают мотивы, связанные с рекреацией, состоянием здоровья, возможностями поддержания на достаточном уровне профессиональной деятельности. Поэтому мотивационные воспитательные воздействия на этом этапе жизнедеятельности человека должны быть направлены на реализацию именно этих мотивов. В данный период наиболее эффективными могут быть природные факторы, побуждающие человека к двигательной активности, что

должно ненавязчиво, но активно внедряться в сознание людей. Знание природных особенностей, оказывающих благоприятное воздействие на физический статус человека может существенно ориентировать его на рекреативные двигательные действия. Ряд авторов, занимающиеся проблемой оздоровления женщин средствами водной аэробики, делают заключение о том, что основными мотивами к началу занятий водной аэробикой являются: «улучшить состояние здоровья», «улучшить фигуру», «сбросить лишний вес». В литературе встречаются данные о том, что в первом зрелом возрасте у женщин наблюдается огромное желание активно двигаться.

**Выводы.** Таким образом, проведенные исследования показали, что занятия

аквааэробикой влияют как на объективные, так и на субъективные показатели здоровья занимающихся, способствуют улучшению физического состояния, коррекции фигуры. Относительно свободные формы занятий аквааэробикой позволяют решать преимущественно оздоровительные задачи, помогают рационально использовать свободное время, повышают работоспособность, помогают бороться с неблагоприятными условиями трудовой деятельности. Свободное владение различными формами и средствами физической рекреации воспитывает у занимающихся желание регулярно заниматься физическими упражнениями. Следовательно, аквааэробика вполне может использоваться в качестве рекреационного средства.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова, Н. Ж. Аквааэробика / Н. Ж. Булгакова, И. А. Васильева / М. : РГАФК, 1996. – 30 с.
2. Зайцев, В. П. Физическая рекреация в структуре активного отдыха / В. П. Зайцев, К. Прусик, С. С. Ермаков // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 68–77.
3. Кривчикова, Е. Д. Использование современных фитнес-технологий в оздоровительной физической культуре для женщин зрелого возраста / Е. Д. Кривчикова, Л. А. Фандикова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – № 6. – С. 112–116.
4. Лечебно-профилактическое действие и целесообразность применения в воде, направленных на снижение избыточной массы тела / Е. В. Касьянова, И. Н. Кувшинчиков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 5. – С. 65–67.
5. Меньшуткина, Т. Г. Теоретические и методические основы оздоровительно-рекреационной работы по плаванию с женщинами: Монография / Т. Г. Меньшуткина / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 192 с.
6. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 248 с.
7. Улучшение психофизического состояния студентов средствами аквааэробики / Т. Г. Козлова, М. А. Лазарева, А. А. Третьяков // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2010. – №11. – С. 289–292.

## ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВОДЕ В ЦЕЛЯХ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С ХОНДРОМАЛЯЦИЕЙ ХРЯЩА НАДКОЛЕННИКА

И.Р. Юсупов, Н.Н. Карпова,  
В.С. Кузнецова

*Башкирский государственный медицинский университет  
Уфа, Россия*

## APPLICATION OF THERAPEUTICAL PHYSICAL CULTURE IN THE WATER FOR THE REHABILITATION OF PATIENTS WITH THE HONDROMALATION OF THE CARTILAGE OF THE PATELLAE

I.R. Yusupov, N.N. Karpova,  
V.S. Kuznetsova

*Bashkir State Medical University  
Ufa, Russia*

[acutus7@yandex.ru](mailto:acutus7@yandex.ru)

**Аннотация.** В данной статье пойдет речь о невоспалительном заболевании суставов, которое чаще всего проявляется у людей молодого возраста, ведущих активный образ жизни, в частности спортсменов - хондромалиция надколенника. Предлагается решение проблемы реабилитации таких больных путём введения тренировок в воде с учетом активности заболевания и анатомо-физиологических особенностей организма.

**Ключевые слова:** хондромалиция хряща надколенника, реабилитация, лечебная физкультура

Введение. Болезнями суставов называют любые заболевания или травмы, которые влияют на функционирование человеческих суставов. Они могут быть непродолжительными (острыми) или хроническими, мучительно болезненными, снижающие качество жизни пациентов. Они могут поражать как один, так и группу суставов опорно-двигательного аппарата человека. Существует несколько разновидностей заболеваний суставного аппарата: воспалительные (к ним относятся: артрит, бурсит) и невоспалительные (травмы и дегенеративные расстройства).

**Abstract.** In this article we will talk about a non-inflammatory joint disease that most often occur in young patients leading an active way of life, particularly the athletes: the hondromalation of the cartilage of the patellae. Proposed solution to the problem of rehabilitation of such patients through the introduction of training in the water given the activity of the disease and the anatomical and physiological characteristics of the organism.

**Keywords:** the hondromalation of the cartilage of the patellae, rehabilitation, therapeutic physical culture

Хондромалиция хряща надколенника (колени бегуна, артроз бедренно-надколенного соединения, пателло-фemorальный болевой синдром) – заболевание хряща надколенника, характеризующееся разрушением его задней (суставной) поверхности, утратой эластичности и размягчением хрящевой ткани, приводящее к травматизации. На сегодняшний день считается одной из самой частой причин развития болевого синдрома в коленном суставе у лиц молодого возраста, в 9.5 19.4% среди дегенеративно-дистрофических заболеваний коленного сустава (В.А. Попов, 1987, О.А.Ушакова, 1990).



Методы исследования. Представлен обзор научных данных о распространённости, основных причинах развития и проявлениях хондромалиции надколенника у юных спортсменов, а также методы ее реабилитации путём применения упражнений в воде. Результаты и их обсуждение. Для процесса реабилитации пациентов с хондромалицией надколенника нами предложена методика восстановительных занятий, направленная на предотвращение контрактур суставов; на проработку четырёхглавой мышцы бедра и подколенных связок, сухожилий.

Результаты исследования и их обсуждение. Данное заболевание является полиэтиологичным, так среди причин развития хондромалиции хряща надколенника у подростков и у людей молодого возраста выделяют: особенности развития надколенника (деформированная структура ног чаще является врожденной патологией), лишний вес, травмы нижних конечностей (вывих надколенника, разрыв крестообразных связок надколенника, трещины, переломы, и.т.д.), дисбаланс работы мышц (недостаточно развитые внутренние мышцы бедра и четырёхглавая мышца, приводят к неправильному распределению веса и перегрузке суставов), излишняя нагрузка на коленный сустав (бег, лыжный спорт, велоспорт, футбол, прыжки, и.т.д.).

Одной из основных причин возникновения хондромалиции является использование некачественной спортивной обуви, на плоской подошве, что приводит к излишней нагрузке на коленный сустав, из-за неправильного распределения нагрузки на опору таранной кости, что в свою очередь ведет к неправильному выполнению упражнений. Больше всего от этого недуга страдают женщины-спортсменки, занимающиеся легкой атлетикой. Ученые связывают это с анатомической особенностью строения колена и тазовой кости у женщин. При неправильной постановке ступни во

время бега, изменяется угол соприкосновения суставных поверхностей коленного и других суставов, что приводит к деформации и изменению хрящевых структур, менисков, синовиальных мембран.

Постепенно, с прогрессированием хондромалиции у спортсменов юного возраста появляются жалобы на периодические боли в суставах, их деформацией и деформацией; ограничение движения в суставах, изменения сухожильно-связочного аппарата суставов окружающих мышц, отек колена; хруст при ходьбе или иных движениях. На ранней стадии заболевания возможно полное излечение, с последующим возвращением в спорт. Так используется медикаментозное лечение: хондропротекторами (улучшают питание сустава и подавляют воспалительные изменения); нестероидными противовоспалительными средствами (выполняют функции по купированию воспаления и боли), препаратами гиалуроновой кислоты (улучшают смазку суставов). В отдельных случаях необходима хирургическая коррекция.

Упражнения необходимо проводить в воде, под контролем и руководством инструктора по ЛФК. Именно в воде возможен максимальный объем движений в коленном суставе, при этом нагрузка веса тела минимальна, что является оптимальным условием для функционирования суставного хряща. Кроме того, нагрузка должна быть постепенной и плавной, недопустимы резкие движения, что также достигается использованием воды.

В основном рекомендуется осуществлять упражнения в бассейне, в гидрокинезотерапевтической ванне, гигиенической ванне (коленный, голеностопный сустав), местной ванне (суставы стопы). Занятия желательно проводить в теплой воде, для лучшего расслабления напряженных мышц нижних конечностей. После расслабления мышц следует увеличение свободы движений в суставе, увеличение расстояния

между суставными поверхностями, а затем укрепления мышц и выработку навыка ходьбы в воде. Кроме того, вода поможет пациенту правильно установить нижнюю конечность, избегая в дальнейшем нарушения когруэнтности суставных поверхностей.

В воде выполняются следующие виды упражнений:

- 1) свободные активные движения в пораженном суставе в условиях его «разгрузки»;
- 2) маховые движения пораженной конечностью;
- 3) активные физические упражнения в суставах при фиксированном положении стопы;
- 4) физические упражнения при отягощении конечности грузом;
- 5) пассивные движения, направленные на создание диастаза между суставными поверхностями, устранение ограничения амплитуды движений.

На начальном этапе заболевания для «разгрузки» коленного сустава, увеличения диастаза между суставными поверхностями, уменьшающего болевые ощущения, производят вытяжение нижней конечности в воде.

Этого можно достигнуть двумя способами: активным вытягиванием конечности в бассейне при фиксированной дистальной части ее или пассивным вытяжением больной ноги в ванне.

Фиксирование больной ноги производится при помощи ляжки с пряжкой, к которой прикреплен груз, находящийся на дне бассейна. В это время пациент, выпрямляя здоровую ногу стремится растянуть пораженную конечность, тем самым предотвращая чрезмерное перерастяжение конечности. Что может повлечь за собой

изменение конгруэнтности сустава и обострения симптомов болезни. Еще один метод вытяжения относится к пассивному методу с использованием фиксации ноги в ножном конце, в надлодыжечной области. Инструктор фиксирует конечность, а больной отклоняет туловище назад, тем самым достигается эффект растягивания сустава дефектной ноги. Всего выполняется 3-5 повторений.

Так же возможна коррекция положением в воде. Он применяется при контрактурах не фиксированного характера. Пациент находится в ванне в положение на спине, после чего под коленный сустав помещают перекидной груз, а при ограничении сгибания в коленном суставе больной лежит в ванне на животе, бедро фиксировано, под голень подведена металлическая шина.

Для коррекции контрактур надколенника и коленного суставов необходимо использовать возможную амплитуду движения во всех возможных плоскостях, не прибегая к повышению его подвижности.

Упражнения следует выполнять в бассейне наполненным водой по пояс, так же необходимо, что бы вода была положительной температуры в пределах 25-27 градусов, что будет способствовать полному расслаблению мускулатуры конечности.

Среди упражнений выделяют: бег в быстром темпе; бег с захлестыванием голени; передвижение на согнутых в коленях ногах с пружинистым покачиванием; лежа на спине выполняется упражнение «велосипед»; сгибание ног, держась за носки руками; стойка на коленях, руки на поясе, уровень воды по колено; пружинистое и глубокое приседание, стоя на одной ноге.

Данные виды физических нагрузок необходимо выполнять с небольшими интервалами отдыха и сменами упражнений на другие группы суставов. При появлении болевого синдрома, либо судорожного подергивания мышц конечности следует

срочно прекратить занятие и обеспечить холод и покой суставу. Если состояние не купируется самостоятельно, то прибегают к введению лекарственных препаратов, в частности нестероидных противовоспалительных, анестетиков.

В острой стадии заболевания все физические нагрузки строго противопоказаны, во избежание усугубления состояния спортсмена.

Выводы.

1. Хондромалация хряща надколенника является одним из частых заболеваний вызывающих суставной синдром у подростков, занимающихся спортом и молодых спортсменов.
2. Для реабилитации необходимо использовать комплекс упражнений в воде в период ремиссии заболевания.
3. Упражнения в воде, применяемые для укрепления мышц, тесно сочетают с другими средствами функционального восстановительного лечения, используемыми с той же целью (лечебная гимнастика, ручной массаж, электростимуляция мышц и др.), что в свою очередь помогает достичь быстрого выздоровления на начальном этапе заболевания.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Клиника, диагностика и оперативное лечение деформирующего артроза коленных суставов: Метод. Рекомендации / Сост. А.Н. Горячев, В.А. Драчевский. - Омск, 2010. - 26 с.*
2. *Ушакова О.А. Ортопедо-хирургические и артроскопические методы диагностики, профилактики и лечения гонартроза: Авто- реф. дис...д-ра мед.наук. - М, 2005. - 44 с.*
3. *Hejgaard N., Arnoldi C.C. Osteotomy of the patella in the patellofemoral pain syndrome. The significance of increased intraosseous pressure during sustained knee flexion // Int. Orthop. - 2016. - Vol. 8, N 3. - P. 189-194.*
4. *Суркин Н. П. Синдром нарушения равновесия надколенника диспластического генеза (клиническая и рентгенологическая диагностика) : автореф. дис... канд. мед. наук. - Харьков, 2009. - 19 с.*

АКТУАЛЬНЫЕ  
ПРОБЛЕМЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ

ACTUAL  
PROBLEMS  
OF PROFESSIONAL  
TRAINING  
OF PHYSICAL  
EDUCATION  
SPECIALISTS

## ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬ- ТУРЫ В УСЛОВИЯХ ВНЕДРЕ- НИЯ В МИРОВОЕ ОБРАЗОВА- ТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Е.В. Бронский, В.И. Лебедева

*Павлодарский государственный институ-  
тут*

*Павлодар, Казахстан*

[evena\\_salto@mail.ru](mailto:evena_salto@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается во-  
прос формирования личности учителя физи-  
ческой культуры в условиях внедрения Казах-  
стана в мировое образовательное простран-  
ство. В настоящее время в стране заканчива-  
ется реформирование системы образования,  
завершается ее структурная перестройка.  
На первое место выходит вопрос содержа-  
тельной стороны образования, подходы,  
внедрение инновационных технологий с це-  
лью формирования личности учителя нового  
типа. Особую актуальность приобретает  
необходимость разработки эффективных  
подходов профессионально-педагогической  
подготовки будущих специалистов сферы об-  
разования на основе новых педагогических  
технологий, формирование их деятельност-  
ной позиции, направленной на творческое са-  
мовыражение и профессиональное само-  
утверждение.

**Ключевые слова:** инновации в образовании,  
парадигма, подходы в образовании

Мировое образовательное пространство с  
наступлением 21 века вступило в новую  
фазу своего развития. В 1999 году 29 евро-  
пейскими государствами была принята Бо-  
лонская декларация, целью которой явля-  
ется создание в течение 10 лет обществен-  
ного образовательного пространства [1].

Принятие государственной программы  
развития образования Республики Казах-

## THE PERSONALITY OF THE TEACHER OF PHYSICAL CUL- TURE IN THE CONDITIONS OF INTRODUCTION INTO THE WORLD EDUCATIONAL SPACE

E.V. Bronskiy, V.I. Lebedeva

*Pavlodar State Pedagogical Institute  
Pavlodar, Kazakhstan*

**Abstract.** This article deals with the question of the  
formation of the personality of the teacher of phys-  
ical culture in the context of the introduction of Ka-  
zakhstan in the world educational space. Currently  
ends with education reform, completes its restruc-  
turing. The first place goes the question of educa-  
tion content, approaches, introduction of innova-  
tive technologies with a view to establishing a new  
type of teacher identity. Particularly urgent need to  
develop effective approaches to vocational and  
pedagogical training of future specialists in educa-  
tion on the basis of new pedagogical technologies,  
formation simulation of their position aimed at cre-  
ative expression and professional self-fulfillment.

**Keywords:** innovations in education, paradigm, ap-  
proaches in education

стан подтвердило приверженность госу-  
дарства целям Болонской декларации –  
обозначило переход на европейскую мо-  
дель структуры образовательной системы.  
Вместе с тем, следует отметить, что до еди-  
ного образовательного пространства еще  
очень далеко даже в европейских странах,  
близких друг к другу в экономических,  
культурных, исторических и географиче-  
ских позициях. Государства – члены Болон-  
ской декларации и, примкнувшие к ней в

дальнейшем, другие страны, имеют свои сформированные столетиями национальные системы образования и не желают отказываться от традиционных, исторически сложившихся систем.

**Актуальность.** В связи с реформированием системы образования Казахстана и переходом на 12-летнее среднее общее образование в стране завершена ее структурная перестройка. Содержательная же сторона образования, подходы, внедрение инновационных технологий с целью формирования личности нового типа, обладающего такими гуманными качествами как патриотизм, терпимость, бережное отношение к историческому прошлому, культурному наследию потребует много усилий и времени. И в этом смысле особую актуальность приобретает необходимость разработки эффективных подходов профессионально-педагогической подготовки будущих специалистов сферы образования на основе новых педагогических технологий, формирование их деятельностной позиции, направленной на творческое самовыражение и профессиональное самоутверждение.

В настоящей статье рассматриваются вопросы изменения позиций личности учителя физической культуры, в связи с необходимостью перехода к деятельности в условиях новой образовательной парадигмы.

Образовательная парадигма – общепринятый эталон, теория практического применения, идея, получившая всеобщее признание, положение и направление системы образования.

Деятельность учителя без внесения в нее инновационных технологий не решит целей, предусмотренных новой парадигмой образования. Для решения этой задачи был использован системный подход к обоснованию применения инновационных технологий в обучении, выполнен анализ научно-методической литературы.

Понятие «инновация» относится не только к созданию чего-то нового, но и к изменению деятельности, стиля мышления, который связан с этими нововведениями. Распространение инноваций подготовлено и обосновано еще в конце прошлого века в связи с тем, что традиционное обучение уже не отвечает требованиям современного общества [2, 3]. Общеизвестно, что система образования – это один из государственных институтов, функционирующих в условиях конкретной общественно-экономической формации и государственного строя, ставящих перед ним определенные цели, задачи, содержание и пути реализации.

**Обсуждение.** В связи с изменением в Республике Казахстан государственного строя и переходом к новым рыночным отношениям возникает необходимость пересмотра подходов позиций учителя в образовательном процессе. Существующая традиционная, старая технология обучения, основанная на механизме «передачи» знаний объяснительно-иллюстративным методом, обладает большим потенциалом, поскольку система знаний учебной информации передается через вербально-зрительные каналы общения сразу всем и каждому в отдельности обучающемуся.

Основным положением знаниевой парадигмы образования является идея трансляции учащимся идеи «готовых», «завершенных», знаний, умений и навыков, при этом сам ученик выступает пассивным объектом учебно-познавательной деятельности.

Преобразовательные процессы и изменения, происходящие в обществе, требуют на смену классической, внедрения новой, более мощной парадигмы образования - антропологической (антропология – наука о происхождении и развитии человека), в которой человек является непреходящей ценностью. Поэтому в процессе воспитания и обучения, учитываются, прежде

всего, интересы и индивидуальные особенности как ребенка и его родителей, так и педагога.

Новая парадигма образования в корне отличается от классического традиционного обучения, в котором учитель формирует ученика по своему образу и подобию, т.е. по шаблону, исключая творческий подход индивида в формировании личности, собственного «Я» и построение в себе самом образа мира.

Традиционная система обучения рассматривает ученика - обучаемого как *ведомый объект* педагогического воздействия учителя. Ученик, в таком случае, «подобен сосуду, который необходимо наполнить как минимум известными знаниями» из прошлого – «школа памяти».

Технология образования в новой парадигме подразумевает, что ученик – это *субъект* познавательной деятельности, обучающийся, который совместно с учителем «наполняет свой сосуд знаниями» из будущего – «школа мышления».

Общеизвестно, что современная классическая система образования предусматривает, как правило, субъект – объектные, неравноправные позиции обучаемого и учителя, с элементами принуждения. Новая образовательная парадигма устанавливает равноправные субъект – субъектные диалогические отношения учителя и обучаемого, с ведущей ролью первого. Такие отношения требуют активной, творческой деятельности ученика, поскольку основная миссия образования – обеспечение условий самоопределения и самореализации личности. Тогда как по настоящей образовательной парадигме миссия образования заключается в подготовке подрастающего поколения, а для этого вполне достаточно «ответной», репродуктивной деятельности обучаемого в педагогическом процессе.

Существующая технология обучения в школе, основанная на механизме «передачи знаний» объяснительно – иллюстративным методом – классическая, традиционная парадигма образования постепенно будет заменяться новой, более мощной инновационной технологией.

Компетентностный подход в образовании, приходящий на смену знаниево-центристскому, означает постепенную переориентацию доминирующей образовательной парадигмы на создание условий для овладения личностью комплексов компетентностей, представляющих собой потенциал способностей личности к выживанию в условиях современного многофакторного социально-политического, рыночно-экономического, информационно и коммуникационно насыщенного пространства [5].

Современному обществу нужен учитель физической культуры, готовый к включению в дальнейшую жизнедеятельность, способный решать профессиональные проблемы. Это во многом зависит не столько от полученных им знаний, умений и навыков, а от неких, дополнительных качеств, для обозначения которых и употребляются понятия «компетенция», «компетентность».

В основу организации процесса обучения учащихся общеобразовательной школы предлагается внедрение новационных подходов: личностно-ориентированного, деятельностного, компетентностного, здоровьесберегающего. По нашему мнению, современный учитель физической культуры должен овладеть ими в полной мере [6].

**Личностно-ориентированный подход** в преподавании физической культуры должен раскрываться не только через формирование знаний, умений и навыков, но и выявлять и развивать у обучающихся личностный смысл и отношение к этим знаниям [7].

Направления реализации данного подхода:

- разработка авторских вариативных и дифференцированных учебных программ;
- совершенствование форм организации учебной деятельности обучающихся на уроках (индивидуальная, групповая, ролевая и т.п.).

**Деятельностный подход** направлен на наиболее полное проявление и развитие возможностей и способностей личности обучающегося и реализуется в условиях самостоятельной работы:

- разработка проблем с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащихся (творческие задания, научные проекты, эссе и т.п.);

- широкое использование Интернет - технологий

**Компетентностный подход** современного учителя должен быть направлен на создание условий овладения учащимися универсальными способами деятельности, использования ценностей физической культуры.

**Здоровьесберегающий подход** обеспечивает решение задач укрепления здоровья учащегося как личной и национальной ценности, формирования здорового образа жизни, улучшения психологического климата школы.

Заключение. На основании анализа публикаций можно сделать вполне определенные выводы о необходимости изменения приоритетов деятельности современного учителя с целью реализации инновационных технологий физического воспитания учащихся общеобразовательной школы.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Иванов С., Волкова И. Болонский процесс: проблемы конкурентной способности // ВВШ. - 2004. - №7. - С. 19-26.
2. Инновационное обучение: Стратегия и практика // Под ред. В.Я. Ляддис. - М., 1994. - 360 с.
3. Морозов А.В. Формирование престижности педагога в условиях непрерывного образования. Монография. - М., 2002. - 384 с.
4. Морозов А.В., Чернилевский Д.В. Креативная педагогика и психология: Учебное пособие. 2-е изд. исправ. и дополн. - М.: Академический проект, 2004. - 560 с.
5. Болотов В.А., Сериков В.В. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе. // Педагогика, №10, 2003. - С. 8-12.
6. Бронский Е.В., Струценко Л.И. Проблемы подготовки специалистов с высшим физкультурным образованием в связи с реформированием средней общеобразовательной школы Республики Казахстан. // XIII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех». - Алматы, 2009. - том 1, С. 426-428.
7. Бронский Е.В. Повышение оздоровительной эффективности уроков физической культуры школьников посредством их личностно-ориентированной образовательной направленности. Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Алматы, 2009. - 34 с.



## АНТРОПНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ МЕТАПРЕД- МЕТНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СИСТЕМЕ ПОВЫ- ШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

И.Ю. Бурханова, М.С. Чаулина

*Нижегородский государственный педа-  
гогический университет им. Козьмы  
Минина (Мининский университет)  
Нижний Новгород, Россия*

[irina2692007@yandex.ru](mailto:irina2692007@yandex.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотре-  
нию сущности и особенностей формирования  
метапредметной компетентности педаго-  
гов по физической культуре в системе повы-  
шения квалификации. Формирование мета-  
предметной компетентности позициониру-  
ется как условие реализации профессио-  
нально-творческого потенциала педагогиче-  
ских работников в сфере физической куль-  
туры и спорта. Предлагается структурная  
модель метапредметной компетентности в  
состав которой входят компоненты: цен-  
ностно-смысловой, профессионально-дея-  
тельностьный и личностно-рефлексивный.  
Раскрываются возможности технологиче-  
ского обеспечения повышения квалификации  
педагогов, в процессе которой, через решение  
личностно-значимых задач происходит  
трансформация системы ценностных ориен-  
таций, повышение качества профессиональ-  
ной деятельности и личностный рост.

**Ключевые слова:** метапредметная компе-  
тентность, педагоги по физической куль-  
туре, система повышения квалификации, ан-  
тропные образовательные технологии

**Введение.** Необходимость и актуальность  
формирования метапредметной компе-  
тентности у педагогов не вызывает сомне-  
ния, поскольку учитель должен обладать  
ей, чтобы иметь возможность с успехом  
формировать ее у своих воспитанников.

## ANTHROPIC TECHNOLOGIES OF FORMATION OF METASUBJECT COMPETENCE OF THE TEACHER ON PHYSICAL CULTURE OF THE SYSTEM OF PROFESSIONAL DE- VELOPMENT

I.Yu. Burkhanova, M.S. Chaulina

*Minin Nizhniy Novgorod State Pedagogical  
University  
Nizhni Novgorod, Russia*

**Abstract.** Article is devoted to consideration of es-  
sence and features of formation of metasubject  
competence of teachers on physical culture of the  
system of professional development. Formation of  
metasubject competence is positioned as a condi-  
tion of realization of professional and creative po-  
tential of pedagogical workers in the sphere of  
physical culture and sport. The structural model of  
metasubject competence a part of which it is of-  
fered components are: valuable and semantic, pro-  
fessional and activity and personal and reflexive.  
Possibilities of technological support of profes-  
sional development of teachers in the course of  
which, through the solution of personal and signif-  
icant tasks there is a transformation of system of  
valuable orientations, improvement of quality of  
professional activity and personal growth reveal.

**Keywords:** metasubject competence, physical cul-  
ture teachers, system of professional development,  
anthropic educational technologies

Одним из наиболее значимых результатов  
инновационной образовательно-обучаю-  
щей системы, формирующейся на совре-  
менном этапе в рамках системы образова-  
ния, становится формирование метапред-  
метной компетентности на всех уровнях

образования [1, 2]. Особую значимость метапредметность образования приобрела в связи с наличием требований к метапредметным результатам во ФГОС ОО.

В настоящее время само понятие метапредметной компетентности, определение ее структуры и функций является объектом исследования ведущих специалистов в области образования (В.В. Давыдов, Ю.В. Громыко, С.Д. Нееркович, А.В. Хуторской, С.В. Дмитриев).

Целью статьи является характеристика метапредметной компетентности педагогов и модели ее формирования в условиях системы повышения квалификации.

Метапредметная компетентность позволяет формировать в сознании обучающегося целостную картину мира, что является основным целевым ориентиром образования, ведь само слово *образование* связано с общеславянским словом *образ*, которое означало «вид, образ, призрак, изображение, икона, пример, способ». Само слово *образъ* восходит к праславному *obrazъ*, что значило «удар», «след удара», то есть «то, что вырезано, выбито», затем «то, что врезалось в память», «представление». И действительно, образование в широком смысле слова формирует целостный образ мира в сознании обучающегося, его отражение в максимальной полноте и объективности, что напрямую связано с функциями метапредметной компетентности.

Известно, что предметная компетентность педагога связана с режимом функционирования, усвоением жесткорегламентированной системы знаний. Метапредметная компетентность поворачивает развивающегося профессионала на самого себя, на освоение методов самообучения и саморазвития, позволяет развить способности педагогов к предметно-деятельностной рефлексии, связанной с самоактуализацией личности и её самореализацией в профессиональной деятельности. Здесь

педагоги учатся мыслить проблемно, глобально, конструктивно [3].

Цель исследования: выявить технологические особенности применения антропных образовательных технологий в системе повышения квалификации педагогов по физической культуре.

**Методы и организация исследования.** Методологической основой исследования стали метапредметный, компетентностный и личностно-деятельностный подходы к профессиональному образованию.

Для достижения цели и решения задач исследования был использован комплекс научных методов, включающий анализ и обобщение научно-методической литературы, теоретическое моделирование, формирующий эксперимент по внедрению метапредметного компонента в комплекс заданий педагогов, проходящих курсы повышения квалификации на базе НГПУ им К. Минина, педагогическое тестирование, качественный анализ результатов исследования.

**Результаты исследования.** В основу формирования метапредметной компетентности педагогов в системе повышения квалификации нами положена теория «живых знаний-способностей» С.В. Дмитриева. «Живые знания-способности» следует рассматривать на основе социокультурного развития, в зависимости от внутренней позиции личности и её целей (перспективных, «пассионарных»), ментально-стратегических установок и смыслов деятельности. Это феномены внутреннего мира личности, обеспечивающие готовность человека к изменениям в природной и социальной среде в будущем. Данный процесс связан с самореализацией человека, приданием личностного смысла собственной деятельности в рамках ценностных ориентаций и социокультурных взаимоотношений [2]. Мы полагаем, что именно здесь интегрируются процессы отражения мира и конструирования образа мира и себя.

Результатом такого конструирования являются *антропоконструкты* (автор термина Э.В. Сайко) сознания (самосознания), мышления (ментального, телесно-двигательного), преобразующей мир деятельности. Личностный конструкт (от лат. *constructio* – построение) – это создаваемый субъектом классификационно-оценочный эталон, с помощью которого осуществляется понимание объектов в их сходстве между собой и отличии от других. Он представляет собой своеобразную индивидуальную модель реальности, идею или мысль, которую человек использует, чтобы осознать или интерпретировать, объяснить или предсказать свой опыт.

С нашей точки зрения, метапредметная компетентность представляет собой личностный конструкт, включающий методы и способы осуществления знакомых видов деятельности, овладение новыми видами деятельности, рефлексивную оценку самой деятельности и себя в этой деятельности и строящийся на основе индивидуально-личностных характеристик, способностей во исполнение миссии, заложенной в мировоззрении человека и его ценностных ориентациях. Анализ сущностных характеристик и функциональных особенностей метапредметной компетентности дает основание рассматривать ее, как инструментальную основу культуры личности.

Метапредметная компетентность выступает как интегративная совокупность личностно-осмысленных знаний, умений, ценностных установок, позволяющих обучаемым эффективно осуществлять самоуправляемую деятельность по решению учебно-познавательных проблем. Метапредметная компетентность не представляет собой

простую сумму предметных и межпредметных знаний, она включает знания о субъекте, объекте изучения, предмете обучения и деятельности и его процессе в ракурсе рефлексивных и деятельностных характеристик и готовность к их использованию [1]. Эта компетентность является качественно новым образованием – личностно-рефлексивным знанием о знании и познании и требует от субъекта деятельности осознания механизмов мышления и сознания, процесса своего образования.

В ходе деятельности по саморазвитию, моделируемой и реализуемой педагогам в рамках в повышения квалификации, педагоги улучшают метапредметные, технологические и практические знания, с помощью антропных образовательных технологий. Их специфика связана с использованием всего комплекса теоретических и прикладных знаний на основе соответствия задачам образовательного обучения профессиональной деятельности и личности [4]. Это позволяет преобразовать многие функции предметно-дисциплинарных знаний в методологические и метапредметные, теоретические и технологические образовательно-обучающие методы, обеспечивающие развитие и саморазвитие индивидуальности и личности педагога.

Для формирования метапредметной компетентности педагога в системе повышения квалификации целесообразно использовать антропные образовательные технологии, в основе которых лежит диалог, поскольку задачей применения диалоговых образовательных технологий является не «аддитивное знание» и не усвоение алгоритмических предписаний, а освоение «образовательного пространства методов», развивающих личность и профессиональную деятельность педагогов [3].

Таблица 1

## Антропные технологии исследующего обучения

Антропная образовательная технология	Результат исследующего обучения	Результат моделирования ППД	Характеристика мышления
Диалог с первоисточником	Системы, концепции, идеи в основе педагогического процесса	Теоретико-методологические основы, цели деятельности	Мыслить системно
SWAT анализ	Проблемы, риски потенциалы профессиональной деятельности	Процесс выхода из проблемной ситуации в ППД	Мыслить проблемно
Приемы апореттики	Пределы стандартного мышления	Творческий процесс решения профессионально значимых задач	Мыслить парадоксально (апоретически)
Кейс-технология	Субъект и характеристики его деятельности в определенных условиях ППД	Вероятные ситуации профессиональной деятельности в конкретных педагогических условиях	Мыслить вероятно
Рефлексивное зеркало	Действия субъекта исходя из его мировоззрения	Профессиональный «образ Я»	Мыслить рефлексивно
Организационно-обучающие игры	Взаимодействия участников образовательного процесса	Отражение содержания профессиональной деятельности в интерактивных образовательных технологиях	Мыслить интерактивно
Эскиз-проект	Объект обучения, предмет обучения и межпредметное пространство	Изменение объекта и предмета обучения	Мыслить модельно
Апология черновика	Репертуар каузальных схем	Технологии профессионального мышления	Мыслить структурно
Диалоговые учебные ситуации	Полипозиционность образовательного процесса	Профессиональные позиции педагога	Мыслить диалогически
Порфолио	Миссию педагога как личности и развивающегося профессионала	Профессиональную культуру педагога, маршруты самосовершенствования, «акме»	Мыслить аксиологически

В их состав входят методы, перечисленные в [таблице 1](#). Так же, в ней указаны компоненты профессионально-педагогической деятельности (ППД), которые могут быть смоделированы при помощи таких методов.

Реализация приведенных технологий и методов исследующего обучения в ходе исследования и решения профессиональной проблемы, стоящей перед педагогами и

являющейся стержнем процесса повышения квалификации, имеет вариативный характер, что позволяет строить индивидуальные образовательные маршруты повышения квалификации педагогов с учетом их индивидуальных потребностей, возможностей, ценностей, целей и смыслов деятельности.

Результатом формирования метапредметной компетентности педагогов в системе

повышения квалификации, очевидно, должен стать не обученный, а обучающийся и развивающийся субъект познания и деятельности, имеющий иерархию ценностей, социокультурных ориентиров, свободу в действиях. В процессе формирования метапредметной компетенции педагога в сфере физической культуры становится важным осуществить переход от «человека телесно-развитого» к «человеку социокультурному», способному преодолеть в своей профессиональной деятельности границы между сферами физического, интеллектуального и ментального.

**Выводы.** Таким образом, рассматриваемый подход к метапредметной компетентности педагога как к антропоконструкту самообразования и личности позволит актуализировать процессы:

- По параметрам профессионально-педагогической направленности отмечается повышение уровня критичности по отношению к результатам своей деятельности, самооценки, направленности на самосовершенствование и развитие, что говорит о мотивированности и осознанности студентов как субъектов профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

Для оценки эффективности разработанной модели проводилось сравнение результатов опытно-экспериментальной работы по выявлению уровня сформированности психолого-педагогической компетентности у студентов экспериментальной и контрольной групп на первом этапе, а также сравнение динамики психолого-педагогической подготовленности к профессио-

нальной деятельности обучающихся в данных группах за время трехлетнего формирующего и контрольного этапов.

Проведенное нами экспериментальное исследование эффективности разработанной модели формирования профессионально-педагогической направленности будущих специалистов подтвердило следующие выводы:

- смыслостроительства личности (умения строить собственное «Я», выходить в социальные и духовные измерения);
- саморегуляции деятельности (механизмы «само-себя-сознающего» сознания, авторефлексирования, выработки метапозиции, психического управления действиями);
- реализации индивидуальности в социуме – механизмы самоидентификации и стремления к совершенству.

Предлагаемый, подход позволяет педагогу, как субъекту саморазвития, выйти из «пространства научных и учебных предметов» в «пространство деятельностей», связанного с выработкой мировоззрения и социокультурными смыслами профессиональной деятельности, а педагогу, как деятелю, связать воедино предметно-дисциплинарное содержание образования, антропно организованные технологии и компоненты структуры личности. Это реальная возможность индивидуализации образования путём персонализации обучения, это переход образовательных систем от «педагогических проповедей» (В.П. Беспалько) к методам самообучения, саморазвития и самореализации педагога в творческой профессиональной деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бурханова, И.Ю. Тенденции развития, векторы и градиенты образовательной деятельности магистрантов – от внешней детерминации к самодетерминации и метасистемному мышлению / И.Ю. Бурханова., С.В. Дмитриев // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры. Том 2: Сборник статей по материалам II Всероссийской научно-практической конференции. 17 марта 2016 г. – Н.Новгород: Мининский университет, 2016. – С. 42-56.
2. Неверкович, С.Д. Образовательные технологии - от логики взаимодействия к логике сотворчества / С.Д. Неверкович, С.В. Дмитриев, Е.В. Быстрицкая. - Спортивный психолог. - 2011. - № 2. - С. 72-77.
3. Bystritskaya E.V. Rhizome-modular teaching of students as a basis of their professional creative self-consciousness formation / Elena V. Bystritskaya, Irina Y. Burkhanova, Denis I. Voronin, Svetlana S. Ivanova & Elena L. Grigoryeva // International Journal of Environmental and Science Education, Volume 11, Issue 2 (February 2016), pp. 85-94. DOI: 10.12973/ijese.2015.293a.

## РАЗРАБОТКА ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНОГО КУРСА ПО АТЛЕТИ- ЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ИФКС

О.Б. Дмитриев, А.А. Райзих,  
А. Масловская

Удмуртский государственный универ-  
ситет  
Ижевск, Россия

[obdmit@mail.ru](mailto:obdmit@mail.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена исследова-  
ниям в области электронного обучения. В ней  
представлен, разработанный с помощью си-  
стемы MOODLE, электронный учебный курс  
по дисциплине «Атлетическая гимнастика»  
для ИФКиС.

**Ключевые слова:** электронное обучение, ди-  
станционное обучение, система MOODLE,  
электронный образовательный ресурс, тест,  
атлетическая гимнастика

**Актуальность.** Качество образования явля-  
ется одним из основных приоритетов стра-  
тегии современного этапа образования.  
Применение информационно-коммуника-  
ционных технологий обучения повышает  
качество и доступность образования, спо-  
собствует совершенствованию образова-  
тельных технологий, появлению новых  
форм обучения (e-learning, e-testing, мо-  
бильное обучение, смешанное обучение и  
др.), созданию электронных образователь-  
ных ресурсов и доступа к ним широкого  
круга обучающихся с использованием сети  
Интернет [1].

В 2000-х в области физической культуры и  
спорта начинают появляться различные  
электронные образовательные ресурсы  
(ЭОР), например, «Мультимедийная ком-  
пьютерная программа по аэробике» (Т.С.  
Лисицкая) [5], «Электронный учебник по гим-

## DEVELOPMENT OF E-LEARNING COURSE ON ATHLETIC GYM- NASTICS FOR INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

O.B. Dmitriev, A.A. Rayizih,  
A. Maslovskaya

Udmurt State University  
Izhevsk, Russia

**Abstract.** The article is devoted to research in the  
field of e-learning. It is presented, developed with  
the help of the MOODLE, electronic educational  
course on the discipline "Athletic gymnastics" for  
Institute of physical culture and sports.

**Keywords:** e-learning, distance learning, MOODLE,  
electronic educational resource, test, athletics  
gymnastics

настике» (А.И. Яцынин) [7], электронная ди-  
дактическая система «Мультимедиа био-  
механика» (О.Б. Дмитриев, Э.Р. Ахмедзянов) [3],  
и др.

В нашем исследовании мы рассматриваем  
ЭОР учебного назначения для институтов  
физической культуры и спорта (ИФКиС) по  
атлетической гимнастике. Такие разра-  
ботки также начинают появляться, напри-  
мер, электронные учебники по атлетиче-  
ской гимнастике В.С. Пономарева [6] и Д.С.  
Зинкевич [4], но таких разработок, пока  
еще, немного. Важной особенностью таких  
ЭОР учебного назначения является то, что  
они адаптированы под конкретный ВУЗ и  
рабочую программу по дисциплине в этом  
ВУЗе, а также под электронную оболочку  
(систему электронного обучения), в кото-  
рой создавался образовательный ресурс.

Таким образом, разработка ЭОР по учебным дисциплинам (в частности, по атлетической гимнастике) для каждого конкретного ВУЗа является актуальной задачей.

**Цель исследования.** Разработать, с помощью системы MOODLE, электронный образовательный ресурс по учебной дисциплине «Атлетическая гимнастика» для ИФКиС УдГУ.

**Методы исследования:**

- 1) виртуальная образовательная среда MOODLE как метод создания электронного образовательного ресурса;

- 2) мультимедиа технологии создания дидактических материалов как метод формирования электронного образовательного контента;

- 3) Интернет технологии для обеспечения доступа и работы с образовательным ресурсом.

**Краткая характеристика электронного учебника Пономарева В.С. «Атлетическая гимнастика».**

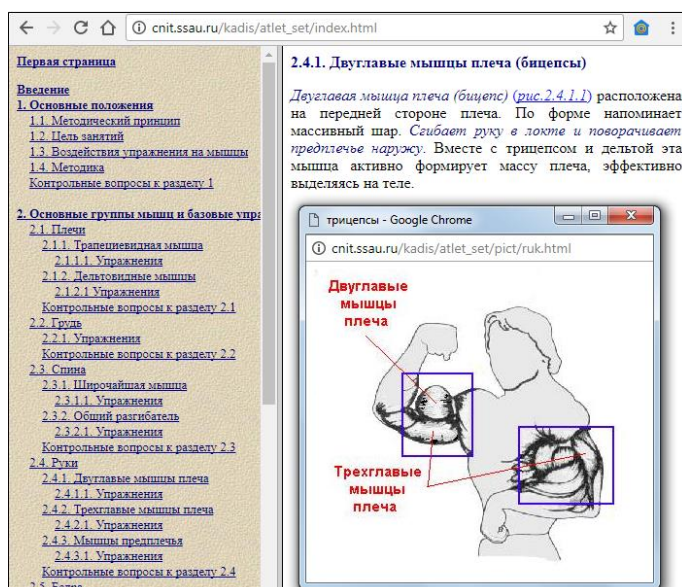


Рисунок 1

Рабочее окно и структура электронного учебника В.С. Пономарева «Атлетическая гимнастика»

На рисунке 1 показано окно электронного учебника В.С. Пономарева «Атлетическая гимнастика». Структура учебника построена по принципу навигационного гипертекстового модульного менеджера и представлена в виде иерархического списка.

Учебный материал курса содержит краткие сведения о теории и методике тренировки, об основных мышечных группах и базовых упражнениях для их развития. Даны рекомендации по питанию и профилактике

травм. В качестве практических рекомендаций приведены тренировочные планы.

Данный учебник целесообразно использовать в учебном процессе в качестве дополнительного методического обеспечения.

**Результаты исследования.** Электронный учебный курс «Атлетическая гимнастика» создавался в электронной многофункциональной образовательной среде MOODLE. Содержательная часть построена в соответствии с рабочей программой по этой дисциплине.



Главная страница курса и структура ЭОР представлена на [рисунке 2](#). В нее входит: обложка, вводная часть, содержание каждой темы представлена в виде учебных мо-

дулей, основные термины и понятия отражены в виде глоссария, со ссылками на авторов и дифференцированный зачетный тест.



Рисунок 2

Главная страница электронного учебного курса «Атлетическая гимнастика» и структура ЭОР

## Выводы.

1. Электронный учебный курс по дисциплине «Атлетическая гимнастика» составлен в соответствии с рабочей программой и является составной частью учебной среды по подготовке бакалавров ИФКиС УдГУ.
2. ЭОР предназначен для обучения и контроля теоретических знаний

студентов по дисциплине «Атлетическая гимнастика»; может использоваться преподавателями для подготовки к учебным занятиям.

3. ЭОР может использоваться как при дистанционной форме обучения, так и при смешанной – совместно с традиционной формой.

## ЛИТЕРАТУРА

1. ГОСТ Р 55751-2013. Информационно-коммуникационные технологии в образовании. Электронные учебно-методические

комплексы. Требования и характеристики. Разработка ГОСТ Р. – [Электронный ресурс] – URL:

- <http://www.rags.ru/gosts/gost/56132/>. – Дата обращения: 26.09.2017.
2. Дмитриев О.Б. Особенности электронного обучения в системе подготовки бакалавров по физической культуре и спорту // «Электронное обучение в непрерывном образовании 2015» // Международная научно-практическая конференция (16 – 18 марта 2015 г.): сборник научных трудов. – Ульяновск: УлГТУ, 2015. – Т.1. – с. 245 – 250.
  3. Дмитриев О.Б., Ахмедзянов Э.Р. Развитие биомеханики как учебной дисциплины на основе применения информационных технологий // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 42 – 44.
  4. Зинкевич Д.А. ЭК по ФК Атлетическая гимнастика: электронный учебник. – Уральский государственный университет физической культуры. – [электронный ресурс]. – URL: <https://sites.google.com/site/atletikgymnas>
  5. Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Использование мультимедийной компьютерной программы в процессе подготовки специалистов по аэробике // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 4. – С. 25 – 28.
  6. Пономарев В.С. Атлетическая гимнастика: электронный учебник / Самарский областной центр информационных технологий (ЦНИТ СГАУ) [электронный ресурс]. – URL: [http://cnit.ssau.ru/kadis/atlet\\_set/index.html](http://cnit.ssau.ru/kadis/atlet_set/index.html) Дата обращения: 20.10.2017.
  7. Яцынин А.И. Электронный учебник по гимнастике для высших физкультурных учебных заведений // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 6. – С. 12 – 14.

## МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Р.Ж. Ерофеева

Павлодарский государственный университет имени С. Торайгырова  
Павлодар, Казахстан

[renax85@mail.ru](mailto:renax85@mail.ru)

**Аннотация.** Одним из важных направлений развития педагогической науки на современном этапе является становление новой отрасли научных знаний - гендерной педагогики. Важная роль в реализации гендерного подхода в обучении школьников отводится педагогам, в том числе и учителям физической культуры, на которых возлагается ответственность не только за качество обучения, но и за деконструкцию традиционных ограничений развития потенциала личности в зависимости от пола, и создание условий для максимальной самореализации и раскрытия способностей мальчиков и девочек. Мы предприняли попытку разработать модель подготовки будущего учителя физической культуры с учетом гендерных особенностей обучающихся.

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка, модель подготовки, гендерная компетентность, гендерный подход

Актуальность. Одним из важных направлений развития педагогической науки на современном этапе является становление новой отрасли научных знаний - гендерной педагогики, изучающей особенности обучения и воспитания детей разного пола. Предметом исследования гендерной педагогики выступает коррекция процесса социализации подрастающего поколения в зависимости от пола в эпоху глобальных социально-экономических и культурологических трансформаций. На важность реформирования системы образования с учетом включения гендерных подходов

## MODEL OF TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE TAKING INTO ACCOUNT THE GENDER CHARACTERISTICS OF STUDENTS

R.Zh. Yerofeyeva

S. Toraigyrov Pavlodar State University  
Pavlodar, Kazakhstan

**Abstract.** One of the important directions in the development of pedagogical science at the present stage is the formation of a new branch of scientific knowledge - gender pedagogy. An important role in the implementation of the gender approach in the education of schoolchildren is assigned to teachers, including physical education teachers, who are responsible not only for the quality of education, but also for the deconstruction of traditional limitations in the development of the individual's potential, depending on gender, and creating conditions for maximum self-fulfillment and the disclosure of the abilities of boys and girls. We made an attempt to develop a model for the preparation of the future teacher of physical culture, taking into account the gender characteristics of the students.

**Keywords:** training, training model, gender competence, gender approach

указывается в Концепции семейной и гендерной политики в Республике Казахстан до 2030 года [1].

Развитие гендерного образования необходимо для поддержания национальной безопасности государства: страна не может продолжать игнорировать или недоиспользовать потенциал любого пола во всех сферах жизни в Казахстане. Эгалитарная политика государства опирается на гендерную модель симметричного и равновесного включения мужчин и женщин во все сферы общественной жизни. Поэтому жизненно необходимым и важным становится

развитие и внедрение *гендерного подхода* в образовании, который основывается на всестороннем учете интересов обеих социально-половых групп общества.

Гендерная педагогика на современном этапе развития педагогической науки изучает условия широкомасштабного внедрения гендерного подхода в учебно-воспитательный процесс для обеспечения половой самоидентификации учащихся и развития личных склонностей индивида.

Но, несмотря на ценность полученных результатов исследований, вопросы, связанные с методическими рекомендациями по реализации гендерного подхода в учеб-

ном процессе, остаются недостаточно разработанными. Важная роль в реализации гендерного подхода в обучении школьников отводится педагогам, в том числе и учителям физической культуры, на которых возлагается ответственность не только за качество обучения, но и за деконструкцию традиционных ограничений развития потенциала личности в зависимости от пола, и создание условий для максимальной самореализации и раскрытия способностей мальчиков и девочек.

Организация исследования. Мы предприняли попытку разработать модель подготовки будущего учителя физической культуры с учетом гендерных особенностей обучающихся (рисунок 1).

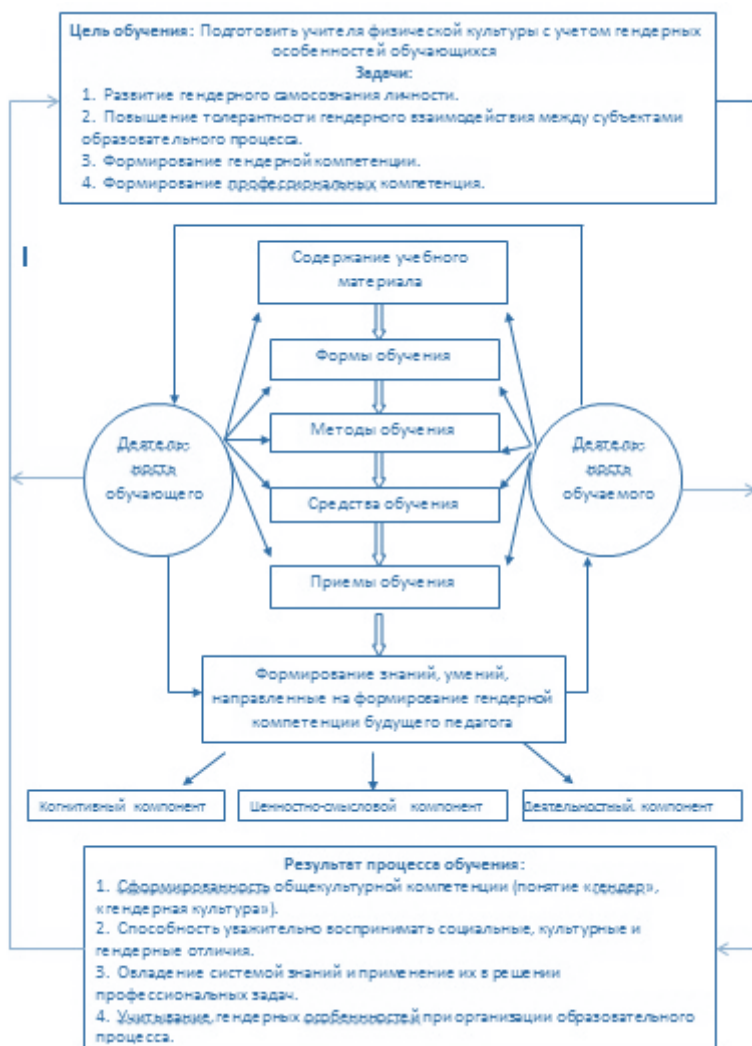


Рисунок 1

Согласно приведенной модели, весь процесс обучения формируется на основе требований и основного содержания представленных в учебных программах предметов. Результаты обучения оцениваются на основании требований, указанных в государственном образовательном стандарте. Общая цель обучения: воспитать педагога, имеющего гендерную компетентность. Цель представлена четырьмя задачами: 1. Развитие гендерного самосознания личности. 2. Повышение толерантности гендерного взаимодействия между субъектами образовательного процесса. 3. Формирование гендерной компетенции. 4. Формирование профессиональных компетенций.

Точная и правильная постановка учебных целей для каждого предмета имеет важное значение. Содержание общих учебных целей определяется направляющими целями. Общие учебные цели дают общее представление о знаниях, умениях и навыках, которыми должен овладеть студент по определённому предмету. Точные цели относятся к процессу обучения каждой темы и к её содержанию, исходя непосредственно из общих целей. Для теоретических, практических и других занятий ставятся точные учебные цели. Они отражают знания, умения, навыки, которые должны усвоить студенты.

Деятельность обучаемого. По учебному материалу студент должен излагать свое мнение. Развивать у студентов способности к изложению учебного материала, самостоятельному поиску и использованию информации, её аналитическому обзору, логическому обоснованию основных понятий, законов, правил и процессов, созданию и решению проблемных ситуаций. Деятельность обучаемого направлена на активизацию студентов в процессе обучения, развитию у них самостоятельных и творческих способностей.

Деятельность обучающегося (студента). У студентов должно формироваться умение излагать и объяснять учебную информацию. Они должны усваивать, определять и выделять самую важную информацию из учебного материала. Также у студентов должны формироваться способности самостоятельного составления и систематизации учебного материала, обоснованного решения проблемных заданий. При такой технологии обучения деятельность студента приобретает активный характер, создаётся возможность проявления своего таланта. Содержание учебного материала. Учебный процесс в высшем учебном заведении должен основываться на технологии полного усвоения учебного материала. По типовой учебной программе учебный материал обязательно должен быть полностью усвоен студентами.

Содержание учебного материала. Содержание предмета определяется следующим образом: по знаниям, умениям и навыкам, предъявляемым в государственном образовательном стандарте, которые студенты должны усвоить по определённому предмету; по психологическим возможностям усвоения учебного материала студентами; взаимосвязью с другими предметами, входящими в учебный план; изложению содержания учебного материала от простого к сложному в непрерывной последовательности; по логической последовательности и продолжительности преподавания предметов.

Форма обучения. В процессе подготовки будущего учителя профессионального образования при формировании и развитии у него педагогического мастерства, особое значение имеет выбор форм эффективного обучения, гарантирующих достижение точной цели обучения. Нами при подготовке учителя физической культуры с учетом гендерных особенностей обучающегося обучения рекомендована форма обучения «работа в группах», которая даёт самые

высокие результаты на теоретических, семинарских и самостоятельных занятиях. Особое внимание уделяется форме работы в малых группах (подгруппах). Форма обучения «работа в подгруппах» – занятие, направленное на изучение учебного материала или выполнение задания в малых группах, что обеспечивает активизацию студентов. По этой форме обучения обучающиеся выполняют задание и проблемные задачи в подгруппах. Они имеют возможность обучать друг друга и оценить разные точки зрения. При применении формы обучения «работа в подгруппах» преподаватель имеет возможность экономить учебное время, привлекать обучающихся к изучению темы и оценивать их. Если организовать занятия, направленные на формирование и развитие педагогического мастерства студентов в подгруппах, то создаётся возможность для каждого студента излагать свои мысли, развивать педагогическую речь, самостоятельно работать, вступать в дискуссии, свободно и критично мыслить [2].

Методы обучения, направленные на формирование и развитие педагогического мастерства студентов. В последние годы в педагогической науке и практике большое внимание уделяется применению активных методов обучения, направленных на развитие и активизацию самостоятельной и творческой способностей обучающихся. Занятия по самостоятельной работе целесообразно проводить в форме разработки творческих заданий, методов, проектов или технологических карт урочных разработок.

Средства обучения. Для эффективного достижения учебной цели, направленной на развитие педагогического мастерства будущего преподавателя профессионального обучения, учитель должен всесторонне подготовиться. Наряду с условиями

для занятий готовятся дидактические материалы и средства. Формирование знаний и умений, направленные на формирование гендерной компетенции будущего педагога. Нами разработан элективный курс «Физическая культура с учетом гендерных особенностей обучающихся». Курс рассчитан на студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт». В начале курса и по окончании студенты пишут контрольный срез, который и показывает знания, умения и навыки, которые приобрели студенты. Срез включает не только вопросы, проверяющие знания, но и творческие задания, проблемные ситуации и др.

Компоненты гендерной компетентности. Кирьянова А. В. отмечает, что процесс ценностной ориентации личности осуществляется через три фазы:

- 1) присвоение ценностей общества личностью, создание образа мира;
- 2) преобразование личности на основе присвоения ценностей, формирования образа «Я»;
- 3) прогноз, целеполагание, проектирование, формирование «образа будущего» [3].

Формирование гендерной компетенции студентов предполагает осознание и присвоение ценностей гендерного равенства, расшатывание, трансформацию усвоенных личностью гендерных стереотипов и последующее изменение собственного поведения.

Схематично это выглядит: знания (когнитивный компонент) – оценка и осмысление знаний (ценностно-смысловой компонент) – поведение и деятельность (деятельностный компонент) (рисунок 2) [3].

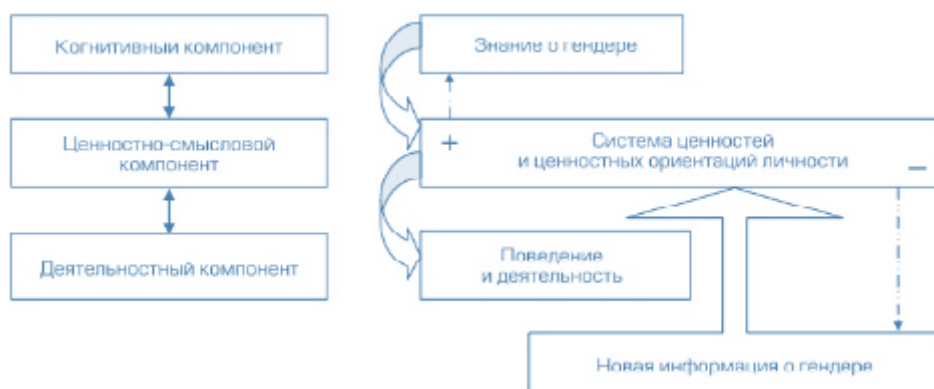


Рисунок 2

**Заключение.** С целью проверки эффективности разработанной нами модели профессиональной подготовки учителя физической культуры с учетом гендерных особенностей обучающихся, на следующем этапе

исследования предполагается проведение опытно-экспериментальной работы, результаты которой будут в следующих публикациях.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Концепции семейной и гендерной политики в Республике Казахстан до 2030 года. Указ Президента Республики Казахстан Назарбаева Н. А. от 6 декабря 2016 года.
2. Сотова Г. К. Усовершенствование процесса обучения, направленного на формирование и развитие педагогического мастерства будущего преподавателя профессионального колледжа // Молодой ученый. – 2011. – № 12. Т. 2. – С. 134–138.
3. Кирьянова А. В. Аксиологическая концепция ориентации личности в мире образования. // Вестник ОГУ. – 1999. № 1. – С. 13–19.
4. Скоморохова Н. А. Гендерная компетенция педагогическом образовании. // Профессиональное образование в России и за рубежом № 4 (24), 2016. – С. 107–113.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ «ЗИМНИЙ УЧЕБНЫЙ СБОР»

Н.В. Зайцева

Мозырский государственный университет им. И.П. Шамякина  
Мозырь, Беларусь

[zaiceva.n.v@mail.ru](mailto:zaiceva.n.v@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются содержательные аспекты организации учебной практики «Зимний учебный сбор» как основы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре. Особое внимание уделено поэтапному освоению студентами образовательной программы учебной практики «Зимний учебный сбор». Обосновывается идея о том, что практико-ориентированное обучение является одной из черт современного профессионального образования. Отмечено, что профессиональная подготовка предполагает формирование профессиональной готовности к практическому применению полученных знаний и развитию личностных свойств.

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка, учебная практика, специалист, физическая культура

**Введение.** В системе подготовки специалистов по физической культуре учебная практика «Зимний учебный сбор» является одной из основных форм их профессионального становления и имеет свои специфические цели и задачи, которые должны реализоваться на каждом этапе обучения.

Безусловно, с этих позиций важно, чтобы содержательный аспект учебной практики смог обеспечивать формирование профессионально значимых личностных качеств специалистов по физической культуре,

## PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS ON PHYSICAL CULTURE IN CONDITIONS OF EDUCATIONAL PRACTICE "WINTER TRAINING"

N.V. Zaytseva

Mozyr state University. I.P. Shamyakin  
Mozyr, Belarus

**Abstract.** The article discusses the problematic aspects of the educational practice "Winter training camp" as the basis of professional training of specialists in physical culture. Special attention is paid to the gradual development of students educational programs educational practice "Winter training camp". Substantiates the idea that practice-oriented training is one of the features of modern professional education. Noted that training involves the formation of professional readiness to the practical application of knowledge and development of personal properties.

**Keywords:** professional training, teaching specialist, physical culture

определяемых готовностью и способностью выполнять профессиональные функции в педагогической деятельности. Комментируя данное положение важно заметить, что необходимость удовлетворения конкретных требований к квалификации специалистов по физической культуре определяет интеграцию теоретических знаний и практического опыта.

Анализ состояния исследуемого вопроса позволяет констатировать, что особую значимость в профессиональной подготовке современного специалиста по физической



культуре приобретает практико – ориентированное обучение, представляющее собой, динамично развивающееся направление в системе высшего физкультурного образования. Как показало исследование, практико-ориентированная направленность включает несколько этапов и, в большей степени, связана с организацией и проведением учебных практик.

Вместе с тем, необходимо подчеркнуть, что целью учебной практики «Зимний учебный сбор» является приобретение студентами практических навыков организации, методики обучения, развития физических качеств, оздоровления в условиях зимнего учебного сбора с использованием содержания спортивно-педагогических дисциплин учебного плана («Лыжный спорт и методика преподавания»). Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач: формирование у студентов основ техники классических способов передвижения на лыжах; обучение студентов профессиональным навыкам и умениям по подготовке лыжного инвентаря к занятиям, по организации учебно-тренировочных занятий; повышение уровня физической подготовленности студентов с использованием средств лыжного спорта.

Для достижения цели и решения поставленных задач нами определены основные направления деятельности студента в условиях учебной практики «Зимний учебный сбор»: непосредственное знакомство с системой организации учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной работы в условиях зимнего учебного сбора; организация и проведение массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по лыжному спорту; выполнение функций членов судейских бригад на соревнованиях по лыжному спорту; проектирование и планирование учебно-тренировочного занятия по лыжному спорту; обеспечение уровня двига-

тельной активности, соответствующей состоянию и потребностям занимающихся; использование занятий по лыжному спорту как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни.

В связи со сказанным правомерно подчеркнуть: учебная практика «Зимний учебный сбор» является частью образовательной подготовки студентов факультета физической культуры, формой организации учебного процесса; позволяет познакомиться с будущей профессиональной деятельностью; овладеть профессиональными умениями и навыками; организуется с учетом будущей специальности и специализации. Практика выполняет адаптационную, обучающую, воспитывающую, развивающую, диагностическую функции. Во время прохождения учебной практики студент может определиться, насколько правильно он выбрал для себя сферу деятельности, выяснить степень соотнесенности личностных качеств с будущей профессией. Содержание учебной практики «Зимний учебный сбор» позволяет формировать дидактические, воспитательные и самообразовательные умения студентов; применять теоретические знания для анализа реального учебного процесса; формировать положительное отношение к педагогической деятельности.

Такой подход обеспечивает взаимосвязь между теоретическими знаниями и практическими умениями, реализуя тем самым принцип интеграции теоретического и практического компонентов общепедагогической подготовки студента. Реализация этого принципа является одним из важных направлений профессиональной подготовки специалиста по физической культуре. «Зимний сбор» (учебная практика) проводится в виде практических занятий, в ходе которых немаловажное значение имеет самостоятельная работа студентов (работа с методическими материалами в

рамках дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания»; подготовка к проведению учебно-тренировочных занятий, массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по лыжному спорту, согласно индивидуальным заданиям).

#### **Методы исследования и организация исследования.**

В своем исследовании мы опирались на идеи о ведущей роли деятельности в формировании личности, на учение о единстве теории и практики в познании и деятельности. Данное положение определило организацию и проведение экспериментального исследования. На каждом этапе, в зависимости от задач, использовались разные методы исследования.

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений использовались: теоретические методы – анализ психолого-педагогической, методической литературы, сравнение и обобщение научно-исследовательских работ по выбранной проблеме, синтез основных идей, моделирование; эмпирические методы – опросно-диагностические методы (анкетирование, интервьюирование, беседы), изучение учебно-программной документации и организационно-нормативных документов высшей школы, прямое и косвенное наблюдение, тестирование, диагностический и формирующий эксперименты; статистические методы - ранжирование, математическая обработка полученных в ходе исследования результатов. Исследование проводилось в несколько этапов: на первом этапе был проведен анализ состояния проблемы организации учебной практики в теории и практике высшего педагогического образования; сформулированы цель, основные задачи; второй этап - разработка условий организации учебной практики, проведение формирующего эксперимента; третий этап – проведение контроль-

ного эксперимента, в ходе которого осуществлялась проверка полученных экспериментальных данных, обработка полученной информации, ее анализ и обобщение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Опираясь на общетеоретические предпосылки и данные конкретного изучения представленной проблемы, мы выделяем следующее поэтапное освоение образовательной программы учебной практики «Зимний учебный сбор»: учебно-методическая работа студента-практиканта; учебно-практическая деятельность студента-практиканта. Содержание данных этапов, как показал анализ результатов исследования, определяет конкретные задачи прохождения учебной практики. Так, содержательными компонентами учебно-методической работы будет являться:

1. Изучение основных документов планирования учебно-тренировочных занятий, массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по лыжному спорту, в рамках учебной практики «Зимний учебный сбор».
2. Разработка необходимой документации планирования (протоколы соревнований, календарный план спортивно-массовых мероприятий, план конспекты учебно-тренировочных занятий, массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по лыжному спорту, подвижных игр, эстафет на лыжах).
3. Участие в обсуждении мероприятий, проводимых студентами-практикантами.
4. Подготовка мультимедийных презентаций по итогам практики.

5. Грамотное планирование, организация, корректировка учебно-тренировочных занятий, массовых физкультурных мероприятий, спортивных соревнований по лыжному спорту, подвижным играм, эстафетам на лыжах, проводимых студентом, в рамках прохождения учебной практики «Зимний учебный сбор».
6. Методически правильное оформление конспекта: учебно-тренировочных занятий, массовых физкультурных мероприятий, спортивных соревнований по лыжному спорту, подвижных игр, эстафет на лыжах.
7. Умение использовать в практической деятельности основы законодательства и правовые нормы.
6. Умение применять базовые научно-теоретические знания для решения практических и теоретических задач.
7. Умение работать в команде.
8. Методически грамотное и уверенное проведение учебно-тренировочных занятий, массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по лыжному спорту, подвижных игр, эстафет на лыжах (согласно индивидуального плана работы).
9. Методически грамотно проведенный самоанализ; анализ мероприятий, проведенных студентами группы.

Содержательными компонентами учебно-практической деятельности является:

1. Подготовка лыжного инвентаря, тренировочного круга для проведения занятий по лыжной подготовке, оснащение места для проведения занятий специальным оборудованием и инвентарем.
2. Проведение учебно-тренировочных занятий, спортивно-массовых мероприятий, соревнований, подвижных игр, эстафет на лыжах (согласно индивидуальным заданиям).
3. Организация в группе соревнований по лыжному спорту и их судейство (согласно индивидуальным заданиям).
4. Ремонт имеющегося лыжного инвентаря.
5. Оборудование информационного стенда для вывешивания результатов соревнований.

Предложенная система прохождения учебной практики «Зимний учебный сбор» является методической основой профессиональной подготовки специалистов по физической культуре.

**Выводы.** Таким образом, проведенное исследование позволило установить: воспитательно-образовательный потенциал практики во многом определяется качеством ее организации и на основе активного включения студентов в педагогический процесс вуза; профессиональная подготовка специалистов по физической культуре в условиях учебной практики «Зимний учебный сбор» представляет собой одну из важнейших проблем в системе подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта, а одним из путей становления профессиональной компетентности является практико – ориентированное обучение; профессиональную подготовку специалистов по физической культуре, необходимо рассматривать в триаде: как целостную педагогическую систему, как результат профессионально - педагогического образования, как интегральный критерий профессиональной обученности.

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ

Ф.А. Керимов

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

[fikrat\\_kerimov@mail.ru](mailto:fikrat_kerimov@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы об организации и проведении «Первого Национального Семинара по антидопингу в спорте», который проводился в Узбекистане. В ходе Семинара было проведено анкетирование, которое продемонстрировало эффективность организации и проведения данного мероприятия.

**Ключевые слова:** антидопинг, Олимпийский спорт, Олимпийское движение, семинар, образование, ЮНЕСКО, ВАДА, Кодекс, МОК, допинг-контроль

Спортсмены Узбекистана из года в год добиваются высоких результатов на международных спортивных соревнованиях. Вместе с тем следует отметить, что перед мировым спортивным обществом встала острая проблема борьбы с допингом. Речь идет не только об известных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными атлетами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с

## ACTUAL PROBLEMS OF TRAINING SPECIALISTS IN THE PREVENTION OF DOPING IN SPORT

F.A. Kerimov

Uzbek State Institute of Physical Culture  
Tashkent, Uzbekistan

**Abstract.** The article deals with the organization and holding of the “First National Seminar on anti-doping in sport”, which was held in Uzbekistan. During the Seminar, a questionnaire was conducted, which showed the effectiveness of the organization and conduct of the event.

**Keywords:** anti-doping, Olympic sport, Olympic movement, seminar, education, UNESCO, WADA, Codex, IOC, doping control

применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предупреждать, не достаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

Республика Узбекистан присоединилась к международной конвенции ЮНЕСКО/МОК о борьбе с допингом в спорте в 2011 году. В начале 2016 года Фонд, созданный при конвенции, утвердил проект Республики Узбекистан “Учебные курсы по антидопингу в спорте». В Ташкенте на базе Узбекского государственного института физической культуры был реализован проект: «Повышение осведомленности о борьбе с

допингом в спорте через учебные материалы и деятельность по созданию потенциала» (№ 4503306977 UZ Uzbekistan).

Трехдневный национальный семинар «Антидопинг в спорте» был организован в сотрудничестве с Государственным комитетом по физической культуре и спорту, Национальным олимпийским комитетом и Узбекским государственным институтом физической культуры 27 февраля - 1 марта 2017 года на базе УзГИФК. Более 140 участников, представители Министерства культуры и Государственного комитета по физической культуре и спорту, Национального олимпийского комитета, УзГИФК, Национального научно-практического центра спортивной медицины при Национальном олимпийском комитете, колледжей олимпийского резерва, также на вышеупомянутом семинаре присутствовали представители Республиканского научно-практического центра спортивной медицины, Ташкентской медицинской академии и, представители средств массовой информации, спортивных федераций и ассоциаций.

В ходе трехдневного образовательного Семинара участникам были презентованы следующие темы:

1. Антидопинг в спорте и действия ЮНЕСКО.
2. Всемирное Антидопинговое Агентство (ВАДА), его роль и значение.
3. Реализация Кодекса ВАДА. Международная конвенция ЮНЕСКО по борьбе допингом.
4. Управление гормонами.
5. Проблема использования допинга в спорте и антидопинговые действия.
6. Допинг-контроль, практическое занятие.
7. Использование запрещенных веществ и их влияние на организм спортсмена.
8. Повышение правовой культуры спортсменов в сфере борьбы с применением допинга в спорте.
9. Задачи программы по борьбе с допингом на Олимпийских Играх.
10. Образовательные программы профилактики использования допинга среди спортсменов.

С целью ознакомления и для выявления отношения к проблеме допинга, а также определения реального уровня знаний по данной тематике перед началом «Первого Национального семинара по антидопингу в спорте» было проведено анкетирование среди всех его участников. Участники семинара приняли активное участие в проведении анкетирования по вопросам антидопинга в спорте. Анкетирование проводилось также в целях улучшения работы по антидопингу в спорте в нашей стране.

По итогам анализа проведенного анкетирования среди участников «Первого Национального Семинара по анти-допингу в спорте» полученные результаты в начале мероприятия выглядят следующим образом: 29,3% опрошенных согласились с мнением о том, что без применения запрещенных фармакологических препаратов в современном спорте невозможно достичь высоких спортивных результатов, 9,3% респондентов имели свое мнение по отношению к использованию запрещенных фармакологических препаратов для достижения высоких спортивных результатов склоняясь к положительному его применению, 16,4% респондентов имели затруднение при ответе на данный вопрос и лишь только 45 % участников отметили, что это совершенно неприемлемый метод достижения спортивных результатов.

На вопрос: «Какие меры борьбы с допингом должны применять в спортивной политике?» 28% ответили совершенствование законодательной базы по антидопингу; 21,5% выбрали вариант «дисквалификация спортсменов», следует отметить, что данный вариант ответа выбрали респонденты медицинского профиля и учащаяся молодежь ТМА. Вариант ответа «легализация допинга» никто из респондентов не выбрал, 4,5% ответили «не знаю» и только 46% участников отметили, что необходима профилактика применения допинга через образовательные программы. Все респонденты согласились, что во всех спортивных организациях отсутствует целенаправленная работа по профилактике применения допинга в спорте.

На вопрос: «Почему спортсмены употребляют запрещенные субстанции?» – мнение респондентов разделилось: связано это наверно с самоутверждением 32%, с желанием достичь быстрее лучших результатов 48%, не знают о вреде для здоровья 11%, просто так поступают многие 9%.

Всем участникам была предоставлена возможность дать определение «допингу», которое, по их мнению, наиболее точно раскрывает его значение. К сожалению не

все участники справились с данным заданием 30% и большая часть респондентов ответили: «нарушение антидопинговых правил» 24%. Это можно соотнести с тем, что уровень знаний участников по антидопинговой проблематике перед началом данного Семинара был очень низок, это в свою очередь обусловлено отсутствием образовательных мероприятий по антидопингу, профилактических программ по применению допинга, знаний о последствиях применения допинга для здоровья, проведение активной антидопинговой пропаганды.

По окончании трехдневного образовательного Семинара было вновь проведено анкетирование его участников с целью сравнения данных уровня знаний по данной тематике.

По итогам вторичного проведенного анкетирования полученные результаты выглядят следующим образом (рисунок 1): 91% участников отметили, что допинг - это совершенно неприемлемый метод достижения спортивных результатов, 65% выразили свое отношение в том, что без допинга тоже можно добиться высоких спортивных результатов.

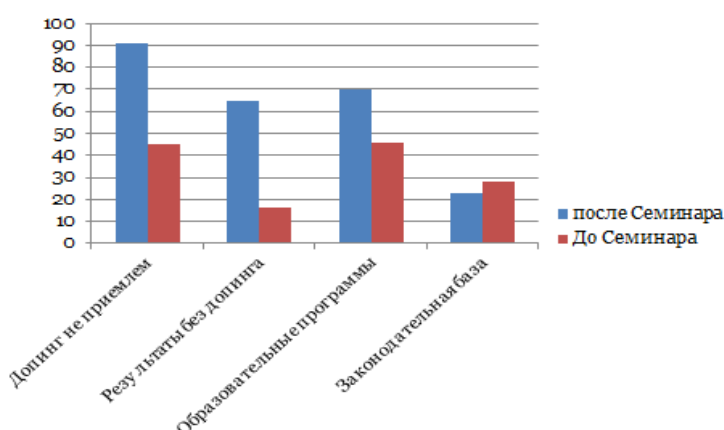


Рисунок 1

Отношение к проблеме допинга

На вопрос: «Какие меры борьбы с допингом должны применять в спортивной поли-

тике?» уже 70% (было 46%) участников отметили, что необходима профилактика

применения допинга через образовательные программы, 23% (было 28%) считают, что необходимо совершенствование законодательной базы по антидопингу; не выбрали вариант «дисквалификация спортсменов» (было 21,5%), вариант ответа «легализация допинга» выбрали 7% респондентов, вариант «не знаю» отсутствовал. Все респонденты считают, что во всех спортивных организациях необходима целенаправленная работа по профилактике применения допинга в спорте.

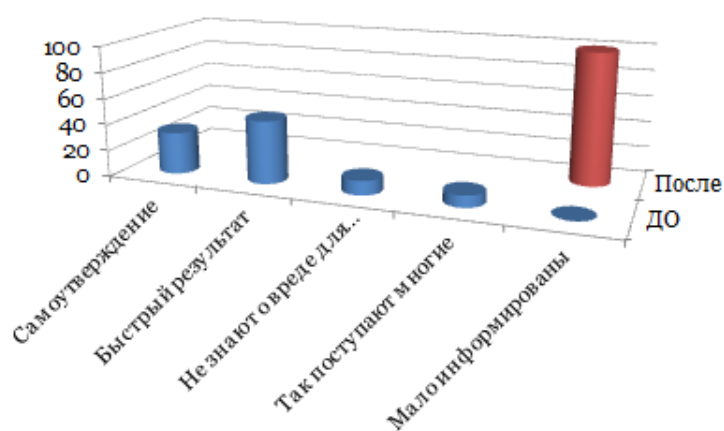


Рисунок 2

Почему спортсмены употребляют запрещенные вещества?

Снова всем участникам была предоставлена возможность дать определение «допингу», которое, по их мнению, наиболее точно раскрывает его значение: 100% респондентов справились. Это является положительным показателем полученных знаний на данном Семинаре.

На вопрос: Ваше мнение об организации и проведении «Первого Национального семинара по Антидопингу в спорте»: «отлично» - ответили 79% респондентов, «хорошо» – 21%. Исходя из вышесказанного следует подчеркнуть, что, несмотря на то, что данный образовательный Семинар проводился впервые в нашей стране, впервые в Азиатском регионе, впервые в работе ЮНЕСКО в Узбекистане, все организаторы достойны наивысшей оценки за проделанную работу по организации и проведению «Первого Национального Семинара

На вопрос: «Почему спортсмены употребляют запрещенные вещества?» - мнение респондентов было единогласно, что спортсмены, употребляющие запрещенные вещества, мало информированы об их вреде, а также о неблагоприятном долгосрочном эффекте при продолжительном употреблении (рисунок 2).

по антидопингу в спорте». В адрес организаторов было сказано «Спасибо», а также много добрых, теплых слов и пожеланий по дальнейшему продолжению работы в данном направлении.

Всем участникам «Первого Национального Семинара по антидопингу в спорте» были розданы учебные материалы (на русском и узбекском языках), подготовленные при финансовой поддержке Фонда Юнеско для искоренения допинга в спорте, в рамках реализации проекта «Публикация пособия и организация учебного семинара по повышению осведомленности по борьбе с допингом в спорте» №4503306977 UZB. Все участники семинара были награждены сертификатами.

Также всем представителям колледжей олимпийского резерва Республики Узбекистан были вручены учебные материалы (на русском и узбекском языках). На вопрос: «Сколько учебников «Антидопинг в спорте» необходимо для Вашего колледжа?» (Укажите количество) – минимальное количество которое респонденты указали в анкете было 30 экземпляров одного учебного пособия, максимальное количество - 1000 экземпляров.

На вопрос: Считаете ли вы целесообразным проведение данного образовательного Семинара среди учащихся Колледжей Олимпийского резерва? – мнение респондентов было единогласно – «Да».

На веб-сайте Национального научно-практического центра спортивной медицины ([www.medsport.uz](http://www.medsport.uz)) в Национальном олимпийском комитете Узбекистана был создан раздел «Антидопинг в спорте», а для спортсменов открыт круглосуточный колл-центр, где они могут консультироваться со специалистами спортивной медицины.

В период с марта по май 2017 года в 15 колледжах олимпийского резерва были организованы последующие мероприятия по борьбе с допингом. Было обучено около 5500 студентов и 500 учителей / тренеров колледжей.

Были организованы встречи «Истории успеха» с олимпийскими призерами и чемпионами мира. Участники получили полезную информацию от чемпионов.

Последующие тренинги для сотрудников колледжей и студентов были организованы еще в 4-х колледжах олимпийского резерва в городах: Самарканде, Тайлаке, Термезе и Чирчике в сентябре 2017 года. Около 200 участников, включая тренеров, врачей и молодых спортсменов приняли активное участие.

Впервые делегация Республики Узбекистан приняла участие в шестой сессии Конференции сторон Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, состоявшейся в штаб-квартире ЮНЕСКО в Париже 25-26 сентября 2017 года. Г-н Искандер Джураев – первый заместитель председателя Государственного комитета Узбекистана по физической культуре и спорту и г-н Умид Ахмаджанов – вице-президент Комитета национальной олимпиады Узбекистана участвовал в вышеупомянутой конференции.

В качестве последующей деятельности было решено организовать кампанию, посвященную антидопинговым вопросам в 15 колледжах олимпийского резерва и в Узбекском государственном институте физической культуры каждый год в сотрудничестве с Государственным комитетом физической культуры и спорта.

Было также рекомендовано, чтобы Государственный комитет по физической культуре и спорту координировал создание методологических центров по антидопинговым вопросам в УзГИФК, Национальных спортивных федерациях, колледжах олимпийского резерва и спортивных школ Узбекистана.



## ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

В.В. Кольева<sup>1</sup>, В.Т. Кольев<sup>1</sup>,  
Р.Х. Нигматуллин<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Павлодарский государственный педагогический институт

<sup>2</sup>Средняя общеобразовательная школа № 29

Павлодар, Казахстан

[nigmatulin1976@list.ru](mailto:nigmatulin1976@list.ru)

**Аннотация.** В данной статье описывается процесс развития двигательных качеств специалиста как профессионально значимых, без которых достижение вершин профессиональной культуры и профессионального мастерства становится невозможным даже теоретически. Основными задачами двигательной подготовки в настоящее время должны быть: обобщение и углубление теоретических знаний в этой области, а также формирование специальных умений и навыков.

**Ключевые слова:** знание, умение, мастерство, творчество, процесс обучения, методические приемы, подготовка будущего учителя

В профессиональной подготовке студентов педагогических специальностей значительное место отводится методике, в том числе, методике преподавания физической культуры. В данной дисциплине различают теоретическую и практическую методику. Теоретическая методика первична, а практическая вторична, поскольку первая включает устойчивые величины (методические категории) и определяет практическую деятельность учителя.

Практическая методика вторична и характеризуется переменными величинами, т.к. научные понятия могут интегрироваться на разных временных отрезках по-разному. Отсюда относительная стабильность общих методически понятий и вариативность

## PROFESSIONAL FORMATION OF THE PERSONALITY OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE AT THE PRESENT STAGE

V.V. Kolyeva<sup>1</sup>, V.T. Kolyev<sup>1</sup>,  
R.Kh. Nigmatullin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pavlodar State Pedagogical Institute

<sup>2</sup>Secondary school № 29  
Pavlodar, Kazakhstan

**Abstract.** This publication describes the process of development of the motor qualities of a specialist as professionally significant, without which the achievement of peaks of professional culture and professional skill becomes impossible even theoretically. The main tasks of motor training at the present time should be: generalization and deepening of theoretical knowledge in this field, as well as the formation of special skills.

**Keywords:** knowledge, skill, skill, creativity, the process of teaching, methodical techniques, the preparation of the future teacher

методов обучения. Однако безусловная значимость практической методики для жизни учебного заведения не позволяет недооценивать теоретическую методику, владение которой является признаком высокой профессиональной квалификации и позволяет противостоять превратности практики.

Отсюда следует, что профессиональная подготовка будущего учителя во многом зависит от его теоретической подготовки. Учитель физической культуры должен обладать достаточной профессиональной квалификацией и профессиональной методической культурой. Методическая культура является содержанием методиче-

ского образования, содержанием теоретической и практической методики. Она является частью общей социальной культуры, которая накоплена в определенной сфере человеческой деятельности.

Следовательно, знать мало, нужно еще овладеть приемами своей профессиональной деятельности и постоянно их совершенствовать.

Поэтому вторым элементом методической культуры учителя является овладение методическими или необходимыми обучающими действиями.

Высшее учебное заведение самого высокого ранга не может дать запас готовых знаний на 20-30 лет вперед. Поэтому будущему учителю необходимо развивать методическое мышление, что и является третьим творческим элементом методической культуры.

Творчество – это продукция нового в обучении.

Четвертым компонентом методической культуры – это желание работать, проявляя при этом любовь к своей профессии. Учитель физической культуры должен обладать главным качеством, необходимым для успеха в педагогической деятельности – любовью к своему делу, и творческим интересом к учебно-воспитательной работе. Это условие подчеркивал К.Д. Ушинский, когда писал: «Никакая программа и никакие инструкции не имеют действительной силы, если они не согреты теплотой личности с убежденностью учителя, не вошли в его сознание и не стали его убеждением. Человек может по-настоящему заинтересовать другого только тем, что он хорошо знает, что почувствовал, что стало для него родным и близким, т.е. тем, что его самого интересует. К большому сожалению, не редкий случай, когда человек знает, умеет делать, способен творить, но не хочет. Это значит, что у него не отработана потреб-

ность к своей профессиональной деятельности, а причиной тому недопонимание сути учительской профессии не только при поступлении в высшее учебное заведение, но и в процессе обучения.

Таким образом, содержание методической культуры составляют следующие элементы: знать – уметь – творить – хотеть.

Генетически знания и умения первичны, но функционально...

Когда мы ожидаем отдачу от системы профессионального обучения, знания и учения остаются мертвым грузом. Если нет способности творить, и желания работать. Следовательно, система профессиональной подготовки должна позаботиться о передаче выпускнику каждого из четырех элементов методической культуры в необходимой пропорции. Это и есть главная цель профессионального обучения.

На факультете физической культуры и спорта ПГПИ выявлены основные пути и средства подготовки специалистов высокой квалификации. К ним относятся:

- применение разнообразных методических приемов, повышающих активность и сознательность студентов на занятия всех видов обучения;
- тщательная подготовка преподавателя и творческий подход к каждому учебному занятию;
- организация постоянного четкого контроля за качеством выполняемых студентами заданий;
- усиление элементов агитации и пропаганды физической культуры и спорта среди студенческой молодежи в их повседневной жизни;
- беседы с родителями о значимости функциональной подготовки

детского организма через занятия физической культурой и спортом;

- улучшение материальной базы факультета с целью расширения возможности использования новых методик и инновационных технологий.

На каждом занятии по общепрофессиональным и специальным дисциплинам преподаватели факультета преследуют цель активизации познавательной деятельности и развития сознательного отношения к изучаемому двигательному действию. Для этого мы предлагаем следующие средства повышения интереса к данным занятиям:

- демонстрация видеоматериалов спортивной тематики;
- проведение конкурсов «лучший спортсмен факультета и института», «лучший практикант», а также ежегодное определение победителя теоретической олимпиады и победителя студенческой научно – практической конференции.
- проведение первенства факультета, института по программе республиканской студенческой универсиады;
- участие студентов факультета комплексной спартакиаде города среди вузов, в чемпионатах страны и международных соревнованиях по различным видам спорта.

Для формирования устойчивого интереса студентов к занятиям по специальным дисциплинам мы рекомендуем применять следующие методы:

- широкое использование методов поощрения в сочетании с методами убеждения;

- использование соревновательного, трудового и игрового методов при выполнении отдельных физических двигательных качеств, а также доведение до сведения студентов результатов выполненных упражнений.

Воспитание интереса к занятиям по специальным дисциплинам будет, на наш взгляд, более эффективным, если использовать в процессе занятий следующие формы педагогического воздействия, активизирующие деятельность студентов:

- четкая и доступная для понимания студентов постановка цели в учебных и тренировочных занятиях;
- стимулирование активности и самостоятельности при выполнении учебных заданий на занятиях;
- усиление общей положительной мотивации учебных занятий;
- оценка всех видов учебной деятельности студентов по системе кредитных технологий;
- ведение дневников студентами, в которых фиксируется выполнение заданий и его достижения в учебной деятельности, на соревнованиях всех масштабов на протяжении всего периода обучения в вузе.

Освоив все предложенные методические приемы профессиональной деятельности, человек поднимается до уровня ремесла. Ремесло можно приобрести, не имея методической грамотности, т.е. чисто эмпирическим путем. Но в этом случае оно никогда не перейдет в мастерство. Переход на уровень мастерства возможен только после освоения такого элемента методической культуры, как творчество. Необходимо подчеркнуть, что становление уровня мастерства принципиально зависит от

уровня методической грамотности. Чем выше методическая грамотность, тем скорее ремесло переходит в мастерство. Уровень мастерства зависит от определенных качеств учителя, такого, например, как индивидуальность.

Таким образом, в методическом мастерстве учителя интегрируются все элементы усвоенной методической культуры и свойства индивидуальности, которые преобразуются в нем в сложное комплексное умение оптимально осуществлять свою профессиональную обучающую деятельность.

Учеными – методистами, заслуженными тренерами выделяется еще один уровень профессионализма – уровень искусства. Искусство – это высшее проявление мастерства (разве не искусство тренера вложено в программу олимпийских чемпионов по синхронному плаванию, художественной гимнастике и др.?).

На факультете выросла большая плеяда учителей и тренеров высокой квалификации, которые отвечают самым высоким требованиям профессиональной квалификации и профессиональной методической культурой.

Среди выпускников факультета немало отличников народного образования Республики Казахстан, заслуженных тренеров Республики Казахстан, которые в студенческие годы творчески подходили к получению профессии. Данная категория студентов пришла в ВУЗ, по велению души и сердца для них на протяжении 4-х лет обучения не было мелочью, учебный процесс они воспринимали как главное и необходимое в будущем профессии.

Профессия учителя – творческая профессия, и поэтому учебный процесс в ВУЗе должен строиться так, чтобы студент на каждом учебном или тренировочном занятии подходит к выполнению заданий твор-

чески, исключая при этом шаблонность, которая полностью исключает творчество. На наш взгляд, чтобы готовить специалистов с высокой профессиональной культурой, необходимо в первую очередь изменить систему приема в ВУЗ по творческим специальностям, осуществляя не набор, а отбор способных к педагогической профессии молодых людей.

И второе, в Государственном стандарте должны присутствовать нормативные требования по специальным дисциплинам, дающие право к допуску на государственную аттестацию студента – выпускного курса, тем самым повысим уровень сознательности и активности в получении профессиональных знаний, умений и навыков.

Специалист по физической культуре немислим без отличной практической подготовки. Каждый преподаватель, особенно молодой, должен технически безукоризненно показать предусмотренные программой физические упражнения и выполнить без затруднений любые контрольные нормативы из школьной и вузовской учебной программы. Посредством профессиональной подготовки педагог завоевывает уважение и авторитет в ученической среде, в результате чего эффективность педагогического воздействия такого преподавателя – мастера повышается на целый порядок.

**Заключение.** Следовательно, необходимо совершенствовать процесс развития двигательных качеств специалиста как профессионально значимых, без которых достижение вершин профессиональной культуры и профессионального мастерства становится невозможным даже теоретически. Основными задачами двигательной подготовки в настоящее время должны быть: обобщение и углубление теоретических знаний в этой области, а также формирование специальных умений и навыков.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Беспалько, В.П. Системно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса подготовки специалиста. – М., 1989. – С. 7–12.
2. Данильченко, В.М. Модель индивидуально-творческой подготовки будущего учителя / В.М. Данильченко // Формирование личности учителя: Сб. науч. тр. – М., 2005. – С. 101–108.
3. Емельянова И.Н. Основы педагогического мастерства. Тюмень, 1996.
4. Сухомлинский, В.А. 100 советов учителю / В.А. Сухомлинский. – Киев, 1979. – Т. 2.
5. Фридман Л.М. Изучение личности учащегося и ученический коллектив, М., 1988.

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ С ВЫБОРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ «ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК»

М.В. Попова

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта  
Чурапча, Россия

## INTERRELATION OF PERSONAL QUALITIES OF STUDENTS OF A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION WITH THE CHOICE OF THE PROFESSIONAL SPHERE "MAN-MAN"

M.V. Popova

Churapcha State Institute of Physical Culture and Sports  
Churapcha, Russia

[pmv20012012@mail.ru](mailto:pmv20012012@mail.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена изучению личности в процессе профессионального образования и подготовки. Представлены результаты самооценки студентов заниматься определенным конкретным типом профессиональной деятельности. Раскрыты особенности личностных черт студентов с доминирующим выбором профессиональной сферы «Человек-человек».

**Ключевые слова:** профессиональная деятельность, подготовительный этап профессионального становления, профессиональная сфера, личностные черты студентов высшего учебного заведения

Жизнь человека – это, прежде всего непрерывная адаптация к условиям непрерывно меняющейся среды, это выработка новых форм поведения, направленных на достижение определенных целей, это разнообразное научение.

В вуз приходят разные люди с разными установками и разными «стартовыми условиями». В этом отношении интересен анализ студенческой молодежи в связи с выбранной ими профессией. В ходе обучения студентов на основе его содержания развиваются различные стороны психики студентов, формируется личность будущего специалиста в целом. Обучение имеет

**Abstract.** The article is devoted to the study of personality in the process of vocational education and training. Presented are the results of students' self-assessment to engage in certain specific types of professional activity. The features of the personality traits of students with the dominant choice of the professional sphere "Man-Man".

**Keywords:** professional activity, preparatory stage of professional development, professional sphere, personal traits of students of a higher educational institution

непосредственное значение для совершенствования научного мировоззрения, развития интеллектуальных и профессиональных качеств.

Целью нашего исследования выступило изучение личностных качеств студентов вуза с доминирующим выбором профессиональной сферы «Человек-человек». Методами эмпирического исследования выступили: «Опросник профессиональной готовности» Л.Н. Кабардовой; личностный тест Р. Кеттелла (16 факторный); при обработке результатов исследования применялись методы математической статистики количественная и качественная обработка данных и корреляционный анализ Браве

Пирсона. Исследование проводилось на базе ФГОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» Чурапчинского улуса Республики Саха (Якутия). В исследовании приняли участие студенты с 1 по 4 курс. Возрастной состав испытуемых от 17 до 24 лет. Общее количество составило 133 студента. Сбор эмпирических данных проводился на лабораторных занятиях используя программный комплекс Санкт-Петербургского государственного университета «Лонгитюд+» (с

включением методик ЭКД+) свидетельство №2002620068 Минобразования РФ: № отраслевой регистрации ОФАП – 2020, № государственной регистрации – 50200200334, лицензия №554.

Результаты исследования. При изучении стратегии профессиональных предпочтений, мы выявили следующие показатели (рисунок 1).

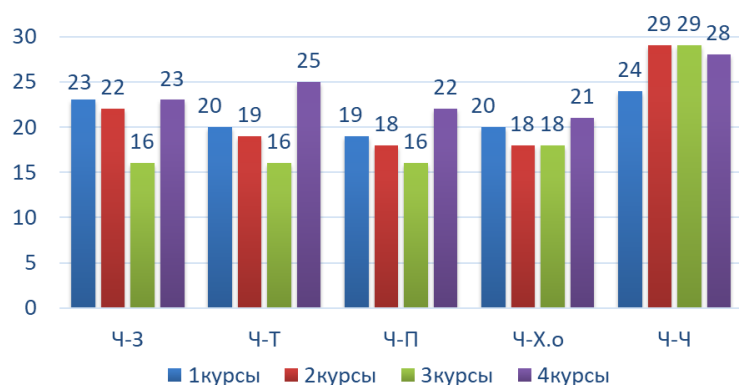


Рисунок 1

Средние баллы самооценки студентов желания заниматься определенным конкретным типом профессиональной деятельности

Далее нами были изучены личностные черты студентов физкультурного ВУЗа. По итогам исследования нами были выявлены следующие результаты по курсам (рисунок 2).

Для обоснования поставленной нами гипотезы, мы отобрали на 1-4 курсах (n=133) показатели студентов с доминантным выбором профессиональной сферы «Человек-Человек» и, используя корреляционный анализ Брауэ-Пирсона, выявили взаимосвязь их с личностными качествами (таблица 1).

Результаты исследования. Проведенный корреляционный анализ, дал нам возможность сформулировать следующие утверждения.

У студентов 1 курса на выраженность выбора профессиональной сферы «Человек-человек» влияют следующие личностные качества:

- пластичность; чувствительность;
- независимость; реалистичность; ответственность; ориентация в профессиональной деятельности на практическое решение поставленных задач исходя из реальной ситуации;
- убежденность правильности тому чему его учили; принятие правильности полученных знаний, не смотря на противоречие; уважение традиций, склонность к осторожности и компромиссам в отношении новых людей.

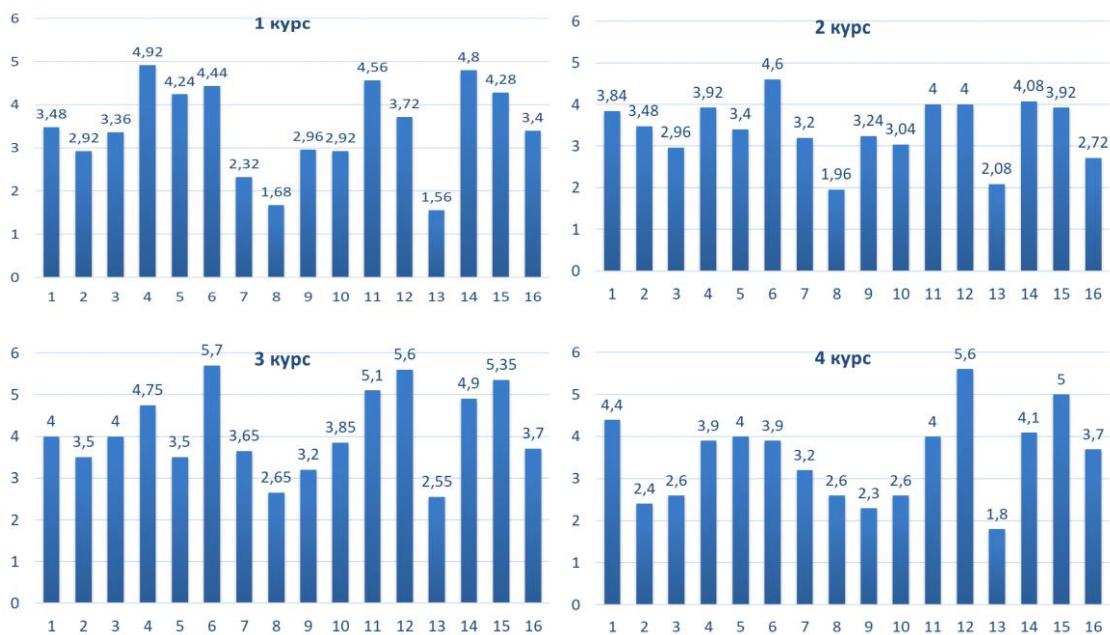


Рисунок 2

Показатели диагностики личностных черт студентов 1-4 курсов очного отделения ЧГИФКИС (по 16 факторному опроснику Р. Кеттелла)

Таблица 1

Итоги корреляционного анализа взаимосвязи выбора профессиональной сферы «человек-человек» и личностных черт

Личностные черты	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
A	0,10	0,34	-0,03	0,14
B	0,14	-0,11	0,13	-0,04
C	0,34	-0,03	0,13	-0,05
E	0,01	0,21	0,18	0,07
F	0,23	0,33	0,00	0,17
G	0,20	0,17	0,10	0,08
H	0,24	0,34	0,09	0,08
I	0,31	0,21	-0,37	0,13
L	-0,24	-0,31	-0,12	-0,18
M	0,12	-0,30	0,12	0,29
N	-0,12	-0,04	0,08	0,03
O	0,16	-0,19	0,25	0,10
Q1	0,35	0,19	0,20	-0,31
Q2	-0,12	-0,01	0,19	0,15
-Q3	0,18	0,58	-0,11	-0,18
-Q4	0,14	0,70	0,36	0,40

У студентов 2 курса на выраженность выбора профессиональной сферы «Человек-

человек» влияют следующие личностные качества:



- склонность отстаивать свои идеи, критичность как по отношению к себе; требовательность, точность, как в деятельности, так и в личных установках;
- сдержанность; осмотрительность; точность и надежность сдержанность;
- быстрая реакция на опасность; застенчивость, отсутствие желания вникать во все, что происходит вокруг него;
- стремление к конкуренции; упрямство; заинтересованность во внутренней психической жизни; требовательность к окружающим в отношении нести ответственность за свои поступки;
- богатое, развитое воображение; развитый творческий потенциал, индивидуальный взгляд в профессиональной деятельности; поглощенность собственными идеями;
- не принятие социальных норм, отсутствие желание считаться с общепринятыми правилами поведения, прямолинейность;
- расслабленность, уравновешенность, удовлетворенность, спокойность, невозмутимость.

У студентов 3 курса на выраженность выбора профессиональной сферы «Человек-

человек» влияют следующие личностные качества:

- чувствительность; склонность к эмпатии и пониманию других людей; заинтересованность в моральных принципах, требовательность к вниманию;
- невозмутимость; уравновешенность; склонность решать проблемы спокойно.

У студентов 4 курса на выраженность выбора профессиональной сферы «Человек-человек» влияют следующие личностные качества:

- высокий творческий потенциал; поглощенность своими идеями, индивидуальность в решении профессиональных вопросов;
- свободомыслие; стремление экспериментировать; поглощенность интеллектуальными вопросами по различным фундаментальным проблемам; желание вникнуть в сущность старых и новых идей; хорошая информированность; терпимость к несообразностям и изменениям;
- расслабленность; уравновешенность; спокойность; сдержанность; отсутствие фрустрированности при решении поставленной задачи.

## ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ МОТИВОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

М.В. Попова

*Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта  
Чурапча, Россия*

[pmv20012012@mail.ru](mailto:pmv20012012@mail.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме профессионального становления студентов, особенностям формирования мотивов профессиональной деятельности в процессе обучения в высшем учебном заведении. Представлены сравнительные характеристики ведущих мотивов профессиональной деятельности у студентов в зависимости от курса обучения.

**Ключевые слова:** профессиональная деятельность, профессиональное становление студентов, мотивы профессиональной деятельности

Психологическая особенность студенческого возраста - устремленность в будущее. Важнейшим факторов развития личности студентов являются построение и осуществление жизненных планов. Таким образом, центральное психологическое образование студенческого периода – стремление к самоопределению и построению жизненных планов на будущее.

Для студента главным занятием на периоде обучения в вузе являются учебно-профессиональная деятельность. Поэтому показатели отношение к учебе, к ее успешности, мотивы учебной деятельности – это важнейшие критерии социального становления личности.

Целью нашего исследования выступило изучение динамики развития мотивов профессиональной деятельности на разных

## DYNAMICS OF DEVELOPMENT OF MOTIVES OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF STUDENTS OF A SPORTS HIGH SCHOOL

M.V. Popova

*Churapcha State Institute of Physical Culture and Sports  
Churapcha, Russia*

**Abstract.** The article is devoted to the problem of professional formation of students, peculiarities of formation of motives of professional activity in the process of education in a higher educational institution. Comparative characteristics of the leading motives of professional activity among students are presented depending on the training course.

**Keywords:** professional activity, professional formation of students, motives for professional activity

этапах ВУЗ-го обучения. Методами эмпирического исследования выступили: методика изучения мотивация профессиональной деятельности (МПД, К. Замфир); при обработке результатов исследования применялись методы математической статистики - количественная и качественная обработка данных и оценка разности выборочных средних арифметических для двух выборок Критерии Крамера-Уэлча.

Исследование проводилось на базе Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта Чурапчинского улуса Республики Саха (Якутия). В исследовании приняли участие студенты очного обучения с 1-го по 4-й курс по направлению подготовки: физическая культура (спортивно оздоровительный туризм, физкультурно-оздоровительный технологий,

физическая образования, спортивная подготовка). Возрастной состав испытуемых от 17 по 23 лет. Общее количество составило 154 человека. Сбор эмпирических данных проводился на лабораторных занятиях используя программный комплекс Санкт-Петербургского государственного университета «Лонгитюд+» (с включением методик

ЭКД+) свидетельство №2002620068 Минобразования РФ: № отраслевой регистрации ОФАП – 2020, № госрегистрации - 50200200334, лицензия №554.

Результаты исследования. По итогам изучения мотивов профессиональной деятельности у студентов с 1 по 4 курс, мы выявили следующие результаты (рисунок 1).

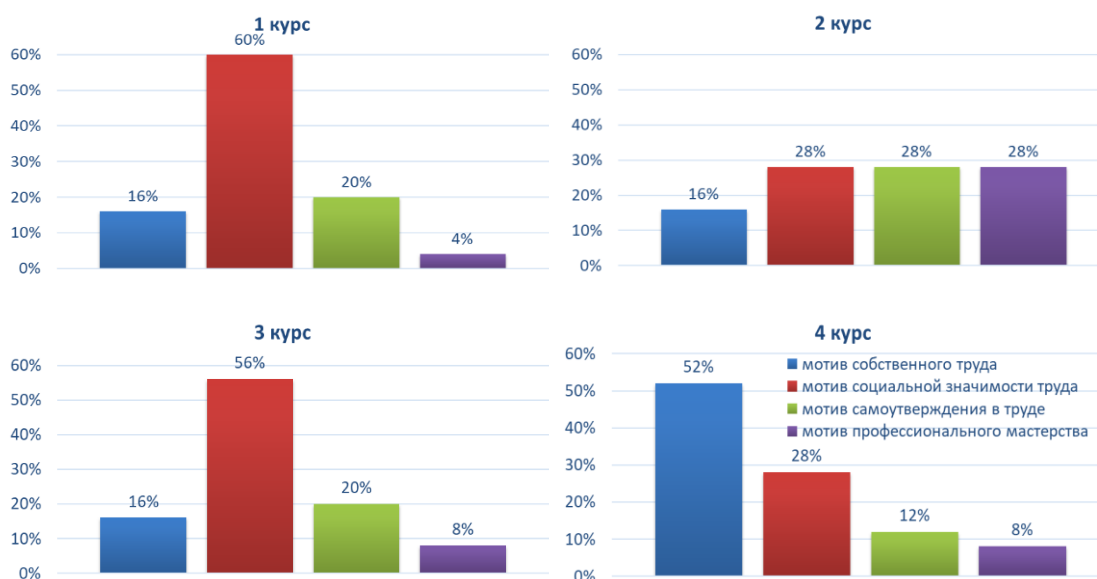


Рисунок 1

Средние показатели исследования мотивов профессиональной деятельности у студентов 1-4 курсов о/о ЧГИФКиС по направлению «Физическая культура»

Далее, мы, используя критерий Крамера-Уэлча, провели сравнительный анализ достоверных различий между отдельными показателями мотивов профессиональной деятельности у студентов 1-х, 2-х, 3-х и 4-х курсов по направлению «Физическая культура» (таблица 1).

Результаты исследования. По итогам изучения мотивов профессиональной деятельности у студентов направления подготовки «Физическая культура», мы, используя критерий Крамера-Уэлча, выявили следующие достоверные различия в динамике их развития.

«Мотив собственного труда» в процентном соотношении с 1-го по 4-й курс «ФК», больше выражен у студентов 4 курса. Что говорит, о том, что у них достоверно больше людей мотивированных увлеченностью процессом труда и его результатами. Им важно чтоб работа им нравилась и ценилась другими. Наблюдается желание попробовать свои силы в выбранной профессии. Достигать свои поставленные профессиональные задачи.

«Мотив социальной значимости труда» т.е. мотивация получения профессиональных знаний, умений и навыков, которые им

пригодятся в будущей профессии, мотивированность перспективой, которая откроется им после окончания учебы и тем, что после учебы они станут нужными специалистами достоверно выше у студентов 1-х курсов в отличие от 2-х и 4-х.

«Мотивы самоутверждения в труде» т.е. мотивация быть мастером своего дела, выполнять работу качественно и лучше других, используя все свои профессиональные и личностные качества, у студентов всех курсов направлении подготовки «Физическая культура» не отличается.

Таблица 1

Результаты достоверных различий в выявленных показателях по направлению «Физическая культура»

Мотив собственного труда				
Курс	1	2	3	4
1		1,35	0,00	3,22
2			1,28	2,3
3				3,08
4				
Мотив социальной значимости труда				
Курс	1	2	3	4
1		2,58	1,25	2,88
2			1,27	0,31
3				1,57
4				
Мотив самоутверждения в труде				
Курс	1	2	3	4
1		0,61	0,54	0,27
2			0,08	0,47
3				0,38
4				
Мотив профессионального мастерства				
Курс	1	2	3	4
1		0,29	0,28	0,24
2			0,07	0,45
3				0,49
4				

Мотивированность в повышении дополнительных, специальных профессиональных знаний, умений и навыков, желания получения пользы окружающим, и тем, что их результат работы будут видны другим т.е. «Мотивах профессионального мастерства», у студентов всех курсов направлении подготовки «Физическая культура» не отличается.

Выбор вуза молодыми людьми – это профессиональное самоопределение, признание определенного образа жизни, важнейший этап, во многом определяющий их будущую судьбу. Исследование подтверждает необходимость проведения целенаправленной профориентационной работы среди выпускников для повышения профессиональной мотивации.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости реализации целенаправленной развивающей работы по мотивированию студентов на получение выбранной профессии. С этой целью в дальнейшем необходима разработка и реализация программ ориентирующих студентов на профессию, формирующих потребность в образовательной коммуникации, учитывающих психолого-педагогические особенности студентов в процессе работы с ними по развитию профессиональной мотива-

ции. Для эффективного развития профессиональной культуры личности будущих специалистов, необходимо чтобы уже на этапе профессиональной подготовки в вузе у студента была сформирована личность профессионала, убежденность в собственной профессиональной пригодности, в обладании творческим педагогическим потенциалом, в способности найти подход к различным категориям обучающихся. Все это является необходимым для успешной деятельности студента как будущего специалиста.

## СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА К РА- БОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬ- НОГО ВОЗРАСТА

А.А. Сафиуллина

*Поволжская государственная академия  
физической культуры, спорта и ту-  
ризма  
Казань, Россия*

[saf.alisha@mail.ru](mailto:saf.alisha@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлены резуль-  
таты субъективной оценки уровня педагоги-  
ческой готовности студентов физкультурно-  
го вуза к работе с детьми дошкольного воз-  
раста, которые показали, что средний пока-  
затель субъективной оценки теоретической  
готовности студентов к работе с детьми  
дошкольного возраста составил 7,6 баллов, а  
практической – 8,3 балла.

**Ключевые слова:** готовность студентов, пе-  
дагогическая готовность, ранняя специализа-  
ция, дети дошкольного возраста

**Актуальность.** Проблемы спорта в детском  
возрасте, проявляющиеся в ранней специ-  
ализации, травматизме и снижении воз-  
раста набора в спортивную секцию связана  
не только с омоложением спорта в целом,  
но и с уровнем теоретической и практиче-  
ской готовности начинающих тренеров к  
работе с детьми дошкольного возраста.

**Цель исследования.** Провести субъектив-  
ную оценку уровня педагогической готов-  
ности студентов физкультурного вуза к ра-  
боте с детьми дошкольного возраста.

**Методы исследования:** анализ научно-ме-  
тодической литературы, анкетирование,  
беседа. Исследование проходило в По-  
волжской ГАФКСиТ в октябре 2017 года.

## SUBJECTIVE ASSESSMENT OF THE PEDAGOGICAL READINESS LEVEL OF STUDENTS OF HIGH SCHOOL OF PHYSICAL CUL- TURAL TO WORK WITH PRE- SCHOOL AGE CHILDREN

A.A. Safiullina

*Volga region state academy of physical cul-  
ture, sport and tourism  
Kazan, Russia*

**Abstract.** The article presents the results of a sub-  
jective assessment of the pedagogical readiness  
level of students of a high school of physical cultural  
to work with preschool age children. Result of re-  
search: the average indicator of subjective assess-  
ment of theoretical readiness of students for work  
with preschool children was 7.6 points, and the av-  
erage indicator of subjective assessment of practi-  
cal readiness 8.3 points.

**Keywords:** readiness of students, pedagogical  
readiness, early specialization, children of pre-  
school age

**Результаты исследования.** Современный  
уровень развития физической культуры и  
детского спорта предъявляет высокие тре-  
бования к уровню готовности специали-  
стов, студентов физкультурного вуза к ра-  
боте с детьми дошкольного возраста.

Как писала М.А. Богданова, существует  
противоречие «между гуманистической  
сущностью спорта и практикой осуществ-  
ления спортивной деятельности», осо-  
бенно эта проблема касается детского  
спорта [1]. Основными проблемами дет-  
ского спорта выступают: травматизм; ран-  
няя спортивная специализация, которая  
сопровождается форсированной подготов-  
кой юных спортсменов, направленной на

достижение «быстрых» спортивных результатов без учета возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов [5]; ориентированность тренеров только на результат [3]; снижение возраста набора в спортивную секцию, которая связано не только с омоложением спорта в целом, но и с тем, что многие тренеры желают «заполучить» учеников, пока их не привлекли другие виды спорта или конкурентные спортивные организации.

Складывающаяся в мировом и отечественном спорте тенденция к омоложению спорта и раннему набору в спортивные секции, рождает новые проблемы как методологического, нормативно-правового обеспечения деятельности организаций, работающих в сфере детского спорта, так и подготовки квалифицированных кадров, готовых вести грамотную физкультурно-спортивную деятельность с детьми дошкольного возраста.

Педагогическая готовность студентов физкультурного вуза к работе с детьми дошкольного возраста определяется как целостная, системно организованная совокупность специальных характеристик специалиста, определяющих способность применять полученные знания умения и навыки в практической профессиональной педагогической деятельности, используя при этом умственные, психологические и физические возможности. Педагогическая готовность рассматривалась разными авторами и в ее содержании выделяют мотивационный, когнитивный; операционно-деятельностный и рефлексивный компоненты [2, 4].

Для определения субъективной оценки уровня педагогической готовности студентов физкультурного вуза к работе с детьми дошкольного возраста, было проведено анкетирование студентов 1-3 курса бакалавриата, в количестве 50 человек. Респонденты были разделены на две группы: студенты еще не работающие тренерами и

студенты, которые имеют тренерский опыт.

Первая группа (30 человек) – это студенты, не работающие тренерами. Задачей проведения анкетирования с данной группой являлось выявление предпочтительной для работы возрастного контингента детей. Результаты анкетирования показали, что для 22 (73,3%) респондента предпочтительнее работать с детьми старше 9 лет, 6 (20%) студентов – от 6 до 9 лет и всего 2 (6,7%) студента выбрали для работы возраст от 3 до 6 лет. Данные показатели, по нашему мнению, могут свидетельствовать о неготовности студентов к работе с детьми дошкольного возраста.

Вторая группа респондентов (20 человек) – студенты, работающие тренерами с детьми дошкольного возраста. Задачами опроса данной категории респондентов являлось: 1) выявить основные проблемы, с которыми студенты сталкиваются в тренерской деятельности; 2) провести субъективную оценку уровня теоретической и практической готовности к работе с детьми дошкольного возраста; 3) узнать о намерении получить дополнительные знания, необходимые для профессиональной деятельности, область этих знаний; 4) оценить уровень готовности вуза предоставлять необходимые знания, умения и навыки необходимые для профессиональной педагогической работы с детьми дошкольного возраста. Были получены следующие результаты:

1. Основные проблемы, с которыми сталкиваются начинающие тренеры в тренерской деятельности: не слушаются дети, родители не всегда воспринимают как компетентного специалиста или бывают недовольны из-за получаемых травм во время тренировочного занятия. Так же, стоит отметить, что часть студен-

- тов (43%) указав отсутствие проблем контакта педагога и маленького спортсмена, отметили, что «начинающие тренеры должны быть готовы к капризам детей, к тому, что нужно уметь находить подход к каждому ребенку».
2. Субъективная оценка (по 10 балльной шкале) уровня теоретической готовности к работе с детьми дошкольного возраста показала, что 10% респондентов оценивают свой уровень теоретической готовности на 5 баллов, 10% респондентов на 6 баллов, 30% респондентов на 9 баллов и 10% респондентов на 10 баллов; практической готовности: 30% респондентов – 7 баллов, 30% респондентов 8 баллов, 20% респондентов – 9 баллов и 20% – 10 баллов.
  3. О своем желании получать дополнительные знания, необходимые в тренерской деятельности с детьми дошкольного возраста изъявили 20% респондентов. Они указали такие темы, как спортивная психология, физиология детского возраста и методики для детского спорта.
  4. Уровень готовности вуза предоставлять необходимые знания, умения и навыки для работы с детьми дошкольного возраста, респонденты оценили на 7,8 балла.

Таким образом, субъективная оценка уровня теоретической готовности студентов физкультурного вуза, которые уже имеют тренерский опыт работы с детьми дошкольного возраста составил: 7,6 баллов, а практической – 8,3 балла, а студенты, которые не имеют тренерского опыта, вообще не имеют желания работать с детьми дошкольного возраста.

**Выводы.** Опираясь на полученные результаты и учитывая, что педагогическая готовность студентов физкультурного вуза к работе с детьми дошкольного возраста обусловлена не только субъективными, но и объективными факторами, можно говорить о необходимости внедрения в систему вузовской подготовки дисциплины, содержащей в своей программе интегративные знания об особенностях детского возраста из различных областей науки, направленных на формирование у студентов практических умений для работы с детьми дошкольного возраста.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Богданова М.А. Институт спорта: социокультурная динамика: монография / М.А. Богданова; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального университета, 2013. – 296 с.
2. Драндров, Г.Л. Формирование готовности студентов факультетов физической культуры к творческому обучению двигательным действиям: автореферат дис. д.п.н. / Г.Л. Драндров. – Омск, 2002.
3. Ерегина, С.В. Реализация стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года в практике подготовки юных спортсменов / С.В. Ерегина // Ученые записки сахалинского государственного университета. - 2015. - №1. - С- 185-188.
4. Миргородская, Е.В. Профессиональная подготовка будущих педагогов по физической культуре к рекреационной работе с дошкольниками: автореферат дис. к.п.н. / Е.В. Миргородская. – Челябинск, 2010.
5. Физическая культура [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/36423> 6. Дата обращения: 30.10.2017.



## РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

А.Н. Шмакова, О.М. Чусовитина

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта  
Омск, Россия*

## DEVELOPMENT OF CREATIVE ACTIVITY AMONG STUDENTS OF PHYSICAL CULTURE UNIVERSITY IN CONDITIONS OF PROFESSIONAL TRAINING

A.N. Shmakova, O.M. Chusovitina

*Siberian state university of physical education and sports  
Omsk, Russia*

[annasmak@list.ru](mailto:annasmak@list.ru)

**Аннотация.** Современный человек сегодня должен быть в состоянии действовать в ситуации выбора, ставить и достигать цели, принимать свои собственные решения. Исходя из этого, необходимо квалифицировать студентов с совершенно новым менталитетом, чье отношение к своим профессиональным обязанностям является творческим и активным. Кроме того, требования к будущему специалисту и его функциям для работы в профессиональной деятельности постоянно меняются. Сегодня общество требует профессионального, способного осуществлять творческую и инновационную деятельность, студента. В статье рассматриваются аспекты оценки уровня творческих качеств студентов и условия, способствующие формированию активной творческой деятельности в условиях профессиональной подготовки.

**Ключевые слова:** творческая деятельность, профессиональная подготовка, активность, развитие, потенциал

Актуальность. Творческая деятельность педагогического субъекта в процессе обучения зависит от позиции педагога, на его вере в способности успешно учиться, наощрении достижений, стимулируя инициативу и активность. Успешное обучение путем активизации творческой деятельности – необходимый процесс в обучении. Также

**Abstract.** The modern human today must be able to act in the situation of choice, set and achieve goals, make his own decisions. It is necessary to qualify students with a completely new mentality, whose attitude to their professional duties is creative and active. The requirements for the future specialist and his functions for working in the professional field are constantly changing. The article examines the aspects of assessing the level of students' creative qualities and the conditions conducive to the formation of active creative activity in conditions of professional training.

**Keywords:** creative activity, vocational training, activity, development, potential

важно создание условий для потенциальных возможностей и организации учебного процесса, таким образом, когда субъект ощущает эмоциональный подъем, физический прилив энергии, ощущение успеха и уверенность в себе. Сегодня в процессе обучения и воспитания такие понятия как «творческая личность», «творче-

ский подход», «творческие успехи», «думать творчески» и т.д. соотносятся с профессионализмом, высоким уровнем знаний, одним из основных критериев при выявлении опытного специалиста, а способность к творчеству и креативности приравнивается к атрибуту таланта, одаренности, интеллекта [1].

Развитие творческой активности – процесс сложный, который строится на дифференцированном подходе по ряду признаков и индивидуальном подходе, где учитываются личностные качества каждого. По нашему мнению, область физической культуры и спорта является отраслью, где наличие творческих качеств личности – неотъемлемая составляющая в процессе формирования личности профессионального педагога.

Для проведения исследования, нами использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогическое тестирование, методы математической обработки данных. В своем исследовании мы исходили из положения о том, что творчество рассматривается как: новизна в практической работе педагога, умение проявлять себя при решении коммуникативных задач, креативность. Для оценки уровня творческой активности и творческих качеств нами проводилось педагогическое тестирование по следующим методикам:

- тест профиля творческих качеств В.И. Андреева;
- самооценка творческого потенциала личности;
- оценка уровня творческого потенциала личности;
- диагностика уровня невербальной креативности (Е.Е. Тунник);
- методика изучения мотива творческой деятельности (Э.Д. Телегина, В.П. Подвольский) [4].

Проводилась оценка средств и методов, используемых в профессиональной подготовке.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, в котором приняло участие 100 студентов, обучающихся по направлению подготовки Физическая культура (с профилем подготовки избранного вида спорта). На первом этапе был изучен уровень развития творческих способностей студентов с помощью диагностического инструментария. Далее проводился анализ педагогических условий для развития творческой деятельности.

Результаты исследования. По результатам проведения педагогического тестирования на уровень развития творческих качеств было выявлено, что в целом наблюдаются средние показатели по творческому потенциалу, уровню креативности и мотива творческой деятельности (таблица 1). Отмечается низкий уровень оценки таких качеств как: решительность, новаторство, оптимизм, конкурентоспособность.

По данным в работах С.Д. Неверковича, повышение уровня готовности будущих специалистов в области физической культуры и спорта к творческой деятельности обеспечивается путем создания определенных условий в образовательном процессе, включая использования активных и интерактивных методов обучения. Не зависимо от учебной дисциплины, содержание программы должно преподноситься согласно следующих уровней: отражательно-репродуктивный уровень, рефлексивно-творческий уровень, репродуктивное исполнение. В основе данного подхода лежит постепенное освоение каждого уровня. И средства, используемые в образовательном процессе, должны соответствовать постепенному освоению каждого уровня. Таким образом, вариативность средств, используемых в образовательном процессе,

выглядит следующим образом (таблица 2) [3].

Данные упражнения подобраны исходя из сфер творческой деятельности самого педагога:

- 1) методическое творчество;
- 2) коммуникативное творчество;
- 3) творческое развитие [2].

Таблица 1

Показатели оценки развития творческой деятельности студентов, (% студентов экспериментальной группы с оптимальным уровнем)

Показатели	Экспериментальная группа
Тест профиля творческих качеств В.И. Андреева	53
Самооценка творческого потенциала личности	37
Оценка уровня творческого потенциала личности	45
Диагностика уровня невербальной креативности (Е.Е. Туник)	35
Методика изучения мотива творческой деятельности (Э.Д. Телегина, В.П. Подвольский)	35

Таблица 2

Вариативность средств в образовательном процессе

Упражнения, используемые на отражательно-репродуктивном уровне	Упражнения, используемые на рефлексивно-творческом уровне	Упражнения, используемые на репродуктивном уровне
коммуникативные упражнения	креативные упражнения	моделирующие упражнения
имитационные игры	игровые упражнения	ситуационные упражнения

Выводы. Одно из направлений в развитии творческой деятельности было создано на основе принципа учета психологических основ деятельности студентов, путем постепенной логики организации учебного процесса, когда творческая составляющая деятельности усиливается от стадии к стадии. Основная психологическая и педагогическая потребность в направлении постепенного обучения состояла в их необходимой последовательности и системы. Это объясняется тем, что творческая деятельность соотносится с рефлексивно-творческим уровнем мышления, который следует за отражательно-репродуктивным уровнем, что соответствует репродуктивному исполнению деятельности. То есть, в то

время, когда студент не имеет определенных знаний, умений и навыков, и в то время как его внимание сосредоточено только на рабочих методах, он не способен думать ни о каком творчестве. Творчество предполагает максимальную независимость мыслей и действий учащихся, но эта независимость не происходит само по себе. Поэтому перед включением студентов в творческую деятельность, необходимо предоставить им определенную систему знаний, развивать необходимые умения и навыки и научить, как использовать знания, умения и навыки в новых ситуациях.

Анализ теоретических работ и практического обучения и научно-исследовательской деятельности в свете проблемы, показали, что сегодня эта проблема представляет особый интерес и привлекает новые научные исследования. Мы предположили, что развитие творческих способностей студентов может быть эффективным, если поддерживаются следующие педагогические условия:

- диалог взаимодействия учитель-ученик в процессе творческой деятельности;

- эмоциональное и интеллектуальное стимулирование творческого развития способностей студентов;
- включение отражения или механизма самоанализа в развитии творческих способностей студентов;
- организация творческой деятельности на основе дифференцированного подхода с индивидуализацией обучения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Белоруссова Е.В., Михайлова О.Р. Развитие творческой активности студентов в условиях профессионального образования // *Инновационные педагогические технологии: материалы II междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.)*. – Казань: БуК, 2015. – С. 157-159.
2. Боташева А.М. Проблемы развития творчества преподавателя высшей школы / А. М. Боташева, С. М. Каракотова // *Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта*. – СПб., 2015. – Вып. 11 (129). – С. 266-270.
3. Гришин В.Н. Информационные технологии в профессиональной деятельности : учеб. для студентов ссузов / В. Н. Гришин, Е. Е. Панфилова. – М.: Форум [и др.], 2013. – 416 с.
4. Самооценка творческого потенциала личности / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов // *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. – М., 2002. – С.65-67.

## АНДРАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ КАК ИНТЕРАКТИВНЫЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ

Н.В. Шувалова<sup>1</sup>, Н.П. Шмелева<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева

<sup>2</sup>Чебоксарский медицинский колледж  
Чебоксары, Россия

## ADRAGOGICAL MODEL AS AN INTERACTIVE TEACHING METHOD

N.V. Shuvalova<sup>1</sup>, N.P. Shmeleva<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Chuvash state pedagogical University  
named after I.Y. Yakovlev

<sup>2</sup>Cheboksary medical College  
Cheboksary, Russia

[msta77@yandex.ru](mailto:msta77@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье изложены основные положения, касающиеся андрагогики как науки, рассмотрены преимущества использования андрагогической модели в сравнении с традиционной системой обучения.

**Ключевые слова:** андрагогика, активные методы обучения, постдипломное образование

В современном обществе образованию взрослых отводится исключительно важная роль. Это является общепризнанным и неоспоримым фактом, поскольку дальнейшее развитие технологического, социально-экономического и культурного прогресса в той или иной мере обязано именно ему. Отсюда берет начало и характерная тенденция исторических изменений в андрагогике – усиление содержательного и организационного обособления с расширением сети учреждений, предназначенных исключительно для взрослого населения. Продвижение по профессиональной лестнице, активное участие в жизни социума на сегодняшний день не строится просто на получении профессионального образования. Для того, чтобы идти в ногу со временем, необходимо непрерывное совершенствование профессиональных и надпрофессиональных компетенций [1].

Андрагогика (наука, занимающаяся проблемами образования взрослых) появи-

**Abstract.** The article describes the main provisions relating to andragogy as a science, discusses the advantages of using andragogical model in comparison with the traditional system of education.

**Keywords:** andragogy, active learning methods, postgraduate education

лась как отдельная часть педагогики сравнительно недавно. Ее возникновение и развитие обусловлено рядом объективных причин и потребностей, таких как:

- завоевание обучающимися ведущей роли в процессе обучения;
- новая организация учебного процесса, что существенно видоизменило роли обучаемого и обучающего;
- осознание необходимости предоставления большей свободы обучаемому;
- чёткое разделение принципов андрагогической и педагогической моделей обучения.

И самым веским аргументом является доказанный физиологами и психологами факт способности успешного обучения практически на протяжении всей жизни человека.

Основные положения теории обучения взрослых отражены в принципиальных различиях процесса обучения между взрослым и невзрослым человеком. При организации профессионального обучения необходимо учитывать следующие особенности взрослых людей [3]:

1. Ведущая роль в процессе своего обучения принадлежит взрослому.
2. Самореализация, самостоятельность, самоуправление ставится во главу угла.
3. Жизненный опыт используется в качестве важного источника обучения как самого обучаемого, так и его коллег.
4. Приоритетной задачей является решение важной жизненной проблемы и достижение конкретной цели.

Главной социальной миссией образования взрослых является предупреждение функциональной неграмотности, следовательно, в системе постдипломного образования апробация и практическое использование инновационных педагогических технологий идут быстрее и интенсивнее, чем в основном образовании.

Для традиционной системы обучения характерны «размытые», отдаленные цели – освоение, формирование, изучение, обучение «впрок». А для активного обучения характерны предварительная оценка потребностей в обучении, и ориентация на формирование конкретных умений и навыков, необходимых для выполнения четко поставленных задач.

В основе нетрадиционных форм обучения взрослых лежат следующие принципы и методы [2]:

- экспозиционные, когда содержание обучения организуется и

представляется посторонним источником;

- управленческие, когда учебный процесс организован таким образом, чтобы обучающиеся достигли заранее определенных целей;
- поисковые методы, когда учебный процесс включает в себя постановку проблем и поиск решений. В этом случае обучающиеся отбирают и организуют информацию, содержание и необходимый опыт с целью изучения проблемы и поиска их решений.

В последнее время все большей популярностью пользуются доказавшие свою эффективность активные методы обучения взрослых: презентации, семинары, деловые и ролевые игры, дискуссии в малых группах, моделирование и выполнение проектов.

В основе нетрадиционных форм обучения взрослых лежат следующие принципы контекстного обучения [2]:

- Принцип проблемности. Этот принцип предполагает представление учебного материала в виде проблемных ситуаций и вовлечение слушателей в совместный анализ и поиск решений. Проблемное содержание занятия должно передаваться в проблемной форме.
- Принцип игровой деятельности. Для активизации слушателей целесообразно использовать игровую деятельность с помощью игровых процедур: разыгрывание ролей, мозговой атаки, блиц-игры и т.д. Сейчас успешно внедряются в практику обучения и управления деловые игры, позволяющие в форме деловой игры

решать серьезные профессиональные задачи как учебного, так и исследовательского плана.

Для ответа на вопрос о преимуществах андрагогической модели был проведен анализ работы преподавателей, работающих в системе обучения взрослых. С целью выявления удовлетворения потребностей обучающихся систематически проводилось интервьюирование и анкетирование слушателей отделения повышения квалификации и студентов постдипломного образования Чебоксарского медицинского колледжа. В результате проведенной работы сделаны выводы, что наиболее приемлемыми методами в андрагогической практике являются поисковые, так как позволяют вовлекать слушателей в мыслительную деятельность. В этом случае восприятие содержания обучения, или информации, происходит в процессе: «мышление – изучение проблемы – решение проблемы». Этот метод практически применим для разработки и защиты проектов, что широко применяется при работе со студентами повышенного уровня образования.

Поисковые методы позволяют выявить практические преимущества игрового моделирования в андрагогике, такие как:

- согласование с практическими потребностями обучающихся;
- соответствие логике деятельности, включающее момент социального взаимодействия и профессионального общения;
- реализация установки профессиональной деятельности, в результате легче преодолеваются стереотипы, корректируется самооценка;

- включение рефлексивных процессов, представление возможности интерпретации, осмысливания полученных результатов.

Опыт, полученный в игре, может оказаться даже более продуктивным в отличие от полученного в профессиональной деятельности по нескольким причинам: увеличения масштаба охвата действительности, наглядной демонстрации последствий принятых решений, возможности проверить альтернативные решения. Групповая работа дает навык коллективных действий, развивает интуицию и воображение, учит осознавать свою и чужую роль.

Рассмотренные преимущества определили успешность применения данного метода в учебном процессе. Проблема измерения эффективности деловой игры достаточно остра. Опираясь на данные самоотчетов ее участников, можно говорить, что в результате ее проведения у игроков снижаются эгоцентрические тенденции в поведении и мышлении, обостряется социальная чувствительность, уменьшается нормативный самоконтроль, формируется установка на восприятие новой информации, снижается порог принятия точки зрения другого, актуализируется творческий потенциал. Именно деловая игра наряду с анализом практических ситуаций обладает возможностью воспроизведения, проектирования и моделирования деятельности-ориентированных отношений, коммуникативных связей и позволяет реализовать андрагогическую модель в обучении.

Однако главное в характеристике взрослого человека – обладание жизненным опытом, физиологической, психологической, социальной, нравственной зрелостью, экономической независимостью и уровнем самосознания, качествами, необходимыми для ответственного самоуправления поведения.

Следовательно, принципы андрагогики эффективно применимы лишь в случае, когда обучающийся, независимо от возраста, способен на ответственное отношение к процессу, к его организации и может осознанно взять на себя часть ответственности за выполнение модели обучения.

Андрагогика как учебная дисциплина и специальность в прикладном отношении способствует приобретению обучающимися умений, знаний, навыков, личност-

ных качеств и ценностных ориентаций, необходимых для успешной работы в любой сфере деятельности, в которой участвуют взрослые люди. Все большее число преподавателей, специалистов различных отраслей экономики России понимают, что это необходимость современных реалий в образовании. Вот почему, несмотря на недостаточное теоретическое и научно-методическое обоснование, андрагогика все шире входит в практику обучения различных специалистов в качестве одной из ведущих учебных дисциплин.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Змеев, С.И. Основы андрагогики [Электронный ресурс]: учеб. Пособие для вузов. – 2-е изд. – М.: Флинта, 2013. – 156 с.*
2. *Марон, А.Е. Практическая андрагогика. Книга 5. Открытое образование взрослых: монография. – СПб.: УРАО ИОВ, 2012. – 400 с.*
3. *Лебедева, Н.В. Обучение взрослых на курсах переподготовки: принципы и условия // Научный диалог. – 2013. – №4(16). – С. 12–17.*