



ISSN 2523-4986



3-4 (11-12) 2020

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

научно-методический
журнал

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ". ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

№ 3-4 (11-12) / 2020

Основан в 2016 году. Издаётся 3 раза в год.

Научно-методический журнал ГОУ ВПО ДОННУ «Физическая культура и спорт: теория и практика» зарегистрирован в Министерстве информации Донецкой Народной Республике.

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

С 2019 года в связи с реорганизацией, учредителем журнала является Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Донецкий Национальный университет"

ISSN 2523-4986

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Доценко Юрий Алексеевич, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Руденко Геннадий Викторович, доктор педагогических наук, доцент

Деминская Лариса Алексеевна, доктор педагогических наук, доцент

Люгайло Светлана Станиславовна, доктор наук по физическому воспитанию и спорту

Дубревский Юрий Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент

Сидорова Виктория Викторовна, кандидат наук по физическому воспитанию, доцент

Батищева Марина Робертовна, кандидат педагогических наук, доцент

Гришун Юлия Анатольевна, кандидат медицинских наук, доцент

Зенченков Илья Петрович, кандидат педагогических наук

Третьяк Андрей Николаевич, кандидат педагогических наук

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Акопов Владислав Эрнестович МОДЕЛЬ СОВРЕМЕННОГО СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ОСНОВА ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	5
Ванькина Юлия Александровна, Вильнер Борис Соломонович ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.....	13
Калмыкова Вероника Ивановна, Шаповалова Ольга Владимировна, Бондарчук Ирина Юрьевна ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ПЕДАГОГА.....	20
Паначев Валерий Дмитриевич, Морозов Алексей Павлович СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	24
Плякина Виктория Васильевна ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	32

РАЗДЕЛ 2.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Калюжин Владимир Георгиевич, Апанасевич Снежана Сергеевна МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ У ЛИЦ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ.....	36
Красулина Валентина Алексеевна ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА.....	43
Лавренчук Светлана Сергеевна, Лавренчук Александр Александрович АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ВОЛЕЙБОЛ СИДЯ.....	51
Репневская Майя Станиславовна МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК И МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ДонНТУ.....	55
Чехова Виктория Евгеньевна, Вакуленко Александра Александровна ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ТРАВМАХ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА У ФУТБОЛИСТОВ.....	60

РАЗДЕЛ 3.

ТЕОРИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ершов Сергей Иванович, Доценко Юрий Алексеевич ПОДХОДЫ И ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТЕ.....	67
Тимофеев Максим Васильевич, Дубанова Татьяна Павловна ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА НА ПРЕДПОЧИТАЕМЫЙ ВИД СПОРТА.....	76
Черных Елена Васильевна, Вертунова Наталья Евгеньевна, Головина Лариса Анатольевна ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ У ТРЕНЕРОВ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ.....	82
Титова Татьяна Александровна, Бондаренко Константин Константинович СТРУКТУРНО-ФАЗОВАЯ МОДЕЛЬ УЗЛОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ГИМНАСТИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ.....	87

РАЗДЕЛ 1.
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



Акопов Владислав Эрнестович

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, ДНР

МОДЕЛЬ СОВРЕМЕННОГО СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ОСНОВА ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. В статье рассматривается модель компетенций современного специалиста физической культуры и спорта. Выделены шесть базовых компонентов в структуре рассматриваемой модели: целевой, функциональный, социальный, содержательный, организационный и оценочно-результативный. Каждый компонент структуры содержит отдельные ключевые компетенции специалистов в сфере физической культуры и спорта. Отмечается, что для эффективной профессиональной деятельности необходимо сочетание указанных компонентов модели компетенций специалистов в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: модель, профессиональная компетентность, ключевые компетенции, физическая культура и спорт.

Abstract. The article presents the model of a modern specialist in physical education and sport. The article defined six basic components in the structure of the model of a specialist in physical education and sport. Each component of the structure contains key competencies of specialists in the field of physical education and sport. The article notes that for effective professional activity a combination of the indicated components of the competency model of specialists in the field of physical education and sports is necessary.

Keywords. model, key competencies, physical education and sport.

Введение. Основной идеей современной концепции высшего образования является подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, такого, который свободно владеет своей профессией и ориентируется в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности, к удовлетворению потребностей личности в освоении соответствующего образования.

Такие ориентиры современного высшего образования определяют направленность профессиональной подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта на формирование личности, способной к плодотворному профессиональному труду в современных рыночных условиях, готовой к профессиональной деятельности, которая владеет не только системой специальных знаний, профессиональных действий и социальных отношений, а и сформированностью и зрелостью профессионально значимых качеств, соответствующей квалификацией.

Таким образом требуется пересмотр целей и задач системы профессионального образования, уход от идеи «Хорошее образование на всю жизнь» к идее «Образование через всю жизнь»; от присвоения знаний к формированию компетенций, от исполнительности к инициативности специалиста физической культуры и спорта. В процессе профессиональной подготовки в

высшем учебном заведении одной из приоритетных задач является формирование модели специалиста, отвечающего современным требованиям общества для каждой специальности, в которой бы отразилось единство профессионализма, научной мысли и практической значимости.

Обзор литературы. Моделирование профессиональной деятельности специалиста, как приводят научные исследования В. Андреева, Д. Григорьева, Н. Кузьминой, С. Сыроевой, Л. Сигаевой, В. Сластенина, В. Смирнова, М. Таланчука и др., является базовой позицией в обосновании концептуальных положений процесса профессиональной подготовки специалиста какой-либо специальности [6].

В широком понимании слова модель – это образ (мысленный или условный, изображение, описание и др.) какого-либо объекта, процесса или явления. Согласно определению В. Штоффа, под моделью понимается мысленно воображаемая или материально реализованная система, которая, отображая или воссоздавая объект исследования, способна замещать его так, что ее изучение дает нам новую информацию об этом объекте [9].

В профессиональной педагогике под моделью специалиста понимают описательный аналог, который отображает основные характеристики объекта, который изучается и которым выступает обобщенный образ специалиста данного профиля (Б. Динамова, И. Сигов, Д. Чернилевский). Такую совокупность профессиональных свойств и качеств личности в педагогике обозначают понятием «профессиограмма». Как считают М. Таланчук, В. Сластенин, моделью специалиста является профессиограмма, которая моделирует ожидаемый результат, который существует идеально и является достижением после окончания термина обучения. Как система требований к специалисту, модель дает возможность предвидеть конкретные пути, средства, методы, критерии профессиональной подготовленности и становления личностных морально-педагогических качеств, необходимых для выполнения профессиональных функций. Профессиограмма конкретизирует наиболее важный, обязательный состав профессиональной деятельности человека, определяет базовые качества [6].

Закономерно признанным в профессиональной педагогике является постулат о зависимости системы знаний, умений, качества специалиста от специфики сферы, в которой осуществляется профессиональная деятельность.

В соответствии со спецификой физической культуры и спорта, все профессиональные черты и качества личности специалиста этой сферы должны быть естественной основой его потребности обеспечивать социальное взаимодействие и общение людей через организацию их досуга, наполненного моральным и воспитательным содержанием, помощь каждой личности в ее самореализации и самоактуализации.

Обобщая исследования Г. Бабушкина, Л. Головатой, И. Головина, М. Данилко, А. Двоешпазова, Н. Зубангова, В. Маслова, В. Смолюка и др., отметим, что будущий специалист физической культуры и спорта традиционно определяется как личность, которая целенаправленно приобретает в ВУЗе квалификацию в соответствии с образовательно-квалификационным уровнем в процессе специально организованной учебно-воспитательной деятельности, направленной на подготовку к дальнейшей профессиональной деятельности по поддержке соответствующего уровня физической культуры населения или достижения высших результатов на международных аренах [7].

В настоящее время профессионально-педагогическое формирование будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта рассматривается через понятие «профессиональная компетентность», которое становится приоритетной характеристикой специалиста, способного быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях профессиональной деятельности. На разработку теоретико-методологических основ подготовки специалистов, становления их как компетентных профессионалов оказали большое влияние Е. Бондаревская, В. Данильчук, В. Зайцев, И. Колесникова, В. Монахов, А. Саранов, В. Фоменко, Е. Шиянов и др. [3].

В тезисах Международного департамента стандартов для обучения, достижения и образования термин «компетентность» определяется как способность квалифицированно проводить деятельность, выполнять работу или задания. При этом, это понятие охватывает знания, умения, навыки и отношения, позволяющие личности эффективно действовать или выполнять определенные функции, направленные на достижение определенных стандартов в профессиональной сфере или конкретной деятельности [8].

Международная Комиссия Совета Европы в своих документах рассматривает понятие компетентности как общие или ключевые базовые умения, фундаментальные пути обучения ключевых квалификаций, умений, сопоставлений или опорных знаний. По мнению экспертов Совета Европы, компетентность предусматривает: возможность личности воспринимать и соответствовать индивидуальным и социальным потребностям; комплекс отношений, ценностей, знаний и навыков [1].

Компетентность рассматривается также как способность использовать знания и умения эффективно и творчески в межличностных отношениях – ситуациях, которые предвидят взаимодействие с другими людьми в социальном контексте также, как в профессиональных ситуациях [8].

Профессиональная компетентность специалистов в области физической культуры и спорта находит отражение в их способностях и готовности выполнять педагогическую деятельность, требующую наличия соответствующих знаний,

умений, навыков и профессионально-личностных качеств в физкультурно-спортивной сферах [3].

Формирование профессиональной компетентности студентов целесообразно осуществлять через познание, осознание и осмысление окружающей действительности, создание новых моделей профессиональной деятельности.

Цель исследования – раскрыть отдельные аспекты разработки модели или профиограммы современного специалиста физической культуры и спорта как основы его профессиональной подготовки в учебном заведении.

Результаты исследований. Стартовой позицией анализа модели специалиста физической культуры, как и специалиста любой другой сферы, обычно выступает его личностная характеристика. Обращая внимание на то, что специалист в области физической культуры и спорта работает в сфере «человек-человек», профессионально значимыми для него исследователи считают такие личностные качества:

1. Морально-гуманистические качества, которые выражают специфику этого вида деятельности и отображают утверждения словом и делом приоритета ценности человеческой жизни, наивысших духовных ценностей, моральных норм поведения и отношений (любовь к людям, гуманность, доброта, доброжелательность, отзывчивость, терпеливость, ответственность, чувство собственного достоинства).

2. Психологические характеристики, которые являются составляющей профессиональной деятельности специалиста физической культуры (высокий уровень протекания психических процессов, устойчивые психические состояния, высокий уровень эмоциональных и волевых характеристик);

3. Психоаналитические качества, ориентированные на профессиональное самосовершенствование специалиста (самоконтроль, самокритичность, самооценка, а также стрессоустойчивые качества – физическая тренированность, самовнушение);

4. Психолого-педагогические качества, направленные на установление партнерских взаимоотношений, - коммуникабельность (способность быстро устанавливать контакт), эмпатийность, визуальность (внешняя привлекательность), красноречие (умение внушать и убеждать), перцептивность (восприятие человеком человека), тактичность и др.;

5. Сформированность ценностно-мотивационной сферы – признание специалистом ценностей профессиональной деятельности, их трансформация во внутренние убеждения, отношение к объектам профессиональной деятельности, к самому себе, представителям профессионального общества; высокий уровень профессиональной мотивации – личный интерес к физической культуре, целенаправленность, последовательность, адекватность личного поведения и поступков идеалам профессиональной деятельности.

В качестве основы для разработки модели современного специалиста Е. Смирнова предлагает изучение человека, как обладателя функций определенной профессии на трех уровнях: социологическом (профессиональная этика, мировоззрение, уровень культуры и т.д.), психологическом, психофизиологическом.

Под моделью специалиста мы понимаем содержательную часть характеристик личности специалиста в сфере физической культуры и спорта, выраженную, прежде всего в профессиональных, социально-психологических, творческих (креативных) и личностных качествах, определяющих его способность трудиться в условиях рыночных отношений, добиваться результатов, адекватных требованиям общественного и научно-технического прогресса.

Личностные характеристики специалиста физической культуры и спорта обеспечивают способность к профессиональной деятельности и определяют характер его функционирования в системе межличностных отношений. В целом, они определяют профиль личности специалиста, одновременно выступают условием и средой формирования его профессиональной компетентности.

Сейчас идет активная переориентация на определение системы компетенций, обеспечивающих качество образования, адекватных требованиям времени. По рекомендациям ЮНЕСКО, сущность современных концептуальных требований к профессиональной компетентности специалиста сводится к расширению знаний, умений и навыков, необходимых непосредственно для повышения продуктивности труда, в сфере жизнедеятельности в целом.

Суть профессиональной компетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта раскрываются через стоящие перед ним функции: организационная, конструктивная, гносеологическая, коммуникативная, рефлексивная и исследовательская. Данные функции определяют ряд компонентов профессиональной компетентности специалистов в области физической культуры и спорта, таких как: когнитивный, аксиологической, коммуникативный, деятельностный и рефлексивный компоненты. Само понятие профессиональной компетентности специалиста физической культуры и спорта отображает содержательно-деятельностный аспект его профессиональной деятельности и содержит единство теоретической и практической готовности к совершению физкультурно-спортивной деятельности.

В большинстве исследований последних лет (С. Адам, Б. Бергман, М. Громкова, В. Додонов, А. Марков, Л. Митина, А. Стивен) понятие «компетенция» понимается не как набор способностей, знаний и умений, а как способность или готовность мобилизовать все ресурсы (организованные в систему знаний, умений и навыков, способностей и психических качеств), необходимые для выполнения задач на высоком уровне, адекватные конкретной ситуации, то есть в соответствии с целями и условиями отбывания действия. Формирование ключевых

компетенций как системообразующих элементов конкурентоспособности выпускников вузов физической культуры и спорта является результатом реализации педагогических моделей.

Ключевыми компетенциями должен овладеть каждый член общества с целью системного использования в различных ситуациях. Один из вариантов определения таких ключевых компетенций предложен в рекомендациях Совета Европы, где определено пять групп компетенций, овладение которыми является определяющим критерием качества образования:

1. социальные компетенции, связанные со способностью брать на себя ответственность, брать участие в совместном принятии решений, регулировать конфликты без насилия, брать участие в функционировании и развитии демократических институтов;

2. коммуникативные компетенции, связанные с устным и письменным общением, особенно важные для работы и социальной жизни, с акцентом на том, что людям, которые не владеют, угрожает социальная изоляция (в этом контексте коммуникации приобретают все больший вес владение более чем одним языком);

3. социально-информационные компетенции, связанные с адекватным восприятием и использованием современной информации, владением информационными технологиями, пониманием в использовании позитивных и слабых аспектов, способностью к критическому мышлению относительно информации, которая распространяется СМИ и рекламой;

4. когнитивные компетенции – готовность к непрерывному росту образовательного уровня, способность к саморазвитию и приобретать необходимые знания и умения, потребность личности в реализации собственного потенциала;

5. специальная компетенция – готовность к выполнению профессиональных действий и оценке их результатов [4, 8].

Современники рассматривают ключевые компетенции как основной образовательный результат и трактуются как межкультурные и межотраслевые знания, умения, способности, которые необходимы для адаптации и продуктивной деятельности в разных профессиональных сообществах. К ним относятся такие, которые являются универсальными для социальной адаптации личности, ее свободной ориентации в современном информационном и культурном пространствах, развития ее образовательного, профессионального и творческого потенциала. Среди таких универсальных компетенций стоит отметить значимость компетенций, формирование которых в совокупности с другими параметрами профессиональной компетентности специалиста направлено на обеспечение конкурентоспособности современного специалиста.

Анализ различных взглядов на проблему компетентности, подходов к моделированию профессиональной подготовки позволяют нам выстроить модель специалиста в области физической культуры и спорта.

Для описания структуры модели современного специалиста сферы физической культуры стоит выделить шесть базовых подсистем: целевую, функциональную, социальную, содержательную, организационную, оценочно-результативная подсистемы. Каждая часть структуры содержит отдельные ключевые компетенции специалистов в сфере физической культуры.

Целевая подсистема отражает общую цель педагогической модели (формирование компетентного и конкурентоспособного специалиста физической культуры и спорта), и реализуется через содержательную подсистему на основе организационно-деятельностных, субъективно-личностных и социально-коммуникативных компетенций специалистов.

Содержательную подсистему настоящей модели определяют базовые ключевые компетенции. Субъективно-личностные компетенции предполагают качества человека, характеризующие его как личность и субъект деятельности и общения (ценностно-мотивационные ориентации, компетенций в области физического здоровья и физического состояния населения).

Социально-коммуникативные компетенции состоят из качеств, которые характеризуют отношения социума и личности (коммуникативные компетенции и социальное взаимоотношение). Функциональная подсистема отражает функции модели в образовательном процессе (ценностно-смысловую, мировоззренческую, социально-адаптационную, коммуникативную, когнитивную и рефлексивную). Организационную подсистему образуют формы и методы организации процесса профессионального образования.

Формы находят отражение в комплексе самостоятельных, групповых и индивидуальных видов работ. Методам присущ развивающий характер, способствующий овладению современными средствами работы. Оценочно-результативная подсистема отражает показатели базовых ключевых компетенций и порядок их выявления, анализа и последующей оценки. Данная подсистема общей модели предполагает мониторинг процесса формирования профессиональной компетентности через способности студентов и их готовности решать практические задачи. Базовые элементы и структура модели конкурентоспособности будущего специалиста подчиняется такой логике: а) объекты усвоения в процессе подготовки; б) требования к личностным качествам будущего специалиста; в) требования к умениям, навыкам, способностям специалиста к деятельности.

Выводы. Профессиональная подготовка специалистов физической культуры и спорта в высших учебных заведениях в современном мире определяется как составляющая профессиональной деятельности, т.е. как психолого-

педагогическими и специальными требованиями на рынке труда, так и общественно-политическими, социальными требованиями, а также требованиями государства к физическому состоянию и уровню физической культуры населения.

Подготовка специалиста в области физической культуры и спорта должна быть направлена на переход от исполнителя и транслятора знаний (подражание стандартным педагогическим образам) к креативной организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности с учетом современных требований социума. Формирование профессиональной компетентности специалиста тесно взаимосвязано с эффективным решением профессионально-педагогических задач в области физической культуры и спорта. Структура модели современного специалиста сферы физической культуры состоит из шести компонентов: целевой, функциональный, социальный, содержательный, организационный, оценочно-результативный. Каждая компонент структуры содержит отдельные ключевые компетенции специалистов в сфере физической культуры.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования будут направлены на исследование проблем совершенствования системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту на современном этапе.

Список литературы.

1. Байденко В.И. Компетенции в профессиональном образовании (к освоению компетентностного подхода) / В.И. Байденко // Высшее образование в России. – 2004. № 11. – С. 3-13
2. Введенский В.Н. Моделирование профессиональной деятельности педагога / В.Н. Введенский // Педагогика. – 2003. – № 10. С. 51-55.
3. Гогунев Е.Н. Профессионально-педагогическая компетентность специалиста по физической культуре и спорту / Е.Н. Гогунев // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 4. – С. 42-44.
4. Зеер Э.Ф. Профессионально-образовательное пространство личности. / Э.Ф. Зеер. - Екатеринбург, 2002. - 126 с.
5. Смирнова Е.Э. Пути формирования модели специалиста с высшим образованием / Е.Э. Смирнова. – Л., 1977. – 144 с.
6. Таланчук Н.М. Введение в неопедагогику / Таланчук Н.М. – М.: Педагогика, 1991. – 181 с.
7. Фазлеев Н.Ш. Компетентно-ориентированный подход к профессиональной подготовке педагога по физической культуре и спорта / Н.Ш. Фатеев // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 12. – С. 15-17
8. Чемерис И. Новые требования к специалисту: понятия компетентности и компетенций / И. Чемерис // Высшее образование Украины. – 2006. – № 2. – С. 84-87
9. Штофф В.А. Моделирование и философия / В.А. Штофф. – М.: Наука, 1966. – 302 с.

Ванькина Юлия Александровна
Вильнер Борис Соломонович

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный
аграрный университет»
г. Красноярск, Российская Федерация

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация: Проблемы подготовки специалистов физической культуры и спорта в современных условиях рассмотрены точки зрения повышения качества их профессиональной компетентности. Тенденции развития современного физкультурного образования убедительно свидетельствуют об усилении его гуманистической направленности, что обуславливает повышение роли психолого-педагогической составляющей в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физкультурное образование, специалисты физической культуры и спорта, психолого-педагогическая подготовка, профессиональная компетентность.

Abstract: The problems of training specialists in physical culture and sports in modern conditions are considered from the viewpoint of improving the quality of their professional competence. The tendencies of modern physical culture education development show the increase of its humanistic orientation, which leads to the increase of the role of psychological and pedagogical component in the system of specialists' training in physical culture and sport.

Key words: physical education, physical culture and sport specialists, psychological and pedagogical training, professional competence.

Введение. Система подготовки специалистов для деятельности в области физической культуры и спорта является одной из важных составляющих института образования в каждой стране. В то же время эта система входит в качестве существенной части в ту сферу социальной деятельности, которая связана с физической рекреацией населения, спортом, активным досугом, физическим воспитанием детей и молодежи.

Именно в процессе подготовки и обучения будущих специалистов в физкультурных вузах складываются те ориентации, навыки, знания, которые в последующем в значительной мере будут определять «лицо» всей сферы физической культуры и спорта, ее реальное место и значимость в обществе.

Вряд ли у кого-либо может вызывать сомнение тот факт, что именно характер кадровой инфраструктуры отрасли в значительной степени влияет на самые разные стороны процессов, происходящих в той или иной области социальной практики, на успешность ее функционирования в конкретных социальных, экономических, политических условиях.

Цель работы - рассмотреть систему подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

В начале 90-х гг. XX века высшая школа Украины получила возможность перестроить свою деятельность с учетом изменившейся социально-экономической ситуаций. В новых условиях возникла задача подготовки востребованных специалистов на перспективу, что повлекло за собой преобразования в

деятельности вузов, создание новых образовательных программ и технологий, усовершенствование учебно-методической и научной работы.

В научных исследованиях, посвященных проблемам высшего физкультурно-педагогического образования, предпринятых М. Я. Виленским, С. В. Дмитриевым, Е. В. Конеевой, Л. П. Матвеевым, В. И. Столяровым, Г. И. Хозяиновым, О. Л. Шабалиной и др., выявлены следующие его недостатки [9, с. 80]: теория физической культуры ориентирована преимущественно на развитие двигательных функций и практически отсутствует направленность на развитие личности обучаемых; построение учебных занятий производится по аналогии с тренировочными занятиями спортивной практики; отсутствуют целевые установки на формирование у личности способностей и стремления к самосовершенствованию, саморазвитию; в сфере физической культуры и спорта, педагогика рассматривается преимущественно как область практической деятельности по воспитанию, а не теория, систематизирующая практику.

В физкультурном образовании сложилось противоречие между потребностью в инновационных процессах, предусматривающих использование гибких опережающих технологий, и дефицитом ресурсного обеспечения, а также существующими потребностями общества в специалистах по физической культуре определенного профиля, способных работать с различным контингентом населения, и несоответствием такой подготовки в вузах.

Анализ научных работ, посвященных проблеме усовершенствования подготовки специалистов по физической культуре и спорту, показывает различные подходы к этой проблеме. Ряд авторов (Г. Бабушкин, В. Выдрин, Е. Каргаполов, М. Прохорова, В. Топчийн) считают, что целесообразна модель специалиста широкого профиля. Другие (Ю. Железняк, А. Морозов, О. Петунин, Н. Талызина, М. Фролова) разрабатывают модели узкоспециализированного назначения: учителя, преподавателя, тренера и др. Предприняты попытки изучения эффективности подготовки студентов к различным областям деятельности специалистов по физической культуре и спорту.

В последние годы возрос интерес к изучению роли и места физической культуры в системе образования человека, пересматриваются сложившиеся ранее подходы. Все больше внимания привлекают вопросы реализации воспитательного потенциала физической культуры, ее человекотворческой сущности.

К настоящему времени сложился ряд предпосылок, обусловивших необходимость новых подходов к подготовке физкультурных кадров. Совершенствованию подготовки специалистов физической культуры и спорта посвятили труды Я. Бельский, А. Вацеба, Б. Ведмеденко, Е. Вильчковский, М. Герцик, А. Деминский, В. Каргополов, В. Ковальский, А. Куц, Л. Матвеев, Ф. Медведь, В. Папуша, Е. Приступа, А. Рублев, Л. Сергиенко, Н. Степанченко, Б. Шиян и др.

Выполняя определенный социальный заказ, по мере развития общества система физкультурного образования вынуждена переосмысливать свои цели и изменять содержание. Происходит борьба двух тенденций. С одной стороны, осознается необходимость перестройки физкультурного образования, накапливается опыт, адекватный общественным потребностям, формируются новые дидактические подходы. С другой стороны, система стремится сохранить сложившуюся теорию и привычную методику, абсолютизирует организационные формы и накопленный опыт.

Анализ научных публикаций по проблемам совершенствования физкультурного образования свидетельствует о стремлении к узколокальным нововведениям в рамках сложившихся тенденций. Однако накопленные противоречия невозможно разрешить без коренных преобразований. Благодаря изменениям в общественном сознании появились новые ценности и в физкультурном образовании – примат саморазвития, самовоспитания, самообразования, подготовки к передаче знаний, умений, навыков. Формирующаяся новая концепция физической культуры обуславливает необходимость соответствующих изменений в подготовке специалистов физической культуры и спорта в системе высшего образования. Это нашло отражение в содержании образовательного стандарта, новых учебных планах и программах, поиске путей совершенствования профессиональной подготовки кадров.

Однако, чтобы реализовать эти стремления, необходимо обратить серьезное внимание на отбор для обучения студентов, обладающих педагогической направленностью личности, ориентированных и, главное, мотивированных на будущую деятельность в сфере физической культуры и спорта [5]. Это становится особенно актуальным в связи со снижением престижности педагогической деятельности. Предлагаемые методики профотбора позволяют увидеть реальную / потенциальную профессиональную направленность абитуриентов, оценивая интересы абитуриентов, их осведомленность о профессии, факторы выбора профессии и т. д. с помощью анкетирования, интервью, сочинений на педагогические темы, решения педагогических задач и др. [2, с. 204]. Довузовская подготовка и отбор профессионально ориентированной молодежи способствуют качественному обучению и стабильности контингента физкультурных вузов, дальнейшему успешному становлению педагогического мастерства, а также развитию творческих способностей у педагогов.

Физическая культура сегодня рассматривается не только как явление общественной жизни, сфера человеческой деятельности, но и как результат развития ее в индивиде. Она представляет собой фундаментальную ценность личности, поскольку обеспечивает биологический потенциал жизнедеятельности, создает предпосылки для гармоничного развития, содействует проявлению

социальной активности, выступает способом самореализации личности [1]. Такой подход позволяет рассматривать физическую культуру как качественное, системное и динамическое образование, характеризующееся определенным уровнем физического развития и образованности личности, осознанием способов достижения этого уровня в разнообразных видах и формах деятельности (профессиональной, общественной, семейной, физкультурно-спортивной и др.) [3, с. 80-81].

В связи с этим, важной тенденцией в процессе пересмотра содержания подготовки специалистов физической культуры и спорта является повышенное внимание, уделяемое аксиологическому аспекту физической культуры, как отражению социальных функций физкультурной деятельности [3, с. 80-82]. К сожалению, в сознании многих руководителей вузов, преобладает односторонний взгляд на физическую культуру, как на сферу развития только двигательных качеств, умений и навыков человека, и остается в стороне его социально-культурное, личностное развитие. В связи с этим, необходимо акцентировать на том, «как использовать специфические и общепедагогические средства, методы физической культуры и спорта, решая в едином процессе задачи физического совершенствования и обязательного духовного развития личности человека» [5, с. 11].

В учебных планах вузов физической культуры и спорта недооценивается связь профессионально-педагогической подготовки с физкультурно-спортивной, что не способствует формированию у будущих специалистов системного видения предстоящей работы, целостного представления о характере педагогического труда, развитию мотивации профессиональной деятельности. Отсутствие глубокой научной подготовки приводит к тому, что часть выпускников не может освоить современные технологии, перенять опыт у новаторов, внедрить в практику своей работы научные достижения.

Отсутствие современных технических средств обучения и методических разработок, компьютер ориентированных технологий, не индивидуализированный характер процесса обучения, недооценка научно-исследовательских и творческих заданий, неэффективное использование педагогической практики – проблемы, сдерживающие развитие профессионализма у будущих специалистов по физической культуре.

Безусловно, имеется и положительный опыт модернизации высшего физкультурного образования. При этом исследователи подчеркивают важность учета особенностей личности в процессе обучения в вузе, их влияние на становление педагога; показаны возможности формирования у студентов собственной педагогической позиции, активного отношения к развитию физкультурного движения [2, с. 208].

Личностно-ориентированная парадигма, к которой переходит отечественное образование, рассматривает как абсолютную ценность не знания и умения, а самого человека. Система образования освобождается от многих присущих ей ранее пороков: преобладания идеологической подоплеки, академизма, ориентации на среднего учащегося и т. п.; вместе с тем, обеспечивается свобода выбора содержания образования, удовлетворение образовательных, духовных, культурных и до. потребностей личности, становление субъект-субъектных отношений и возможности самореализации в образовательном пространстве. Такой подход позволяет перенести цели и содержание образования в личностный план человека, избежать их технократического отчуждения, догматизма и авторитаризма [5].

Гуманизация подготовки специалистов физической культуры и спорта ориентируется на интеллектуальное, эстетическое и нравственное развитие личности будущего специалиста, повышение его гуманитарной образованности, уровня общей культуры, широты мировоззрения. Это логическое продолжение тенденции развития физкультурно-педагогического образования, связанной с переходом от медико-биологической ориентированности к педагогической, психологической, социологической и интегративной, а также их взаимосвязям и взаимозависимостям [3].

Особую значимость для организации профессионально-педагогической подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта приобретает раскрытие единства функционального, ценностного и деятельного аспектов ее содержания. Суть этих аспектов позволяет, с одной стороны, раскрыть интегративную, гуманно творческую, духовно-физическую сущность физической культуры, а с другой стороны, изменить ценностные ориентации педагогов, смысл и задачи их работы. К сожалению, эта проблема остается малоисследованной, а массовая практика подготовки педагогов в вузах физической культуры и спорта еще сохраняет некоторые черты прежней, знание ориентированной парадигмы образования [3, с. 91].

Взгляд на физическую культуру как часть общей культуры личности, влечет за собой определенный пересмотр соотношения различных компонентов профессиональной подготовки студентов, основой которого стали принципы гуманизации образования в сфере физической культуры, закономерности процесса физического воспитания личности, развития ее культурного самосознания, способностей и возможностей к преобразовательной деятельности.

Теоретический анализ позволяет утверждать, что подготовку специалистов физической культуры и спорта необходимо строить на основе комплекса методологических подходов: личностно-ориентированного, деятельного, культурологического, аксиологического, технологического, личностно-творческого, этно-педагогического, антропологического, интегративного,

компетентного, информологического, акмеологического, рефлексивного, ресурсного, средового и др. (Н. Степанченко).

При подходе к физической культуре как части общей культуры, несущей определенные ценности и отношения, становится очевидным, что будущий специалист для реализации в предстоящей деятельности потенциала физической культуры должен овладеть не только методикой физического воспитания, но и профессионально-педагогической компетентностью, что позволит ему самостоятельно, адаптируясь к конкретным условиям, проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс, прогнозировать его результаты и учитывая реальные возможности. Специалистам в области физической культуры и спорта необходимо развитое педагогическое мышление, способность за конкретными фактами, событиями и явлениями видеть проявление общих закономерностей образовательного процесса, способствующие построению профессиональной деятельности на основе широких задач воспитания, обучения и развития современного человека, для которого физическая культура столь же важна, как интеллектуальная, нравственная, эстетическая, духовная.

Предпринятый нами анализ подготовки специалистов физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях позволил сделать заключение о том, что в вузах практически не осуществляется диагностика способностей абитуриентов к педагогической деятельности, преподаватели редко применяют интерактивные формы и методы обучения, информационно-коммуникационные технологии, недостаточно развиваются в процессе обучения креативные способности студентов. Несмотря на то, что у образовательных учреждений появилась возможность модернизировать свою деятельность в соответствии с социальными требованиями, стремлениями студентов, нововведения носят ограниченный, узколокальный характер [2, с. 210].

В тоже время, усиление гуманистической направленности образования неизбежно ведет к повышению значимости психолого-педагогической подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта в вузах, так, как только в этом случае обеспечивается подлинное реформирование системы физкультурного образования, его перехода к новой, личностно-ориентированной парадигме.

Поиск новых путей организации подготовки педагогов физической культуры, основанных на современных подходах, требует от системы физкультурного образования изменений не только в целях и содержании, но также и в формах, методах и средствах подготовки. Усиление роли и значения психолого-педагогической подготовки безусловно необходимо для формирования компетентного специалиста физической культуры и спорта [4, с. 93].

Таким образом, на основании анализа и обобщения существующей практики профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта в украинских вузах выявлены существенные недостатки, главными из

которых являются диспаритет между физкультурно-спортивной и психолого-педагогической подготовкой, а также между изучением студентами педагогической теории и освоением практики учебно-воспитательной деятельности, что затрудняет формирование общепедагогической культуры будущих специалистов, развитие у них необходимых профессионально-педагогических качеств. В связи с этим, возникает необходимость внедрения обоснованных нами психолого-педагогических условий эффективной психолого-педагогической подготовки специалистов физической культуры и спорта: мотивационно-целевых, процессуально-содержательных, организационно-технологических, субъектно-личностных[2, с. 157-158], осмысления и создания целостной концепции данной подготовки, учитывающей специфику профессиональной деятельности и отвечающей современным требованиям к подготовке педагога в системе высшего профессионального образования. Речь идет о разработке качественно новых целевых установок в подготовке будущих специалистов физической культуры и спорта, о новых принципах отбора и систематизации содержания и модернизации методов и технологий их обучения.

Технологии применения нетрадиционных форм обучения, на наш взгляд, дадут эффект, если их включение в педагогический процесс станет комплексным и будет предусматривать закрепление во время педагогической практики. Мы считаем, что в таком случае у студентов сформируется позитивная мотивация к повышению уровня своей профессиональной компетентности. В свою очередь, улучшение качества подготовки специалистов будет способствовать возрастанию социальной значимости физической культуры, направленной на помощь и содействие человеку в освоении своих природных сил, развитие и совершенствование его физических возможностей.

Список литературы

1. Аксенова О. Э., Евсеев С. П. Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учеб. пособие. – М.:Сов. спорт,2004.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Прикладная физическая подготовка. – М.: Владос,2003.
3. Нестеров В. А. и др. Оптимизация психофизического состояния человека, занимающегося различными видами профессиональной деятельности. – Хабаровск: ДВ ГАФК, 2003.
4. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М., Высшая школа, 1985.
5. Кабачков В. А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования. М., 1996.- 28 с.

Калмыкова Вероника Ивановна,
Шаповалова Ольга Владимировна,
Бондарчук Ирина Юрьевна

ГОО ВПО «Донецкий национальный
медицинский университет им. М. Горького»
г. Донецк, ДНР

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ПЕДАГОГА

Аннотация. В данной работе рассматривается влияние инновационных технологий на уровень педагогического мастерства педагога. Статья дает определение что такое педагогическое мастерство, определяет критерии педагогического мастерства, а также выделены структурные компоненты мастерства педагога. Также, в статье раскрываются особенности использования инновационных технологий и представлены результаты их использования.

Ключевые слова: инновационные технологии, педагогическое мастерство, учитель, процесс, образовательно-воспитательный.

Annotation. This paper considers the impact of innovative technologies on the level of pedagogical skill of a teacher. The article defines what pedagogical mastery is, defines the criteria for pedagogical mastery, and the structural components of teacher skill are highlighted. Also, the article reveals the features of using innovative technologies and presents the results of their use.

Key words: innovative technologies, pedagogical skills, teacher, process, educational.

Актуальность рассматриваемой в статье проблемы исследования рассматривается с позиции необходимости непрерывном повышении педагогического мастерства в условиях быстро развивающегося рынка образовательных услуг.

Так, для реализации инновационных технологий учителю необходимо развивать педагогическое мастерство, быть в курсе последних инноваций, владеть коммуникативным компонентом, быть готовым к решению нестандартных задач.

Обзор литературы показал, что деятельность мастерство педагога рассматривает В.А. Крутецкий, Н.А. Неудахина, А.А. Реан и др. Вопросы реализации инноваций в профессиональной деятельности занимались подготовки М.В. Кларин, В.П. Ларина, П.Е. Решетников, В.И. Загвязинский, В.А. Кан-Калик, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, Л.С. Слостенина.

Под инновационной педагогической деятельностью мы понимаем деятельность педагога, направленную на повышение уровня профессиональных компетентностей, формирование целеустремленной, обладающей рефлексивным анализом личности.

Цели исследования – определить влияние инновационных технологий на уровень педагогического мастерства педагога в условиях современного образовательного пространства.

Задачи исследования:

- определить критерии мастерства педагога;

- выделить структурные компоненты;
- охарактеризовать педагогическое мастерство педагога.

В данной статье применялся теоретический метод исследования, метод опроса, а также проводилось анкетирование при помощи авторских методик для определения уровня педагогического мастерства.

Результаты исследования и их обсуждение. Для реализации инновационных технологий в образовательном пространстве, педагогу необходимо определиться, на что направлена деятельность педагога, какими методами обучения руководствуется, какими особенностями руководствуется учитель при предоставлении информации обучающемуся.

Используя в воспитательно-образовательном процессе инновационные технологии, педагог должен обратить внимание на актуальность педагогической проблемы, так как инновации содержат ряд новых решений возникающих проблем, на обширность воздействия инновации в профессиональной деятельности.

Педагог должен обновлять педагогический процесс при помощи инновационных технологий для получения новых результатов, в связи с этим уровень педагогического мастерства должен непрерывно повышаться [5,6].

Педагог-мастер – это учитель, обладающий высокой культурой, глубокими знаниями по своему предмету, ориентирующийся в смежных областях науки, владеющий знаниями по общей психологии и педагогике, знающий теорию и методику обучения и воспитания [2].

Повышение уровня педагогического мастерства направлено на долгосрочный процесс становления педагога, началом которого будет выбор профессии.

На протяжении всего периода педагогической деятельности, учитель повышает уровень мастерства. Эффективность педагогической деятельности обеспечивается высоким уровнем самообразования, самоорганизации, которая включает в себя гуманистическую направленность, знания, способности и педагогическую технику.

Поэтому, педагогическое мастерство – это ряд личных и профессиональных свойств педагога, накопленных в процессе профессиональной деятельности [1].

Для достижения высокого уровня профессионализма педагогу необходимо прибегать к рефлексии, самообразованию и самовоспитанию, позволяющим создать связь компонентов педагогического мастерства. Результатом педагогического мастерства будет являться процесс самосовершенствования и самопознания.

Критериями мастерства педагога выступают:

1. Целесообразность (направленность);
2. Результативность (результат - уровень знаний, воспитанности обучающихся);

3. Преемственность (выбор средств);

4. Творчество (содержание деятельности).

Рассматривая деятельность педагога необходимо определиться, что включает в себя структура педагогического мастерства:

– Умения обозначит проблематику, на основании этого провести отбор учебного материала, использовать современные технологии для адаптации дидактического материала, использовать творческий подход для совместного сотрудничества.

– Умение использовать в образовательном процессе личностно-ориентированное обучение.

– Умение сохранять профессиональное мастерство, осознавать потребность в саморазвитии, проводить анализ собственных достижений и достижений воспитанников.

Отличительной чертой педагогического мастерства педагога, является стиль педагогического общения как системы реализации приемов и средств образовательно-воспитательной работы.

На основании этого, педагогическое мастерство рассматривается как интегративное качество личности, способное изучить особенности педагогической деятельности при помощи специальных знаний, умений и навыков, профессионально важных качеств личности, позволяющих педагогу эффективно управлять учебно-познавательной деятельностью учащихся и осуществлять целенаправленное педагогическое взаимодействие в системе педагог-учащийся.

Для определения влияния инновационных технологии на педагогическое мастерство в учебно-воспитательном процессе использовались ряд инновационных технологий (информационно-коммуникативные, личностно-ориентированные технологии) [4].

Диагностика педагогов проводилось при помощи анкеты «Совершенствование профессиональной деятельности педагога» позволяющая определить уровень знаний, увлеченность своим предметом, требовательность, методичность и др. А также, использовали анкету «На наличие потребностей в изменении своей профессиональной деятельности и отношение к инновациям», целью которой определить отношение к инновациям, готовность применить их на практике.

Главной особенностью образовательно-воспитательных занятий с использованием инновационных технологий повышается контроль, за качеством учебного материала, высока активность обучающегося в учебном процессе, активное взаимодействие педагога и учащихся, свобода и гибкость в обучении, реализация творческих способностей учащихся [3].

Результаты показали, что внедрение в учебно-воспитательный процесс инновационных технологий оказывают положительное влияние на уровень

педагогического мастерства, повышает объем изучаемого материала, раскрывает способности к самообразованию, саморазвитию, усиливает мотивационный фон среди педагогов и учащихся.

Инновационных технологий позволят педагогу мастеру открыть доступ к информационным источникам, создавать условия для реализации дистанционного обучения, формирования положительного мотивационного фона на получение необходимого багажа знаний, повышение уровня активности в познавательной деятельности, повышение качества преподаваемой дисциплины и уровня педагогического мастерства, повышение активности в различных видах деятельности (учебной, научно-исследовательской, организационной).

Выводы. Определяя педагогическое мастерство как основу успешной деятельности педагога, можно с уверенностью сказать, что возрастающие потребности общества неуклонно требуют модернизации системы образования. Ее развитие влечет за собой необходимость в сообразовании и саморазвитии педагога как мастера своего дела, высокой степени ответственности за выполнение образовательно-воспитательной деятельности.

Реализация инновационных технологий требует от педагога быть высококомпетентной личностью, обладающей высоким уровнем знаний, умений, навыков, способностей, быть в курсе последних инноваций, готовым применять на практике наиболее эффективные средства обучения.

Достижение максимального результата в профессиональной деятельности при помощи внедрения инновационных технологий способствует более эффективному и последовательному изложению материала, без существенных финансовых и интеллектуальных затратах.

Перспективой дальнейшего исследования будет разработка методической системы повышения уровня педагогического мастерства педагога, в условиях реализации современных образовательных технологий.

Список литературы

1. Азаров Ю.П. Мастерство воспитателя. М., Просвещение. 1971. 127 с.
2. Даль В.И. Толковый словарь. М., 1881.
3. Деминцев А.Д. Творческая активность учителя. М., 1972.
4. Зимняя И.А. Педагогическая технология. - Ростов-на-Дону, 1993
5. Куранова Т.Д. Подготовка будущих учителей начальных классов к инновационной деятельности. Дисс. канд. пед. наук. Владикавказ 2003.
6. Слостенин В.А., Подымова Л.С. Педагогика: инновационная деятельность. М.-1997.

Паначев Валерий Дмитриевич,
Морозов Алексей Павлович

ФГАОУ ВО «Пермский национальный
исследовательский политехнический университет»
г. Пермь, Российская Федерация

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В данной статье представлен материал по информационным технологиям в условиях цифровизации современных методик физической культуры. В настоящее время проблема здоровья приобретает особое значение. Несмотря на достижения современной цивилизации, во всех, даже экономически развитых, странах растут заболеваемость и смертность. К числу основных негативных влияний современной цивилизации на здоровье человека можно отнести следующие: снижение биологически обусловленного режима двигательной активности при одновременном росте психоэмоциональных нагрузок; несбалансированное по составу и избыточное по калорийности питание; загрязнение окружающей среды; вредные привычки; нарушение режима учебы, труда и личной жизни. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) становится доминирующим направлением при совершенствовании системы охраны здоровья нации.

Ключевые слова: физическая культура, информационные технологии, цифровизация, студенты.

Abstract. In given article is presented material on information technology in condition zifrovization modern methodses of the physical culture. At present, the problem of health gains special importance. In spite of achievements of the modern civilization, in all, even economic developed, country grow the disease and death-rate. To count; calculate; list main negative influences to modern civilization on health of the person possible to refer following: reduction biologically conditioned mode to motor activity under simultaneous growing psihoamozional loads; unbalanced on composition and surplus feeding on calory content; contamination surrounding ambiances; the bad habits; the breach of the mode of the training, labour and private life. Shaping sound lifestyle (ZOZH) becomes the dominant direction at improvement security system health to nations.

Keywords: physical culture, information technologies, zifrovization, students.

Обзор литературы. Организация современного общественного производства с его механизацией и автоматизацией производственных процессов, характеризуется не только уменьшением удельного веса физического труда, но и его иным ритмом, повышением сложности и интенсивности. Это неизбежно требует значительно большего напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации и культуры движений, высокой концентрации внимания от рабочих и специалистов.

Перечисленные качества нуждаются в постоянном развитии и совершенствовании, поскольку, чем совершеннее техника и сложнее технологии производства, тем более совершенным должен быть человек, управляющий ими. Становится все более актуальным обоснованное применение физической культуры и спорта в процессе подготовки работников к конкретным видам труда.

Поэтому анализ новых научно обоснованных форм, средств и методов физического воспитания, соответствующих требованиям научно-технического прогресса, является в настоящее время важнейшей задачей теории и практики физкультурного движения. Данная ситуация диктует поиск альтернативных путей организации жизнедеятельности человека, формирования культуры здоровье

формирующей деятельности человека с использованием эффективных средств и методов физической культуры [1-8].

Сегодня роль здоровья рассматривается и оценивается специалистами в лучшем случае как биологический компонент, экологический фактор, детерминанта условий труда, быта, досуга человека, а не система его собственной активной деятельности, социально ориентированной на постоянное укрепление жизненных сил организма и поддержание его дееспособности.

Интерес ученых к решению проблем развития феноменов физической культуры и спорта с позиций их институционализации в развитии сущностных сил личности определяется многими обстоятельствами.

Цель исследования заключается в разработке целостной методологии феномена физической культуры.

Задачи: обосновать системный и многоуровневый характер функционирования институтов воспроизводства физической культуры индивида, социальной общности, взаимодействие которых осуществляется на уровне подсистем этой культуры; реализовать предложенные новые теоретические подходы в практике эмпирических исследований с использованием цифровых технологий.

Методы исследования. Изучение литературных источников, регуляторов энергообмена с внешней средой и преобразователями энергии (одежда, мебель, часть бытовых приборов, жилье, спортивная экипировка), источниками и преобразователями информации (часть бытовых приборов, СМИ, литература, информационные системы, Интернет и т.п.); непосредственно информация, в том числе получаемая от людей.

Исходящие потоки: продукты переработки вещества, поступившего в организм; энергия, переданная во внешнюю среду в виде тепла и затраченная на выполнение трудовых процессов; использование тезауруса (накопленных знаний) в процессе труда и его передача в процессе общения.

Качество жизни во многом определяется тем, в какой мере осуществлены потребности человека; насколько он этим удовлетворен; как результаты этой реализации соотносятся с принятыми стандартами и ресурсами общества.

Изучить физиологические потребности человека с самых древних времен, а произошедшие изменения во многом связаны с антропогенезом. Социальные потребности намного более изменчивы, поскольку зависят от таких факторов, как уровень развития культуры и экономики, традиции, психологии человека.

Результаты исследования

ВУЗОВСКАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СИСТЕМА

Система предназначена для пользования в вузах. Доступы к системе разделены на 2 модуля: административный (для ректората, деканатов, преподавателей и студентов); просмотровый (для родителей и студентов). Кафедры

могут легко перемещаться по сайтам дисциплин и контролировать информацию, размещаемую родителями.

Возможности электронного дневника

Для студентов и их родителей система предлагает:

- информирование о новостях, мероприятиях в группе или вузе;
- информирование об оценках, о содержании уроков и домашних заданий с возможностью прикрепления файлов с картинками или видео-уроками посредством электронного дневника студента, посещаемости, рейтинге успеваемости, различные графики для оценки успеваемости;
- информирование о расписании и заменах уроков;
- возможность переписки с педагогами и получения от них сообщений массового характера и смс-сообщений;
- возможность общения родителей, студентов посредством форума или личных сообщений;
- возможность отразить свое мнение по определенному вопросу с помощью ответов на опросы, организуемые сотрудниками кафедры или кураторами, от самого простого (да/нет) до выбора ответа из тестов.

Перечисленные возможности электронного дневника помогают родителям контролировать успеваемость и посещаемость студентов, отслеживать пройденный и пропущенный материал, решать необходимые вопросы, быть в курсе всех новостей и событий в группе, получать срочные смс на сотовый.

Электронный дневник дисциплинирует студентов и создает мотивацию в обучении, что ведет к повышению качества учебы.

Возможности электронного журнала

В интересах педагога система решает следующие задачи:

- легкое и быстрое занесение оценок в электронный журнал (одна оценка - один клик мышки);
- легкое занесение данных об отсутствующих, опоздавших, болеющих;
- построение отчетов по успеваемости и посещаемости;
- удобное расписание для педагога, легкое в заполнении; также возможность загрузить расписание из Excel-файла, сформированного специальной программой для составления расписания;
- удобная массовая рассылка с большими возможностями выбора адресатов и прикрепления файлов;
- формирование необходимых опросов с получением результатов в виде таблицы;
- персональный форум для общения куратора с родителями, а также личная переписка между ними;
- контроль над получением всей информации родителями;

- возможность формирования поурочного планирования, не привязанного к датам, ускоряющего заполнение страницы домашнее задание для студентов, а также возможного для использования в последующие годы;
- размещение учебных и методических материалов для подготовки к занятиям и выполнения домашних заданий (заполняется с помощью шаблонов);
- удобное размещение различных новостей, мероприятий с возможностью переложить это на куратора.

В интересах руководителей, кураторов система решает следующие задачи:

- построение административных отчетов о контроле качества заполнения электронных журналов и дневников;
- анализ успеваемости, посещаемости и построение соответствующих отчетов;
- построение открытых отчетов с возможностью публикации их на сайте кафедры;
- простая обратная связь с родителями.

Цели сбора и обработки и правовое обоснование обработки Данных

Система собирает и хранит Данные Абонента, необходимые для оказания Абоненту услуг, а также для осуществления и исполнения возложенных законодательством Российской Федерации функций, полномочий и обязанностей на основании и в соответствии со ст.ст. 23, 24 Конституции Российской Федерации; Федеральным законом "О персональных данных"; Федеральным законом "О связи", Федеральным законом "О транспортной безопасности" и другими нормативно-правовыми актами.

При этом в соответствии с п. 5 ч. 1 ст. 6 Федерального закона "О персональных данных" обработка Данных, необходимая для исполнения договора, стороной которого либо выгодоприобретателем или поручителем по которому является Абонент, а также для заключения договора по инициативе Абонента или договора, по которому Абонент будет являться выгодоприобретателем или поручителем, осуществляется без согласия Абонента.

Система может использовать Данные Абонента в следующих целях: Идентификация Абонента в рамках оказания услуг. Связь с Абонентом в случае необходимости, в том числе направление уведомлений, информации и запросов, связанных с оказанием услуг, а также обработка заявлений, запросов и заявок Абонента. Проведение исследований на основе обезличенных Данных.

Условия обработки Данных и их передачи третьим лицам

Система вправе передать Данные Абонента третьим лицам в следующих случаях: Абонент явно выразил свое согласие на такие действия. Передача предусмотрена действующим законодательством в рамках установленной процедуры. При обработке Данных Абонента система руководствуется

Федеральным законом "О персональных данных", другими федеральными законами.

Права субъекта персональных данных

Абонент имеет право на получение информации, касающейся обработки его персональных данных, в том числе содержащей: Подтверждение факта обработки персональных данных. Правовые основания и цели обработки персональных данных. Применяемые способы обработки персональных данных.

Наименование и место нахождения, сведения о лицах, которые имеют доступ к персональным данным или которым могут быть раскрыты персональные данные на основании договора или на основании федерального закона.

Обрабатываемые персональные данные, относящиеся к соответствующему субъекту персональных данных, источник их получения, если иной порядок представления таких данных не предусмотрен федеральным законом. Сроки обработки персональных данных, в том числе сроки их хранения. Порядок осуществления субъектом персональных данных прав, предусмотренных настоящим Федеральным законом.

Информацию об осуществленной или о предполагаемой трансграничной передаче данных. Наименование или фамилию, имя, отчество и адрес лица, осуществляющего обработку персональных данных по поручению оператора, если обработка поручена или будет поручена такому лицу.

Информация, касающаяся обработки персональных Абонента, предоставляемая Абоненту, не должна содержать персональные данные, относящиеся к другим субъектам персональных данных, за исключением случаев, когда имеются законные основания для раскрытия таких персональных данных. В соответствии с п.3 ст. 14 Федерального закона "О персональных данных" информация, касающаяся обработки персональных данных Абонента, может быть предоставлена Абоненту или его законному представителю при обращении, либо при получении запроса Абонента или его законного представителя.

Запрос должен содержать номер основного документа, удостоверяющего личность субъекта персональных данных или его представителя, сведения о дате выдачи указанного документа и выдавшем его органе, сведения, подтверждающие участие субъекта персональных данных в договорных отношениях (номер договора, дата заключения договора, условное словесное обозначение и (или) иные сведения), либо сведения, иным образом подтверждающие факт обработки персональных данных оператором, подпись субъекта персональных данных или его представителя.

Запрос может быть направлен в форме электронного документа и подписан электронной подписью в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Абонент вправе требовать уточнения его персональных данных, их блокирования или уничтожения в случае, если персональные данные являются неполными, устаревшими, неточными, незаконно полученными или не являются необходимыми для заявленной цели обработки, а также принимать предусмотренные законом меры по защите своих прав.

Сведения о реализуемых требованиях к защите персональных данных

Важнейшим условием реализации целей деятельности является обеспечение необходимого и достаточного уровня безопасности информационных систем персональных данных, соблюдения конфиденциальности, целостности и доступности обрабатываемых персональных данных и сохранности носителей сведений, содержащих персональные данные на всех этапах работы с ними. Созданные условия и режим защиты информации, отнесенной к персональным данным, позволяют обеспечить защиту обрабатываемых персональных данных.

В соответствии с действующим законодательством Российской Федерации разработан и введен в действие комплекс организационно-распорядительных, функциональных и планирующих документов, регламентирующих и обеспечивающих безопасность обрабатываемых персональных данных.

Введены режим безопасности обработки и обращения с персональными данными, а также режим защиты помещений, в которых осуществляется обработка и хранение носителей персональных данных.

Назначены ответственный за организацию и обеспечение безопасности персональных данных, администраторы информационных систем персональных данных и администратор безопасности информационных систем персональных данных, им определены обязанности и разработаны инструкции по обеспечению безопасности информации.

Определен круг лиц, имеющих право обработки персональных данных, разработаны инструкции пользователям по защите персональных данных, антивирусной защите, действиям в кризисных ситуациях. Определены требования к персоналу, степень ответственности работников за обеспечение безопасности персональных данных.

Проведено ознакомление работников, осуществляющих обработку персональных данных, с положениями законодательства Российской Федерации по обеспечению безопасности персональных данных и требованиями к защите персональных данных, документами, определяющими политику оператора в отношении обработки персональных данных, локальными актами по вопросам обработки персональных данных.

Проводится периодическое обучение указанных работников правилам обработки персональных данных. Предприняты необходимые и достаточные технические меры для обеспечения безопасности персональных данных от

случайного или несанкционированного доступа, уничтожения, изменения, блокирования доступа и других несанкционированных действий:

Введена система разграничения доступа. Установлена защита от несанкционированного доступа к автоматизированным рабочим местам, информационным сетям и базам персональных данных. Установлена защита от вредоносного программно-математического воздействия.

Осуществляется регулярное резервное копирование информации и баз данных. Передача информации по сетям общего пользования осуществляется с использованием средств криптографической защиты информации.

Организована система контроля за порядком обработки персональных данных и обеспечения их безопасности. Спланированы проверки соответствия системы защиты персональных данных, аудит уровня защищенности персональных данных в информационных системах персональных данных, функционирования средств защиты информации, выявления изменений в режиме обработки и защиты персональных данных.

Выводы

Отличительной особенностью системы является **принцип её работы**. Система разработана таким образом, чтобы максимально минимизировать все действия, затрачиваемые на внесение данных, и при этом обеспечить получение пользователем максимум информации (в соответствии со своим уровнем доступа). Для этой цели система работает по **принципу «одного клика»**.

В процессе работы с электронными данными на сайте кафедры, журналами групп активно используются шаблоны (разрабатываемые самим преподавателем) для оптимизации ввода информации домашнего задания и описания урока, упрощающие и ускоряющие ввод типовых данных. Кроме этого, в системе возможно ведение поурочного планирования, позволяющее сохранять информацию о проводимых уроках и обеспечивающее возможность использования методических материалов, совместно или лично разработанных тренерами-преподавателями по определенному предмету в вузе.

Система ввода информации о домашнем задании и уроке предлагает несколько видов и рассчитана на различные подходы в организации учебного процесса в вузе (для куратора, для предметника на один день, по предмету на период в одном семестре). Кроме этого, в электронном журнале возможно прикрепление различного рода файлов к уроку и домашнему заданию, в том числе и видео-уроков.

Система контролирует преподавателей и помогает им в работе с ней, сообщая, какие действия в данный момент необходимо выполнить (прошел урок – необходимо перенести оценки в электронный журнал и т.п.), следит за получением информации родителями. Система оценок и количество учебных дней в неделю могут быть различными вплоть до каждого студента.

В системе имеется возможность загрузки данных из файлов формата MS Excel об преподавателях, студентах, родителях, предметах и расписании на основе разработанных шаблонов или данных, выгружаемых из систем для формирования расписания на каждый семестр.

Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Паначев В.Д. Актуальные вопросы медико-социальной реабилитации и социализации детей с ограниченными жизненными возможностями // Актуальные вопросы медико-социальной реабилитации: материалы межрегион. науч.-практ. конф. с международным участием. Пермь. 2010. С. 138-141.
3. Паначев В.Д. Социализация личности с отклонениями в состоянии здоровья // Социальное благополучие человека в современной России: факторы риска и факторы защиты: материалы III краевой студ. науч.-практ. конф. 2011. Пермь с. 195-197.
4. Каптерев П.Ф. Избр. Пед. соч. / Под ред. А.М.Арсеньева. – М.: Педагогика, 1982. – 704 с.
5. Лесгафт П.Ф. Статьи и выступления. 1874-1890. // Избр. Пед. соч. — М.: Физкультура и спорт, 1953. — Т. 4. - 370 с.
6. Eller N.H. Total power and high frequency components of heart rate variability and risk factors for atherosclerosis / N.H. Eller // Auton. Neurosci. - 2007. - V. 131. – N. 1-2. - P. 123-130.
7. Jones P.P. Gender does not influence sympathetic neural reactivity to stress in healthy humans / P.P. Jones, M. Spraul, K.S. Matt, D.R. Seals, J.S. Skinner, E. Ravussin // Am. J. Physiol. Heart Circ. Physiol. – 1996. – V. 270. – N 1. – P. 350-357.
8. Maaros J. Anthropometric indices and physical fitness in university undergraduates with different physical activity / J. Maaros, A. Landor // Anthropol. Anz. – 2001. – V. 59. – N 2. – P. 157-163.

Плякина Виктория Васильевна

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, ЛНР

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

Аннотация: В связи с глобальными преобразованиями во всех сферах социально - экономического развития особо остро встает вопрос о модернизации современного профессионального образования, так как сложившаяся система подготовки профессиональных кадров не соответствует в полной мере требованиям сегодняшнего дня. По данным официальной статистики, в последние годы отмечается ухудшение состояния здоровья людей, что становится национальной проблемой всей страны.

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура, готовность, специалист, отклонения в состоянии здоровья, здоровье.

Annotation: In connection with global transformations in all spheres of social and economic development, the question of modernizing modern vocational education is particularly acute, since the current system of training professional personnel does not fully comply with today's requirements. According to official statistics, in recent years there has been a deterioration in the health of people, which is becoming a national problem for the whole country.

Key words: Adaptive physical culture, readiness, specialist, deviations in health status, health.

По данным всемирной организации здравоохранения, смертность в стране значительно превышает рождаемость, что влечет за собой сокращение численности. По данным уже к 2018 году численность населения в пожилом возрасте превысит численность детей и подростков на 12,8 млн. человек, или на 62%, что значительно ускоряет процесс старения нации.

Сохраняются устойчивые негативные тенденции динамики ухудшения состояния здоровья детского населения: среди детей всех возрастов растёт уровень заболеваемости, инвалидности, сохраняется высокий уровень смертности. Показатели физического развития современных подростков характеризуются относительным снижением показателей физической работоспособности и замедлением темпов развития. Это приводит к отставанию биологического возраста от календарного и увеличению числа подростков с пониженной массой тела и астеническим типом сложения.

Постоянное воздействие на население неблагоприятных химических, биологических и физических факторов окружающей среды, эмоциональные стрессы, низкое качество жизни, привели к снижению адаптационных возможностей человеческого организма и его способности к сопротивляемости, что обуславливает социальную и личностную потребность обращения к проблеме физической реабилитации.

Адаптивная физическая культура представляет собой новое направление в отечественной системе реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это часть физической культуры, предназначенная для людей со стойкими

нарушениями функций вследствие заболеваний, травм или врожденных дефектов, направленная на стимуляцию позитивных реакций организма и формирование необходимых двигательных умений, навыков, физических качеств и способностей.

Адаптивная физическая культура (АФК) в целом и все её виды призваны с помощью рационально организованной двигательной активности, используя сохранённые функции, остаточное здоровье, природные ресурсы и духовные силы, максимально реализовать возможности организма и личности для полноценной жизни, самопроявления и творчества.

Однако, несмотря на то что в настоящее время прикладываются значительные усилия для привлечения данной категории людей к систематическим занятиям физическими упражнениями как средству физической, психической и социальной адаптации, лишь незначительная часть людей с ограниченными возможностями здоровья вовлечена в физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

Основную причину такого положения связывают с отсутствием квалифицированных специалистов, обладающих необходимыми знаниями, умениями и определенными личностными качествами, позволяющими поддерживать и развивать двигательные возможности человека с ограниченными возможностями здоровья и формировать его личность.

Компетентностный подход к образованию признан одним из системных, междисциплинарных подходов, определяющих результативно-целевую направленность образования, характеризующийся и личностным и деятельностным аспектами. Любая профессиональная деятельность выдвигает определенные требования не только к профессиональной подготовленности специалиста, но и к его личностным качествам, особенно, если профессиональная деятельность предполагает непосредственную работу с людьми.

Специалист по адаптивной физической культуре работает с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. В связи с этим, Балашова В. Ф (2008 г.) в структуру профессиональной компетентности специалиста в области адаптивной физической включила профессионально важные личностные качества как незаменимые «комплекующие» профессиональной компетентности специалиста по адаптивной физической культуре.

Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре определяется не только его профессиональными знаниями и умениями, но и ориентацией на такие гуманистические ценности адаптивной физической культуры как интерес к личности человека с отклонениями в состоянии здоровья и желание ему помочь занять достойное место в обществе.

Такие личностные качества, как эмпатия, отзывчивость, чуткость, сдержанность, педагогический такт, оптимизм, самокритичность, потребность в самообразовании и личностном росте являются системообразующим началом,

вокруг которого формируются другие необходимые качества, знания и умения специалиста. Многообразие этих групп обуславливает необходимость диверсификации процесса подготовки специалистов в данной области. Под профессионально-важными качествами личности специалиста в области адаптивной физической культуры понимаются такие специфические способности и устойчивые характеристики, которые, будучи включенными в процесс профессиональной деятельности, оказывают существенное влияние на повышение ее эффективности.

Одним из ключевых методов в этой системе выступает тестирование. Как показывает практика, оно является не только важнейшим механизмом оценки знаний, но и важным способом осуществления профессиональной ориентации школьников в данной сфере деятельности (Олимпиадное движение школьников).

Таким образом, одной из сущностных особенностей личности специалиста по адаптивной физической культуре становятся профессионально и личностно значимые качества, базирующиеся на гуманистических профессиональных ценностях, способствующие эффективности профессиональной деятельности в вопросах физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их социализации и интеграции средствами адаптивной физической культуры.

Список литературы

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет воспитания / Б.Г. Ананьев // Советская педагогика 1965. № 1. – С. 24-36.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616с.
4. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи: учеб. пособие / С.П. Евсеев. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 1996. – 125с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 544с.
6. Чудная Р. В. Адаптивное физическое воспитание. / Р. В. Чудная – К.: Наук. думка, 2000. – 360с.
7. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Метод. рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.
8. Балашова, В.Ф. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : тестовый контроль знаний: учеб. пособие / В.Ф. Балашова.— М. : Физическая культура, 2006.— 122 с

**РАЗДЕЛ 2.
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**



Калюжин Владимир Георгиевич,
Апанасевич Снежана Сергеевна

УО «Белорусский государственный
университет физической культуры»
г. Минск, Беларусь

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ У ЛИЦ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Аннотация. Калюжин Владимир, Апанасевич Снежана. Медико-педагогические аспекты адаптивной физической культуры у лиц с тяжелыми нарушениями речи. В работе рассмотрена актуальная тема – выявление средств и методов коррекции мелкой моторики у детей с нарушениями речи. Описаны адаптированные тесты для определения уровня развития мелкой моторики рук. Описана разработанная коррекционная развивающая программа для нормализации уровня развития детей с тяжелыми нарушениями речи.

Ключевые слова: тяжелые нарушения речи, адаптивная физическая культура, мелкая моторика рук, коррекционно-развивающая программа, младший школьный возраст.

Annotation. Kalyuzhin Vladimir, Apanasevich Snezhana. Medical and pedagogical aspects of adaptive physical culture in people with severe speech disorders. The paper deals with the current topic-identification of means and methods for correcting fine motor skills in children with speech disorders. Adapted tests for determining the level of development of fine motor skills of hands are described. The author describes the developed correctional development program for normalizing the level of development of children with severe speech disorders.

Keywords: severe speech disorders, adaptive physical culture, fine motor skills of hands, correction and development program, primary school age.

Введение. В современном мире проблема развития речи занимает достаточно высокие позиции. Количество детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) велико и, к сожалению, прослеживается неуклонный рост их числа. Особенности моторики у детей с нарушениями речи обусловлены недостатками высших уровней регуляции, что проявляется снижением эффективности всех операционных процессов их двигательной деятельности [8]. Наблюдается плохая координация двигательных актов, несформированность дифференцированных движений.

Научные данные подтверждают, что уровень развития речи напрямую зависит от развития мелкой моторики рук, так как анатомически двигательный центр Брока и речевой центр Вернике находятся рядом и тесно взаимодействуют друг с другом.

Систематические занятия по тренировке пальцев рук являются эффективным средством повышения работоспособности головного мозга и облегчают становление речи [2].

Обзор литературы. Причины речевых расстройств весьма разнообразны, выделяют психосоматические причины, органические, эндокринные, функциональные, а также причины, связанные с окружающей средой.

Любые расстройства речевой деятельности неблагоприятно воздействуют на формирование личности ребенка, его психофизическое состояние, а также препятствуют полноценному социальному взаимодействию [1].

Точных мировых статистических данных нет, так как у многих стран имеются свои критерии выделения лиц с ограниченными возможностями.

Статистические данные также определяются уровнем цивилизованности, качеством педагогической, социальной и медицинской помощи. В Республике Беларусь зафиксировано свыше 65 тысяч детей, имеющих тяжелые нарушения речи [4].

Дети с речевыми нарушениями обычно имеют функциональные или органические отклонения в состоянии нервной системы, они эмоционально неустойчивы, легко дают невротические реакции, их поведение может характеризоваться негативизмом и т.д. [5].

Наличие органического поражения мозга способствует тому, что такие дети плохо переносят жару, нередко они жалуются на головокружения, головные боли, быстро утомляются и трудно сохраняют усидчивость.

Нередко у них возникают вспышки агрессии, отмечается неустойчивость внимания и памяти, низкий уровень контроля за собственной деятельностью, нарушение познавательной деятельности. Все это в целом свидетельствует об особом состоянии ЦНС детей, страдающих речевыми расстройствами [3].

Речевые нарушения, возникнув под влиянием каких-либо факторов, самостоятельно не исчезают и требуют специально организованной коррекционной работы.

Адаптивная физическая культура (АФК) занимает одно из ведущих мест в подготовке детей и подростков к самостоятельной жизни, является важным средством социальной адаптации и способствует коррекции психофизического развития [7].

Двигательная активность в детском возрасте, улучшающая физическое и психическое состояние ребенка, является одним из важных факторов.

Для детей с ТНР понадобится больше времени и больше повторений, упражнения должны быть адаптированы для их уровня развития. Возможность благоприятного результата обусловлена пластичностью детского организма и его систем в целом [6, 9].

Цель и задачи исследования. Основной задачей нашего исследования являлось определение уровня развития мелкой моторики у детей с нарушениями речи. Для решения задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы учащихся по 10 человек: контрольная группа здоровых детей и экспериментальная группа детей с ТНР.

Методы исследований. Для оценки развития мелкой моторики рук нами были разработаны адаптированные тесты для детей с нарушениями речи. При их помощи мы определили схватывающую способность пальцев, зрительно-моторную координацию в системе «глаз–рука» и точность дифференцированных движений пальцев рук.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СХВАТЫВАЮЩЕЙ СПОСОБНОСТИ ПАЛЬЦЕВ РУК

Тест «Сапер». Оснащение: стол, стул, секундомер, табличка из картона (ширина – 17 см, длина – 17 см) на которой приклеено 16 крышек вместе с горлышком (диаметр крышки – 2 см) в 4 ряда по 4 столбика, пластиковая корзина (длина – 25 см, ширина – 19 см, высота – 10 см).

Методика: на стол кладется табличка, на расстоянии 20 см от нее ставится пластиковая корзина. По сигналу ребенок откручивает крышки с максимальной скоростью и складывает их в пластиковую корзину. Задание выполняется ведущей рукой, второй рукой можно только придерживать табличку с крышками.

Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Сортировщик». Оснащение: стол, стул, секундомер, пластиковый поднос (ширина – 40 см, длина – 25 см, высота – 4 см), 48 штук пластиковых пазлов (цвет: желтый, оранжевый, голубой, зеленый; размер одного пазла – 5×5 см, высота – 2 см).

Методика: исследователь подает сигнал. Ребенок по сигналу берет из подноса по одному пазлу и складывает вертикально 4 столбика каждого цвета по 4 пазла. Задание выполняется ведущей рукой, второй рукой помогать нельзя.

Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Добытчик». Оснащение: стол, стул, секундомер, две пластиковые корзины (длина – 25 см, ширина – 19 см, высота – 10 см), 20 штук каштанов.

Методика: на столе на расстоянии 40 см стоят две пластиковые корзины. По сигналу ребенок с максимальной скоростью начинает перекладывать каштаны из одной корзины в другую. Задание выполняется не ведущей рукой, второй рукой помогать нельзя.

Оценка: фиксируется время выполнения задания.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТОЧНОСТИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ДВИЖЕНИЙ ПАЛЬЦЕВ

Тест «Покорми гусеницу». Оснащение: стол, стул, секундомер, 100 шт. разноцветных помпонов для творчества (диаметр – 1 см), пластиковый белый поднос (ширина – 40 см, длина – 25 см, высота – 4 см), пластиковая бутылка объемом 0,5 л, диаметр горлышка – 3 см, 4 каштана для груза внутри бутылки.

Методика: перед ребенком на столе стоит пластиковый поднос с помпонами. Справа от подноса стоит бутылка – «гусеница». По команде ребенок начинает «кормить гусеницу» – вкладывать ведущей рукой по одному помпону в горлышко бутылки, выбирая только желтый цвет (15 штук). Нельзя трогать бутылку руками и помогать второй рукой.

Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Сокровища». Оснащение: стол, стул, секундомер, белый пластиковый поднос (ширина – 40 см, длина – 25 см, высота – 4 см), 1 кг рисовой крупы,

окрашенной пищевыми красителями в голубой, зеленый, оранжевый и красный цвета), 15 штук камней «Марблс®» в форме шариков диаметром 20 мм, пищевая фольга (нарезанная квадратами 10×10 см), пластиковая банка (диаметр основания и горлышка – 70 мм, высот – 40 мм).

Методика: перед ребенком на столе стоит поднос с рисовой крупой, в котором спрятаны камни «Марблс®», завернутые в фольгу. Справа от подноса стоит пластиковая банка. По команде ребенок двумя руками ищет спрятанные «сокровища», затем разворачивает их и кладет в пластиковую банку.

Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Колье ацтеков». Оснащение: стол, стул, секундомер, белый шнурок длиной 60 см, шириной 2 мм, нарезанные по 10 мм длиной трубочки для питья (цвет: желтый, оранжевый, розовый, зеленый, диаметр отверстия – 5 мм), листок бумаги А4 (на котором нарисована последовательность цветов вразнобой в количестве 40 точек), пластиковая банка (диаметр основания и горлышка – 70 мм, высота – 40 мм).

Методика: перед ребенком лежит шнурок и лист бумаги с примером для выполнения, справа стоит пластиковая банка с нарезанными трубочками. По команде ребенок начинает нанизывать трубочки на шнурок в той последовательности, что задана на бумаге.

Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Прищепи прищепку». Оснащение: стол, стул, секундомер, 35 штук бельевых разноцветных прищепок (длина – 25 мм, ширина – 8 мм), 5 кружков диаметром 75 мм из белого картона, на которых написаны цифры 9, 8, 7, 6, 5; пластиковая банка (диаметр основания и горлышка – 70 мм, высота – 40 мм).

Методика: перед ребенком на столе лежат пять кружков с цифрами, справа стоит пластиковая банка с прищепками. По сигналу ребенок начинает прикреплять прищепки на кружки в количестве, согласно цифре на кружке.

Оценка: фиксируется время выполнения задания.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ В СИСТЕМЕ «ГЛАЗ–РУКА»

Тест «Пропала собака». Оснащение: стол, стул, секундомер, шариковая ручка, лист бумаги А4 с рисунком (см. рис.).

Методика: перед ребенком на столе лежит лист бумаги А4 с рисунком лабиринта.

Перед ребенком стоит задача: привести собаку к палке и сосчитать одуванчики, которые встретятся на пути, записать их в круг в верхнем правом углу. По сигналу ребенок начинает выполнять задание.

Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Результаты исследований. По описанным выше адаптированным для определения уровня развития мелкой моторики рук тестам у детей 7–8 лет были

проведены исследования. Все полученные данные были нами проанализированы и занесены в таблицу 1.

Таблица 1 – Сравнение показателей уровня развития мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Дети с ТНР	Здоровые дети	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Сапер», с	41,9±1,03	33,4±0,83	6,45	3,65	<0,001
«Сортировщик», с	50,0±1,20	42,6±1,37	4,09	3,65	<0,001
«Добытчик», с	36,6±1,60	27,7±1,02	4,69	3,65	<0,001
«Покорми гусеницу», с	50,0±1,34	44,4±1,07	3,28	2,75	<0,01
«Сокровища», с	55,9±0,81	49,3±1,07	4,95	3,65	<0,001
«Колье ацтеков», с	314±7,61	251±8,92	5,34	3,65	<0,001
«Прищепка», с	68,2±0,92	55,5±1,19	8,44	3,65	<0,001
«Пропала собака», с	47,8±1,08	37,1±1,55	5,68	3,65	<0,001

На рисунке показаны полученные результаты исследования уровня развития мелкой моторики: данные здоровых детей приняты за 100%, а результаты выполнения этих же тестов детьми с ТНР выражены в процентах, пропорционально значениям их здоровых сверстников.

После проведения тестирования нами было выявлено, что у детей с тяжелыми нарушениями речи по сравнению со здоровыми детьми того же возраста ярко выражено отставание в развитии мелкой моторики рук.

Это отставание наблюдается как в схватывающей способности пальцев и точных дифференцированных движениях пальцев рук, так и в зрительно-моторной координации в системе «глаз–рука».

Результаты исследования показали острую необходимость дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

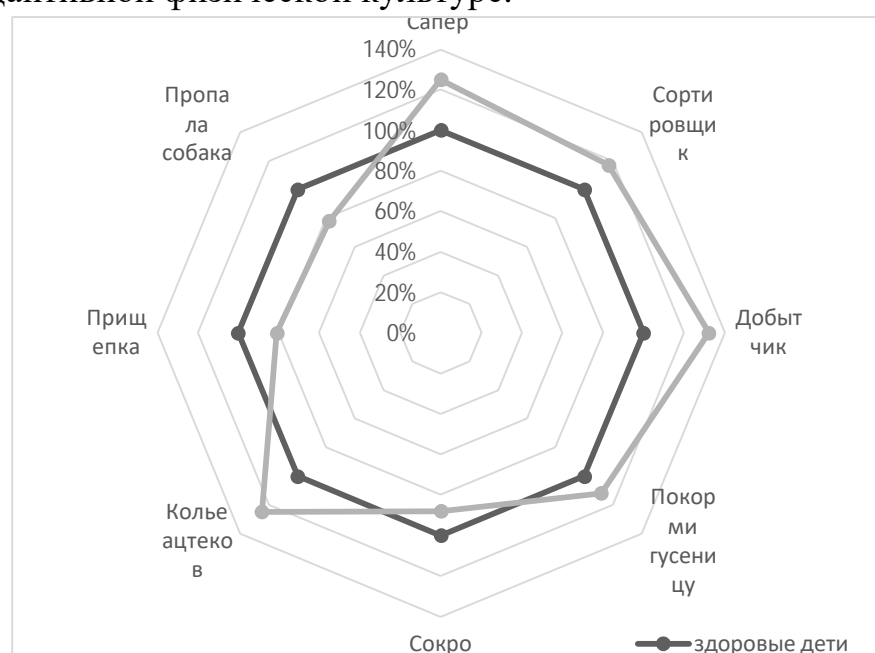


Рисунок 1 – Сравнение показателей уровня развития мелкой моторики (в %) у детей с тяжелыми нарушениями речи и у их здоровых сверстников

Вывод. В результате проведенного исследования было установлено, что у детей с тяжелыми нарушениями речи уровень развития мелкой моторики рук статистически достоверно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии на занятиях по адаптивной физической культуре.

Перспективы дальнейших исследований. Своевременное устранение имеющихся отклонений и профилактика возможных играет немаловажную роль в двигательной сфере, так как формируется замкнутый круг между двигательным и речевым центром. Двигательная активность ребенка – «зеркало» его состояния, с одной стороны, а с другой стороны – «окошко», через которое можно влиять на его развитие. Именно такой вектор мысли ориентировал нас на разработку коррекционной программы по развитию мелкой моторики рук у детей младшего школьного возраста с ТНР.

Список литературы

1. Апанасевич С.С., Калюжин В.Г. Медико-биологические основы реабилитации мелкой моторики детей с тяжелыми нарушениями речи // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы: материалы I Междунар. науч.-практ. конф. Донецк: Мин-во молодежи, спорта и туризма ДНР, 2019. С. 22–28.

2. Апанасевич С.С., Калюжин В.Г. Методические проблемы адаптивной физической культуры при тяжелых нарушениях речи // Молодежь-науке – X. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса: Материалы молодежной науч.-практ. конф., / отв. ред. к.т.н. доцент Л.Н. Приходько. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2018. С. 725–730.

3. Апанасевич С.С., Калюжин В.Г. Особенности развития мелкой моторики у детей младшего школьного возраста при тяжелых нарушениях речи // Сборник матер. II междунар. заоч. научн. конф. «Форум молодых ученых : мир без границ»; В 5 ч. Ч. 5. Секц. 9–13. Донецк: «ДОНМАН», 2018. С. 89–93

4. Апанасевич Снежана. Адаптивная физическая культура у лиц с тяжелыми нарушениями речи // Студенческая наука: физическая культура и спорт: материалы I Междунар. студен. науч.-практ. конф. (г. Донецк, 19 апр. 2019 г.) / под ред. Л. А. Деминской; ДИФКС. Донецк, 2019. С. 163–167.

5. Зыбина О.Л., Апанасевич С.С., Калюжин В.Г. Методы исследования функционального состояния детей с тяжелыми нарушениями речи // Физиологические механизмы адаптации организма человека к факторам среды: материалы I Междунар. науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых;

Челябинск, 27 марта 2019 г. / ФГАОУ ВО «Уральский гос. ун-т физической культуры». Челябинск: Типография УралГУФК, 2019. С. 73–78.

6. Калюжин В.Г., Апанасевич С.С. Индивидуально-дифференцированные образовательные технологии при тяжелых нарушениях речи // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза: сборник науч. трудов участников III Междунар. науч.-практ. конф. (заоч. форма) / под общ. ред. С. А. Архиповой. Тула: Изд-во ТулГУ, 2019. С. 64–69.

7. Калюжин В.Г., Апанасевич С.С. Медико-биологическое обеспечение тестирования мелкой моторики рук у детей с нарушением речи // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IV Всеросс. науч.-практ. конф., Уфа, 2018 г. / отв. ред. С.Т. Аслаев. Уфа: РИЦ БашГУ, 2018. С. 131–136.

8. Калюжин В.Г., Апанасевич С.С. Методические аспекты адаптивной физической культуры у детей с тяжелыми нарушениями речи // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII междунар. науч.-практ. конф.; Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». Екатеринбург: Изд-во «РГППУ», 2019. С. 278–284.

9. Калюжин В.Г., Апанасевич С.С. Образовательные технологии в системе физического воспитания лиц с тяжелыми нарушениями речи // Актуальные проблемы довузовской подготовки: материалы III Междунар. науч.-метод. конф. / под. ред. А.Р. Аветисова. Минск: БГМУ, 2019. С. 113–117.

10. Калюжин В.Г., Апанасевич С.С. Перспективы развития занятий по адаптивной физической культуре при тяжелых нарушениях речи // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы IX Всеросс. науч.-практ. конф.; г. Нижневартовск, 22–23 марта 2019 г. / Отв. ред. Л.Г. Пащенко. Нижневартовск: НГУ, 2019. С. 161–165.

Красулина Валентина Алексеевна

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, ДНР

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Аннотация. Красулина В. А. «Психологический аспект физической реабилитации подростков с избыточной массой тела» В статье раскрываются экспериментальные данные ВОЗ об устойчивой тенденции к увеличению избыточной массы тела среди подростков в последние годы, а так же формы психологической помощи и психологическое сопровождение подростков с избыточной массой тела, на всех этапах физической реабилитации, включая выход из программы контроля веса.

Ключевые слова: избыточный вес, ожирение, здоровое поведение, психологическая реабилитация, подросток.

Annotation. Krasulina V.A. «The psychological aspect of the physical rehabilitation of overweight adolescents». The article discloses WHO experimental data on a steady tendency to increase overweight among adolescents in recent years, as well as forms of psychological assistance and psychological support for overweight adolescents at all stages of physical rehabilitation, including leaving the weight control program.

Keywords: overweight, obesity, health behavior, psychological rehabilitation, adolescent.

Актуальность. За последние три десятилетия распространенность избыточной массы тела и ожирения значительно увеличилась. Согласно имеющимся оценкам, во всем мире избыточную массу тела имеют около 170 миллионов детей (лиц младше 18 лет). Повышенный индекс массы тела (ИМТ) закрепляет переходящий из поколения в поколение цикл плохого здоровья, является одним из главных факторов риска развития таких заболеваний, как сердечно-сосудистые, диабет 2 типа, апноэ во время сна и многие виды рака, не говоря о преждевременной смертности. Лишний вес часто является причиной ухудшения качества жизни подростков, причиной различных эмоциональных и поведенческих проблем, так как является предметом насмешек и издевательств со стороны сверстников [10]. В большинстве случаев приобретенное в подростковом возрасте ожирение сохраняется в течение всей жизни, именно поэтому данный возраст находится в центре внимания программ по предотвращению ожирения Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).

Последнее масштабное наблюдение за аспектами здоровья подростков, проводилось с 2002 года по 2014 год, в рамках межнационального исследования ВОЗ – «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC). В данном исследовании с периодичностью в четыре года проводится наблюдение за показателями состояния здоровья, в том числе о массе тела мальчиков и девочек в возрасте 11, 13 и 15 лет. HBSC позволяет сравнивать показатели в разных странах, во временной перспективе.

В 2014 г. в среднем распространенность ожирения во всех 27 странах и областях составила 4%. Самый низкий уровень наблюдался среди 15-летних девочек в Украине (0,7%), самый высокий уровень был отмечен среди 11-летних

мальчиков в бывшей югославской Республике Македония (14%).. Самые низкие уровни ожирения выявлены в Нидерландах и Норвегии. На протяжении всего периода исследования более высокие показатели ожирения наблюдались среди подростков мальчиков, младшего возраста (11 лет).

В период с 2002 по 2014 г. показатель ожирения увеличился в 16 из 27 стран и областей. Уровни распространенности ожирения значительно возросли, но устойчивая тенденция к значительному росту показателя среди детей в нескольких возрастных и гендерных группах наблюдалась лишь в нескольких странах (Латвия, Польша, Российская Федерация, Эстония). В 2002 г. в этих странах был отмечен относительно низкий показатель [11].

Цель: глубже проработать психологическую составляющую физической реабилитации подростков с избыточной массой тела.

Задачи: провести анализ научно-методической литературы по вопросу избыточной массы тела у подростков; изучить особенности психологического аспекта при наборе веса; изучить психологическое сопровождение в процессе физической реабилитации подростков с избыточной массой тела.

Объект исследования: процесс восстановления при избыточной массе тела у подростков.

Предмет исследования: средства психологической помощи, их воздействие на состояние подростков с избыточной массой тела, в процессе физической реабилитации.

Основным факторам, провоцирующим развитие избыточной массы тела и ожирения, можно отнести формы поведения, связанные с расходом энергии (физическая активность, малоподвижный образ жизни, пищевые привычки, сон), которые приводят к энергетическому дисбалансу между потреблением калорий и расходом энергии [5][7]. Так же значение имеют внутренние факторы в виде наследственной предрасположенности, органических поражений центральной нервной системы, гипоталамо-гипофизарной области, гормональные нарушения. Не маловажен и психологический аспект, а именно лень, слабость воли, склонность к мимолетным удовольствиям, психогенное переедание и т.д. Психологическое сопровождение обеспечивает закрепление позитивного пролонгированного результата.

Немаловажную роль в усугублении проблемы избыточного веса играют современные способы приготовления пищи, при которых необходимые организму биологически активные вещества разрушаются, приводя к тому, что люди начинают страдать от недостатка минералов, витаминов и т.д. Организм остро ощущает их недостаток, что проявляется в переедании [3].

Согласно МКБ-10, к расстройствам пищевого поведения, приводящих к ожирению, относят психогенное переедание (ПП) (рубрика F 50.4 реактивная тучность, гиперфагическая реакция на стресс, реактивная гиперфагия). ПП

является реакцией на дистресс, приводящей к приему избыточного количества пищи для снятия эмоционального дискомфорта. Психогенному перееданию соответствует эмоциогенный тип пищевого поведения, который встречается примерно у 60% лиц с избыточной массой тела. Согласно психосоматической модели, выдвинутой Н.Л. Kaplan, Н.С. Kaplan, у пациентов с ПП стимулом к приему пищи становится не голод, а эмоциональный дискомфорт, вызванный раздражением, тревогой, чувством вины, стыда, грусти, усталости, а иногда даже радости [12].

Одним из факторов играющих роль в появлении ПП, является дефицит внимания, со стороны родителей. Ребёнок воспринимает еду как единственный способ доставить себе удовольствие, похвалить, пожалеть, выразить любовь. Е.И. Гетманчук выделяет четыре стадии развития ПП. На первой стадии развиваются первичные тревожно депрессивные расстройства вследствие психотравмирующих факторов. На второй стадии происходит попытка компенсации и маскировки эмоциональных расстройств за счет переедания. На третьей – формируются вторичные расстройства тревожно-депрессивного спектра как реакция на увеличение массы тела. Последняя стадия характеризуется усилением беспокойства по поводу избыточного потребления пищи и утратой компенсирующей способности гиперфагии.

К расстройствам пищевого поведения, приводящим к ожирению, так же отнесено компульсивное обжорство (КО). Клиническими проявлениями КО, согласно определению Американской Психиатрической ассоциации (2013), являются короткие повторяющиеся эпизоды переедания, сопровождающиеся потерей контроля и ускоренным приемом пищи при отсутствии чувства голода.

Исследование воздействия стресс-факторов на эмоциональное состояние пациентов с КО показало, что они испытывают более высокий уровень стресса в школе, в семье и среди друзей. Они менее способны терпеть негативное настроение и более остро переживают ежедневные неприятности. Данному расстройству подвержены люди со слабой нервной системой (меланхолики), или ослабевшей вследствие длительного влияния стресс-фактора.

И.Г. Малкина-Пых (2010), А.В. Сидоров (2012) выделяют такие психологические особенности пациентов с КО, как склонность к категоричному, дихотомическому мышлению, перфекционизму, нарушению удовлетворенности образом тела, излишнюю импульсивность и алекситимию (трудности с выражением эмоций) [9]. Перечисленные расстройства имеют высокий риск возникновения в подростковом возрасте, поскольку проблемы часто переживаются утрированно и драматизировано, вследствие чего возникновение ПП и КО ожидаемо.

Зачастую в семьях подростков с лишним весом утренняя гимнастика и физическая культура либо не практикуется вовсе, либо её делает только отец, не

привлекая к этому ребенка. Правильное питание так же не является отличительной чертой в семье, особенно если ребёнок проживает вместе со старшим поколением, с бабушкой и т.д. Часто в семьях, где подростки имеют избыточную массу тела, это считается нормальным и здоровым. Таким образом, физические нагрузки, как и любые другие способы борьбы с лишним весом могут не находить поддержки в семье, не приветствоваться, а начало занятий спортом восприниматься скептически.

На родительских собраниях, классному руководителю и психологу желательно проводить профилактические беседы об индексе массы тела, вредной пище, правильном питании и физических нагрузках. Когда проблема уже выявлена и понятна как родителю, так и ребёнку, за этим следует обращение к школьному психологу, который подскажет вид спорта и подход к ребенку, которые хорошо ему подойдут, на основании силы его нервной системы. Подростки, страдающие избыточной массой тела с младенчества, зачастую уже имеют ряд комплексов, таких как например «усвоенная беспомощность», неверие в себя, убежденность в своей, не одарённости не состоятельности. Такие дети особенно нуждаются в психологическом сопровождении, ведь без поддержки не каждый подросток способен сделать волевой поступок на голом энтузиазме.

При физической реабилитации подростков с избыточной массой тела применяется комплекс методов, важнейшими среди которых являются физические упражнения, диета и работа с психологом. Работа направлена на выполнение следующих задач: улучшение и нормализация обмена веществ; уменьшение избыточной массы тела; восстановление адаптации организма к физическим нагрузкам; нормализация функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем организма; улучшение и нормализация двигательной сферы; нормализация психического состояния.

Физические упражнения оказывают тонизирующее, трофическое действие, механизм нормализацию функций систем организма. [8].

При выборе физических упражнений, определении скорости и интенсивности их выполнения следует учитывать, что упражнения на выносливость способствуют расходу большого количества углеводов, выходу из депо нейтральных жиров, их расщеплению, преобразованию и активизации энергетического обеспечения. Движения выполняются с большой амплитудой, в работу вовлекаются крупные мышечные группы, упражнения для туловища, упражнения с предметами. Большой вес в занятиях лиц с избыточной массой должны занимать циклические упражнения, ходьба и бег [8].

Наиболее целесообразной формой лечебной физической культуры (ЛФК) в реабилитации подростков считается лечебное плавание, аквааэробика. Важна регулярность занятий, постепенное увеличение их интенсивности и длительности с учетом индивидуальных особенностей. Хорошие результаты в снижении массы

тела у подростков с ожирением I степени, дают упражнения на велотренажерах, беговой дорожке. Систематические физические упражнения на таких тренажерах, эффективно воздействуют на липидный обмен. Большое значение (при отсутствии противопоказаний) имеет включение гидро- и бальнеотерапии, способствующих, улучшению обменных процессов кровообращения, поддерживающих мышечный и психоэмоциональный тонус. Подводный душ-массаж – это вид водолечебных процедур, массаж водяной струей вызывает гиперемия кожи, что улучшает кровообращение, стимулирует обмен веществ в тканях.

В процессе физической реабилитации подростки часто предъявляют завышенные ожидания на ранних этапах коррекции, ждут быстрого результата, «волшебную пилюлю». На этапе адаптации организма к нагрузкам подростки часто опускают руки, считают, что не способны сбросить вес. Получая стресс от разочарования, может произойти первый срыв.

На всех этапах физической реабилитации проводится ознакомительная беседа с родителями, по поводу наполняемости этапов, возможных кризисах, связанных с большими переменами для подростка, так как на всем протяжении реабилитации ребёнку требуется поддержка от значимых взрослых. Коррекционная программа должна включать образовательный компонент и для подростка: информирование о причинах возникновения и особенностях протекания данного заболевания, о рисках формирования осложнений и вторичных расстройств, обучение основной терминологии.

На раннем этапе хорошо проявила себя когнитивно-поведенческая терапия. Данный вид терапевтического воздействия направлен на улучшение способности к рефлексии (способность к самонаблюдению), выработке сознательного контроля над употреблением пищи, своим поведением и тренировочным процессом. Применение когнитивно-поведенческого подхода к коррекции веса, направлено на повышение мотивации к лечению, установление доверительных отношений с тренером и психологом. Подросток совместно с психологом оценивает свою психологическую готовность к изменениям, анализирует выгоды избыточного веса, преимущества и недостатки перехода к новому образу жизни. Происходит проработка первичных целей снижения веса. Среди первичных целей чаще всего отмечаются желание улучшить внешний вид, повысить уверенность в себе, гармонизировать взаимоотношения с окружающими. В мотивационной фазе особенно хорошо зарекомендовали себя техники «За и против изменений», «Взгляд в будущее» [7].

На втором этапе адаптация уже прошла, потеря веса становится заметна на отдельных участках тела. Многие подростки начинают мотивироваться сами собой, видя результат, но некоторые могут относиться и слишком критично, первые результаты могут не удовлетворять подростка, выглядеть не так как он себе это представлял. Подростки, находящиеся в тучном теле с младенчества, могут

воспринимают потерю веса как потерю частички себя, особенно это усугубляется, когда близкие люди сравнивают с первичным состоянием, в его пользу. Возможными психологическими причинами являются: нарушение способности к длительным систематическим усилиям.

На втором этапе так же применяется когнитивно-поведенческая терапия, помимо неё можно использовать тренировку «запрета», которая заключается в выработке рефлекса «стоп-сигнала» в ответ на потребность переест, прекратить тренировки, нарушить режим дня и т.д. Также тренировка «рабочей памяти», которая предполагает выработку способности сохранять в сознании «цель похудеть», мысленно нарисовать свой будущий образ и сравнить его с тем, что было. Это особенно важно для самоконтроля. Психологическая коррекция, направленная на изменение автоматических (бессознательных) процессов, основана на тренировке «смещения внимания», а также тренировке «ассоциаций», которые заключаются в смещении фокуса внимания с негативного фактора на другой объект, выработке реакции избегания нежелательного поведения. На данном этапе важно пресекать попытки подростка сравнивать свои результаты с результатом другого, не всех это стимулирует, а часто смещает фокус на свои недостатки. Нужно настроить подростка на победу над самим собой, в противном случае более быстрый темп оппонента может спровоцировать ненужную рефлексии и самоунижение.

Существенной составляющей психотерапевтического процесса является коррекция алекситимии: обучение разделять физический голод и эмоциональный дискомфорт, для чего предлагается вести дневник эмоций, позволяющий осознавать взаимосвязи своего психологического состояния и возникающего ощущения голода. Мишенью когнитивной коррекции являются склонность к перфекционизму (например, техника «Исследование обоснованности мыслей»). Важной частью терапии является подготовка подростка к этапу сохранения достигнутых результатов.

На третьем этапе имеются значительные улучшения показателей здоровья и массы тела, в сторону нормы. На данном этапе основная опасность состоит в том, что по достижению успеха, подросток может посчитать цель достигнутой и вернуться к старому образу жизни, ведущие к постепенному возвращению массы тела к исходным показателям.

Возможными психологическими причинами являются: недостаточность долговременного планирования жизни, несформированность нового образа себя, недостаточное чувство удовольствия от новых ощущений похудевшего тела. Помимо избыточной массы тела, у подростка может присутствовать другая психологическая проблема, которая, по мнению подростка, с потерей веса должна была решиться. Часто причиной неприятия себя становится не лишний вес, а проблемы полученные в процессе воспитания, обучения и т.д. В данном случае

требуется коррекция психоэмоционального дисбаланса, обучение стратегиям, направленным на удержание результата. Также могут использоваться арт-терапевтические методы (рисунки), позволяющие невербально проявить и отреагировать переживания. Применение гештальт-ориентированных техник дает возможность опосредованно разрешать внутриличностные противоречия подростка, лежащие в основе эмоциональных нарушений [9].

Психологическая составляющая часто проходит слишком поверхностно в программах контроля веса. Подростков зачастую не учат, как справляться с трудностями самостоятельно, что напрямую ведёт к срывам и возвращению исходного веса. Подростки воспринимают изменение рациона питания, физические нагрузки и психологическую помощь, как временные неудобства, что ведёт соответственно и к временному результату.

Повысить эффективность психотерапевтических воздействий позволяет формат регулярных групповых занятий, которые могут включать в себя работу с образом тела и мышечными блоками в рамках телесно-ориентированной терапии. На завершающем этапе подростку нужно выработать новое пищевое поведение, новый режим жизни с присутствием в нем регулярной физической нагрузки, другими словами, здоровый образ жизни. В процессе реабилитации подростка необходимо постепенно внедрять в окружение людей, ведущих здоровый образ жизни. Проводить контрольные беседы с родителями, убеждать показывать детям правильный пример. Не стоит забывать и о поддержке, тренера.

Выводы. Избыточная масса тела у подростков является проблемой с нарастающей динамикой. Подростки, которые становятся на путь здоровья и потери веса, неминуемо встречают ряд препятствий. В первую очередь это повышение физической активности, режима сна и бодрствования, изменение качества питания в сторону правильного баланса калорий, белков, жиров и углеводов (КБЖУ), а также борьбой с приобретенными психологическими проблемами и трудностями, такими как психогенное и компульсивное переедание, «усвоенную беспомощность».

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшая разработка этой проблемы может помочь тренерам и спортивным психологам подобрать определенный технический арсенал для достижения лучших результатов в физической реабилитации подростков с избыточным весом.

Список литературы:

1. Барановский А. Ю. О лечебных возможностях физкультуры при ожирении. В кн.: Ожирение (клинические очерки) Под ред. Проф. А.Ю. Барановского / А. Ю. Барановский, Н. В. Ворохобиной. – СПб.: Издательство «Диалект», 2007. – С. 137-153.

2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреева. – К.: Олимп. лит., 2009. – С. 261-277.

3. Власова Ю. Ю. Роль гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы в патогенезе экзогенно-конституционального ожирения / Ю. Ю. Власова, Аметов А. С. // Клиническая медицина. – 2010. – № 4. – С. 48 – 52.

4. Гетманчук Е.И. Клинико-психопатологическая и медико-психологическая характеристика больных с психогенной гиперфагией // Архів психіатрії. 2012. Т. 3, № 70. С. 19–25.

5. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2010 г. (http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/3/9789244599976_rus.pdf?ua=1, по состоянию на 27 февраля 2017 г.).

6. Емелин К.Э. Расстройства пищевого поведения, приводящие к избыточному весу и ожирению: классификация и дифференциальная диагностика // РМЖ. 2015. №0. С. 12.

7. Еричев А.Н. Когнитивно-поведенческая психотерапия избыточной массы тела: учебное пособие./ Еричев А.Н., Бобровский А.В., Федоров А.П. СПб: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2011. 362 с.

8. Кирьянова В. В. Физиотерапия больных ожирением / В. В. Ки-рьянова // Физиотерапия. Бальнеология. Реабилитация. – 2007. – № 2. – С. 38-48.

9. Малкина-Пых И.Г. Перфекционизм и удовлетворенность образом тела в структуре личности пациентов с нарушениями пищевого поведения и алиментарным ожирением // Экология человека. 2010. № 1. С. 25–32.

10. Определение приоритетных направлений работы в области популяционной профилактики детского ожирения // Методические разработки, помогающие государствам-членам определять и устанавливать приоритетные направления работы. – ВОЗ, 2013. – 90с.

11. Подростковое ожирение и связанное с ним поведение: тенденции и социальные неравенства в Европейском регионе ВОЗ, 2002–2014 годы: наблюдения по итогам совместного межнационального исследования ВОЗ "Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья" / Всемирная организация здравоохранения. -Женева : ВОЗ, 2017. -87 с.

Хритинин Д.В. Психосоматические и соматоформные расстройства в реабилитологии (диагностика и коррекция): Монография./ Хритинин Д.В. Олейникова М.М., Михайлова А.А., Зилов В.Г., Разумов А.Н., Хадарцев А.А., Малыгин В.Л., Котов В.С. - Тула, 2003. 120 с.

Лавренчук Светлана Сергеевна,
Лавренчук Александр Александрович

ГОУ ВПО Донбасская Юридическая Академия
г. Донецк, ДНР

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ВОЛЕЙБОЛ СИДЯ

Аннотация. Лавренчук С.С., Лавренчук А.А. Адаптивная физическая культура. Волейбол сидя. В данной статье представлено общее понятие об адаптивной физической культуре, его возможностях и развитии в современном мире, а также спортивная игра волейбол сидя, как средство адаптивной физической культуры.

Summary. Lavrenchuk S.S., Lavrenchuk A.A. Adaptive physical education. Volleyball sitting. This article presents the general concept of adaptive physical culture, its capabilities and development in the modern world, as well as the sports game volleyball sitting, as a means of adaptive physical culture.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, волейбол сидя, характеристика, принципы.

Key words: adaptive physical education, sitting volleyball, characteristics, principles.

Введение. Приблизительно 15% населения мира, или более 1 миллиарда человек, живут с инвалидностью. Они являются крупнейшим в мире меньшинством, и единственной группой меньшинств, членом которой может стать любой человек, в любое время. Во всем мире 40% людей ближайшем кругу имеют друзей с ограниченными возможностями.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, представляет каждому инвалиду возможности реализовать свой творческий потенциал и достигать выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их.

Анализ литературы. Содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры (адаптивный спорт, адаптивная физическая рекреация, адаптивная двигательная реабилитация) раскрывают потенциал возможностей средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности инвалида, но и всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в

профессиональной деятельности и вообще достижению выдающихся результатов в жизни [1,2].

В настоящее время большинство экономически развитых стран, и в первую очередь, США, Великобритания, Германия имеют разнообразные программы и системы социального обеспечения инвалидов, куда входят и занятия физической культурой и спортом. Во многих зарубежных странах отработана система привлечения инвалидов к занятиям физической культурой и спортом, которая включает в себя клинику, реабилитационный центр, спортивные секции и клубы для инвалидов. Но самое главное в данной системе, создание условий для занятий физической культурой и спортом.

Цель и задачи исследований: Рассмотреть состояние адаптивной физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике, в частности развитие такого вида адаптивного спорта, как волейбол сидя.

Результаты исследований. Адаптивная физическая культура - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Одним из ведущих направлений адаптивной физической культуры является адаптивный спорт, магистральным направлением которого является формирование двигательной активности, как биологического, психического и социального факторов воздействия на организм и личность человека [2].

В ДНР уделяется большое внимание реабилитации инвалидов. Так, в разгар вооруженного конфликта 2015 г. был создан Донецкий республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта в соответствии с законодательством Донецкой Народной Республики, который является государственным учреждением. Также была создана Донецкая организация инвалидов «Новая жизнь», девизом которой является «Важно не то, что потеряно – важно то, что осталось!» Совместно с дворцом спорта «Спартак» и центром адаптивной физической культуры и спорта был открыт зал для спортивной реабилитации инвалидов. Люди с врожденной или приобретенной инвалидностью могут восстанавливать утраченные функции и улучшать свое физическое состояние.

Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям – это восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации. В зарубежных странах очень популярны среди инвалидов занятия физической активностью с

целью отдыха, развлечения и общения, поддержания или приобретения хорошей физической формы, необходимого уровня физической подготовленности.

Одним из таких видов спорта является волейбол сидя. Волейбол сидя возник в 1956 году в Нидерландах. Игра, разработанная Таммован дер Схером и Антоном Алберсом, сочетала в себе правила волейбола и ситбола, распространённых в Германии, Нидерландах. Новый этап в развитии игры начался после объявления Арнема столицей VI Параолимпийских игр и включения волейбола сидя в программу соревнований. В 1979 году в Харлеме был проведён международный турнир по единым, разработанным в Нидерландах, правилам игры. Голландец Питер Йон стал первым президентом созданной в 1980 году Всемирной организации волейбола для инвалидов [3].

О классическом волейболе знают все, и наверняка каждый хотя бы раз в него играл. А вот о сидячем волейболе мало кто даже слышал.

Мы все привыкли к традиционному волейболу, когда есть две команды, поле, высокая сетка и стандартные правила. Но сегодня есть игра близнец классического волейбола – это волейбол сидя. Что в нем особенного?

Итак, в первую очередь, когда наблюдаешь за игрой, привлекает внимание огромное количество мячей, которые расположены вокруг площадки. Все это для того, чтобы игрокам было проще дотянуться до них из положения сидя.

Данный вид спорта предназначен для людей, которые по самым разнообразным причинам не могут играть в полный рост. Эта игра пользуется огромной популярностью у инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата и здоровых людей с травмами конечностей или позвоночника.

Сидячий волейбол - в первую очередь, командный вид спорта. А это значит, что люди, которые перенесли психологические и физически травмы, могут найти среди участников друзей. Волейбол сидя предоставляет возможность преодолеть скованность, адаптироваться к новому обществу. Понятно, что сидящий человек не может обеспечить такую скорость игры, как в традиционном волейболе. Именно поэтому правилами предусмотрено ограниченное количество комбинаций.

Волейбол сидя – это динамичная спортивная игра, в которой, как и в классическом волейболе, играют команды, состоящие из шести игроков основного состава и шести запасных игроков. В основном правила игры соответствуют правилам классического волейбола. Но есть небольшие различия: размер площадки в волейболе сидя составляет 10 на 6 метров, разделённые сеткой (площадь корта одной из команд 5 на 6 метров).

Размеры сетки 7 метров на 80 см. Высота сетки у мужчин 115 см от пола, у женщин 105 см. от пола. Основная площадь сетки определяется антеннами и ограничительными лентами. В правилах игры существуют два основных отличия от классического волейбола:

- игроки передней линии принимающей стороны имеют право блокировать подачу;

- в момент касания мяча игрок не имеет право отрывать точку опоры, т.е. ягодицы от пола.

В остальном - счёт, замены, переходы, перерывы, игрок «либеро» - всё соответствует правилам классического волейбола.

В этой игре важен не рост человека, не его физическое состояние, а скорее умение правильно оценить игру и обеспечить хороший удар кистью. Довольно сложно игрокам приходится в защите, когда нужно быстро передвигаться, чтобы поймать сложный мяч. Игра требует физической крепости, терпения, быстроты реакции. Люди, которые довольно легко чувствуют себя в традиционном волейболе, не смогут сразу приноровиться к новым правилам. Конечно, профессионалам сразу помогут умение правильно ставить руки и долгие тренировки, но все же играть в сидячем положении довольно сложно, что делает игру более интересной и увлекательной.

Выводы: занятия волейболом для спортсменов-инвалидов стали одним из главных командных видов спорта в паралимпийской программе. Это быстрый, захватывающий и приятный для публики вид спорта, который может показать атлетизм спортсменов с ограниченными возможностями. Уже сейчас появляются новые подвиды сидячего волейбола на такие как пляжный волейбол сидя на песке и волейбол сидя с меньшим количеством игроков на площадке. Волейбол, сидя в Донецке появился еще в далеком 2008 г. Волейбольный клуб «Шахтер», так называлась Донецкая команда. Игроки команды неоднократно принимали участие в Открытых турнирах и Международных соревнованиях на высоком уровне, где не раз занимали призовые места. На данный момент волейбольный клуб инвалидов «Шахтер» является единственной командой по данному виду спорта на территории республики и отстаивает честь Донецкой Народной Республики на соревнованиях в Российской Федерации.

Список литературы:

1. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. – М.: Сов. спорт, 2010. – 316 с.

2. Теория и организация АФК: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.

3. Тюрякова А.В. Волейбол сидя – уникальный вид спорта для людей с ограниченными возможностями /А.В. Тюрякова // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XLII международной студ. науч.-практ. конф. № 7(42). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/7\(42\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/7(42).pdf) (дата обращения: 24.02.2020).

Репневская Майя Станиславовна

ГОУ ВПО «Донецкий Национальный
Технический Университет»
г. Донецк, ДНР

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК И МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ДонНТУ

Аннотация. Методика проведения физических и специальных упражнений при заболеваниях почек и мочеполовой системы для студентов специальной медицинской группы ДонНТУ. Репневская Майя. В этой статье рассматривается проведение оздоровительно-тренировочного процесса со студентами специального медицинского отделения, которые имеют заболевания почек и мочеполовой системы. Использование методов физической реабилитации при заболеваниях почек и мочеполовой системы для студентов Университета специальной медицинской группы, таких как лечебная физическая культура (ЛФК), утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), с использованием физических и специальных упражнений, дозированной ходьбы.

Ключевые слова: физическая реабилитация, оздоровительно-тренировочный процесс, студенты специальной медицинской группы, лечебная физическая культура (ЛФК), утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), специальные упражнения, физические упражнения.

Annotation. The methodology of physical and special exercises for diseases of the kidneys and the genitourinary system for students of the special medical group DonNTU. Repnevskaya Maya.

In this article is examined realization of health-training process with the students of the special medical separation that have diseases of buds and urogenital system. Using of methods of physical rehabilitation for the diseases of buds and urogenital system for the students of University of task medical force, such as Healing Fitness, morning hygienical gymnastics with the use of physical and special exercises, dosed walking.

Key words: physical rehabilitation, recreational and training process, students of special medical group, Healing Fitness (HF), morning hygienical gymnastics (MHG), special exercises, physical exercises.

Введение – актуальность, рассматриваемой в статье проблемы.

Большинство заболеваний у студентов специальной медицинской группы ДонНТУ связано с заболеваниями внутренних органов. К таким также относятся заболевания почек и мочеполовой системы. Следует рассматривать такие заболевания как: гломерулонефрит, пиелонефрит и почечнокаменная болезнь [1,3]. В наше время резко сократилась двигательная активность студентов по сравнению с предыдущими годами в «век компьютерных технологий» - многое заменили планшеты, компьютеры, ноутбуки. Это все приводит к снижению функциональных возможностей человека, а соответственно - к различным заболеваниям [2,4].

Обзор литературы. Недостаток необходимых студенту энергозатрат приводит к рассогласовыванию деятельности отдельных систем (ССС, дыхательной, опорно-двигательной, мочеполовой) и организма в целом с окружающей средой, а также снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ [1,3]. Поэтому добавив к этому внешние факторы заболеваний – инфекционные заболевания, «неправильная» еда (еда всухомятку, острая пища, маринады и т.д.),

алкоголь, лекарственные вещества - имеем заболевания внутренних органов, таких как почки [3,4,5].

Целью исследования в данной работе является изучение специфики физической реабилитации студентов специальной медицинской группы с заболеваниями почек и мочеполовой системы.

Задачи исследования в данной работе:

1. Проанализировать медицинскую, педагогическую и специальную литературу для изучения специфики заболеваний студентов с заболеваниями почек и мочеполовой системы (пиелонефрит, гломерулонефрит, почечнокаменная болезнь).

2. Изучить методы физической реабилитации, которые включают в себя средства и формы ЛФК (специальные и общеразвивающие упражнения (ОРУ), ритмическая гигиеническая гимнастика (РГГ), утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), дозированная ходьба, лечебный массаж, физиотерапию.

3. Теоретически обосновать методы и формы физической реабилитации для студентов с заболеваниями почек и мочеполовой системы специальной медицинской группы.

4. Изучить клиническую картину заболеваний (гломерулонефрит, пиелонефрит и мочекаменную болезнь), а также внешние и внутренние факторы заболеваний у студентов специальной медицинской группы с заболеваниями почек и мочеполовой системы.

5. Определить функциональные возможности организма студентов специальной медицинской группы и согласно заболеваниям, разработать для них двигательный режим, учитывая диагноз и рекомендации врача.

Методы исследований и организация исследований.

В процессе выполнения нашей публикации мы использовали следующие методы:

А) Методы анализа учебно-методической и специальной литературы с изучением форм и средств физической реабилитации студентов ДонНТУ специальной медицинской группы с заболеваниями почек и мочеполовой системы.

Б) Методы изучения диагностики и клинической картины заболеваний студентов Дон НТУ специальной медицинской группы с заболеваниями почек и мочеполовой системы (гломерулонефрит, пиелонефрит и мочекаменная болезнь), а также изучение этиологии заболеваний - внешних и внутренних факторов.

В) Методы теоретической разработки форм и средств комплексной физической реабилитации: средства и формы ЛФК (специальные и общеразвивающие упражнения, РГГ, УГГ, дозированная ходьба, частая смена исходных положений ЛГ), лечебный массаж, физиотерапию.

Результаты исследований. При хронических заболеваниях почек (гломерулонефрит, пиелонефрит) физическая реабилитация проводится с

применением УГГ, лечебной гимнастики, дозированной ходьбы, подвижных игр, элементов спортивных игр [3,4].

Физическая реабилитация направлена на формирование стойких компенсаций. При остром пиелонефрите физическая реабилитация назначается после снижения t^0 и занятия ЛГ проводятся согласно лечебно - двигательным режимам. Применяются исходные положения (и.п.) - лежа на спине, сидя и постепенно - стоя [2,4]. Включаются упражнения на малые и средние мышечные группы, с ограничением на большие. При хроническом пиелонефрите физическая реабилитация проводится по тому же принципу, что и при других хронических заболеваниях почек [4,5].

При почечнокаменной болезни в системе физической реабилитации применяются занятия ЛГ. На фоне общеразвивающих упражнений широко используются следующие специальные упражнения: упражнения для мышц брюшного пресса; повороты и наклоны туловища; диафрагмальное дыхание; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба с выпадами и др.; бег с высоким подниманием колен; резкие смены положения туловища.

Особенность физической реабилитации заключается в частой смене исходных положений на занятиях ЛГ (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на боку, на животе, в упоре стоя на коленях), продолжительность занятия- 30-45мин. Кроме занятий лечебной гимнастикой студенты специальной медицинской группы Дон НТУ многократно выполняют специальные физические упражнения, дозированную ходьбу. Необходимо строго дозировать физическую нагрузку в зависимости от состояния сердечно-сосудистой системы, возраста, пола, физической подготовленности и клинических данных студента.

Особенность физической реабилитации студентов Дон НТУ специальной медицинской группы с заболеваниями почек и мочеполовой системы заключается в частой смене исходных положений на занятиях ЛГ (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на боку, на животе, в упоре стоя на коленях), продолжительность занятия 35-45мин. Кроме занятий лечебной гимнастикой студенты специальной медицинской группы и ЛФК должны многократно выполнять специальные физические упражнения сочетая их с дозированной ходьбой.

Лечебная физкультура при мелких камнях в почках и мочеточниках способствует улучшению и нормализации обменных процессов, повышению защитных сил, создает условия для отхождения камней, нормализации мочевыделительной функции. В методике лечебной физкультуры используются общеразвивающие упражнения, специальные для мышц брюшного пресса, создающие колебания внутрибрюшного давления и способствующие выведению камней, дыхательные, особенно с акцентом на диафрагмальное дыхание, бег, подскоки и различные варианты ходьбы (с высоким подниманием коленей), упражнения с резкими изменениями положения туловища, что вызывает

перемещение органов брюшной полости, стимулирует перистальтику кишечника. Используются упражнения в расслаблении, подвижные игры с включением подпрыгиваний, прыжков и сотрясений тела. Уровень физической нагрузки во время специальных занятий - средний и выше среднего, поэтому студенты специальной медицинской группы должны быть постепенно подготовлены к такой нагрузке. Перед занятиями целесообразно введение спазмолитических средств, прием минеральной воды.

Примерный комплекс упражнений ЛФК при мелких камнях почек и мочеточников:

1. Лежа на спине - поочередное сгибание ног с подтягиванием колена к животу.
2. Лежа на спине - ноги подняты вверх с опорой пятками на гимнастическую стенку, под область таза положен валик или подушка. Сгибание ног поочередно и вместе с подтягиванием колена к груди.
3. Из исходного положения, лежа на спине. Приподнять таз - выдох, возврат в исходное положение - вдох.
4. Лежа на спине - приподнимание таза с одновременным разведением ног в стороны - выдох, возврат в исходное положение - вдох.
5. Лежа на спине. Расслабление. Упражнение в диафрагмальном дыхании.
6. Из исходного положения, лежа на спине у гимнастической стенки - кувырок назад, стараясь дотянуться носками ног до коврика за головой.
7. Лежа на здоровом боку - вдох. Согнуть ногу на больной стороне, подтянуть ее к животу - выдох.
8. Лежа на боку - отведение прямой ноги назад - вдох, и мах вперед - выдох.
9. Стоя на четвереньках - вдох, поднять таз, разгибая колени - выдох.

Кроме лечебной гимнастики рекомендуется многократно на протяжении дня самостоятельно выполнять хорошо усвоенные специальные упражнения, а также утреннюю гигиеническую гимнастику (УГГ), включая в нее 2-3 специальных упражнения, лечебную ходьбу (обычную, с ускорениями), соскоки со ступенек лестницы. Преподавателю необходимо строго дозировать физическую нагрузку в зависимости от состояния сердечно - сосудистой системы, возраста, пола, физической подготовленности, а также клинических данных студента Дон НТУ специальной медицинской группы с заболеваниями почек и мочеполовой системы.

Выводы. Только комплексно используя все методы и средства физической реабилитации можно существенно помочь студенту с заболеваниями почек и мочеполовой системы, включая двигательный режим, УГГ, РГГ, дозированную ходьбу, а также соблюдая особенность ЛГ (такую как частая смена исходных положений -сидя, стоя на коленях, лежа на боку, стоя на четвереньках, стоя), диетотерапию, физиотерапию, массаж.

Важно также учитывать функциональные возможности организма студентов с заболеваниями почек и мочеполовой системы, степень их физической подготовленности, специфику заболевания, клиническую картину заболевания, а также психоэмоциональный настрой студента для выполнения тех или иных задач.

Восстановление нарушенных функций организма возможно только при условии регулярных и продолжительных (в течение нескольких месяцев) занятий ЛФК. Правильное и систематическое применение ЛФК при почечных заболеваниях способствует значительному ускорению процесса выздоровления, а также предупреждает повторные рецидивы заболевания. Таким образом, лечебная физическая культура при всех заболеваниях почек просто необходима, ведь в сочетании с медикаментозными способами лечения она сможет поставить студента специальной медицинской группы ДонНТУ на «тропу здоровья».

Перспективы дальнейших исследований. В перспективе дальнейшие исследования могут быть посвящены разработке новых алгоритмов физической реабилитации студентов ДонНТУ в специальной медицинской группе и ЛФК, а также способствовать профилактике болезней или стойкой ремиссии заболевания.

Несомненна роль средств лечебной физкультуры в активизации защитных сил организма студента специальной медицинской группы ДонНТУ, его десенсибилизации и адаптации к физическим нагрузкам в условиях вынужденной гиподинамии. Лечебная физкультура, успешно применяется в комплексной терапии, обеспечивая целостное воздействие на организм студента специальной медицинской группы, способствуя нормализации его психоэмоциональной сферы.

Некоторые средства лечебной физкультуры позволяют оказывать непосредственное влияние на деятельность мочевого пузыря, к ним относятся физические упражнения для мышц брюшного пресса, таза, нижних конечностей, а также специальные методики точечного и сегментарно-точечного массажа.

Список литературы

1.Ананьев В.А. Концептуальные основы учебной программы «Психология здоровья» В.А. Ананьев \ \ III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. – СПб.,1996.- с.16-17.

2. Генш Н.А. « Справочник по реабилитации» / Н.А. Генш, Т.Ю. Клипина, Ю.Н. Улыбина. - Ростов н /Д: Феникс, 2008.- 348, (1) с : ил.-(Справочник).

3.Головин В.А. « Физическое воспитание »: Учебник / Под ред. Головина В.А.,Маслякова В.А., Коробкова В.А. и др. – М.: Высш. шк., 1983.-391с.

4. Козлова Л.В. « Основы реабилитации для медицинских колледжей»:Учеб. пос. \ Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семенов; подобщ.ред.Б.В. Кабарухина. - Изд.5-е. - Ростов н /Д: Феникс, 2008.-475с.:ил.-(Среднее профессиональное образование).

5. Лейзерман В.Г., БугроваО.В., Красиков С. И. «Восстановительная медицина» Учеб. пос. - Ростов н \Д.: Феникс,2008.-411с.-(Медицина).

Чехова Виктория Евгеньевна,
Вакуленко Александра Александровна

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, ЛНР

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ТРАВМАХ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА У ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. Данная статья посвящена актуальности повышения эффективности реабилитационных программ при травмах голеностопного сустава у футболистов. В статье проанализирована программа, способствующая ускоренному восстановлению функциональной работоспособности поврежденного сустава, а также формированию адаптационных механизмов организма к длительным физическим нагрузкам у футболистов подростковой и юношеской групп.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, лечебная гимнастика, массаж, физиотерапия, травмы голеностопного сустава у футболистов.

Abstract. This article is devoted to the relevance of improving the effectiveness of rehabilitation programs for injuries of the ankle joint in football players. The article analyzes the program that contributes to the accelerated restoration of the functional performance of the damaged joint, as well as the formation of the adaptive mechanisms of the body to prolonged physical exertion in football players of adolescent and youthful groups.

Key words: adaptive physical culture, therapeutic gymnastics, massage, physiotherapy, ankle injuries in football players.

Актуальность. Одной из самых часто встречаемых травм у футболистов является травма голеностопного сустава. Наиболее часто встречается в подростково-возрастной группе. Поэтому, остается проблема поиска наиболее эффективных методов и средств для лечения повреждений голеностопного сустава.

Лечебная физическая культура (ЛФК) — метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями.

Массаж — это физиотерапевтическая процедура, которая заключается в механическом воздействии на организм через кожу.

Физиотерапия – это комплекс процедур, заключающихся в воздействии на пораженные болезнью части тела различными физическими факторами и методами.

Поэтому, рабочей гипотезой нашего исследования было предположение о целесообразности сочетание этих методов в программах лечения и реабилитации травм голеностопного сустава.

Цель исследования: оптимизация процессов реабилитации в комплексной программе при травмах голеностопного сустава у футболистов.

Задачи:

1. Оценить эффективность использования ЛФК и массажа в комплексной программе реабилитации при травмах голеностопного сустава у футболистов.

2. Разработать рекомендации для составления комплексных программ на основе использования доступных методов физической реабилитации в оптимальном сочетании.

Методы исследования: в ходе исследования применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы и опубликованных источников.
2. Педагогические наблюдения и педагогический эксперимент.
3. Метод анкетирования.
4. Методы определения функционального состояния мышц голени.
5. Методы математической статистики.

Исследования проводились в течение года и подразделялись на несколько этапов.

На первом этапе изучалось состояние вопроса по литературным источникам. Были сформулированы цель и задачи, обоснована актуальность, проведена работа по уточнению влияния восстановительных мероприятий и профилактических (специальных) упражнений на организм спортсменов.

На втором этапе исследования разрабатывалась экспериментальная методика применения восстановительных мероприятий и профилактических (специальных) упражнений, в целях ускорения процесса реабилитации травмированных футболистов и определялась ее эффективность в ходе педагогического эксперимента.

В педагогическом эксперименте проводились:

1. Изучение влияния совместного применения ЛФК, массажа и физиотерапии на динамику улучшения показателей спортивной работоспособности травмированных спортсменов в условиях Луганского Высшего училища физической культуры, которое находится по адресу квартал Луганский, 2а на базе Областного врачебного-лечебного диспансера. На данном этапе было обследовано 10 футболистов. Обследуемые делились на 2 группы по 5 человек, контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ).

2. Была разработана экспериментальная программа, сочетающая комплекс лечебно-физических упражнений щадящего характера, физиотерапевтические процедуры и массажа, направленные на ускорение восстановления голеностопного сустава футболистов на адаптационно-тренирующем этапе (АТЭ), то есть, в период возобновления тренировочных занятий.

Третий этап исследования, полученные в результате измерений данные обрабатывались методами математической статистики. Статистическая обработка результатов исследования осуществлялась вычислением средней арифметической (\bar{X}), квадратического отклонения (Y), достоверности различий по t – критерию Стьюдента.

Все спортсмены имели травматические повреждения голеностопного сустава легкой и средней тяжести. В основном травма подобного характера является следствием нарушения правил игры, недостаточной технической подготовленности самого игрока и некорректного поведения соперника.

Незначительное количество случаев, составляющих 5% от общего числа травм, были получены игроками вследствие ударов по мячу «висячей» голенью, промахов при ударах по мячу, что можно объяснить низким уровнем физической и технической подготовки, а значительное количество случаев было при перемещениях, резких рывках, поворотов и резкие остановки, объясняется тем, что недостаточно прочно укреплены мышцы вокруг голеностопного сустава. Особенно это проявляется в подростково-юношеском возрасте, что объясняется активизацией ростовых процессов мышц в этот период.

Перед экспериментом было проведено тестирование «Шкала боли», в которой необходимо было отметить число от 0-10, которое было изображено на линейке.

Точки, которые были изображены на линейке:

- 0-1 см – боль крайне слабая;
- от 2 до 4 см – слабая;
- от 4 до 6 см – умеренная;
- от 6 до 8 см – очень сильная;
- 8-10 баллов – нестерпимая.

До эксперимента проводилось тестирование в экспериментальной и контрольной группах, в котором трое человек отметили отметку от 4 до 6 см, а семеро человек выбрали отметку от 2- 4 см.

Педагогические наблюдения и объективная оценка эффективности сочетания и последовательности применяемых средств восстановления для контрольной и экспериментальной групп были представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Сочетание и последовательность применяемых средств восстановления и реабилитации голеностопного сустава для двух групп

Дни недели	Сочетание и последовательность применения средств восстановления и реабилитации	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Понедельник	ФП+ ЛГ	ФП+ЛГ+ЛМ
Вторник	ЛГ	ЛГ+ЛМ
Среда	ФП+ ЛГ	ФП+ЛГ+ЛМ
Четверг	ЛГ	ЛГ+ЛМ
Пятница	ФП+ЛГ	ЛГ+ЛМ
Суббота	ЛГ+ ходьба	ЛГ+ ходьба+ ЛМ
Воскресенье	Отдых	Отдых+ ЛМ

Примечание: ФП- физиопроцедуры; ЛМ-лечебный массаж; ЛГ-лечебная гимнастика

При выборе средств реабилитации, основывались на рекомендациях Орджоникидзе З., Павлова В., данных учеными в книге «Физиология футбола» [1].

В двух группах применялись физиопроцедуры, которые проводились 3 раза в неделю на протяжении 10 дней, включая в себя воздействие ультравысокой частоты (УВЧ) прибором УВЧ-80-3 “Ундатерм” и магнитным полем прибором Магофон-01, которые чередовались между собой.

Также применялась лечебная гимнастика, она проводилась 6 раз в неделю, один раз в день, включая в себя упражнения для разработки голеностопа. Применялся комплекс упражнений с использованием резинки.

Лечебный массаж применялся только в экспериментальной группе в течение 10 дней.

Один раз в неделю была включена ходьба по 20-30 минут в медленном темпе.

В исследовании применялись методы *антропометрии* (измерение обхватов бедра, колена и голени) и *гониометрия* (измерение подвижности голеностопного суставов).

Результаты эксперимента методов антропометрии и гониометрии представлены ниже в таблицах.

Таблица 2. – Метрические показатели нижних конечностей экспериментальной и контрольной групп ($X \pm m$)

Показатели (см)	До эксперимента		После эксперимента		P
	КГ (n=5)	ЭГ (n=5)	КГ (n=5)	ЭГ (n=5)	
Обхват бедра	50,6±0,57	51,2±0,89	51,6±0,57	52,6±0,57	p > 0,05
Обхват колена	34,6±0,45	35,0±0,5	35,4±0,27	36,0±0,5	p > 0,05
Обхват голени	25,2±0,42	24,2±0,42	25,8±0,65	25,4±0,45	p < 0,05

Примечание. КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа; достоверность отличий - между показателями реабилитантов разных групп – (p<0,05, p<0,01).

X - среднее арифметическое значение при обхвате бедра до эксперимента : $X_{\kappa} = 50,6$, $X_{\eta} = 51,2$; после эксперимента $X_{\kappa} = 51,2$, $X_{\eta} = 52,6$; при обхвате колена до эксперимента: $X_{\kappa} = 34,6$, $X_{\eta} = 35,0$; после эксперимента $X_{\kappa} = 35,4$, $X_{\eta} = 36,0$; при обхвате голени до эксперимента $X_{\kappa} = 25,2$, $X_{\eta} = 24,2$; после эксперимента $X_{\kappa} = 25,8$, $X_{\eta} = 25,4$.

m - стандартная ошибка среднего арифметического значения при обхвате бедра до эксперимента $m_{\kappa} = 0,57$, $m_{\eta} = 0,89$; после эксперимента $m_{\kappa} = 0,57$, $m_{\eta} = 0,57$; при обхвате колена до эксперимента $m_{\kappa} = 0,45$, $m_{\eta} = 0,5$; после эксперимента $m_{\kappa} = 0,27$, $m_{\eta} = 0,5$; при обхвате голени до эксперимента $m_{\kappa} = 0,42$, $m_{\eta} = 0,42$; после эксперимента $m_{\kappa} = 0,65$, $m_{\eta} = 0,45$.

t- коэффициент Стьюдента при обхвате бедра $t_k = -0,94$, $t_9 = -1,16$; при обхвате колена $t_k = -0,94$, $t_9 = -1$, при обхвате голени $t_k = 0,58$, $t_9 = 1,29$.

p- степень достоверности отличий при обхвате голени $p < 0,05$, при обхвате бедра и колена $p > 0,05$.

Таблица 3. – Показатели гониометрии при сгибании и разгибании голеностопного сустава (X+m)

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		P
	КГ (n=5)	ЭГ(n=5)	КГ (n=5)	ЭГ(n=5)	
Угол сгибания (в градусах)					
В голеностопном суставе	16,0±0,5	16,2±0,42	17,0±0,5	17,2±0,42	p <0,05
Угол разгибания (в градусах)					
В голеностопном суставе	35,4±0,91	35,0±0,79	36,4±0,91	36,0±0,79	p <0,05

Примечание. КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа; достоверность отличий - между показателями реабилитантов разных групп – (p <0,05, p <0,01).

X - среднее арифметическое значение при сгибании голеностопного сустава до эксперимента : $X_k = 16,0$, $X_9 = 16,2$; после эксперимента $X_k = 17,0$, $X_9 = 17,2$; при разгибании голеностопного сустава до эксперимента $X_k = 35,4$, $X_9 = 35,0$; после эксперимента $X_k = 36,4$, $X_9 = 36,0$.

m - стандартная ошибка среднего арифметического значения при сгибании голеностопного сустава до эксперимента $m_k = 0,5$, $m_9 = 0,42$; после эксперимента $m_k = 0,5$, $m_9 = 0,42$; при разгибании $m_k = 0,91$, $m_9 = 0,79$; после эксперимента $m_k = 0,91$, $m_9 = 0,79$.

t- коэффициент Стьюдента при сгибании голеностопного сустава $t_k = -1$, $t_9 = -1,09$; при разгибании голеностопного сустава $t_k = -0,74$, $t_9 = -0,80$.

p- степень достоверности отличий при сгибании и разгибании голеностопного сустава p <0,05.

Заключение. 1. Анализ научно-педагогической литературы позволил выявить, что: 90-85% от всех травм и повреждений футболистов приходится на нижние конечности; до 60% от травм конечностей составляют травмы голеностопного сустава;

2. Одними из наиболее характерными травматическими повреждениями спортсменов – футболистов является травмы голени, а именно растяжения и воспаления мышц и сухожилий, переломы костей.

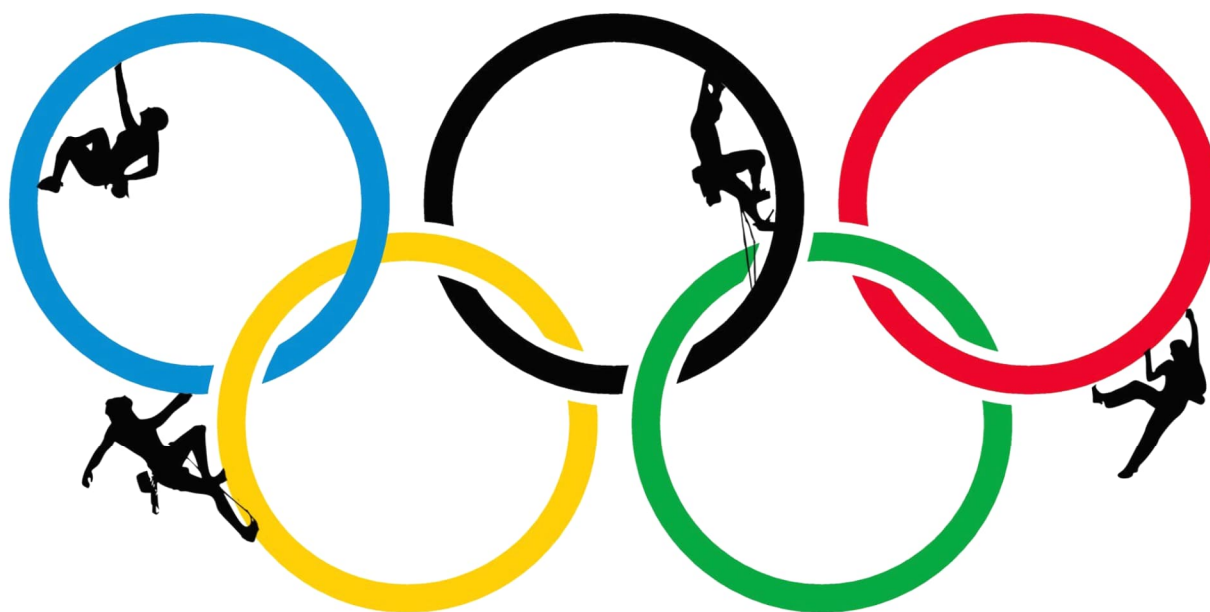
3. При общем анализе качества и темпа реабилитации испытуемых обеих групп можно сделать вывод, что сочетание различных методов физической реабилитации, в комплексной программе восстановительных занятий, даёт более

выраженный эффект восстановления утраченных функций при повреждении голеностопного сустава.

Список литературы.

1. Орджоникидзе З., Павлов В. Физиология футбола. – М.: Олимпия, 2008. – 240 с.
2. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. - М.: Фис., 2001.-234 с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "физическая культура". - М.: Советский спорт, 2000. – 296 с.
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте: учебное пособие для студентов вузов. – М.: Медицина, 2012. –208с.
5. Лисенчук Г.А. Направленность тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей футболистов. – Киев: Олимпийская книга, 2000. – 88–91 с.
6. Попов С.Н. Физическая реабилитация: учебное пособие для студентов ВУЗов.- Ростов-на/Д.: Феникс, 2004. –602 с.
7. Филиппова Л.П. Реабилитация спортивной работоспособности после травм опорно-двигательного аппарата. –М.: Медицина, 2-ое изд. – 2016. – 62-70 с.

РАЗДЕЛ 3. ТЕОРИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



Ершов Сергей Иванович,
Доценко Юрий Алексеевич

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, ДНР

ПОДХОДЫ И ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТЕ

Аннотация. Ершов С.И. и Доценко Ю.А., «Подходы и проблемы формирования мотивации совершенствования в спорте». В статье рассматриваются вопросы мотивации спортивной деятельности в общем и совершенствования в спорте, в частности. Раскрыты понятия «мотив», «мотивация». Обозначены ценностные ориентиры занятий спортом, различные виды и типы мотиваций, и их классификация.

Ключевые слова: спорт, мотив, мотивация, потребность, цель, спортивная деятельность, самореализация.

Abstract. Ershov S.I. and Dotsenko Yu.A., “Approaches and Problems of Forming Motivation for Improvement in Sport”. The article discusses the issues of motivation for sports activities in general and improvement in sports, in particular. The concepts of “motive”, “motivation” are disclosed. Values of sports activities, various types and types of motivation and their classification are indicated.

Keywords: sport, motive, motivation, need, target, sports activities, self-realization.

Деятельность всегда предметна и мотивирована, а не предметной, немотивированной деятельности, как активного целенаправленного процесса не существует. И если предмет деятельности – это то, на что направлена деятельность, то определение мотива – это ответ на вопрос, ради чего осуществляется эта деятельность.

Исследованием мотивов физкультурно-спортивной деятельности занимались многие авторы — в частности, Ю.Ю. Палайма (1966), Б.Д. Кретти (1978), Р.А. Пилюян (1984), В.И. Тропников (1989), Н.Л. Ильина (1996). Проблемой исследования мотивов занятий различных групп населения физической культурой и спортом занимались Ю.Г. Горбунов (1974), А.Ц. Пуни (1980), В.В. Костюков, В.И. Родионов (1994), Т.А. Булавкина и др. (1997), Н.Б. Стамбулова (1999), А.Н. Николаев (2004).

Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, как неотъемлемой части педагогического процесса, отражено в исследованиях Н.А. Симон (2002), Н.А. Сосниной (2005), А.В. Бобровского (2005), Ю.С. Молчановой (2007), В.Б. Антипина (2007), Т.Д. Тришкиной (2009).

В ходе исследования, проведенного Т.Д. Тришкиной (2009), выявлено, что у девушек основными побудительными мотивами самостоятельных занятий физической культурой являются: приобретение уверенности и навыков самообороны, желание нравиться противоположному полу, улучшение физических качеств, улучшение самочувствия и здоровья. У юношей основными мотивами самостоятельной физкультурной деятельности являются: физическое

совершенство, желание нравиться противоположному полу, мотив подготовки к самообороне.

Н.Б. Стамбулова (1999) отмечает, что в качестве ведущих мотивов на начальном этапе занятий спортом 67,1% спортсменов назвали: желание стать сильным, ловким, здоровым, желание победить, стремление к красоте тела и движений, желание испытать и утвердить свое «Я» среди сверстников и взрослых.

В философии, мотив представляется, как осознанное побуждение, обуславливающее действие для удовлетворения какой-либо потребности человека. Возникая на основе потребности, мотив представляет её более или менее адекватное отражение. Мотив является определённым обоснованием и оправданием волевого действия, показывает отношение человека к требованиям общества, от мотива зависит, какой субъективный смысл имеет действие для данного человека [1.С. 89-91].

Мотивация — это широкое понятие, которое применяется не только в повседневной жизни, но и во многих науках, а также в спорте. Важно подчеркнуть следующее: если интересы и жизненные ориентации характеризуют общую готовность к деятельности, то мотивы раскрывают непосредственный личностный смысл определенной деятельности для человека, в нашем случае это проблема совершенствования в спорте, нацеленности на максимальный результат в избранном виде деятельности. В этом смысле решение проблемы может проявиться через мотивационный процесс.

Мотивы считают побуждающей силой деятельности, за ними стоят в конечном счете потребности. Невозможно понять поведение человека, управлять его деятельностью и направлять её в нужное русло, не зная его мотивов: почему поступают таким образом, почему выбирают одни профессии или почему не занимаются самосовершенствованием, почему любят определенные виды учебной деятельности и игнорируют другие и т. д.

В данном случае речь идет о социальном смысле мотивации, т. е. об аспекте мотивации, который теснейшим образом связан с социальной средой. На этом уровне содержание и функции мотивов сближаются с содержанием и функциями ценностей, с ценностными представлениями, в которых воплощено социальное значение явлений и деятельности.

В научных работах по актуальным проблемам в области физической культуры и спорта, проблема мотивации является ключевой довольно часто мотивами называют результаты учебы, достижения, обретение социального статуса и т. п. На самом деле — это конкретные цели, при достижении которых удовлетворяются определенные потребности, что должно объясняться именно мотивами: почему хотят прыгнуть на 2 м в высоту, выиграть определенное соревнование и т. д.

А.Н. Леонтьев считает, что за мотивом всегда открывается проблема потребностей в ее реальности, но в понятии «потребность» мотив находится скрыто. Мотив — это объект, который отвечает той или иной потребности и который, в определенной форме, отражаясь субъектом, ведет его к деятельности. Определение потребности способствует превращению ее в мотив. В то же время о потребности ничего нельзя сказать иначе, как на языке мотивов. Мотивы деятельности несут в себе действительную содержательную характеристику потребностей [2. С.46-48].

В сознании конкретного индивида мотив и непосредственная цель могут совпадать, выступать как самоцель, но смешение мотива и цели может привести к недостаточному раскрытию подлинно личностных побудителей к спортивной деятельности и собственно нацеленности на результат - мотивов, которые приводят спортсменов к постановке конкретной цели и к достижению ее.

Чаще всего в спортивной практике используются возможности внешней мотивации (принцип наглядности, обеспечивающий интерес к предмету занятий (виду спорта) и т.д.), формирование же внутренней мотивации - проблема довольно сложная, но именно она является необходимым условием для успешного пути от незнания к знанию, от азав к спортивному мастерству. Психология познания различает четыре вида внутренней мотивации:

- мотивация по результату (обучающийся ориентирован на результаты деятельности);
- мотивация по процессу (обучающийся получает удовлетворение от процесса деятельности);
- мотивация на оценку (обучающийся заинтересован в получении хорошей оценки);
- мотивация во избежание неприятностей (обучающемуся абсолютно не важен результат, но ему хочется не иметь неприятностей со стороны родителей, учителей, тренеров и т.д.)

Классификация мотивов занятий спортом А.Н. Николаева (2003), который выделил шесть групп мотивов, применимых к любой деятельности, в том числе, и к спортивной деятельности. Это мотивы, направленные:

1. на высокий результат спортивной деятельности — означают нацеленность на победу, на выполнения норматива и др.;
2. на удовольствие от процесса занятия спортом, привлекательность самого занятия;
3. на физическое и психическое самосовершенствование, укрепление здоровья, развитие и самосовершенствование фигуры, воспитание характера;
4. на общение, привлекательность встреч с товарищами по команде, привлекательность нахождения в этой группе;

5. на вознаграждение и льготы, подразумевает привлекательность получения спортивной формы и инвентаря, возможности различных поездок на сборы и соревнования;

6. мотивация долженствования, чаще всего проявляется у детей и у начинающих: «Занимаюсь, потому что так надо, так мама сказала». У взрослых спортсменов эта группа мотивов выражается словами: «Если не я, то кто?» [3. С. 55-58].

Наши наблюдения показали, что очень часто у спортсменов можно видеть сочетание различных видов внутренней мотивации в зависимости от уровня спортивной подготовки.

Таблица 1 - Сочетание различных видов внутренней мотивации в зависимости от уровня спортивной подготовки

Спортивный уровень	Количество спортсменов	ориентирован на результаты деятельности	удовлетворение от процесса деятельности	заинтересован в получении хорошей оценки (общественное признание)	не важен результат, не хочется иметь неприятности
10-8 кю	30	8	10	12	6
7-4 кю	25	12	10	8	-
3-1 кю	12	12	12	6	-
1-3 дан	10	10	8	2	-

Мотивирование конкретных целей, несомненно, является незаменимым звеном в процессе выбора и совершенствования в виде спорта. Надо сделать еще одно замечание мотивировки, подобные совету других (преподавателей, тренеров и т. п.), приказу руководства вуза (кафедры), примеру лучших студентов, спортсменов и т.п., следует рассматривать как ситуативные факторы непосредственного внешнего влияния, которые не могут быть устойчивыми регуляторами к самостоятельной деятельности.

Так, среди мотивов занятий спортом исследовались мотивы начала спортивной деятельности. При этом в основном использовались методы ретроспективных опросов спортсменов. Результаты таких исследований не могут точно характеризовать нынешнюю ситуацию, однако общую картину набора мотивов они дают.

Ю.Ф. Курамшин (1976) изучал влияние специфики начальной мотивации на дальнейшую активность, в конкретном случае — на текучесть состава юных двоеборцев в ДЮСШ. Весьма примечательно, что мотивы, связанные с внутренними убеждениями, по сравнению с мотивами, возникшими в случайных ситуациях (в том числе приглашение тренера), оказали более стабильное побуждающее и активизирующее действие на решение начать заниматься спортом.

Однако в раннем возрасте мотивационная сфера требует постоянного подтверждения и управления со стороны близких людей, педагогов, учителей физической культуры. На протяжении спортивной карьеры мотивы изменяются, и необходимо знать стадии их развития. Различают, например, 4 стадии:

1) Первичная генерализация - результативность начальная, мотивация общая положительная, характеризуется неопределенностью мотивов, распыленностью спортивных интересов, непосредственностью и эмоциональной окраской, сильным влиянием внешних импульсов;

2) стадия дифференциации - результативность средняя и выше средней, мотивация непосредственная положительная, связана с самоутверждением, с достижением успеха в определенном виде спорта, эмоциональный подход дополняется рациональным;

3) стадия стабилизации - результативность максимальная, мотивация является специфической (узкой) и в основном опосредованной; стремясь к высоким показателям, спортсмен ставит ее на службу другим личным и общественным целям;

4) стадия инволюции (конец спортивной карьеры) - результативность высокая, но снижающаяся, мотивация специфическая, но приближается к непосредственной. На первое место выступают непосредственные мотивы, т. е. спортивная деятельность ради самой деятельности [4.с. 105—109].

Существует опасность внутренних конфликтов, связанных с уходом из большого спорта.

Ю.Ю. Палайма изучал спортсменов разной квалификации, разделяя контингент обследуемых на две группы — активных и малоактивных. Такой подход позволяет выявить роль разных мотивов в активизации спортсменов к серьезным занятиям.

Первая группа (активных) руководствовалась следующими мотивами: эмоциональная привлекательность (55,0%), благотворное влияние на организм (48,7%), совет других (9,55%), остальные — самозащита, возможность поступления в вуз (2,5%). Те же мотивы у малоактивных составляли соответственно 32,4; 14,1; 11,3 и 4,2%. 38% опрошенных второй группы не смогли назвать мотива. Следовательно, не только отсутствие конкретных спортивных целей, но и неопределенность мотивационной сферы являются причинами недостаточной спортивной активности [5. С.20-24].

И. Г. Келишев (1975) выделил 4 типа спортивной направленности личности в зависимости от характера целей и мотивов.

1. Тип ярко выраженной спортивной направленности. Отличается единством характера спортивных целей (конкретные высокие цели — разряд, титул и т. п.) и мотивов (стремление к достижениям).

2. Тип физкультурно-оздоровительной направленности. Для представителей этой категории характерны отсутствие или неопределенность конкретных спортивных целей. К важнейшим мотивам относятся укрепление здоровья, желание достичь хорошего физического развития и красивого телосложения.

3. Тип полуспортивной направленности. Особенностью этого типа является относительная умеренность спортивных притязаний и наличие в качестве руководящих побуждений мотивов соперничества, которые по своей сущности являются полуспортивными (желание попробовать свои силы).

4. Тип раздвоенной направленности, представители которого в основном ставят перед собой спортивные по характеру цели, а мотивы их неспортивные (оздоровительного характера) [6. С.56-62].

Ю.Ю. Палайма (1966) выделил две группы спортсменов, различающихся по доминирующему мотиву. В первой группе, условно названной «коллективистами», доминирующими являются общественные, моральные мотивы. Во второй группе - «индивидуалистов» - ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. Первые лучше выступают в командных, а вторые, наоборот, - в личных соревнованиях.

Общественный мотив характеризуется осознанностью общественной значимости спортивной деятельности; спортсмены с доминированием этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они увлечены занятиями спортом. Мотив самоутверждения характеризуется чрезмерной ориентацией спортсменов на оценку своих спортивных результатов [7.С.56-64].

Исследуем теперь структуру социальной мотивации спортивной деятельности в плане ценностных представлений. Необходимо отделить так называемые общие жизненные ориентации (т. е. основные ценности жизни) от ценностных ориентаций, связанных с конкретным видом деятельности. Если, например, семья, материальная обеспеченность, профессия являются общими ценностями, объектами ценностного отношения, то в регуляции физкультурной активности они не играют прямой регулятивной роли. Для этого необходимо, прежде всего, знать структуру ценностных ориентаций, связанных с физкультурной деятельностью.

На уровне общества ценности физкультурной деятельности по содержанию во многом совпадают с социальными функциями физической культуры. Разница в том, что последние имеют более деятельный аспект (воспитательная функция, оздоровительная функция и т. п.), а ценностями как объектами отношения являются здоровье, определенные результаты воспитания и т. д. Ясно, что конкретный человек или определенная группа понимает (относительно своей деятельности) социальные функции в соответствии со своими ценностными ориентациями.

При исследовании спортсменов-разрядников выяснилось следующее. Существует группа высокозначимых ценностей для всех спортсменов. Эти

ценности — функциональное содержание спорта, физическое «я», волевые качества, общение, самоактуализация. Можно полагать, что они имеют в общем одинаковую регулятивную силу для всех основных групп спортсменов. Значимость этих ценностных аспектов выяснена многими исследованиями среди разных групп молодежи.

Кроме того, выделяется другая группа ценностей (материальные ценности, социальное признание, самоактуализация и, в частности, авторитет), значимость которых более вариативна и явно повышается с повышением уровня мастерства. Заметно уменьшение значимости «я».

Ценность физического «я» взаимосвязана и с повышением разряда. По-видимому, с повышением разряда и статуса возрастает реализованность физического «я», все выше развиваются физические качества, и вместе с тем снижается значение физического «я» как стимула, цели. Однако общее значение физического «я» как ценности не вызывает сомнений.

Выяснилось также, что наибольшую важность физическое «я» как ценность имеет для самых младших и самых старших возрастных групп. Это можно объяснить тем, что в возрасте 6-7 лет физические качества не развиты и необходимость в их развитии ощущается наиболее остро. А в возрасте «ветеранов» (30 лет и старше) появление мысли «противостоять спортивными занятиями угасанию физических качеств» вполне понятно.

Самоактуализация, по-видимому, ценность, характерная для хорошего спортсмена; ее можно рассматривать как предпосылку к повышению мастерства.

Аспекты важности самоактуализации выделялись социологами и в других сферах деятельности, а некоторые психологи вообще считают самоактуализацию (самореализацию) высшим стремлением человека. Следовательно, от людей, для которых спорт служит основной сферой самоактуализации, следует ожидать наиболее высокой активности в спорте. Корреляция этой ценности со спортивным статусом и с разрядом сравнительно высока. Интенсивность ориентации на самоактуализацию проявляется сильнее у мужчин.

Социальное признание имеют, в принципе, те же тенденции взаимосвязи, что и самоактуализация. Быть полезным другим — ценность, связанная с чувством личного достоинства и чувством долга перед окружающими. Она характерна больше для женщин и спортсменов с высоким спортивным статусом. Ориентация на авторитет повышается с повышением спортивного статуса и характерна больше всего для мужчин.

В практической работе очень важно учитывать функциональное содержание самой деятельности; необходима также высокоэмоциональная работа на всех уровнях и этапах спортивной подготовки. Например, мужчины ожидают от спорта сравнительно больше волнующих, напряженных моментов; с возрастом, растет

значение разнообразия, отдыха в спорте. Учет этих моментов в тренировке помогает спортсменам переносить высокие нагрузки.

У спортсменов высших разрядов углубляется взгляд на спортивную деятельность как средство устройства личной жизни, достижения более общих жизненных целей.

Для достижения высоких результатов требуется много времени и энергии, из-за чего уменьшается возможность самоактуализации и достижения жизненных целей в других сферах деятельности. Поэтому спорт должен обеспечивать для спортсменов возможность реализации всех основных или очень значимых ценностей.

На наш взгляд, Н. Визитей правильно отмечает, что для спортсмена высокого класса спорт — не игра, не подготовка к жизни, для него спорт — это сама жизнь. С одной стороны, для успешной трудовой деятельности в наши дни уровень физических качеств мастера спорта не соотносится с подготовкой к труду, к защите Родины (эталонном здесь являются нормы ГТО), с другой — для известного спортсмена уход из спорта проблема, к решению которой он далеко не всегда оказывается подготовлен [8. С.34-38].

Следовательно, существует специфика мотивации спорта высоких достижений. Вместе с тем высококвалифицированным спортсменам свойственна ориентированность на защиту чести Родины, нации, своего коллектива (эти мотивы отмечались более чем у 90% спортсменов). Значимость защиты чести Родины, своего коллектива возрастает с повышением спортивного статуса.

Как центральную ценность, имеющую высокую значимость для всех спортсменов и являющуюся характерной для спортсменов высокого класса, следует рассматривать самоактуализацию. В ней как бы интегрируется сущность спорта: соревнование, развитие, борьба.

Непосредственным объектом самоактуализации в спорте служит конкретный спортивный результат (по сравнению с другими аспектами самоактуализации). Можно полагать, что лишение возможности самоактуализации, самовыражения ведет к снижению интереса к занятиям спортом. Обеспечивается эта возможность прежде всего достаточным количеством соревнований для каждой категории спортсменов.

Проблему мотивации совершенствования в спорте мы видим в том, что в современных условиях, спортсмены, достигая определенных вершин самоактуализации перестают расценивать занятия спортом, как средство для устройства личной жизни.

Пройдя путь от узколичностных мотивов (физическое развитие, статус в коллективе и т.п.) до социально значимых (честь Родины, нации, спортивного клуба), наступает переход к доминированию узколичностных мотивов (материальное благополучие и т.п.) и в этом смысле лишь очень не многим удается

с помощью совершенствования в спорте решить проблему материального благополучия и стабильности в личной жизни.

Отдельной строкой проходят спортсмены, выбравшие своей профессией спорт и физическую культуру. И все же хочется отметить, что без надлежащего государственного стимулирования и поддержки, повышения значимости статуса спортсмена, изменить существующую ситуацию лишь деятельностью тренеров и самих спортсменов вряд ли удастся.

Список литературы.

1. Философский словарь / Под ред. И.Т.Фролова. – 4-е изд. - М.: Политиздат,1980. – 228с.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – 2-е изд. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.
3. Николаев А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности / А.Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности : материалы 30-й научной конференции / под ред. А.Н. Николаева ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2003. - Вып. 7.
4. В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности. — В сб.: Психология и современный спорт. Под ред. П. А. Рудика. М., 1973
5. Палайма Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. - 1966. - №8 . С.20-24
6. Келишев И. Г. Спортивная направленность личности: Личность и спорт. - М.: Просвещение, 1975. - 240 с.
7. Палайма Ю.Ю. Мотивация спортивной деятельности школьников. – М.,1966. – 216 с.
8. Визитей Н.Н. Социальная природа современного спорта. - Кишинев : Штиинца,1979.-156 с.

Тимофеев Максим Васильевич,
Дубанова Татьяна Павловна

ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Я. Яковлева»
г. Чебоксары, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА НА ПРЕДПОЧИТАЕМЫЙ ВИД СПОРТА

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние типа темперамента на предпочитаемый вид спорта. А также доказывается необходимость определения типа темперамента подопечного для рационального использования его физического потенциала на занятиях физической культуры.

Ключевые слова. Тип темперамента, холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик, спорт, опросник, вид спорта, темперамент.

Annotation. This article discusses the influence of temperament type on your preferred sport. It also proves the need to determine the type of temperament of the ward for the rational use of his physical potential in physical education classes.

Type of temperament, choleric, sanguine, phlegmatic, melancholic, sport, questionnaire, sport, temperament.

Актуальность. В последнее время, когда особое внимание уделяется телу человека, все чаще случается замечать, как люди (и в том числе студенты) «перебирают» разные виды спорта в поисках того, что будет одинаково полезно как для души, так и для тела. И в этих поисках многие отчаиваются найти «свой» вид спорта, из-за чего вовсе перестают уделять ему внимание. Отметить данное явление можно даже на занятиях физической культуры: в то время как одним студентам задание дается легко, и они выполняют его с интересом - другие отсчитывают каждую минуту до звонка, потому что «сложно, скучно, устал».

Так, чем же вызвано подобное явление? Почему людям тяжело найти тот вид спорта, которым будет интересно заниматься? Как повысить эффективность от занятий физической культуры?

Ответом на данные вопросы, а также хорошим помощником в организации спортивной деятельности студентов может стать такое понятие, как «тип темперамента».

Таким образом, **цель** нашей работы - выявление влияния типа темперамента на предпочитаемый вид спорта. Для достижения цели поставлены следующие **задачи**:

- 1) охарактеризовать типы темперамента и их связь с психологическим состоянием человека;
- 2) проанализировать влияние типа темперамента на выбор вида спортивной деятельности;
- 3) провести анкетирование, подтверждающее либо опровергающее выявленную закономерность;
- 4) сделать заключительные выводы.

Впервые о таком явлении, как «темперамент», стало известно еще в V веке до нашей эры. Именно тогда древнегреческий философ Гиппократ разработал учение о темпераменте. В которое легло представление мыслителя о том, что внутри каждого человека текут четыре разные жидкости. Каждая соответствует определенному темпераменту. Так, у холериков этой жидкостью является желчь, у сангвиников- кровь, у меланхоликов- черная желчь, а у флегматиков- слизь.

Сегодня эти типы чаще связывают с психологическим состоянием человека, а в 10-11 веках их больше ассоциировали с анатомическими и физиологическими особенностями. Этим и объясняется разный подход к проведению занятий по физкультуре для людей разного типа темперамента.

При занятиях необходимо понимать, в какой мере темперамент помогает достичь успеха или насколько он препятствует этому в разных отраслях спортивной деятельности.

Потому что каждому типу темперамента присущи такие качества, которые могут существенным образом влиять на спортивную жизнь.

Таким образом сангвиник энергичен, вынослив и работоспособен, быстро схватывает все новое и также быстро переключается с одного вида деятельности на другой. Соответственно спортсмен с данным типом темперамента предпочитает активные, высокоэмоциональные виды спорта с высоким уровнем подвижности. Благодаря уверенности спортсменов с сангвистическим типом темперамента, их результаты на соревнованиях не только стабильны, но и бывают выше, чем на тренировках.

Для сангвиника подходят любые виды спорта.

Холерика отличают подвижность, быстрота, зачастую перетекающая в торопливость, а также отсутствие терпеливости, резкий подъем и спад деятельности (рывки). Такому спортсмену тяжело выполнять однообразные упражнения, если она направлена на выработку силы или выносливости. Но трудные и опасные упражнения, особенно если они вызвали интерес, он способен выполнять многократно. У спортсменов с холерическим типом темперамента отмечается «предстартовая лихорадка», что не позволяет им полностью реализовать свой потенциал.

Футбол, хоккей, бег, баскетбол, бокс, теннис – это те виды спорта, которые подойдут холерикам.

Флегматику свойственны такие черты, как спокойность, терпеливость, выдержка. В отличие от холерика, такой спортсмен легко выполняет монотонные упражнения, он может отрабатывать технику тщательно и долго. Отсутствие потребности в эмоциональном выражении, недостаточная выработка движений не компрометируют флегматика как спортсмена. Он может проявить себя в интеллектуальных видах спорта: гольфе, бильярде, шашках и шахматах.

Меланхолик- чрезмерно высоко ответственный, тонко чувствующий такт и малоустойчивый к внешним раздражителям индивид. Спортсмен с данным типом темперамента предпочитает индивидуальные виды спорта. Его спортивные результаты не стабильны, так как «предстартовая апатия» затрудняет достижение высоких результатов. Меланхолики отличных результатов могут добиться в стрельбе, метаниях предметов, верховой езде или танцах.

Темперамент является основой для поведения человека и его восприятия окружающего мира. Знание темперамента спортсмена позволяет не только подобрать более подходящий для определенного подопечного вид спорта, но и правильно смоделировать систему занятий. Что в свою очередь способствует высокой результативности тренировок.

В случаях, когда преподаватель не способен дать точную оценку типа темперамента, он может обратиться к специальным методикам. В основном они (методы определения типов темперамента) представляют из себя опросники.

Одним из наиболее используемых является опросник Айзенка. Он включает в себя сто и один вопрос, которые в свою очередь входят в два разных варианта данного опросника. Это позволяет пройти тест на тип темперамента дважды одному человеку и получить более точные результаты. Преимущественной особенностью опросника Айзенка является то, что респонденту не придется долго думать над ответами так как их всего два- «да» и «нет».

Еще один опросник принадлежит Яну Стреляу и называется «Методика диагностики темперамента Стреляу». Для его прохождения понадобится больше времени, потому что вопросов теперь сто тридцать два, а вариантов ответа три- «да», «нет», «не знаю».

Одним из существенных недостатков любого опросника является субъективность ответов респондента. Когда опрашиваемый специально отвечает так, а не иначе что бы показаться лучше или добиться определенного результата (например, человеку кажется, что он меланхолик и он не специально выбирает ответы, подразумевающие наклонность именно к этому типу темперамента).

Поэтому методика «Определения преобладающего типа темперамента» А.Белова может показаться самой оптимальной педагогу. Потому, как если учащийся сам не сможет ответить на заданные вопросы, учитель имеет возможность понаблюдать за ним и отметить необходимые утверждения. Всего в опроснике восемьдесят утверждений, входящих в четыре блока. Каждый блок соответствует определенному типу темперамента.

Однако, данный опросник подходит только тем, кто дает частные занятия. Если же педагог работает сразу с большим количеством обучающихся- понадобится много времени для выяснения особенностей поведения каждого в отдельности, соответственно именно эта методика будет недостаточно эффективна. Таким образом, в зависимости от количества обучаемых и времени,

максимально допустимого для определения типов темперамента, педагог может выбрать ту методику, которая наиболее допустима в его случае.

Для подтверждения заключенных ранее выводов о неразрывной связи типа темперамента обучающегося и предпочитаемого им вида спорта, а также особенностях поведения на занятиях был проведен опрос.

Респондентам был предложен опрос, состоящий из двух блоков. Отвечая на вопросы из каждого блока, студенты позволили выявить соотношение их темперамента и особенностей поведения на занятиях спортом, а также соотнести темперамент и тот вид спорта, который наиболее подходит для данного типа. И выявить насколько верны заключенные ранее выводы о тех видах спорта, которые наиболее подходят для разных темпераментов.

Всего в анкетировании приняло участие тридцать семь человек. Большая часть опрошиваемых отметила себя как «сангвиника»- четырнадцать человек. Из них пятеро выбрали любимым видом спорта волейбол, четверо-туризм, двое-логические игры (в данном случае шашки и шахматы), один-туризм и еще один человек не определился.

Тринадцать человек обозначили себя холериками. Из них по два человека выбрало танцы и легкую атлетику, по одному человеку- плавание, регби, кикбоксинг, самбо, футбол, пять- волейбол.

Шесть человек назвали себя меланхоликами. Из них четыре выбрало легкую атлетику, один-волейбол, один-вольную борьбу. Многие здесь отметили несколько видов спорта, это- футбол, плавание, тайбокс, баскетбол.

Три человека не смогли определиться и присвоили себе «меланхолико-холерестичный» темперамент. Каждый человек определил следующие любимые для него виды спорта: легкая атлетика, волейбол, бадминтон.

Двое определили себя «сангвино-холериками», и они выбрали футбол, волейбол.

Еще трое обозначили себя флегматиками и выбрали бокс, хоккей, плавание.

Если сравнить данные, полученные о предпочитаемом виде спорта опрошенных с данными о подходящем виде спорта, то можно сделать вывод, что большая часть опрошиваемых действительно выбрала тот вид деятельности, который подходит им по типу темперамента.

Что же касается тех ответов, которые выходят за рамки предложенной соотнесенности спорта и темперамента, то они вполне имеют место быть и при этом не опровергать заключенные изначально выводы. Потому как на предпочитаемый вид спорта может повлиять тот факт, что человек занимается им с детства или он окружен людьми, предпочитающими этот спорт.

Также, например, многие холерики выбрали индивидуальный вид спорта, хотя у данного типажа наблюдается явная экстравертированность, но стоит

отметить, что эти виды спорта может и индивидуальные, но также и эмоциональные.

А холерики, как известно, отдают предпочтение высокоэмоциональной деятельности (не только в спорте), то же касается и других темпераментов.

Второй блок включал в себя двенадцать вопросов, отвечая на них респонденты должны были проанализировать свое поведение и отметить, насколько каждое из предложенных утверждений отражает их (респондентов) темперамент.

Утверждения, предложенные опрашиваемым, представлены в данном списке.

1. Я быстро схватываю основу нового упражнения
2. Мне тяжело дается длительная тренировка на силу и выносливость
3. У меня низкая устойчивость к внешним раздражителям
4. Я предпочитаю спокойные, однообразные движения
5. Мне легко выполнять новые упражнения, хоть и с ошибками
6. Я способен многократно выполнять трудное упражнение, если оно вызвало у меня интерес
7. Я предпочитаю индивидуальные виды спорта
8. Я предпочитаю длительно и тщательно отрабатывать технику
9. Легко перехожу от выполнения одного упражнения к другому
10. Люблю высокоэмоциональные виды спорта
11. У меня тонкое чувство такта
12. Мне трудно переключиться с одного вида спорта на другой

Перед анализом результатов стоит отметить, что утверждения №1, 5, 9 соответствуют представителям сангвинистического типа темперамента; утверждения №2, 6, 10- холерестического, №3, 7, 11- меланхолического и №4, 8, 12- флегматического типа темперамента. Ниже представлена таблица 1 с ответами опрашиваемых на первый блок вопросов.

Таблица 1 - Ответы опрашиваемых на первый блок вопросов.

Темперамент	Холерик	Меланхолик	Сангвиник	Флегматик
№ вопроса	(13 человек)	(6 человек)	(14 человек)	(3 человека)
№1	9	5	11*	3
№2	5*	5	7	3
№3	1	4*	8	0
№4	3	3	6	0*
№5	12	5	12*	3
№6	9*	6	12	2
№7	10	5*	8	3
№8	12	2	8	2*
№9	10	4	12*	3
№10	8*	5	9	2
№11	9	4*	9	2
№12	4	4	11	2*

Благодаря ответам респондентов можно вывести следующие заключения-нельзя утверждать, что у каждого темперамента есть ярко выраженные особенности поведения во время занятий спортом, однако у каждого типа прослеживается что-то индивидуальное, несвойственное остальным.

Так, например, с утверждением №2 «Мне тяжело дается длительная тренировка на силу и выносливость» согласилось меньше половины холериков, однако предполагается, что именно данному типу темперамента подобное явление свойственно больше остальных. В тоже время почти все 100% с типом темперамента «холерик» согласились с утверждение № 8 «Я предпочитаю длительно и тщательно отрабатывать технику», что данному темпераменту не свойственно.

Таким образом можно сделать вывод, что темперамент действительно влияет на выбор предпочитаемого вида спорта, но он (темперамент) не всегда отражается в действиях учащихся. При этом педагогу все же следует обращать внимание на особенности темперамента студентов, так как это позволит конкретизировать целевые установки при программировании и организации учебно-тренировочного процесса по дисциплине «Физическая культура» и повысить эффективность процесса физического воспитания, а также позволит повысить качество спортивного отбора, программирования и организации учебно-тренировочного процесса.

Список литературы.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФКиС. – 222с.
2. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФКиС, 1978. – 134с.
3. Горбунов Г.Д. Психодиагностика спорта. – М.: ФКиС, 1986. – 208с.
4. Данилова Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности: Учебник. –М.: Учебная литература, 1997. – 423с.
- 5.Симень В.П. Особенности типа темперамента студентов педагогического ВУЗа.- Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, 2015.
6. Симень В.П. Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки учащейся молодежи.- Чувашский,2013.-117с.
7. Немов Р.С. Психология: Учебное пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 336с.
8. Озеров В.П. Диагностика психомоторных способностей у школьников, студентов, спортсменов: Методическое пособие для практических психологов и педагогов. – Ставрополь: ИРО, 1995. – 58с.
9. <https://infourok.ru / komplet – diagnosticheskikh – metodik - temperament-2517119.html>
10. <https://manprogress.com/ru/methods/character-temperament.html>

Черных Елена Васильевна,
Вертунова Наталья Евгеньевна,
Головина Лариса Анатольевна

*Государственное бюджетное учреждение Липецкой области
«Областная комплексная спортивная
школа олимпийского резерва с филиалами
в городах и районах области»
г. Липецк
г. Липецк, Российская Федерация*

ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ У ТРЕНЕРОВ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Аннотация: В статье «Практика формирования управленческой компетенции у тренеров спортивной школы», авторы Е.В. Черных, Н.Е. Вертунова, Л.А. Головина, рассматриваются опыт работы спортивного учреждения по развитию профессиональной компетенции тренера по виду спорта. Предлагаемая форма работы интересна тем, что формирование управленческой компетенции специалиста организуется в рамках его практической деятельности и развивает умение предметно решать задачи.

Ключевые слова: компетенция, тренер, педагогические средства, развитие, процесс, деятельность.

Abstract: The article "the Practice of forming managerial competence in sports school coaches", by E. V. Chernykh, N. E. Vertunova, and L. A. Golovina, examines the experience of a sports institution in developing the professional competence of a sports coach. The proposed form of work is interesting because the formation of managerial competence of a specialist is organized within the framework of his practical activities and develops the ability to solve problems in a substantive way.

Keywords: competence, coach, pedagogical tools, development, process, activity.

Необходимой составляющей профессионализма человека является профессиональная компетентность. Вопросы профессиональной компетентности рассматриваются в работах как отечественных, так и зарубежных ученых. Современные подходы и трактовки профессиональной компетентности весьма различны.

Существующие на сегодняшний день в зарубежной литературе определения профессиональной компетентности как «углубленного знания», «состояния адекватного выполнения задачи», «способности к актуальному выполнению деятельности» [2,4,6].

Вопросам профессионализма и профессиональной компетентности всегда уделялось пристальное внимание ученых и практиков.

Общетеоретические основы профессиональной компетентности раскрываются в научных исследованиях В.П. Беспалько, Е.В. Бондаревская, Б.С. Гершунский, И.А. Зимней, Э.Ф. Зеера, В.А. Исаева, А.К. Марковой, Н.С. Розов, В.А. Слостенина, М.А. Чошанов, В.Д. Шадрикова и др.

Особенностью труда в отрасли физическая культура и спорт является то, что в нем в соотносимой мере представлены и управленческие, и педагогические характеристики. И.П. Андриади, Г.Д. Бабушкин, А.А. Деркач, А.Я. Корх, В.Ф. Костюченко, Н.Э. Пфейфер, И.Н. Решетень, Ж.К. Холодов и др.

Под профессиональной компетентностью понимается совокупность профессиональных и личностных качеств, необходимых для успешной тренерской деятельности. Профессионально компетентным можно назвать тренера, который на достаточно высоком уровне достигает стабильно высоких результатов в развитии и воспитании [10].

Формирование профессиональной компетенции тренерских кадров переживает глубокую внутреннюю трансформацию. Меняется не только сложившаяся десятилетиями информационно-методическая база, но и смещаются акценты внутри профессиональной деятельности специалистов.

Ни одно учебное заведение не может обеспечить подготовку специалиста на длительный срок по причине стремительного развития науки и техники. Используется единица устаревания знаний специалиста – «период полураспада профессиональной компетентности» [7].

Для достижения высоких профессиональных результатов, прежде всего имеет значение управленческая компетенция тренера: определение целей; разработка и осуществление технологии целесообразных изменений; мотивация и стимулирование спортсменов на действия по достижению целей; планирование профессиональной деятельности; умение предлагать новые идеи [1,3].

Цель исследования – анализ и апробация педагогических форм развития управленческой компетентности тренера по виду спорта.

Объект исследования – управленческий аспект профессиональной подготовки тренера по виду спорта.

Предмет исследования - процесс формирования управленческой компетентности тренера по виду спорта.

Гипотеза исследования - формирование управленческой компетентности тренера по виду спорта будет осуществляться успешно, если разработана и внедрена эффективная модель совершенствования профессиональной компетентности тренера по виду спорта в системе его профессиональной деятельности.

Результаты исследования. Поскольку компетентность является деятельностной характеристикой и отражает субъективную позицию в деятельности, то и её появление должно оцениваться на основе совокупности знаний, умений, личностных качеств и поведенческих реакций в профессиональных ситуациях, целостную способность и готовность специалиста решать разнообразные профессиональные задачи и проблемы, то есть интегративность [2].

Способы оценивания при этом должны наполняться таким содержанием, которое позволит определить возможность специалиста совершать адекватные профессиональные действия.

Для этого можно использовать оценку профессиональной деятельности специалиста в проблемных ситуациях или фрагментах профессиональной деятельности.

При этом знания усваиваются и реализуются специалистом в контексте конкретных профессиональных действий.

На базе государственного бюджетного учреждения Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области» проводится подготовка по 21 виду спорта от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

В настоящее время в школе работают 111 тренеров, из них 5 чел. имеют звание «Заслуженный тренер Российской Федерации», 87% тренеров имеют высшую категорию. Спортсмены нашей школы входят в состав сборной Российской Федерации и в число призёров и победителей международных соревнований по олимпийским видам спорта: плавание на открытой воде, дзюдо, тхэквондо и всероссийских соревнованиях по боксу, тяжелой атлетике, гребле.

Воспитанники школы достойно представляют наш регион на соревнованиях по неолимпийским видам спорта: самбо, каратэ, кикбоксинг, ушу, регби.

С целью поддержания и развития профессиональной компетенции тренерского состава школы в соответствии с современными социально-экономическими условиями жизнедеятельности, мы провели оценку их осведомленности по следующим критериям: психолого-педагогическим, коммуникативным, диагностическим и управленческим.

В оценки приняли участие весь тренерский состав школы, показав высокие результаты (средняя оценка 4,15 по 5 балльной шкале). Наименьший балл участники опроса получили за умение объективно оценивать проблемные ситуации, проектировать свою деятельность.

В результате полученных данных было принято решение о разработке программы по повышению профессиональной компетенции тренерского состава школы на период 2018-2020 годы. Программа утверждена научно-методическим советом ГБУ ЛО «ОК СШОР».

Для формирования профессиональной компетенции тренеров по виду спорта мы используем следующие формы работы: информационное обеспечение специалистов при помощи организации семинаров и мастер-классов, проведение консультаций с тренерским составом в режиме online, использование информационных технологий в работе со спортсменами, участие в научно-практических конференциях регионального и всероссийского уровней, публичный отчёт тренеров.

Одним из основных методов формирования управленческой компетенции тренерского состава школы является подготовка публичного отчета. Публичный отчет проводится один раз в год в присутствии тренерского совета по виду спорта, старшего инструктора-методиста, курирующего заместителя директора и включает следующие разделы:

- результативность выступления спортсменов за прошедший сезон;
- сравнительный анализ полученных результатов за последние три года;
- обоснование полученных результатов (положительные и отрицательные аспекты в работе тренера);
- планы на текущий спортивный и олимпийский сезон;
- план решения проблемных моментов в подготовке спортсменов;
- планируемые результаты на ближайший год и с перспективой на 3(4) года.

По итогам выступления тренера проводится комплексный анализ проделанной работы, разрабатывается план подготовки спортсмена или группы спортсменов, формулируются задачи для тренеров, инструкторов-методистов, курирующего заместителя директора.

Уже сегодня можно констатировать повышения качества профессиональной деятельности тренерского состава школы по следующим критериям: долгосрочное и среднесрочное планирование, прогнозирование результатов, подбор средств и методов в работе со спортсменами.

Преимущество такой организации процесса повышения управленческой компетенции тренера в том, что соблюдается логичность и последовательность действий по совершенствованию системы подготовки спортсменов.

На ряду с самостоятельной деятельностью школы по развитию профессиональной компетенции тренера, учреждение активно сотрудничает с институтом физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет».

Выводы. Первичный опыт внедрения в практику системы развития управленческой компетенции тренера по виду спорта свидетельствует о том, что необходимость создания таких условий в профессиональном поле деятельности - один из путей достижения максимальных результатов в области спортивной деятельности, которые характеризуются должным качеством услуг по подготовке спортсменов.

Следовательно, способность к постоянному наращиванию квалификации и уровня профессиональной компетентности в рамках некогда приобретенной профессии - необходимое качество современного специалиста. Такой подход рассматривается как необходимость в изменении отношения специалиста к построению своей профессиональной деятельности.

Список литературы.

1. Бегидова С.Н. Теоретические основы профессионально-творческого развития личности специалиста по физической культуре и спорту/ Адыг.гос.ун-т. – М., Майкоп, 2001. - 269с. : ил., табл.
2. Бешенков С.А. Моделирование как стратегия и символ современного образования/Инновации в образовании № 6/2007 г. С.16-21.
3. Быстрицка Е.В. Проектный подход к построению профессионально-педагогической компетенции специалиста в области физической культуры и спорта//Теория и практика физической культуры. – 2007. -№11. – С. 50-55.
4. Ильин, Г.Л. Философия образования (идея непрерывности) — М.: «Вузовская книга», 2002. - 224 с.
5. Колодезникова С.И., Колодезникова, М.Г. Формирование управленческой компетенции специалиста в сфере физической культуры и спорта// Вестник Бурятского государственного университета. – 2010. - № 13. – С.75-80.
6. Кушин, В.С. Общие основы педагогики. - Р-н/Д.: Март, 2002. – 218 с.
7. Маркова, А.К. Психология профессионализма. Москва, Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. - 308 с.
8. Подобед, В.И. Системное управление образованием взрослых. – СПб.: ИОВ РАО. 2004. – 232 с.
9. Чошанов, М. А. Гибкая технология проблемно-модульного обучения: Методическое пособие. - М.: Народное образование, 1996. - 160 с.
10. <https://www.informio.ru>

Титова Татьяна Александровна,
Бондаренко Константин Константинович

УО «Гомельский государственный университет
имени Ф. Скорины»
г. Гомель, Беларусь

СТРУКТУРНО-ФАЗОВАЯ МОДЕЛЬ УЗЛОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ГИМНАСТИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ

***Аннотация.** Структурно-фазовая модель узловых элементов гимнастического упражнения; Титова Татьяна, Бондаренко Константин; Определение биомеханических характеристик гимнастических движений является важным условием эффективности управления в тренировочной деятельности. В статье приводятся данные биомеханических параметров выполнения элемента из арсенала художественной гимнастики. Определены диапазоны движения при освоении гимнастического упражнения по узловым элементам.*

***Ключевые слова:** биомеханический анализ, художественная гимнастика, кинематические характеристики, двигательные действия.*

***Annotation.** Structural-phase model of the nodal elements of the gymnastic exercise; Titova Tatyana, Bondarenko Konstantin; Determining the biomechanical characteristics of gymnastic movements is an important condition for the effectiveness of management in training activities. The article provides data on the biomechanical parameters of an element from the arsenal of rhythmic gymnastics. The ranges of motion during the development of gymnastic exercises on the nodal elements*

***Key words:** biomechanical analysis, rhythmic gymnastics, kinematic characteristics, motor actions.*

Введение. Овладение сложнокоординационными упражнениями требует чёткого понимания биомеханики элементов движения. Успешность выполнения гимнастических элементов определяется структурным взаимодействием частей движения с использованием принципов целостности и взаимосвязи.

Обзор литературы. Обучение элементам в художественной гимнастике осуществляется с учётом возраста и степени гибкости и подвижности в суставах. Одним из важных требований обучения гимнастическим элементам является учет биомеханических параметров движения. При этом важно определять основные параметры техники спортивного движения [1].

Определение кинематических параметров движений при обучении гимнастическим упражнениям является необходимым условием для эффективности управления тренировочным процессом в художественной гимнастике. Наиболее важно определить модельные параметры базовых упражнений и определить пути повышения обучаемости юного спортсмена. Вместе с тем, следует определять эстетическую составляющую гимнастических упражнений, вследствие чего, добиваться наиболее точных положений звеньев тела относительно друг друга [4].

Овладение рациональной техникой предполагает знание биомеханических составляющих движения и диапазона положений, в пределах которых следует вносить изменения [2,7, 8].

Сложность гимнастических упражнений накладывает отпечаток на структуру обучения их элементам на этапе начальной подготовки [5]. Кроме того, обучение упражнениям следует проводить с учетом возраста занимающихся и учётом их физического состояния [6].

Цель и задачи исследования. Целью исследования явилось определение кинематических характеристик техники выполнения гимнастического упражнения «тюльпанчик».

В исследовании решались задачи определения узловых положений тела спортсмена при обучении гимнастического упражнения.

Методы исследования. Исследование кинематических характеристик движения осуществлялось методом позных ориентиров с помощью программного обеспечения «KinoVea».

Исследование проводилось в студии гимнастики Олеси Бабушкиной, в группе доработанной подготовки. Возраст занимающихся составлял 6 лет, со стажем занятий 2 года. Юные спортсменки выполняли базовое гимнастическое упражнение «тюльпанчик». Видеосъёмка движения проводилась с помощью цифровой видеокамеры «Fastvideo-200» со скоростью 200 к/с и разрешением 640 x 480 пикселей.

Анализ кинематики выполнения гимнастического упражнения осуществлялся в научно-исследовательской лаборатории физической культуры и спорта учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины». Обработка видеogramм осуществлялась с помощью программного обеспечения «KinoVea». В качестве основного метода исследования использовался метод позных ориентиров движений, позволивший выделить граничные и ряд мультипликационных положений [3].

Биомеханический анализ базового гимнастического упражнения «тюльпанчик» позволил идентифицировать следующие узловые элементы спортивной техники: исходное положение (ИП) – положение тела гимнастки перед началом выполнения движения; пусковая поза тела (ПП) – положение тела гимнастки в начале выполнения прогиба; первая мультипликационная поза (МП1) активное движение нижней и верхней частей туловища в прогиб; вторая мультипликационная поза (МП2) тела спортсменки в основной фазе упражнения – максимальный прогиб; третья мультипликационная поза (МП3) с синхронным опусканием частей тела на опору; конечная поза тела (КП) в фазе завершения движения и принятие исходного положения (рис. 1).

Результаты исследования. В результате кинематического анализа были определены суставные углы в каждом положении движения и обозначены граничные позы. Исходное положение определяется горизонтальным положением тела с прогибом туловища на 20-22° (рис.1а). В пусковой позе (рис. 1б) осуществляется одновременное сгибание в коленных суставах и туловища

относительно плоскости опоры до угла в 25° . Угол между туловищем и руками находится в диапазоне $140 \pm 2,7^\circ$.

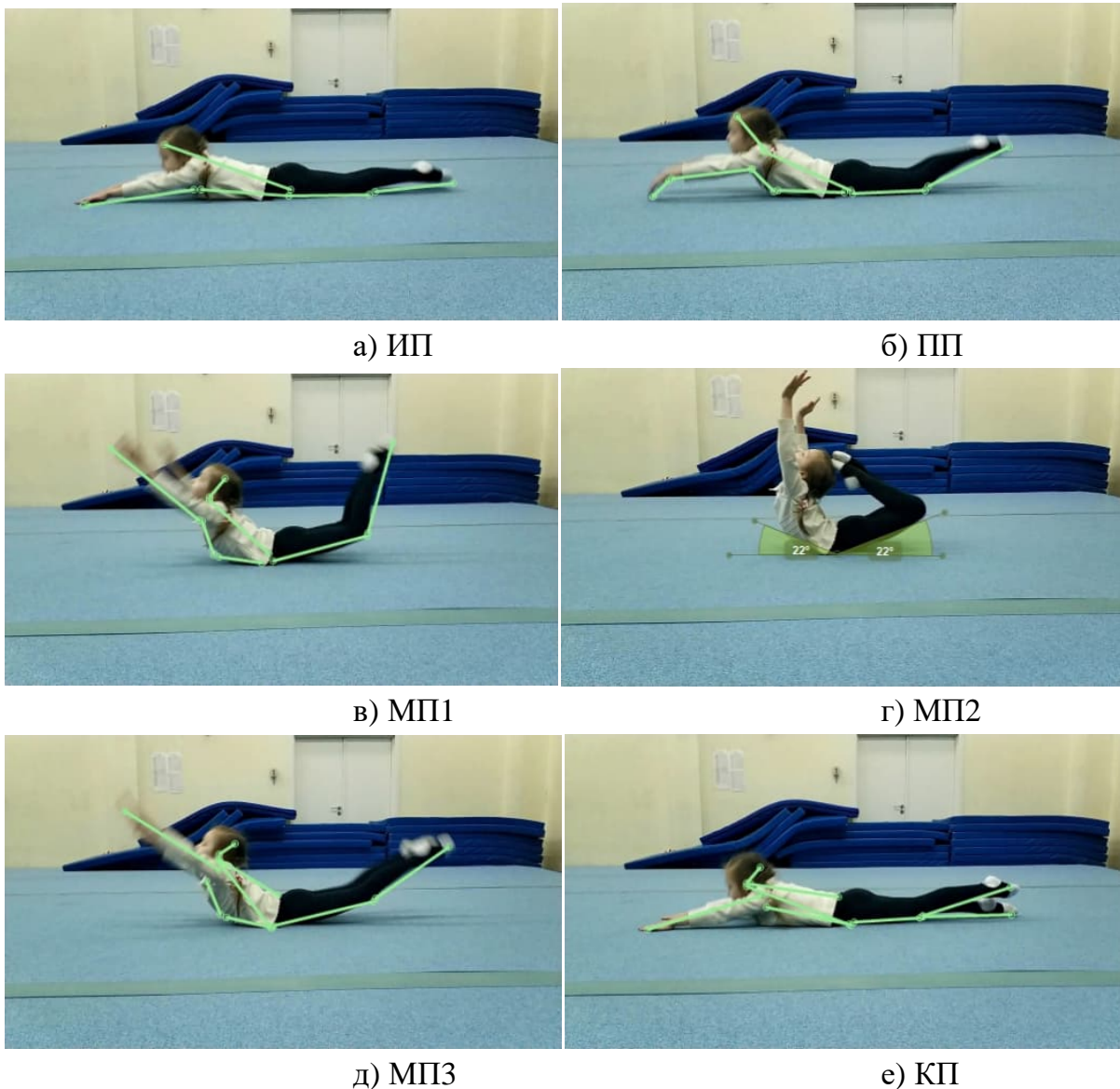


Рисунок 1. – Структурно-фазовая модель узловых элементов движения гимнастического упражнения «тюльпанчик»

Первое мультипликационное положение (рис. 1в) характеризуется активным прогибанием в поясничном отделе. Угол между голенью и бедром составляет $124 \pm 3,2^\circ$. Руки находятся на прямой линии с туловищем. Отклонение головы от проекции туловища приблизительно составляет 90° . Одновременное отклонение от плоскости опоры составляет $39 \pm 2,7^\circ$. Второе мультипликационное положение характеризует максимально возможный прогиб в спине спортсмена в позе «тюльпанчика» соответствующий уровню развития спортсмена (рис. 1г).

Характерной чертой данной позы является одинаковое положение туловища и голени относительно проекции опоры – в нашем исследовании $22 \pm 1,7^\circ$. Анализируя данное положение тела, следует отметить, что на данном этапе

подготовки угловые элементы упражнения в конечной фазе ещё далеки от эталонного. В частности, угол между голенью и бедром находится в диапазоне $60 \pm 2,4^\circ$, в то время как диапазон углового положения должен соответствовать $85-90^\circ$, что происходит за счёт компенсаторного сгибания ног в коленях и свидетельствует о недостаточной силе мышц спины (рис.2). Положение рук недостаточно отведено назад. Недостающее угловое положение составляет около 55° .



Рисунок 2. – Сравнение выполнения гимнастического упражнения юными гимнастками с эталонным положением в суставах

В третьем мультипликационном положении выполняется синхронное опускание частей тела на опору (рис.1д). В нашем исследовании было выявлено более быстрое разгибание ног в коленных суставах, что свидетельствует о недостаточной силе мышц спины и разгибателей голени. В конечном положении (рис. 1е) отмечается не синхронность опускание голеней ног, что также свидетельствует о недостаточной силе групп мышц, позволяющих удерживать позное положение.

Выводы. Биомеханический анализ движения в исследуемом упражнении позволил выявить фазную структуру двигательных действий юных гимнасток.

Обучение технике базовым гимнастическим упражнениям должно придерживаться следующих правил:

- соответствие структуре заданных позных элементов;
- положение звеньев тела в пространстве во время формообразующих движений;
- сохранение равновесия в конечной точке движения.

Соблюдение этих условий будет способствовать эффективности обучения сложнокоординационным движениям из арсенала художественной гимнастики.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем предполагается определить параметры изменения функционального состояния скелетных мышц спортсменов при повторности выполнения тренировочного упражнения.

Список литературы

1. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоровье, 2014. – 104 с.
2. Бондаренко К.К. Кинематические параметры положения коленного сустава при скольжении на лезвии конька / К.К. Бондаренко / Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. 26 апреля 2019 года / Под общ. ред. доц. А.А. Шахова – Елец: ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», 2019. – 231-234.
3. Бондаренко, К.К. Биодинамика движений пловца на основе учета узловых элементов / К.К.Бондаренко, С.С.Волкова / Актуальні проблеми громадського здоров'я : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Освіта і здоров'я» / відповід. ред. І. О. Калиниченко, наук. ред. М. О. Лянной. Т.2. – Суми : ФОП Цьома С. П. – С.25 – 27.
4. Взаимосвязь эстетических ценностей и зрительских впечатлений при исполнении соревновательных упражнений в гимнастических видах спорта / Винер И.А. [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (56). – С. 102–105.
5. Пшеничникова Г.Н., Власова О.П. Обучение элементам без предметов на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2013. – 187 с.
6. Розин Е.Ю. Гимнастика: возраст и мастерство, педагогическая диагностика и контроль за физическим состоянием. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – С. 121–125.
7. Хихлуха, Д.А. Кинематические составляющие движений гребли на байдарке / Д.А. Хихлуха, К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко / Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ответственный редактор Л.Г. Пашенко. 2018. - С. 580-583.
8. Хихлуха, Д.А. Биомеханические составляющие движения гребли на байдарке / Д.А. Хихлуха, К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко / Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : Материалы IV региональной научной конференции молодых ученых. Под редакцией А.Ф. Сыроватской. 2018. - С. 514-517.

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

Научно-методический журнал

№ 3-4 (11-12) / 2020

Адрес редакции:

Донецкая Народная Республика
г. Донецк-48, ул. Байдукова, 80
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта

E-mail: science_ifks@donnu.ru