



ISSN 2523-4986

1-2 (15-16) 2022

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**
№ 1-2 (15-16) / 2022

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

Белых Сергей Иванович, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер Украины, Заслуженный работник физической культуры и спорта Украины, заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО «ДонНУ»

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ

Доценко Юрий Алексеевич, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, старший преподаватель кафедры спортивных игр

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Руденко Геннадий Викторович, доктор педагогических наук, профессор; заведующий кафедрой физического воспитания, Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский горный университет».

Деминская Лариса Алексеевна, доктор педагогических наук, доцент, член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования, и.о. ректора ГОУ ДПО «Донецкий республиканский институт дополнительного педагогического образования».

Роттерс Татьяна Тихоновна, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физического воспитания, ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Коляда Михаил Георгиевич, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой инженерной и компьютерной педагогики, ГОУ ВПО «ДонНУ»

Люгайло Светлана Станиславовна, доктор наук по физическому воспитанию и спорту

Сидорова Виктория Викторовна, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры теории и методики физической культуры, и.о. директора Института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДонНУ»

Дубревский Юрий Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой циклических видов спорта Института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДонНУ»

Батищева Марина Робертовна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой теории и методики физической культуры, Института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДонНУ»

Москалец Татьяна Валентиновна, кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой спортивных игр, Института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДонНУ»

Гришун Юлия Анатольевна, кандидат медицинских наук, доцент, заведующая кафедрой адаптивной физической культуры, Института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДонНУ»

Зенченков Илья Петрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры Института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДонНУ»

Балакирева Елизавета Анатольевна, кандидат биологических наук, старший научный сотрудник по специальности «Микробиология», доцент кафедры физиологии человека и животных, ГОУ ВПО «ДонНУ»

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дубревский Ю.М.

ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ..... 6

Кривец И.Г.

АПРОБАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ДНР..... 13

Мартыненко Е.Н.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА У СОВРЕМЕННОЙ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ..... 19

Мирошниченко В.В.

МОДЕЛЬ ПОВЫШЕНИЯ С УЧЕТОМ ПРОГНОСТИЧЕСКОЙ ЗНАЧИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ..... 26

Немцев А.В., Москалец Т.В.

АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ..... 32

Петрова-Ахундова Ю.Л.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..... 38

Прихода И.В.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ..... 45

Рещик Н.Э.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА..... 56

Похильчук Т.Г.

РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА..... 61

Фролов Е.В.

К ВОПРОСУ О СОДЕРЖАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ..... 68

РАЗДЕЛ 2

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Звягина Е.В.

РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФФЕКТА «ИНТЕРФЕРЕНЦИИ» В СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРАКТИКЕ..... 73

Колчина Е.Ю.

ГЕМОДИНАМИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ ОТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ У СПОРТСМЕНОВ..... 77

Табунщик А.С., Масейкина А.Р., Мизевич Д.Е.

ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ..... 84

РАЗДЕЛ 3.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Гришун Ю.А., Загаренко Д.О.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ-ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ ПОСЛЕ ТРАВМ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ..... 89

Зыкун Ж.А.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ..... 95

Капланец И.В., Гришун Ю.А.

АНАЛИЗ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОРРЕКЦИИ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... 99

Лагуткина И.А., Прихода И.В.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА..... 105

Титаренко Т.Б., Ломакина Н.И.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ И СКОЛИОЗЕ..... 117

Филиппова А.П., Шипика А.Г.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С АМПУТАЦИЕЙ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ..... 122

РАЗДЕЛ 1
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



УДК: 378.4

ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

© 2022, Дубревский Ю.М.

Аннотация. Автор статьи «Основы профессионализма преподавателя высшей школы физкультурно-спортивного образования» Дубревский Ю.М., раскрывает суть и понятие «профессиональное мастерство» именно оно является главным двигателем прогресса во всех сферах деятельности общества и государства. Поэтому одним из приоритетных направлений развития профессионализма преподавателей государственных образовательных организаций высшего профессионального образования, должна стать постоянная и последовательная поддержка образованных молодых исследователей, преподавателей, тренеров, являющихся мощным кадровым потенциалом в системе высших образовательных учреждений физкультурного образования.

Ключевые слова: профессиональное мастерство, мастерство, профессионализм, высшее образование.

Актуальность. Как известно, одним из важнейших ресурсов любого общества является его интеллектуальный потенциал, представленный сообществом людей, которые нашли свое место в жизни, вполне реализовали собственные творческие и профессиональные возможности, интеллектуальные и организаторские способности. Именно они являются главным двигателем прогресса во всех сферах деятельности общества и государства. Поэтому одним из приоритетных направлений развития профессионализма преподавателей государственных образовательных организаций высшего профессионального образования, должна стать постоянная и последовательная поддержка образованных молодых исследователей, преподавателей, тренеров, являющихся мощным кадровым потенциалом в системе высших образовательных учреждений физкультурного образования. Качество подготовки специалистов физической культуры и спорта, способных к высокопроизводительному труду во многом зависит от нацеленности на формирование в процессе обучения педагогического мастерства и как результат проявления профессионализма в профессиональной деятельности [3].

Удовлетворение потребностей личности обучающегося в вузе должно происходить в условиях овладения системой таких знаний умений и навыков, которые помогли бы ей быстро адаптироваться к условиям постоянно меняющимся условиям профессиональной среды. Таким образом, сверхмощным механизмом обновления высшего образования в физкультурных учебных заведениях является наличие педагогов, способных применять принципиально новые подходы к пониманию и оценке особенностей высокой производительности своей педагогической деятельности [5].

Анализ научной литературы засвидетельствовал, что исследователи уделяют соответствующее внимание проблемам педагогического профессионализма преподавателей в целом таким аспектам как:

- педагогическое мастерство преподавателя высшей школы (Зязюн, А. Кузьмянский, С. Рудишин, Н. Тарасевич, А. Сущенко, Т. Сущенко);
- психолого-педагогическая компетентность преподавателя (А. Гура);
- компетентно ориентированное управление подготовкой будущих преподавателей вузов (И. Драч);
- формирование потенциала профессионального саморазвития у будущих преподавателей высшей школы (Р. Цокур);
- теоретические и методические основы формирования профессионализма будущих психологов в вузе (А. Черепихина);
- развитие профессионализма молодого учителя в системе последиplomного образования (Б. Дьяченко);
- психолого-педагогические факторы повышения профессионализма преподавателя высшей школы (В. Панчук);
- организационно-педагогические условия формирования преподавательского персонала (В. Степашко);
- профессионализм личности в психологическом измерении (Э. Зеер, И. Кирпенко, Н. Пряжников, В. Слободчиков) и другие.

В связи с тем, что современной цивилизации присущ инновационный тип прогресса, возникает острая необходимость готовить человека к жизни в динамичной, постоянно меняющейся среде, а это значит быть конкурентно способным. В связи с этим возникает необходимость найти ответы на следующие вопросы. Каким сегодня должен быть современный преподаватель высшего учебного заведения? Сколько времени ему необходимо, для того чтобы стать настоящим профессионалом? Как заложить в себе качественный фундамент мотивационного, мировоззренческого, ценностного продукта, который определяет основу педагогического профессионализма? Соответственно возникает необходимость исследования научного феномена и проведения теоретического анализа развития педагогического профессионализма преподавателя высшей школы, что является *целью данной статьи*.

Главной задачей, решаемой в процессе исследования *педагогического профессионализма*, является выявление основных характеристик специалиста физической культуры и спорта вуза.

В связи с приоритетным значением для нашего исследования выступает понятие "профессионализм", рассмотрим его более подробно. Большой толковый словарь современного украинского языка трактует профессионализм как "овладение основами, глубинами какой-либо профессии [1, с.62].

В Педагогическом словаре находим несколько иное толкование вышеупомянутого понятия: "профессионализм - это высокая подготовленность к выполнению задач профессиональной деятельности. Профессионализм

специалиста проявляется в систематическом повышении квалификации творческой активности, способной продуктивно удовлетворять требования общественного производства и культуры.

Предпосылкой достижения профессионализма является высокое развитие профессионально важных качеств личности, специальных способностей [7, с.136]. Такой же подход реализован в социально-педагогическом словаре, между тем и с некоторыми изменениями: профессионализм совокупность психофизиологических, психических и личностных изменений, происходящих в человеке в процессе овладения знаниями и протяженной деятельностью, обеспечивающих качественно новый, наивысший уровень в решении сложных профессиональных задач [8, с. 203].

Отметим, что в работе А.Марковой «Психология профессионализма» [4] целостно раскрыто понимание профессионализма, выделены мотивационная и операционная сферы, обеспечивающие продвижение личности к профессионализму. По мнению А. Марковой профессионалом можно считать человека, который овладевает нормами профессиональной деятельности и профессионального общения, осуществляемого на высоком уровне; достигает профессионального мастерства; придерживается профессиональной этики; меняет и развивает свою личность средствами профессии; стремится внести свой вклад в профессию, обогащает её опытом; стремится вызвать интерес общества к результатам собственной деятельности; способствует повышению престижа своей профессии с учетом новых требований к ней [4, с. 254].

Несколько иной подход заложен в трудах российской исследовательницы Н. Кузьминой. По её мнению, профессионализм характеризуется наличием у специалиста знаний, умений, навыков, которые дают ему возможность осуществлять свою деятельность на уровне современных требований науки и техники. В тоже время профессионализм, по её мнению, выражается в умении выделять и формулировать задачи, применять методологию, методы специальных наук для составления прогноза решения задач, оценке и выборе методов, наиболее соответствующих для их разрешения.

Важнейшим показателем качества подготовки специалиста вуза является проявление профессионализма в решении специальных задач, в том числе в сфере интеллектуальной деятельности и творчества [3, с. 49].

Высшие учебные заведения готовят специалистов физической культуры и спорта, которые осуществляют различные функции, прежде всего те, которые связаны с профессионально педагогической деятельностью: организацией и управлением учебным, воспитательным, тренировочным и рекреационным процессами.

В связи с этим состав педагогических физкультурно-спортивных кадров качественно разнообразен. К числу спортивных педагогов относятся учителя физической культуры, преподаватели физического воспитания, тренеры по видам спорта. Целевая направленность их педагогической деятельности и её содержание не во всём совпадают. Несмотря на это вузы физкультурного образования готовят специалистов, которые должны осуществлять все виды профессионально-педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Такой факт указывает на необходимость учёта психолого-педагогических и специфических особенностей, требований профессии, выявления общих характеристик и педагогического мастерства преподавателя, тренера, поиска эффективных путей усовершенствования их профессиональной деятельности.

Таким образом, современной высшей школе нужны преподаватели, которым присущи педагогическая направленность, профессиональная компетентность, гармония развитого интеллекта, высокая моральная и эстетическая зрелость, научный потенциал, постоянное самосовершенствование. Именно такого педагога должно готовить высшее учебное заведение, начиная с первого курса работу по формированию его педагогического мастерства. [5, с.3].

Наивысший уровень развития и реализации профессиональных качеств педагога проецируется на уровень его педагогического мастерства. В связи с этим возникает вопрос, что же включает в себя мастерство с общеметодологической точки зрения? Мастер – наиболее сведущий в своём деле (В.И. Даль); специалист, который достиг высокого уровня искусства в своём деле, квалифицированный (Словарь С.И. Ожегова).

К слову, на Руси (XII ст.) первых учителей называли "мастерами". Это были вольные люди: дьяки или светские особы, «...которые занимались обучением детей на дому чтению, письму и грамотным хитростям».

В психолого-педагогической литературе имеют место различные понятия *педагогическое мастерство*, например:

мастерство — это высокое искусство воспитания, обучения, постоянное самосовершенствование (педагогическая энциклопедия);

мастерство – знание воспитательного процесса, воспитательные умения (А. Макаренко);

педагогическое мастерство это синтез научных знаний, умений, навыков, методического искусства, личностных качеств учителя (А. Щербакова);

мастерство – владение профессиональными знаниями, умениями, навыками, которые позволяют успешно исследовать ситуацию, формировать профессиональные задачи. (Н. Кузьмина);

мастерство – высокий уровень развития ряда профессиональных умений (В.Сластёнин);

профессиональное мастерство — это высокий уровень развития профессиональной деятельности преподавателя. (М. Дьяченко, Л. Кандыбович);

педагогическое мастерство – проявление высокого уровня педагогической деятельности [2, с. 417];

педагогическое мастерство это комплекс особенностей личности, которая обеспечивает самоорганизацию высокого уровня профессиональной деятельности на рефлексивной основе [6, с.30].

Успех практической деятельности людей определяется, прежде всего, уровнем мастерства, т.е. наличием специальных знаний, умений и навыков, которые аккумулируются столетиями и, усложняясь, передаются из поколения в поколение. Но, для каждого человека они являются результатом личного опыта, поскольку приобретаются лишь в процессе индивидуальной деятельности, личного самосовершенствования. В этой связи, А. Деркач, А. Исаев отмечают, что «мастерство в воспитании и обучении юных спортсменов предполагает высокую степень развития педагогических знаний, умений и навыков. Если какой-либо компонент в структуре педагогической деятельности тренера развит недостаточно, педагогические воздействия оказываются малоэффективными».

В нашем понимании *педагогическое мастерство* преподавателя высшей школы физкультурного образования отражает совокупность специальных знаний умений, навыков, способностей, наличие которых обеспечивает достижение педагогических целей.

Таким образом, одним из важнейших средств устранения этих недостатков является чёткое понимание приоритетных целей высшей школы и путей их достижения. Вместе с тем, в педагогической деятельности педагога часто встречаются такие проблемы как:

- неумение анализировать компонент педагогической деятельности и оценивать себя как личность и индивидуальность;
- недостаточное понимание индивидуально-психологических особенностей студентов и спортсменов;
- неумение учитывать особенности студентов в учебно-воспитательном процессе;
- выстраивать отношения с участниками образовательного процесса и управлять своим поведением; постоянное психологическое напряжение.

В связи с этим можно сформулировать следующую мысль на пути к пониманию проблемы профессионализма и педагогического мастерства: современный преподаватель, тренер высшей школы - интеллигентная личность, которую характеризует эрудиция, высокий уровень культуры, способность к

глубокому самоанализу и рефлексии, постоянный интерес ко всему новому, прогрессивному. Дополнительными, но относительно стабильными требованиями являются коммуникабельность, чувство юмора, артистичность, веселый характер, хороший вкус и др. Эти качества педагога не менее важны, чем главные, их наличие делает его профессионально и личностно богаче. Совокупностью главных и дополнительных педагогических качеств является

индивидуальность педагога, определяющая уникальную самобытность личности и ее способность к повышению уровня профессионализма на протяжении всей его профессиональной деятельности.

Вывод. Таким образом, мы определили, что исследованные характеристики имеют интегрированный, целостный характер и являются продуктом профессиональной деятельности в целом. Эти характеристики отражают глубину, основательность, умеренность действий, уровень теоретической, практической, научно-методической и междисциплинарной подготовки преподавателя, тренера.

В тоже время формирование профессионализма и рост педагогического мастерства этих специалистов предусматривает поворот к личностному саморазвитию и самосовершенствованию, формированию профессионального интереса и потребностей в развитии позитивных качеств, природных задатков и способностей, обеспечения реальных возможностей для их реализации.

Список литературы

1. Большой толковый словарь / [сост. главный ред. В.А. Бусел]. – К.; Ирпень: Перун, 2002. – 1440 с.
2. Волкова Н.П. Педагогика: Учебник для студентов высших учебных заведений. - К.: Академия, 2001.- 2001.- 576 с.
3. Кузьмина Н.В. Проблемы профессиональной подготовки специалистов в вузах / Н.В. Кузьмина; [под ред. Н.В. Кузьминой] // Проблемы отбора и профессиональной подготовки специалистов в вузах. – Л., 1970. – С. 47–61.
4. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М. : Международный гуманитарный фонд “Знание”, 1996. – 312 с.
5. Педагогическое мастерство учителя: Учебное пособие /под ред. проф.. В.М. Гринёвой, С.Т. Золотухиной. – Изд-во. 2-е, испр. доп.- Харьков: "ОВС", 2006.–224 с.
6. Педагогическое мастерство: учебник /А. Зязюн, Л. Крамущенко, Ф. Кривонос и др. под ред. А. Зязюна. – К. Высшая школа, 1997.- 349 с.
7. Педагогический словарь / [В.И. Загвязинский, А.Ф. Закирова, Т.А. Строкова]. – М.: Академия, 2008. – 352 с.
8. Социолого-педагогический словарь / [под ред. В.В. Радула]. – К.: 2004. – 304 с.

**FUNDAMENTALS OF PROFESSIONALISM OF A TEACHER OF A HIGHER SCHOOL OF
PHYSICAL CULTURE AND SPORTS EDUCATION**

© 2022, Dubrovsky Yu.M.

***Annotation.** The author of the article "Fundamentals of professionalism of a teacher of a higher school of physical culture and sports education" Duubrevsky Yu.M., reveals the essence and concept of "professional skill", it is it that is the main engine of progress in all spheres of society and the state. Therefore, one of the priority directions for the development of professionalism of teachers of state educational institutions of higher professional education should be the constant and consistent support of educated young researchers, teachers, trainers, who are powerful personnel potential in the system of higher educational institutions of physical education.*

***Keywords:** professional skills, mastery, professionalism, higher education.*

Дубревский Юрий Михайлович
Кандидат педагогических наук, доцент
ГОУ ВПО Донецкий национальный университет
Заведующий кафедрой циклических видов спорта
E-mail: yu.dubrevskiy@donnu.ru

Dubrovsky Yuri Mikhailovich
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Donetsk National University
Head of the Department of Cyclic Sports
E-mail: yu.dubrevskiy@donnu.ru

УДК 796:378

АПРОБАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ДНР

© 2022, Кривец И.Г.

Аннотация. В статье рассматривается апробация экспериментальной программы профессионально ориентированной психофизической подготовки в образовательных организациях ДНР, на примере ГОУ ВПО «ДОНАУИГС». Рассмотрены новые методологические подходы, позволяющие комплексно оценить психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессиональное образование, система, методология, психофизическая подготовка, модель, программа, диагностика.

Введение. Подготовка высококлассных специалистов всегда являлась актуальной в образовательных учреждениях всех уровней. В едином образовательном процессе психофизическая подготовка постоянно находится в поиске новых форм и методов совершенствования личностных и психофизических показателей учащихся [1]. В тоже время, при наличии большого количества предлагаемых средств и методов физической культуры, нет единого унифицированного подхода к использованию психофизической подготовки для повышения готовности к трудовой деятельности будущих специалистов, группы профессий «Человек-Человек», где предметом труда является обслуживание другого человека или взаимодействия с ним. Профессии этого типа связаны с обучением, воспитанием, обслуживанием, руководством. Профессии, связанные с людьми наиболее требовательны к индивидуальной подготовке специалиста в той или иной сфере. Следовательно, для совершенствования подготовки специалистов, необходима разработка педагогически обоснованной программы психофизической подготовки, которая может быть унифицирована для всех профессий группы «Человек-Человек».

Целью нашего исследования была разработка универсальной программы психофизической подготовки будущих специалистов различного профиля группы «Человек-Человек».

Для достижения цели, в процессе исследования решались следующие **задачи:**

1. Определить влияние тренировочных занятий в процессе психофизической подготовки на физиологические реакции организма обучающихся.

2. Установить психофизические закономерности психологических свойств личности студенческой молодёжи и их влияние на весь процесс обучения.

3. Определить педагогические условия повышения социальной и физической активности студентов.

Для получения информации использовались методы анализа научно-методической литературы по теме исследования, экспериментальные данные, методы математической статистики.

Анализ результатов нашего исследования показал, что основной проблемой в инновациях и реформах сферы физической культуры является общая нерешенность задач по направлению оптимального сочетания массового образования и современных физкультурно-оздоровительных технологий [2].

Реализация наших задач базировалась на концепции совершенствования психофизической готовности обучающихся, путем педагогически обоснованной системы психофизической подготовки. В процессе эксперимента мы определяли разные показатели уровня психофизической готовности студентов, морфофункционального развития, физической и социальной активности, психоэмоционального напряжения, умственной работоспособности. Диагностика имела свои специфические особенности, которые выражались в критериях и показателях динамической функциональной модели.

Эти показатели стали основой факторного анализа, который целенаправленно интегрировал переменные в факторы, определял их статистическую значимость и отбирал наиболее информативные характеристики психофизической готовности обучающихся [3]. В результате анализа мы выяснили, что наиболее весомыми психофизическими факторами, которые обеспечивают успешность трудовой деятельности группы профессий «Человек-Человек» являются: физическое состояние, физическая работоспособность, социальная активность, умеренная невротизация (рис. 1). Умеренная невротизация личности обеспечивает определенный уровень показателя концентрации и переключения внимания.

Эти основные признаки успешности профессиональной деятельности детерминированы мотивационной доминантой, в качестве которой у студентов выступает ответственность, обязательность, престижность. Преобладание потребности в профессиональной ответственности раскрывается в физической и социальной активности, умственной и физической работоспособности. Доминанта потребности в достижениях обуславливает статическую и динамическую выносливость, выполнение быстрых и точных движений, психомоторную готовность [4].

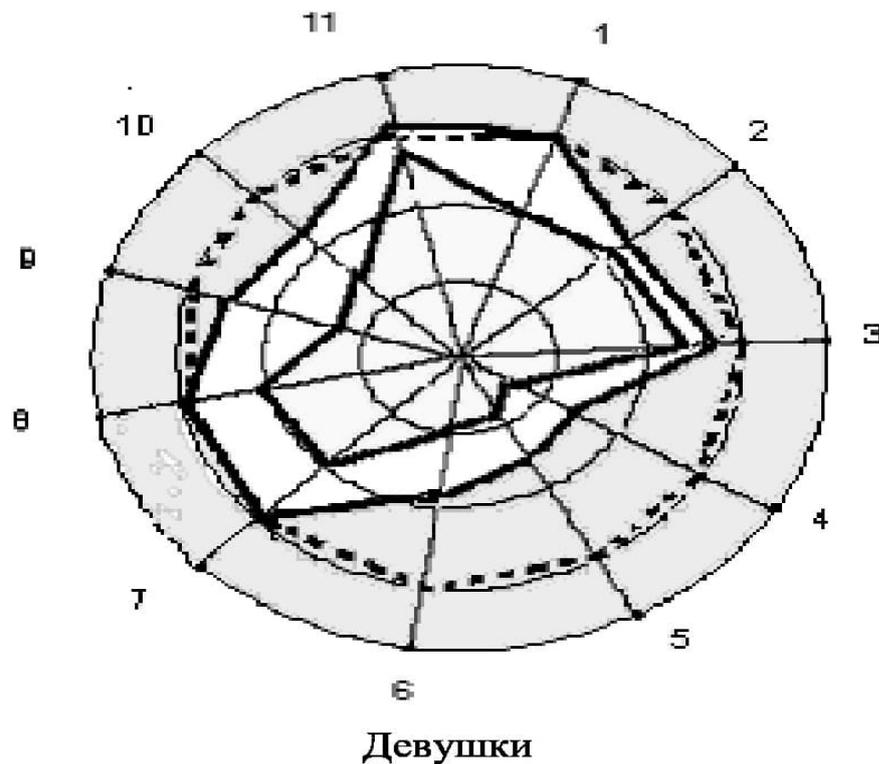
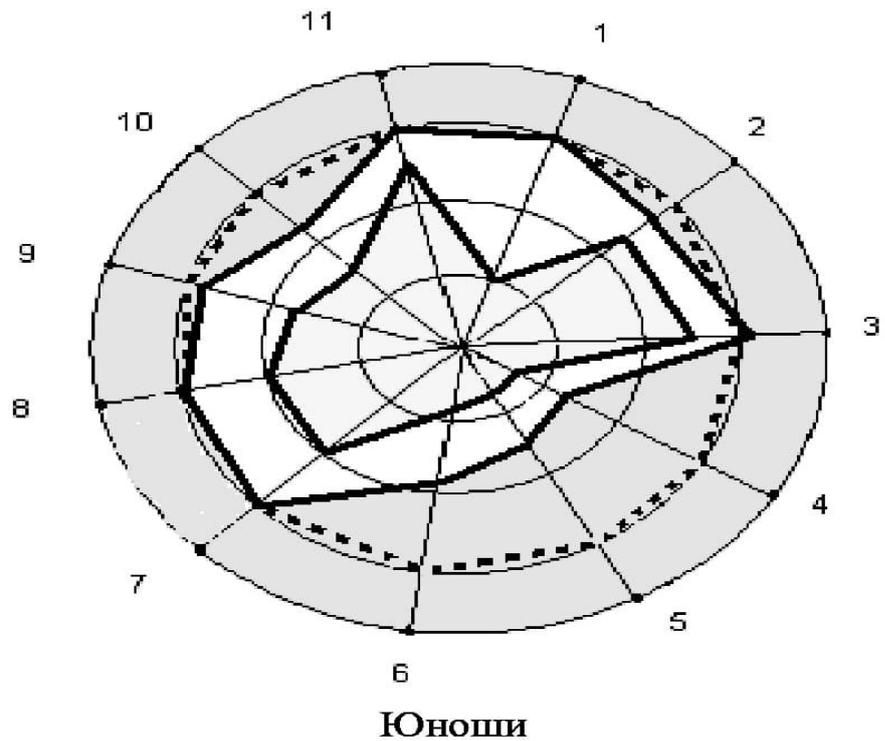


Рисунок 1. - Модельные показатели характеристик обучающихся, определяющие уровень психофизической подготовки

Характеристики: 1- потребность в достижениях; 2 – нервно-эмоциональная напряженность; 3 – уровень умственной работоспособности; 4 – самостоятельная работа студентов; 5 – социальная активность; 6 – физическая активность; 7 – уровень физического состояния; 8 – уровень физической работоспособности; 9 – уровень психофизической готовности; 10 – эффективность психофизического воспитания; 11 – успеваемость.

Пригодность структурно-функциональных моделей психофизической готовности к трудовой деятельности мы устанавливали с помощью коэффициента корреляции между показателем психофизической готовности и рангом успешности профессиональной деятельности. Наши расчеты показали варьирование коэффициента корреляции в пределах 0,78-0,81.

Структурная диагностика психофизической готовности позволила нам определить методологические аспекты для решения цели исследования:

1. Конструкция психофизической готовности студентов группы профессий «Человек-Человек» должна определяться, прежде всего, выявлением общих функций всех её субъектов.

2. В структуре психофизической подготовки необходимо разделить две группы качеств будущих специалистов:

- системные, которые характеризуются общими чертами подготовки студента к выполнению профессиональных функций;
- функциональные, которые характеризуются отдельными особенностями элементов подготовленности.

3. В нормативных документах, определяющих учебный процесс необходимо выделять две группы установок:

- предусматривающих системное развитие психофизических качеств, которые определяют основные функции выполнения трудовых и социальных процессов будущих специалистов;
- проектирующих формирование профессионального опыта и связанных с ним умений и навыков.

На основе проведенных исследований нами была разработана и апробирована принципиальная схема экспериментальной программы психофизической подготовки будущих специалистов группы профессий «Человек-Человек» (рис. 2).

В схеме выделяются две группы целевых установок. Группа «А» – развитие системных качеств психофизической подготовки, которые представляют собой интегральные качества. Группа «Б» – формирование собственно профессиональных умений и навыков, необходимых конкретному специалисту.

Сам процесс системы психофизической подготовки представляет собой четырехэтапную систему управления (учебный модуль), где в качестве управляющих элементов являются разные виды психофизической подготовки, которые базируются на диагностике уровней изучаемых состояний студентов.

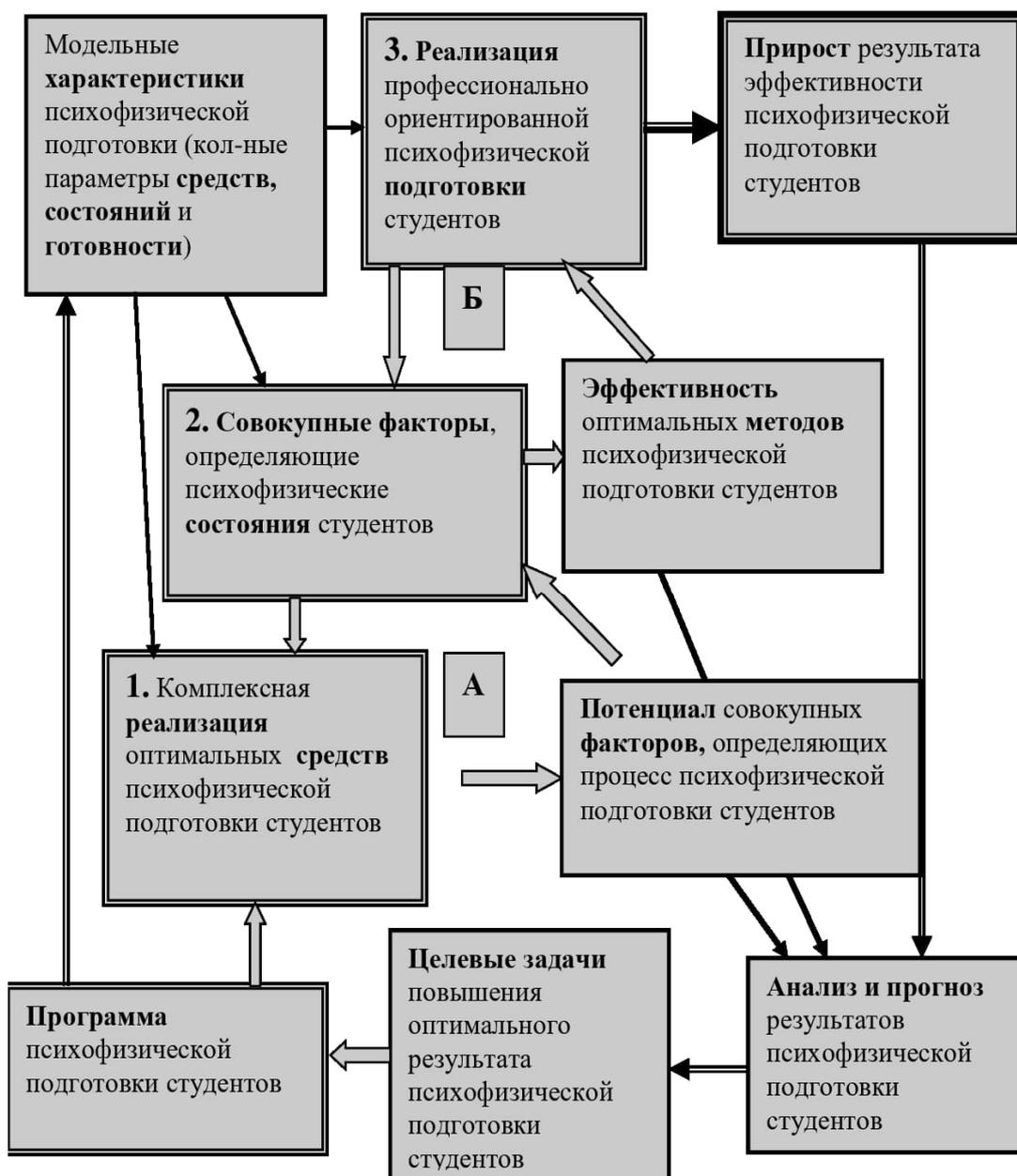


Рисунок 2. - Схема экспериментальной программы психофизической подготовки специалистов группы профессий «Человек-Человек»

Выводы. Наша экспериментальная программа профессиональной психофизической подготовки будущих специалистов группы «Человек-Человек» разработана на основе факторного анализа, с учетом групп целевых установок, на основе методологических аспектов структурной диагностики. Ориентирована на оперативную коррекцию психофизических состояний. Конкретизирует модельные показатели и определяет оптимальные режимы педагогических воздействий для срочного положительного эффекта со стороны профессиональной работоспособности.

Список литературы

1. Кривец И.Г. Психолого-педагогические условия управления профессионально ориентированным психофизическим воспитанием студентов. // Материалы всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 2020 г. В 3 ч. Ч.2. / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, гл. ред. С.Е. Бакулев. – Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – С. 55-64.
2. Кривец И.Г. Современные информационные технологии в спорте. // Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки: сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина; редкол.: К. И. Белый, И. Ю. Михута, С. К. Якубович. – Брест: БрГУ, 2020. – С. 75-78. ISBN 978-985-22-0142-1.
3. Кривец И.Г. Психофизическое воспитание в образовательном процессе высшей школы. // Materialele Conferinței Științifice Naționale cu Participare Internațională, 4-5 decembrie, 2020: [în vol.] / comitetul științific: Gînju Stela [et al.]; comitetul organizatoric: Cojocari Lidia [et al.]. – Chișinău: UPS "Ion Creangă", 2020. – ISBN 978-9975-46-482-6. Vol. 2. – 2020. – P. 399-406.
4. Кривец И.Г. Оценка психофизического состояния обучающихся в образовательных учреждениях высшего профессионального образования. // [Электронный ресурс]: материалы X Юбилейной междунар. науч.-практ. конф. (1 июня 2020 г., Красноярск): электрон. сб. / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна; СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2020. – Режим доступа: <https://www.sibsau.ru/scientific-publication/>. – ISBN 978-5-86433-834-6 – С. 81-86.

APPROBATION OF THE EXPERIMENTAL PROGRAM OF PROFESSIONAL PSYCHOPHYSICAL TRAINING IN THE EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE DPR

***Annotation.** The article discusses the approbation of an experimental program of professionally oriented psychophysical training in educational organizations of the DPR, using the example of the State Educational Establishment of Higher Professional Education «Donetsk Academy of Management and Public Administration under the Head of Donetsk People's Republic». New methodological approaches are considered that allow to comprehensively assess the psychophysical readiness of students for future professional activity.*

***Keywords:** vocational education, system, methodology, psychophysical training, model, program, diagnostics.*

Кривец Ирина Григорьевна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и
государственной службы при Главе Донецкой
Народной Республики»
krivets.irina@ya.ru

Krivets Irina Grigorievna
senior lecturer
Department of Physical Education
Donetsk Academy of Management and Public Service
under the Head of the Donetsk People's Republic
krivets.irina@ya.ru

УДК 6345.42-2

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА У СОВРЕМЕННОЙ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

© 2022, Мартыненко Е.Н.

Статья посвящена выявлению актуальных проблем современного спорта и физического здоровья студентов и школьников. В ней отмечены данные по проведению опросов, в процентном соотношении. Данная статья отражает причины и глобальность проблем со спортом у учащихся. Она развеивает мифы о том, что спорт не для каждого и занимается привлечением внимания подростков и студентов к физической активности. В статье также говорится о роли физической культуры для молодого подрастающего поколения.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, учащаяся молодёжь.

Введение. В последнее время все меньше рационального свободного времени остается в пользовании молодёжи. Они привыкли говорить: «я занят», «я не успею». Не уже ли в настоящее время молодёжь испытывает кризис свободного времени, если да, то почему?

С данной задачей мы и провели социальный опрос на жизненно трепещущие темы, такие как: «цель современной физической культуры», «лень и как с ней бороться», «как находить свободное время и как появляется мнимая временная загруженность»

Целью данного исследования является выявление проблем самовоспитания и самовыражения молодёжи в физической культуре и разоблачение внутренних духовных ориентиров у каждого из них, наставление на попутный спортивный вектор студентов и школьников для всеобщего оздоровления нации. Но для того, чтобы понять для чего нужна физическая культура, нужно знать, как она оказывает влияние на физическую и психическую подготовленность человека в жизни.

Материалами и методами исследования станут теоретические и практические знания о физкультуре и спорте на основании методических пособий, результаты практических опросов учащихся различных учебных заведений и мнения экспертов, ученых и врачей.

Результаты исследований показали, что правильное определение физической культуры могут дать только 3% из 67% опрошенных.

Стоит начать с определения, физическая культура в первую очередь — это область социальной науки, направленной на общее оздоровление тела и укрепление морально-духовных качеств человека, путем физической подвижности, выполнения ряда условий и упражнений.

Отсюда напрашивается справедливая мысль, что физическая культура — это основа здорового образа жизни. Врачи заявляют, что избегание физической активности и движений ведет организм к ослаблению, и именно физическая нагрузка помогает поддерживать в работоспособности сердечно-сосудистую и

опорно-двигательную систему.

Во время физической активности организм требует намного больше кислорода, чем в неподвижном и спокойном состоянии. Это отлично отражается на работе органов сердечно-сосудистой системы.

При частых занятиях спортом увеличивается объем легких, улучшается газообмен, что приводит в тонус кровеносные органы, способствуя снижению артериального давления, препятствию возникновения инсультов, сахарного диабета и инфарктов. Физические нагрузки пробуждают ЦНС (центральную нервную систему), в результате, ускоряя не только обменные, но и психические операции мозга.

Подростки и студенты, которые активно занимаются физической культурой, лучше запоминают и усваивают учебную программу.

У них происходит большее проявление выносливости и работоспособности.

Физическая активность — это отличное средство для лечения каких-либо заболеваний. В процессе упражнений происходит стимуляция выработки инсулина, который контролирует допустимый уровень сахара в крови. Кроме того, умеренные физические нагрузки способствуют повышению защитных сил организма, что помогает ему противостоять респираторным заболеваниям. Занятия физической культурой способствуют развитию силы воли и уровень самообладания. Они учат преодолевать различные трудности и добиваться поставленной цели. Эти качества наиболее важны для, а также пассивных по натуре людей.

Физические качества благотворно влияют на двигательный аппарат, препятствуют развитию возрастных изменений. Обычные тренировки усиливают приток лимфы к позвоночнику в несколько раз, что позволяет забыть о развитии остеохондроза. Молодым людям, подверженным какими-то заболеваниям, не стоит ограждать себя от физических нагрузок. В случае если общие закаляющие занятия противопоказаны, на помощь явится оздоровительная физическая культура [1].

Для противников активного образа жизни, странно заметить, но физкультура — это не только наука об оздоровительных упражнениях и нагрузках. Она включает в себя интересный и многозначный раздел под названием «Незаметная физкультура». Что же такое незаметная физкультура? Это и есть значимая профилактика всех наших болезней. Как раз в том случае если учащиеся чувствуют большую ограниченность во времени, чтобы заниматься спортом, то есть простой выход из сложившейся ситуации. Всё очень просто, например:

- во время чистки зубов осуществлять повороты туловища вправо и

влево, на протяжении всего процесса чистки, или же разминать мышцы плеч и головы во время ожидания общественного транспорта на остановке или стоянке, ходьба по эскалатору, к сожалению этот вариант отлично подойдет только для жителей крупно-населенных городов, где эскалатор не будет редким явлением, но зато следующее упражнение будет очень полезным для всех, разминка кистей рук при длительном рукописном написании лекций или печатного ввода текстов на компьютере. Вот таким комплексом упражнений врачи советуют заняться самым малоподвижным из всех людей. Сам термин незаметная физическая культура был придуман в США под натиском чрезмерно превышающего нормы веса людей. И это далеко не весь перечень упражнений, на котором можно было ограничить обсуждение столь интересной направленности, как незаметная физкультура [2].

Рассмотрев только один из аспектов проблем молодого населения, сложно сделать выводы почему все чаще выбор делается не в пользу активной и спортивной жизни. Есть множество проблем, поэтому следует рассмотреть следующую не менее актуальную проблему, помогающую раскрыть причину пассивности молодежи в спортивной деятельности.

Много кому известно, что труд помогает облагородить мысли человека и устоять его жизненную позицию. Самым важным бичом современной молодежи является лень. Каждый из нас сталкивается с этим понятием, чрезмерно часто. Некоторые способны побороть в себе это пассивное чувство, а некоторые поддаются искушению и соблазну, откладывая все сегодняшние дела на завтра и тем самым обременяя трудовую деятельность дополнительной тратой времени, времени- которого и так всегда не хватает. Для того, чтобы понять откуда она возникает, стоит понять, что же такое лень.

Ведь анатомия мышечного покрова тела — это лишь малая неприятность, связанная с ней. Отсутствие минимального уровня активности и стремлений приводит человека к депрессии и сильному психофизическому расстройству организма. Заядлый спутник лени помимо психического расстройства – это ожирение, которое дает подумать пассивным людям не только об отсутствии желаний что-либо делать, но и о своем здоровье. Ведь для того, чтобы прием пищи был и вкусным, и полезным, для этого нужно постараться, а лень дает понять, что для этого совсем недостаточно свободного времени.

От лени к физическим упражнениям и нарушению мыслительного процесса полшага. Она приводит к утрате морально-этической ориентации и внутренних ценностей. Лень заботится о том, чтобы человек требовал, но ничего не давал взамен, поглощать, а не созидать.

И таких людей очень много. И поэтому государством ведется политика о спортивном оздоровлении нации, психофизическом направлении на выполнение

поставленных рациональных целей с помощью спортивной активности и физической культуры. Вот почему важно осознавать, какую роль играет физическая культура, как наука нашей жизни.

Следующей сопутствующей проблемой является мнимая загруженность общества. Эта проблема слишком актуальна и тесно связана с предыдущей. Но порой она имеет место и право на существование самостоятельно. В наше время каждый студент и школьник вынужден заниматься развитием умственной активности посредством увеличения знаний и их качественного закрепления.

Но сделать это в специально-отведенное время на уроках и парах не всегда удастся, поэтому учащиеся вынуждены прибегнуть к дополнительному изучению учебных материалов в свободное от учебы время. Это говорит о том, что система образования и физического воспитания тесно связаны и находятся в прямо-пропорциональной зависимости. Данные по проведенным опросам показывают, что 85% школьников вынуждены в свободное от уроков время заниматься саморазвитием и учебой. Они убеждены, что походы к различным репетиторам повысят уровень их знаний, потому что сами они не способны понять сложные темы по различным предметам. Данные же по опросам студентов весьма интереснее. Почти 100% опрошенных делают вывод о том, что самообразование – это более полезная трата времени. Здесь доля самообучения занимает практически 50% свободного времени, потому что помимо изученного материала они интересуются различными сторонними полезными материалами. Почему же проблема с образованием так ярко и упорно отнимает время у молодых и так ли это вообще?

Эту проблему нельзя решить поскольку человек учиться чему-то и постигает чего-то на протяжении всей своей жизни. Но есть и обратная сторона монеты, мнимая нехватка времени на что-либо, в частности на занятие и заинтересованность спортивной деятельностью.

Активный расход времени, обязывает людей более ценить собственное время, уделяя одной из составляющей физического воспитания пристальное внимание – к распорядку дня. Несмотря на это, не всякий может с уверенностью заявить, что не тратит время попусту и успевает со всеми делами. Всякий раз приходится откладывать безмерное количество важных дел, а затем делать вывод о своей медлительности и неполноценности.[3]

В результате чего много людей вынуждены перенапрягаться всякий раз, чтобы успеть выполнить все поставленные задачи. Как правило, этот ритм жизни может закончиться не в пользу человека, потому как на протяжении этого трудного времени свойственно испытывать стрессовую усталость, которая может дестабилизировать психико-физический настрой человека и

перепрыгнуть в стадию депрессии.

Неорганизованность молодого поколения может сказываться следствием психического напряжения отдельных индивидуумов. Психологи выдвигают справедливое предположение о том, что наше неумение распоряжаться свободным временем могут быть тесно связаны со здоровьем психики. Как раз за вопросы психологического и эмоционального состояния отвечает наука физическая культура. И это в очередной раз является неопровержимым доказательством о полезности физической культуры и важности полноты знаний в данной области.

Настоящая молодежь забывает об этой сфере жизни и предполагает, что физическая культура это всего на всего нагрузки для улучшения рельефности тела. Но многие забывают, что эта дисциплина отвечает на глубокие морально-этические, психико-физиологические, медицинские и анатомические вопросы.

На сегодняшний день реальную арену спорта активно смещает воображаемая киберспортивная арена, созданная для порабощения молодежи, путем непрерывного вовлечения молодежи в ряды геймеров (киберспортсменов).

Эта тема и станет следующей пищей для обсуждения, проблемой глобального масштаба.

Как отмечают ученые и психологи игромания – беда нашего времени. Участились случаи гибели подростков, сильно увлекшихся погрузившихся в мир компьютерных игр. Чем же грозит киберспорт? Желанием получить награду в борьбе с другими геймерами. Это ставит под удар психику молодого поколения их психологическую безопасность. Ведь в беге за призами и наградами в киберспорте, можно неплохо обогатиться, потому что сейчас эту стезю очень хорошо поощряют денежными вложениями.

Сейчас, когда киберспорт стал официальным спортом в желании достичь высшего звания мастера спорта можно просто потеряться в действительности и тратить непомерное количество времени на видеоигры. Проблема действительно актуальна, потому что такие люди совсем забыли про физическую активность, таким образом, через год тело таких людей испытывает максимальное истощение от самых минимальных и коротких нагрузок.

Сбитые биоритмы сна у геймеров это, как знак успешности этих людей. В Москве был открыт специальный институт для таких людей. Государство выбрало путь поощрения всех геймеров таким путем.

Единственный уровень перевоспитания — это прибегнуть к старым мудрости физической культуры – это режим дня. Но и здесь многие студенты и школьники решают пренебречь этим правилом [4].

На протяжении всего исследования проводился опрос о надобности

киберспорта. По следующим данным из 25% учащихся в школе, все 25% дали положительный ответ. А из 42% опрошенных в университете положительный ответ дали только 6%.

Отсюда стоит сделать вывод о том, что подростковый период полон свободного времени. Ведь, ответ был более развернутым. Почти все школьники отвечали, что в свободное время они так реализуют себя и живут жизнью видеоигры. Некоторая категория школьников давала положительный ответ с кратким пояснением о том, что это смысл их жизни.

Студенты же наоборот озабочены своей реализацией в жизни, лишь малая часть живет беззаботной жизнью, которая не имеет представления о своем будущем. Все опрошенные были не только объектами изучения, они были полностью вовлечены в это дело. Многие из них на протяжении всего исследования изменили свое отношение к физической культуре и жизни в целом.

Выводы. Таким образом научное исследование можно считать успешным и завершенным. Более тысячи учащихся различных учебных организаций принимали активное участие в выявлении проблемы современного спорта и физической культуры. Опираясь на теоретические данные методических пособий, были проведены социальные опросы, направленные на ознакомление с проблемой и ее решение.

Стоит заметить, что возрастная группа опрошенных колебалась от 14 до 24 лет. Молодежь более старшего поколения охотно соглашается с неотъемлемой ролью спортивной жизни в медицине и различных других науках. Были определены настоящие цели физической культуры и ценности молодежи.

Список литературы

1. **Свечкарев, В.Г.** Виды Тренажер «ПРАВИЛО» / В.Г. Свечкарев, Ларин А.Н., Чебыкин В. А., Иващенко Т. А. // Вестник Майкопского Государственного Технологического Университета. \ Выпуск № 3. 2016. С. 84-90.
2. **Двойникова, Е.С.** Содержание понятия "здоровье" сквозь призму троичного кода буквенных сочетаний / Е.С. Двойникова, И.Н. Гучетль, Т.Э. Галюнок, Ашхамахов К.И. // Материалы XXXII Недели науки МГТУ XXVIII Всероссийская научно-практическая конференция "Образование-наука- технологии". Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Майкопский государственный технологический университет". – 2016. С. 10-16.
3. **Двойникова, Е.С.** Формирование мотивационно-ценностных установок физкультурно-спортивной деятельности учащихся в Вузе / Е.С. Двойникова, Гучетль И.Н. // Материалы всероссийской научно-практической конференции аспирантов, докторантов и молодых учащихся. Майкоп. МГТУ. – 2016. С. 39-42.
4. **Свечкарев, В.Г.** Здоровье человека – экономическо-медицинский аспект. \ В.Г. Свечкарев, Двойникова Е. С. // Материалы XIX Недели науки МГТУ. – 2009. С. 78-79.
5. **Двойникова, Е.С.** Современная трактовка понятия «Точность движений» \ Е.С. Двойникова, Манченко Т.В., Манченко Ю.В., Мешвез Р.К. / Материалы всероссийской научно-практической конференции аспирантов, докторантов и молодых учащихся. Майкоп. МГТУ. – 2016. С.57-83.

CURRENT PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT FOR MODERN YOUTH STUDENTS

E.N. Martynenko

The article is devoted to the identification of urgent problems of modern sports and physical health of students and schoolchildren. It contains data on the conduct of surveys, in percentage terms. This article reflects the causes and global problems with sports among students. She dispels the myth that sport is not for everyone and focuses on getting teens and students interested in physical activity. The article also talks about the role of physical culture for the younger generation.

Key words: physical culture, sport, student youth.

Мартыненко Елена Николаевна
ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»,
кафедра физического воспитания
старший преподаватель
E-mail: olivia_lucky1701@mail.ru

Martynenko Elena Nikolaevna
State Educational Institution of Higher Education of the LPR "Lugansk State Pedagogical University",
Department of Physical Education
Senior Lecturer
E-mail: olivia_lucky1701@mail.ru

УДК: 378.172

МОДЕЛЬ ПОВЫШЕНИЯ С УЧЕТОМ ПРОГНОСТИЧЕСКОЙ ЗНАЧИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

© 2022 Мирошниченко В.В.

Аннотация. Потребность в развитии физической культуры в системе высшего профессионального образования, требует поиска качественно нового подхода, позволяющего решать широкий спектр вопросов потребности физической подготовленности. В связи с этим, данная работа позволяет раскрыть важность прогностического подхода на этапе физического развития. Для реализации прогностического подхода, была разработана модель, которая учитывала современную траекторию развития воспитательно-образовательной деятельности в системе физического воспитания студенческой молодежи. В процессе решения цели исследования, был проведен педагогический эксперимент, позволивший выявить высокую эффективность прогностического подхода в процессе физического развития, тем самым сохраняя траекторию развития основополагающих показателей и решая стратегическую задачу в физической подготовленности студенческой молодежи.

Ключевые слова. Студенческая молодежь, физическая подготовленность, физическое развитие, прогностический подход, модель.

Введение. Практика-ориентированность физкультурно-спортивной деятельности отражает в себе совокупность нормативно-правовых документов, рассматривающих воспитательно-образовательный процесс с гуманистической позиции. Учитывая важность сохранения здоровья, оптимального уровня физического развития, удовлетворенности в двигательной активности требует сформировать ценностно-культурное отношение, без развития которого невозможно реализовать профессиональные задачи [3,6].

Теоретический анализ научной литературы позволил выявить снижение качества практической деятельности в системе физического воспитания вуза [2, 4].

В процессе исследования отмечается недостатки в физическом развитии и учета двигательных возможностей в процессе изучения основных и дополнительных образовательных программ [5].

Для повышения качества воспитательно-образовательной деятельности по физическому воспитанию в вузе отмечается потребность выявлении прогностической значимости, позволяя объективно оценивать перспективы дальнейшего развития.

Потребность в прогностической деятельности обусловлена решением стратегических задач государственной политики, в сфере физической культуры и спорта.

Учитывая широкий спектр возможностей прогнозирования физической подготовленности среди студенческой молодежи, это позволит обеспечить накопление информационного блока о перспективах развития с целью повышения качества воспитательно-образовательной деятельности, поиска

наиболее эффективных методов, форм и средств двигательной активности в различные периоды обучения [1].

Процесс прогнозирования в системе физического воспитания способствует выявлению положительных компонентов, для дальнейших мер коррекции воспитательно-образовательной деятельности, а также:

- создает условия для планирования коррекционных действий в процессе развития студенческой молодежи;
- поиска оптимальных методов, средств, форм, обеспечивающих качественный воспитательно-образовательный процесс;
- учет систематичности двигательной активности, непрерывность процесса развития;
- учитывает профессионально-прикладной компонент;
- позволяет выявить недостатки, а также пути дальнейшего развития для повышения качества воспитательно-образовательной деятельности.

Поэтому рассмотрение в науке области физического воспитания имеет обширный спектр научных и методических положений, позволяющих на высоком уровне решать проблемные задачи.

Однако, это не позволяет решить вопросы мотивации студенческой молодежи к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью во внеучебное время, без учета остаются показатели посещаемости, прогностический компонент физического развития, дифференциации воспитательно-образовательного процесса и т.д., что в свою очередь требует разработки модели, которая обеспечивала накопление прогностических информации для создания долгосрочной и эффективной системы физического воспитания.

Цель исследования – теоретически обосновать модель физической подготовленности студенческой молодежи с учетом прогностической значимости показателей физического развития.

Задачи исследования:

- разработать модель физической подготовленности с учетом прогностического компонента физического развития студенческой молодежи;
- экспериментально проверить эффективность разработанной модели.

Основным показателем физического развития студенческой молодежи является уровень физической подготовленности, в структуре которых содержатся компоненты реализуемых форм физкультурно-спортивной деятельности, что позволяет проводить оценку профессионально-прикладного аспекта.

Разработка экспериментальной модели направлена на повышение качества воспитательно-образовательного процесса, формирования организационно-

методических подходов обеспечивающих эффективное воздействие на личность студентов.

Содержание **прогностической модели** выстраивалось на основании целостной деятельности в основе, которой отображена:

- системность – неразрывность процесса физического развития; процесс – нацеленность на достижение предполагаемого результата;
- деятельностно-операционного компонента – учет интересов и ценностных ориентиров;
- факторы, воздействующие на организм в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- знаниевый компонент – характеризующий теоретическую составляющую физического воспитания;
- воспитательный аспект, отражающий аспекты учебной деятельности студентов;
- результативно-корректировочный компонент прогностической значимости физической подготовленности студенческой молодежи.

Таким образом, **содержание экспериментальной модели** состоит из четырех блоков:

- мотивационный блок – направлен на формирование цели и задач, а также установления предполагаемого результата;
- содержательно-деятельностный блок – создает условия для формирования ключевых компетенций в процессе физического воспитания, повышает уровень профессиональной готовности преподавателей, обогащает новыми теоретико-методологическими знаниями воспитательно-образовательный процесс;
- оценочный блок – включает многоуровневый контроль физической подготовленности, содержащий критерии, показатели и уровни;
- рефлексивный блок – включает оценку уровня физической подготовленности студенческой молодежи в процессе воспитательно-образовательной деятельности.

Возможность разработанной модели позволяет создать механизм, который осуществляет контроль физической подготовленности студенческой молодежи в период изучения дисциплины «Физическая культура», рассматривая теоретические и практические правила тестирования физического развития, организационные составляющие, интерпретируются результаты на основе уровня физического развития, и проводится сопоставление результатов исследования.

Для проверки эффективности разработанной модели учитывались показатели физических качеств на протяжении трехлетнего периода

физического воспитания в Государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Донецкой академии управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики».

В экспериментальном исследовании принимали участие студенты 1-3 курсов основной группы физического развития. В экспериментальной группе проводились занятия на основании разработанной модели, с учетом прогностического подхода физического развития студенческой молодежи. Контрольная группа занималась по традиционной системе на основе ранее разработанной учебной программы.

Занятия экспериментальной группы учитывали дифференцированный подход, индивидуальные потребности занимающихся предоставлена возможность выбора специализации, проводилась мотивационная работа повышения двигательной активности во внеучебное время и в период инстанционного обучения.

Показатели формирующего исследования контрольной и экспериментальной группы приведены в таблице 1, 2, в которой отображены результаты до и после экспериментального исследования.

Таблица 1 - Показатели физической подготовленности студентов до педагогического экспериментального исследования

Показатели	в начале 1 курса				в начале 3 курса			
	Кг		Эг		Кг		Эг	
	(Ю)	(Д)	(Ю)	(Д)	(Ю)	(Д)	(Ю)	(Д)
	38	67	37	64	35	63	32	60
Силовые способности	11,3	10,2	11,6	10,4	18,2	12,1	18,3	12,3
Выносливость	14,1	9,8	13,1	10,9	15,6	10,1	15,8	9,9
Быстрота	16,0	10,3	15,5	8,7	18,6	12,4	18,8	12,4
Гибкость	10,4	18,6	11,1	17,6	9,4	16,7	9,3	16,5
Координационные способности	12,5	9,9	11,6	9,3	16,7	14,5	16,6	14,2
Обобщенный показатель физической подготовленности	64,3	58,8	62,9	56,9	78,5	65,8	78,8	65,3

Таблица 2 - Показатели физической подготовленности студентов после педагогического экспериментального исследования

Показатели	в конце 1 курса				в конце 3 курса			
	Кг		Эг		Кг		Эг	
	(Ю)	(Д)	(Ю)	(Д)	(Ю)	(Д)	(Ю)	(Д)
	38	67	37	64	35	63	32	60
Силовые способности	14,2	10,8	14,2	12,3	14,8	12,4	17,4	12,3
Выносливость	16,5	10,7	15,4	12,5	17,3	11,5	19,2	17,5
Быстрота	17,4	12,3	17,4	11,2	18,2	12,9	20,7	18,6
Гибкость	11,8	19,2	14,6	20,6	12,4	18,6	13,6	18,8
Координационные способности	14,3	10,3	17,2	13,5	14,8	12,5	21,4	16,4
Обобщенный показатель физической подготовленности	74,2	63,3	78,8	70,1	77,5	67,9	92,3	83,6

Из полученных результатов следует отметить, что на начало экспериментального исследования показатели ЭГ и КГ не имели достоверных отличий между собой и отдельными показателями.

После формирующего этапа, показатели ЭГ имеют значительные отличия ($P < 0,05$), однако следует обратить внимание на показатель гибкости, результат которого был снижен в конце третьего курса после исследования $P > 0,05$ в обеих группах, однако показатели ЭГ были выше, нежели в КГ по завершению исследования.

Констатация проверки модели физической подготовленности студенческой молодежи с учетом прогностической значимости показателей физического развития в процессе экспериментального исследования позволила выявить увеличивающийся прирост показателей у студентов обоего пола.

Возможности реализации данной модели обусловлены совокупностью факторов, позволяющих: проектировать воспитательно-образовательный процесс; реализовывать дополнительные вариативные программы, расширяющие возможности физкультурно-спортивной деятельности за счет современных форм, средств и инновационных технологий; оптимальном физическом, психологическом и интеллектуальном развитии.

Заключение. На основании выше изложенного следует выделить высокую эффективность модели, характеризующуюся непрерывностью физического развития, повышением мотивационного компонента к систематическим занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, удовлетворением индивидуальных потребностей студенческой молодежи, формированием положительного фона культурно-ценностного отношения к физической культуре, повышение показателей посещаемости, а также нацеливает студентов на процесс саморазвития и самосовершенствование.

Список литературы

1. Гершунский Б. С. Философия образования для XXI века: (В поисках практико-ориентированных образовательных концепций). - М.: Совершенство, 1998. - 608 с.
2. Горлова Л. А. Повышение физической работоспособности студентов в процессе физического воспитания на основе применения интервальной гипоксической тренировки: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. А. Горлова. - СПб., 2015. - 183 с.
3. Клименко Б. А. Формирование здорового образа жизни у курсантов вузов силовых структур средствами физической культуры: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Б. А. Клименко. - СПб., 2015. - 189 с.
4. Осадчий А. И. Технология физического воспитания студентов гуманитарного вуза на основе учета факторов природной эргогенической среды: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А. И. Осадчий. - Волгоград, 2014. - 157 с.
5. Тынянкин О. А. Технология оптимизации структуры физической подготовленности студентов – спортивных менеджеров на основе дифференцированного мониторинга физической подготовленности: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / О. А. Тынянкин. - Волгоград, 2014. - 186 с.
6. Якимович В. С. Взаимосвязь показателей здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи с дефицитом массы тела / В. С. Якимович, Е. В. Егорычева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2012. - № 5 (87). – С. 173-177.

**MODEL OF INCREASING PHYSICAL FITNESS IN CONSIDERING THE PROGNOSTIC SIGNIFICANCE
OF PHYSICAL DEVELOPMENT**

© 2022 Miroshnichenko V.V.

The need for the development of physical culture in the system of higher professional education requires the search for a qualitatively new approach that allows solving a wide range of issues related to the needs of physical fitness. In this regard, this work allows us to reveal the importance of a prognostic approach at the stage of physical development. To implement the prognostic approach, a model was developed that took into account the modern trajectory of the development of upbringing and educational activities in the system of physical education of students. In the process of solving the purpose of the study, a pedagogical experiment was conducted, which made it possible to reveal the high efficiency of the prognostic approach in the process of physical development, thereby maintaining the development trajectory of the fundamental indicators and solving the strategic task in the physical fitness of students.

Keywords. Student youth, physical fitness, physical development, predictive approach, model.

Мирошниченко Виктория Викторовна
ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»
Кафедра физического воспитания
ДНР, г. Донецк
Ст.преподаватель
E-mail: Vikamiron09@mail.ru

Miroshnichenko Victoria Viktorovna
STATE EDUCATIONAL ESTABLISHMENT OF HIGHER PROFESSIONAL EDUCATION «DONETSK
ACADEMY OF MANAGEMENT AND PUBLIC ADMINISTRATION UNDER THE HEAD OF DONETSK
PEOPLE'S REPUBLIC»
Department of Physical Education
DPR, Donetsk
Teacher
E-mail: Vikamiron09@mail.ru

УДК: 796:373.5-053.67

АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

© 2022. *Немцев А.В., Москалец Т.В.*

В статье представлен анализ использования традиционной методики и методики интегральной направленности, и их влияние на развитие технических качеств учащихся, 3 года обучения, по волейболу 15-16 лет, на внеурочных занятиях. При анализе научно-методической литературы, были исследованы особенности волейбола – как вида спорта, внеурочная деятельность, а также содержание технической подготовки волейболистов. Был проведён анализ использования двух методик и их воздействие на учащихся в одинаковых условиях и с помощью одинаковых упражнений, на внеурочных занятиях по волейболу.

Ключевые слова: волейбол, техническая подготовка, методика, учащиеся, внеурочное время.

Актуальность исследования. В настоящее время современный волейбол связан с высокой интенсивностью нагрузок, устойчивостью, распределением и переключением внимания, максимальной скоростью реагирования игроков, их зрительно-моторной координацией, тонкой дифференцировкой мышечно-двигательных ощущений, пространства и времени восприятия различных движений. С такими физическими качествами занимающихся, с каждым годом, становится все меньше. Поэтому, решением этой проблемы служит повышение уровня технической подготовки волейболистов, что способствует лучшей эффективности и результативности занимающихся [1,5].

Эффективное выполнение игровых действий, технических приемов и тактических комбинаций на протяжении игры основано на высоком уровне развития двигательных качеств. Постоянно усложняющаяся тактика волейбола выдвигает все более сложные проблемы перед спортивной педагогикой, среди которых одна из важнейших - повышение уровня надежности решения командами волейболистов типовых коллективных спортивных двигательных задач [2,6].

Цель исследования: анализ технической подготовки по волейболу на внеурочных занятиях в старшем школьном возрасте.

Совершенное овладение техникой игры — одна из центральных задач подготовки волейболистов.

Во-первых, волейболисты должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой.

Во-вторых, эту технику надо сделать доступной для занимающихся, т. е. привести ее в соответствие с уровнем их возможностей.

Внеурочная деятельность характеризуется множественными показателями, по которым можно определять эффективность деятельности как каждого занимающегося, так и команды в целом.

Эти показатели – своеобразные критерии действий спортсмена. Поэтому учет этих действий позволяет не только отразить и восстановить процесс соревнования и поведения занимающегося и команды, но также планировать и корректировать дальнейшую подготовку занимающихся [2,3,4].

В исследовании принимали участие дети группы начальной подготовки – 3 года обучения, по волейболу 15-16 лет МОУ «СШ №95» г. Макеевки, в количестве 16 человек. Для эксперимента были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная, по 8 учащихся в каждой.

Решение задач, поставленных в работе, потребовало проведения работ в несколько этапов.

Обучение в группах отличались организационным построением тренировочного процесса.

В экспериментальной группе предусматривалось продольное размещение занимающихся на площадке, т.е. лицом (либо спиной к сетке) и, как правило, все упражнения выполнялись спортсменами «на сетку» в тройках или четверках.

Исследование проводилось с помощью определённых тестов на 3 вида технических элементов: подача, передача, нападение.

1. **Подача.** подача осуществлялась по заданным зонам на площадке. Упражнение выполнялось на точность. Каждый занимающийся должен был попасть в каждую зону (1,6,5) не менее 3 раз.

2. **Передача.** Передача мяча осуществлялась после приема мяча с подачи, из зоны 3 (2) в зону 4 (на точность). Попытка засчитывается, только при условии, что мяч был доведён, до занимающегося который находится в зоне 3. Необходимое количество выполненных передач - 5

3. **Нападение.** Нападающий удар разделён на 2 этапа.

1-й этап – нападающий удар производился после подбрасывания мяча партнёром, в зоны 5 и 1 (5 нападающих ударов).

2-й этап – нападающий удар осуществлялся в зону 1(6) после приёма мяча и передачи его из зоны 3 (2) в зону 4 (5 нападающих ударов). Необходимое количество точных попаданий на каждом этапе – 5 (10 попаданий за 2 этапа)

Проведение педагогического эксперимента проводилось в несколько этапов. В исследовании использовалась методика интегральной направленности с целью повышения уровня технической подготовленности учащихся, а также их разностороннего развития, в данном виде спорта.

Далее в таблице 1, показаны результаты проведения до и после эксперимента, со средним отклонением для каждого элемента.

Таблица 1 – показатели динамики измерения технических приемов до и после проведения эксперимента

Тесты	Контрольная группа n=8		Экспериментальная группа n=8	
	X ± δ		X ± δ	
	До	После	До	После
Подача мяча на точность	4,5 ± 1,1	6,5 ± 0,5	5 ± 0,7	8 ± 0,7
Передача мяча	2,2 ± 0,7	4 ± 0,7	2,7 ± 0,6	4,6 ± 0,9
Нападающий удар	4,3 ± 1,3	6,7 ± 0,2	5,1 ± 0,3	8,9 ± 0,6

Результаты, которые указаны в данной таблице, подтверждают тот факт, что использованная методика работает. Различия между группами, в конце исследования значительны. Уровень умений, приобретённых в ходе внеурочных занятий в экспериментальной группе выше, за счёт регулярного проявления на занятиях взаимовыручки, взаимопомощи, а также страховки при выполнении групповых интегральных упражнений. В конце эксперимента, среднее отклонение почти равны в двух группах. Это связано с тем, что индивидуальные технические способности, каждого занимающегося, приобрели более высокий уровень. Значительное различие, наблюдается в тестировании элемента – нападающий удар, среднее значение в экспериментальной группе на – 2,2 выше, чем в контрольной.

Проведение тестирования в контрольной группе, подтверждает тот факт, что использование традиционной методики, даёт стабильный рост показателей технической подготовленности, в ходе тренировочных занятий. Средние показатели группы по каждому техническому элементу заметно выросли, за протяжении всего исследования, в процентном соотношении прирост, в сравнении с тестированием до начала эксперимента составляет – 54%, что является отличным показателем.

Проведение тестирования в экспериментальной группе проводилось, через неделю, после проведения в контрольной группе. Это связано с соревновательной деятельностью команды, которая еще больше оказала своё влияние на результаты тестирования.

Данные, полученные в ходе последнего тестирования экспериментальной группы, подтверждают, что методика интегральной направленности, за счёт своей многогранности, разносторонности и новизны, вносит большее воздействие в развитие технической подготовки. В процентном соотношении, в сравнении с тестированием до начала эксперимента, прирост составляет – 67%

Далее в рисунке 2, продемонстрирована, разница в процентном соотношении, а именно 13%, которая была достигнута, на протяжении исследования, с помощью использования методики интегральной направленности в занятиях с экспериментальной группой.

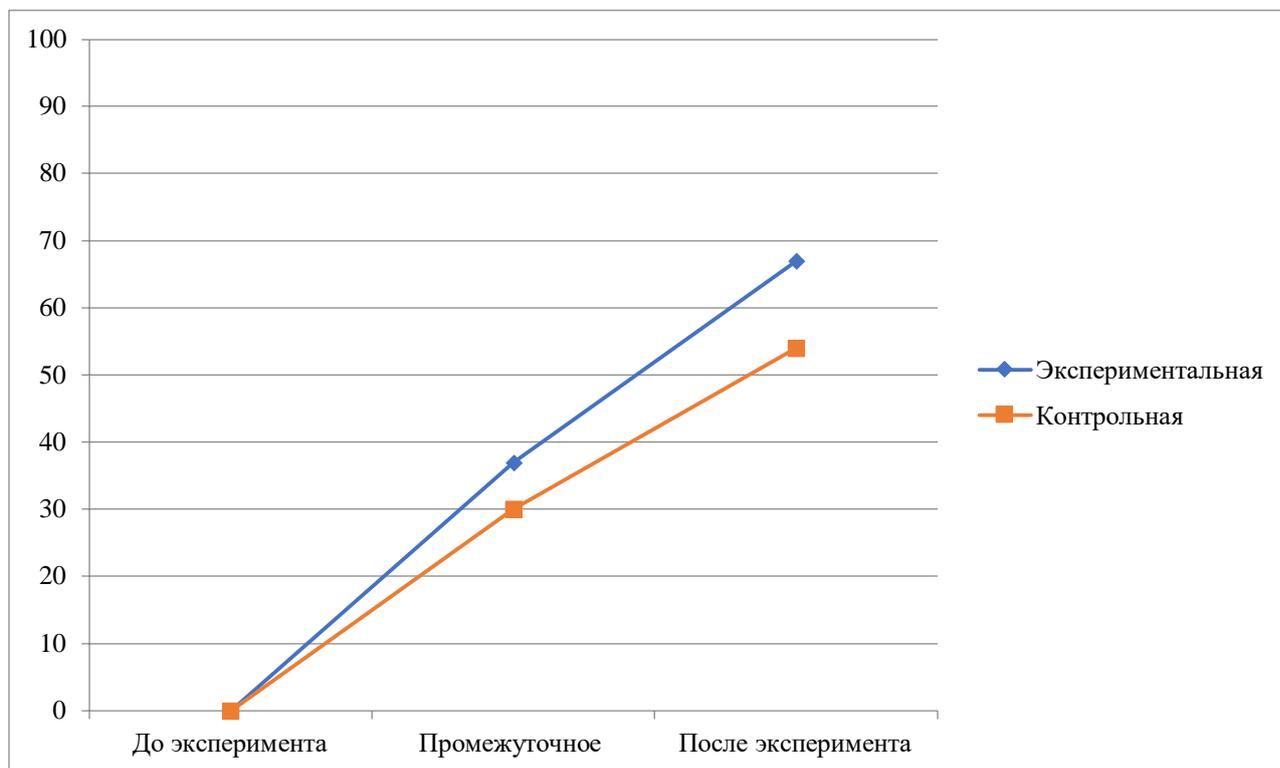


Рисунок 2 - Динамика изменения показателей технических элементов в процентном соотношении на протяжении всего исследования

Полученные результаты, свидетельствуют о работе, проделанной учащимися. Различия между группами, в конце исследования значительны. Уровень умений, приобретённых в ходе внеурочных занятий в экспериментальной группе выше, за счёт регулярного проявления на занятиях взаимовыручки, взаимопомощи, а также страховки при выполнении групповых интегральных упражнений.

Выводы:

1. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Значительную роль в совершенствовании мастерства спортсменов имеют научные исследования, в которых содержится материал, отражающий новые сведения из области практики, а также результаты многолетней подготовки команд. Совершенное овладение техникой игры — одна из центральных задач подготовки волейболистов.

2. Внеурочная деятельность – это неотъемлемая часть образовательного процесса в школе, которая способствует в полной мере реализации требований федеральных образовательных стандартов общего образования. Внеурочная

деятельность учащихся объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации

3. В настоящее время интегральная подготовка в современном волейболе стала занимать достаточно большое количество тренировочного времени и внимания тренеров. Данный термин означает цельную, единую и неразрывную систему тренировочных воздействий. Интегральная подготовка в волейболе складывается из рационального объединения всех её составляющих во взаимовлиянии и взаимодополнении. Она реализуется на всех этапах спортивной подготовки, что позволяет обеспечить непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Данные, полученные в ходе тестирования экспериментальной группы, подтверждают, что методика интегральной направленности, за счёт своей многогранности, разносторонности и новизны, вносит большее воздействие в развитие технической подготовки. В процентном соотношении, в сравнении с тестированием до начала эксперимента, прирост составляет – 67%, что по отношению к результату контрольной группы на 13% больше, если брать во внимание промежуточное тестирование, то прирост составляет – 22%, что на 3% больше, чем в контрольной группе.

Индивидуальные технические способности, каждого занимающегося приобрели более высокий уровень. Методика интегральной направленности оказалась более эффективной по сравнению с традиционным раздельным обучением технических элементов волейбола, она более интересна и многообразна, за счёт сложности и новизны упражнений.

Список литературы

1. **Пружинина М.В.** Технологии совершенствования технической подготовки в волейболе обучающихся старших классов – Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – №3. – 11 С.
2. **Никитушкин В.Г.** Спорт высших достижений: теория и методика. – М.: Спорт, 2017. – 320 С.
3. **Булькина Л.В.** Тенденции и инновации развития современного волейбола / Л.В. Булькина, Губа В.Г. – М.: РГУФКСМиТ, 2020. – 216 С.
4. **Булькина Л.В.** Волейбол. Начальное обучение / Л.В. Булькина, Е.В. Фомин. – М.: «Спорт», 2015. – 88 С.
5. **Гребенникова И.Н., Межуева Т.В.** Влияние дополнительных занятий физической культурой на здоровье и физическую подготовленность детей школьного возраста // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник материалов. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2019. – С. 119-123
6. **Молдованова И.В.** Развитие координации у волейболистов на начальном этапе освоения технических действий / Молдованова И.В., Роледер Л.Н. // Вестник педагогических инноваций. – 2018. - № 2 (50). – С. 83-93.

**ANALYSIS OF THE USE OF TECHNICAL TRAINING IN VOLLEYBALL IN
EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN HIGH SCHOOL AGE**

A. V. Nemtsev

The article presents an analysis of the use of traditional methods and methods of integral orientation, and their impact on the development of technical qualities of students 3 years of study, in volleyball 15-16 years old, in extracurricular activities. When analyzing the scientific and methodological literature, the features of volleyball were studied – as a sport, extracurricular activities, as well as the content of the technical training of volleyball players. An analysis was made of the use of two methods and their impact on students in the same conditions and with the help of the same exercises in extracurricular volleyball classes.

Keywords: volleyball, technical training, methodology, students, extracurricular time.

Немцев Антон Викторович
Студент 1 курса группы 225603 ПОФКМ-А
ГОУ ВПО Донецкий национальный университет
E-mail: monstaqq@gmail.com

Москалец Татьяна Валентиновна
Кандидат биологических наук, доцент
ГОУ ВПО Донецкий национальный университет
Заведующий кафедрой спортивных игр
E-mail: t.moskalets@donnu.ru

Nemtsev Anton Viktorovich
1st year student group 225603 PEFCM-A
State educational institution of higher professional
education Donetsk National University
E-mail: monstaqq@gmail.com
Moskalets Tatiana Valentinovna
Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Donetsk National University
Head of the Department of Sports Games

УДК 378.172

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

© 2022 Петрова-Ахундова Ю.Л.

Аннотация. Потребность сохранения, укрепления здоровья, формирования культурно- ценностного отношения к физической культуре требует развития системы физического воспитания в вузе. В данной работе была предпринята попытка поиска педагогических условий, формирующих устойчивую потребность к двигательной активности. Процесс исследования позволил выделить наиболее актуальные педагогические условия в системе физического воспитания. На основании этого был проведен педагогический эксперимент, подтверждающий высокую эффективность педагогических условий, учитывающих мотивационные компоненты, потребности и интересы студенческой молодежи в процессе занятий физической культурой.

Ключевые слова. Физическая культура, педагогические условия, мотивы, интересы, развитие, повышение.

Введение. В связи с сохраняющейся тенденцией состояния здоровья студенческой молодежи, потребности формирования положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, формированию культурно-ценностного отношения к здоровому образу жизни и профилактики хронических заболеваний требует научного обоснования эффективных методик, технологий, средств и т.д. физкультурно-оздоровительной деятельности.

В процессе воспитательно-образовательной деятельности перед педагогами ставится цель формирования устойчивой потребности в изучении основополагающих компетенций непрерывного сохранения здоровья.

Период интеграции системы образования Донецкой Народной Республики с Российской Федерацией выдвигаются новые стандарты, требования к системе физического воспитания в вузах, что требует модернизации занятий по физической культуре и спорту [3].

Увеличивающиеся требования системы образования к студенческой молодежи приводит к снижению двигательной активности, что в свою очередь отображается на снижение показателей физического развития, психофизиологических компонентов и готовности выполнять поставленные задачи на занятиях физической культурой.

Общепринятые рекомендации для устойчивой мотивации студентов к занятиям физической культурой выделяемые в научной и методической литературе направлены на развитие и совершенствование физических качеств, совершенствование профессионально-прикладных аспектов с учетом специфики вуза, обеспечивая системой знаний для самостоятельных занятий, однако не позволяет в полной мере решить проблему снижения потребности студенческой молодежи к занятиям физической культурой.

В исследованиях В.Г. Шилько физическая культура рассматривается через призму личностно-ориентированного развития, обеспечивая оптимальное соотношение самовоспитания и готовности осваивать образовательный материал [1,4].

Необходимо отметить, что занятия физической культурой характеризуются узконаправленностью и не обеспечивают решения широкого спектра воздействия данной дисциплины в процессе развития студенческой молодежи. Таким образом, отмечается недостаточная потребность в занятиях физической культурой в вузе [2].

Поэтому развитию физкультурно-спортивной деятельности в современный период отводится главенствующая роль государственной социально-экономической политики, при этом требуется поиск условий, форм, методов и средств, обеспечивающих формирование потребности к занятиям физической культурой.

Цель исследования – теоретически обосновать педагогические условия формирования устойчивой потребности к занятиям физической культурой в период обучения в вузе.

В процессе исследования были поставлены **задачи**:

- поиск эффективных педагогических условий, возможности которых обеспечивают формирование мотивации к занятиям физической культурой;
- экспериментальным путем проверить эффективность предложенных педагогических условий.

Основная часть. Методология исследования выстраивалась на основе личностного, деятельностного и системного подходов в процессе воспитательно-образовательной деятельности. Экспериментальное исследование было сосредоточено на теоретическом и эмпирическом анализе исследования.

Анализ результатов исследования позволил установить, что для решения данной проблематики требуется поиск педагогических условий, возможность которых обеспечила б устойчивую потребность в систематических занятиях физической культурой, повысила качество воспитательно-образовательной деятельности, и обеспечило должное стимулирование студенческой молодежи в сохранении и укреплению здоровья.

В проведенном опросе студенческой молодежи 1-3 курса Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкой академии управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики», было отмечено, что активно

занимаются физкультурно-спортивной деятельностью на первом курсе 34,8%, на втором курсе 29,5%, а на третьем курсе 23,1% от общего числа студентов.

В процессе анализа, процентного соотношения наполняемости медицинских групп отмечено, что на период 2019 года основная группа составляла 64%, специальная группа 23%, группа ЛФК 13%; в 2020 году показатели составили 61%, 20%, 19%; показатели 2021 года позволили установить, минимально-стабильную сохраняющуюся тенденцию в ухудшении состояния здоровья студенческой молодежи.

Сохранение негативной тенденции данных результатов может привести к снижению двигательной активности студенческой молодежи, увеличению хронических заболеваний, ухудшению психоэмоционального состояния, снижающихся показателей стрессоустойчивости, ухудшению умственной работоспособности и т.д.

Рассматривая ключевые компоненты структуры мотивации студенческой молодежи к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, следует выделить мотивы потребностей, мотивы к изучению инновационного материала, мотивы саморазвития и самосовершенствования.

Система физического воспитания ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», для сохранения двигательной активности проводит систематические мероприятия оздоровительной, физкультурно-спортивной направленности, практическая деятельность которых обеспечивает устойчивое формирование мотивации в личностном развитии и формированию потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, однако этого недостаточно для формирования культурно-ценностного отношения к физической культуре в период обучения в вузе.

На основании проведенного теоретического анализа и потребности в решении данной экспериментальной задачи следует отметить необходимость поиска педагогических условий устойчивой потребности к занятиям физической культурой, а также созданию вспомогательного научно-методического материала, позволяющего отслеживать и корректировать воспитательно-образовательный процесс.

Таким образом, для достижения поставленной цели исследования на занятиях физической культурой в системе ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» проводился учет педагогических условий, включающих в себя:

- дифференцированный подход;
- индивидуальные потребности студенческой молодежи с учетом вариативных программ во физической культуре;
- медицинский осмотр, для качественного распределения на медицинские группы;

- занятия во внеучебное время, в группах спортивного совершенствования;
- внедрения лекционных занятий, рассматривающих значимость и ценность физической культуры;
- учет преемственности в процессе выбора оптимальных форм и видов физической культуры.

Реализация педагогических условий отличается возможностью обеспечения непрерывности физического развития, учитывать культурно-ценностные компоненты при разработке методического обеспечения, создавать условия для личностно-ориентированного обучения.

Для проверки эффективности выделенных педагогических условий были сформированы две группы исследования. Экспериментальная группа составила 48 юношей и 56 девушек основной группы физического развития второго года обучения. В контрольную группу вошли 45 юношей и 57 девушек второго года обучения. Занятия экспериментальной группы выстраивались с учетом педагогических условий, контрольная группа занималась согласно ранее разработанной программы. Исследование проводилось в течении 2020-2021 учебного года.

Оценка педагогических условий позволила выделить комплекс внутренних мотивов: мотивы двигательной активности, коммуникативно-информационные, мотивы сохранения и укрепления здоровья, мотивы саморазвития; психолого-педагогический тест для оценки двигательной активности, рассматривающие компоненты потребность в самостоятельных занятиях и учет посещаемости; тестирование физического развития включает в себя бег на 30 м, челночный бег 4×30, степ-тест, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине (юноши), сгибание разгибание рук от скамьи (девушки).

Анализ контрольного этапа позволил установить на начало экспериментального исследования результаты КГ и ЭГ не имели значимых отличий. Показатели мотивов: мотивы двигательной активности в КГ 14,2 балла (ю), 12,6 балла (д), в ЭГ 13,8 балла (ю) и 11,3 балла (д); мотив достижения успеха в КГ составил 13,2 балла (ю) и 13,0 балла (д), ЭГ 12,8 балла (ю) и 10,9 балла (д); мотивы сохранения и укрепления здоровья в КГ составил 15,5 балла (ю) и 14,6 балла (д), результаты ЭГ составили 15,4 балла (ю) и 15,0 балла (д); мотивы саморазвития в КГ 8,5 балла (ю) и 8,1 балла (д), результаты ЭГ 8,3 балла (ю) и 7,9 балла (д), все результаты не имели значимых отличий $P > 0,05$.

Результаты психолого-педагогического теста позволил установить потребность к самостоятельным занятиям физической культурой в КГ составляла 19,3 балла (ю) и 21,2 балла (д) в ЭГ 18,5 балла (ю) и 20,2 балла (д),

показатели посещаемости составили КГ 33,5 балла (ю) и 36,7 балла (д), результаты ЭГ 33,7 балла (ю) и 34,1% (д), как видно показатели не имеют значимых отличий $P > 0,05$.

Обобщённые результаты показателей физического развития приведены в таблице 1 до и после экспериментального исследования.

Таблица 1– Показатели физического развития

Показатели	КГ				ЭГ			
	До (ю)	До (д)	После (ю)	После (д)	До (ю)	До (д)	После (ю)	После (д)
Бег на 30 м	5,0	6,0	4,9	5,9	5,1	5,9	4,4	5,4
Челночный бег 4×30	24,1	28,5	23,7	28,2	24,3	28,1	22,2	24,9
Степ-тест	49,6	41,6	50,0	42,8	48,8	41,4	56,6	48,1
Прыжок в длину с места	155	210	158	215	159	209	187	248
Подтягивание на перекладине (юноши)	5	–	7	–	6	–	13	–
Сгибание разгибание рук (девушки)	–	6	–	8	–	6	–	15

Проведенное экспериментальное исследование на основе учета основных мотивов, потребностей и уровня физического развития констатирующего этапа исследование не выявило значительных расхождений в КГ и ЭГ, как в группах девушек, таки среди юношей.

Формирующий этап экспериментального исследования заключался в реализации рассматриваемых педагогических условий в течение учебного года, обеспечивая системность движения рассматриваемых компонентов, отвечающих за формирование положительной потребности к двигательной активности.

В конце формирующего этапа исследования был проведен повторный анализ критериев оценки потребности в двигательной активности ЭГ и КГ.

Таким образом, занятия, проводившиеся по традиционной программе в КГ, позволили констатировать, что уровень сформированности мотивов двигательной активности у юношей повысился лишь 2,3 балла, девушек снизился 1,6 балл; мотив достижения успеха у юношей повысился на 1,9, у девушек на 2,3 балла; мотивы сохранения и укрепления здоровья в КГ имел незначительный рост в 3,1 балл у юношей и 2,2 балла у девушек. Таким образом, следует отметить незначительную тенденцию развития $P > 0,05$.

Результаты ЭГ позволили констатировать, что мотивы двигательной активности после эксперимента составили 11,8 балла в результате чего $P < 0,01$; мотив достижения успеха составил у юношей 15,2 балла, у девушек 12,1 балл $P < 0,05$; мотивы сохранения и укрепления здоровья позволили установить

минимальное снижение результатов 13,9 баллов у юношей и 14,1 у девушек $P > 0,05$.

Психолого-педагогическое тестирование позволило сформировать заключение, в котором у студентов КГ отмечается значительное снижение интереса к самостоятельным занятиям в среднем на 6,2 балла $P < 0,01$, а показатели посещаемости не имели значимых расхождений с контрольным этапом исследования, в среднем 1,6 балла $P > 0,05$.

Необходимо отметить существенное повышение показателей в ЭГ, так потребность к самостоятельным занятиям увеличилась на 8,4 балла среди юношей $P < 0,01$, у девушек на 5,3 балла где $P < 0,01$. Результаты посещаемости характеризовались ростом показателей на 6,6 баллов у юношей и 5,7 балла у девушек.

Заключение. Из результатов формирующего экспериментального исследования следует установить, что в КГ при реализации традиционной системы физического воспитания среди студентов отмечается устойчивость к потребности в двигательной активности, однако очевидно ухудшение показателей в процессе выстраивания стратегии саморазвития.

В ЭГ воспитательно-образовательный процесс был скорректирован с учетом выделенных педагогических условий, тем самым мотивы формировались с учетом процесса и результата и развитие внутренних ценностей. Констатация результатов в практической реализации педагогических условий характеризуется повышением двигательной активности, формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой, что является актуальным в современных образовательных условиях.

Список литературы

1. Бондаревская Е.В. Вариативность стратегии личностно-ориентированного воспитания. // «Инновационная школа», 2000. - №1, С. 19-26.
2. Лотоненко А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребности к физической культуре : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. В. Лотоненко. - Краснодар, 1998. - 40 с.
3. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. - М. : ГЦОЛИФК, 1992. - 120 с
4. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно- ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности. Томск: Томский государственный университет, 2003. 194 с.

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF THE NEED FOR MOTOR ACTIVITY IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

Petrova-Akhundova U.L.

The need to preserve and improve health, the formation of a cultural and value attitude to physical culture requires the development of a system of physical education in the university. In this work, an attempt was made to search for pedagogical conditions that form a stable need for physical activity. The research process made it possible to identify the most relevant pedagogical conditions in the system of physical education. Based on this, a pedagogical experiment was conducted, confirming the high efficiency of pedagogical conditions, taking into account the motivational components, needs and interests of students in the process of physical education.

Keywords. Physical culture, pedagogical conditions, motives, interests, development, improvement.

Петрова-Ахундова Юлия Леонидовна
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и
государственной службы при главе донецкой
народной республики»
Кафедра физического воспитания
ДНР, г. Донецк
Преподаватель
E-mail: sales71@ya.ru

Petrova-Akhundova Ulia Leonidovna
STATE EDUCATIONAL ESTABLISHMENT OF
HIGHER PROFESSIONAL EDUCATION «Donetsk
academy of management and public administration
under the head of donetsk people's republic»
Department of Physical Education
DPR, Donetsk
Teacher
E-mail: sales71@ya.ru

УДК 378.016:796.011

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

© 2022, Прихода И.В.

В статье с современных позиций образования, науки и практики научно обобщены и системно проанализированы основные методологические подходы к профессиональной подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту в системе высшего образования. Основными методологическими подходами к профессиональной подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту в системе высшего образования определены следующие: профессионально-личностный подход (фундаментальная основа); системный, акмеологический и аксиологический подходы (общенаучная основа), лично-ориентированный подход (теоретико-методологическая стратегия), деятельностный, рефлексивный и компетентностный подходы (практико-ориентированная тактика).

Ключевые слова: методологические подходы, профессиональная подготовка, будущие специалисты по физической культуре и спорту, система высшего образования.

Профессиональная подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту в системе высшего образования представляет собой сложную, целенаправленную динамическую систему [4; 5; 6], построенную на основе комплекса методологических подходов [1; 3] и обеспечивает формирование компетентного специалиста новой генерации, подготовленного для осуществления профессиональной деятельности и конкурентоспособного на современном рынке физкультурно-спортивных услуг [2; 7].

Рассмотрим основные методологические подходы к профессиональной подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту в системе высшего образования, среди которых как фундаментальную основу мы выделяем профессионально-личностный подход, как общенаучную основу – системный, акмеологический и аксиологический подходы, как теоретико-методологическую стратегию – лично-ориентированный подход, как практико-ориентированную тактику – деятельностный, рефлексивный и компетентностный подходы при сохранении системообразующей роли последнего.

Профессионально-личностный подход является фундаментальной основой методологического обеспечения исследуемой проблемы и предусматривает осуществление подготовки будущего специалиста по физической культуре и спорту как личности и профессионала на основе интеграции личностной позиции студента и его профессиональных знаний, умений и навыков. При этом признается: уникальность личности будущего специалиста по физической культуре и спорту, его интеллектуальная и нравственная свобода; право на выбор индивидуальной траектории профессионального развития; взаимосвязь процессов развития личности и профессионального совершенствования; необходимость ориентации профессионального становления на развитие и

совершенствование задатков и способностей, актуализацию и реализацию творческого потенциала студента [4; 5; 6; 7].

Профессионально-личностный подход включает в себя: разработку общей стратегии профессиональной деятельности; формирование практики деятельности будущих специалистов по физической культуре и спорту на основе профессиональной поддержки преподавателями их личностного развития в будущей профессии; усвоение студентами технологий профессионально-личностного развития, выявление и раскрытие профессионального и личностного потенциала [4; 5; 6; 7].

В нашем исследовании профессионально-личностный подход позволяет обеспечивать подготовку студентов к профессиональной деятельности как неотъемлемой составной части профессионального становления личности будущего специалиста по физической культуре и спорту в процессе его профессиональной подготовки.

Обучение, построенное на основе профессионально-личностного подхода, дает возможность каждому студенту реализовать себя в различных видах профессиональной деятельности, в частности:

в познавательной, которая развивает мышление, самостоятельность, креативность;

в учебной, которая формирует профессиональное мышление, ответственность, стремление к достижениям; в коммуникативной, ориентирующей на продуктивную самореализацию, взаимодействие, сотрудничество;

в рефлексивной, которая учит систематизации, анализу, синтезу, моделированию, прогнозированию профессионально-личностного развития;

в квазипрофессиональной, которая позволяет целенаправленно формировать и диагностировать профессиональные склонности, интересы, возможности, способности, ценностные ориентации, достижения и перспективы [2; 3].

Системный подход обеспечивает постановку проблемы на всех уровнях ее исследования и позволяет рассматривать профессиональную подготовку будущих специалистов по физической культуре и спорту как педагогическую систему со всеми ее свойствами, особенностями, тенденциями и закономерностями. Система исследуется как единый организм с учетом внутренних связей между отдельными элементами и внешних связей с другими системами и объектами.

К качественным характеристикам системы профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту относятся:

целостность, структурность, взаимосвязь системы вузовского обучения и профессиональной среды, иерархичность [4; 5; 6; 7].

Профессиональная подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту с точки зрения системного подхода является:

1) педагогической системой, которая состоит из упорядоченной совокупности функционально однородных и взаимосвязанных компонентов, составляющих специфическую среду, в условиях которой у будущих специалистов по физической культуре и спорту возникают новые, профессионально значимые качества для эффективного осуществления профессиональной деятельности;

2) сложным явлением, которое включает теоретико-методологическую, научно-методическую и профессионально-практическую составляющие, каждая из которых обладает специфическим набором системных характеристик [4; 5; 6; 7].

В нашем исследовании системный подход способствует организации профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту как целостного педагогического процесса, характеризующегося структурностью, иерархичностью и взаимозависимостью с профессиональной средой, а также позволяет выделить компоненты готовности будущих специалистов по физической культуре к профессиональной деятельности и их структурно-функциональные связи [2; 3].

Акмеологический подход позволяет рассматривать человека как субъект профессионального совершенствования для достижения вершин профессионализма. Это обстоятельство является ключевым для построения будущим специалистом по физической культуре и спорту индивидуальной стратегии формирования профессиональной компетентности в соответствии с педагогическими условиями среды высшего учебного заведения и особенностями будущей профессиональной деятельности, а преподавателю позволяет влиять на развитие профессионализма студента с помощью развивающих учебных технологий и методик мониторинга качества образовательно-воспитательной работы [4; 5; 6; 7].

Профессионализм личности отражает высокий уровень профессионально важных или личностно-деловых качеств, креативности, адекватный уровень притязаний, мотивационную сферу и ценностные ориентации, направленные на профессиональное развитие.

Современный профессионал – специалист по физической культуре и спорту – должен видеть свою профессию во всей совокупности ее широких социальных связей, знать требования, предъявляемые к ней, понимать содержание и специфику своей профессиональной деятельности,

ориентироваться в кругу профессиональных задач и быть готовым их решать в постоянно меняющихся социальных условиях.

Все необходимые профессиональные знания, умения и навыки, нормы поведения и ценностные ориентиры, идеалы и внутренние структуры личности будущего специалиста по физической культуре формируются в процессе его профессионализации [4; 5; 6; 7].

Профессионализация личности предполагает два взаимосвязанных компонента: психологический и социальный. Психологический аспект профессионализации, отраженный в понятии «профессиональное развитие», характеризует становление профессионального самосознания, развитие внутренних личностных структур специалиста, которые обеспечивают эффективное выполнение им своих профессиональных функций. Социальный аспект, отраженный в понятии «профессиональная социализация», связан с формированием профессиональных знаний, умений, навыков, усвоением социально-профессиональных норм, становлением личности как субъекта профессиональной деятельности [4; 5; 6; 7].

К составляющим профессионализма будущих специалистов по физической культуре и спорту относятся: образованность, системность и аналитичность мышления, умение прогнозировать развитие ситуации, предвидеть результат решений, умение мыслить масштабно и реалистично одновременно; коммуникативные умения, навыки эффективного межличностного взаимодействия; высокий уровень саморегуляции, развитость самоконтроля, стрессоустойчивость; деловую направленность, активность, стремление к постоянному повышению профессионализма; четкую Я-концепцию, реалистичное восприятие своих способностей и возможностей [4; 5; 6; 7].

По нашему мнению, с акмеологической точки зрения, профессиональную подготовку будущих специалистов по физической культуре и спорту можно охарактеризовать как овладение студентами эффективными технологиями профессиональной деятельности в аспекте непрерывного личностно-профессионального развития с целью достижения высокого уровня производительности и профессионализма.

Акмеологический подход обеспечивает формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту группы качеств, которые характеризуют положительную тенденцию личностно-профессионального роста студента и направлены на развитие личности профессионала, способного к достижению значительных вершин в профессиональной деятельности [2; 3].

Аксиологический подход предусматривает создание в процессе профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре

и спорту необходимых условий для становления профессиональных ценностей, которые, с одной стороны, должны имманентно пронизывать весь образовательный процесс, а с другой – выступать целью образовательной деятельности и выполнять функцию перспективных профессиональных целей [4; 5; 6; 7].

В группу ценностей, которые образуют содержательную основу физкультурно-спортивного образования, относятся: ценности-цели (раскрывают сущность и смысл включения индивидуальных целей в систематическую физкультурно-спортивную деятельность и достижения с ее помощью культурной стратегии и тактики жизнедеятельности); ценности-знания (определяют упорядоченную систему теоретико-методологических, научно-методических и профессионально-практических знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов связанного функционирования физической культуры общества и личности); ценности-средства (создают основу для достижения ценностей-целей: овладение закономерностями, принципами, средствами, формами, методами, приемами и условиями их использования в физкультурно-спортивной деятельности для развития творческой индивидуальности); ценности-отношения (характеризуют студента как активного субъекта физической культуры и спорта с определенным мотивационно-личностным отношением к самому себе, профессиональной деятельности, природной и социальной среде, в которых осуществляется его физкультурно-спортивная деятельность); ценности-качества (раскрывают сущность и смысл воспитания, приобретения, развития и коррекции различных взаимосвязанных качеств и свойств личности, обеспечивающих ее полноценное самовыражение и самореализацию в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах при выполнении профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом) [4; 5; 6; 7].

По нашему мнению, аксиологический подход направляет процесс профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту на формирование у них профессиональных мотивов и ценностей, основываясь на признании ценности здоровья как одной из базовых.

В этом методологическом подходе относительно исследуемой проблемы находят свое отражение следующие идеи: система здоровье-ориентированных ценностей будущих специалистов по физической культуре и спорту определяет гуманистическое содержание их профессиональной деятельности; является необходимым элементом субъектной позиции будущего специалиста; служит мотивом осуществления профессиональной деятельности, основой формирования профессиональных ценностных качеств, обеспечивает качество профессионального взаимодействия и самоопределения будущего специалиста

по физической культуре и спорту как субъекта профессиональной деятельности [2; 3].

Личностно-ориентированный подход предусматривает признание приоритета личности студента в образовательном процессе. Условия для интеллектуально-ценностного развития будущего специалиста по физической культуре и спорту как индивидуальности создаются благодаря учету особенностей его личности и привлечению к процессу обучения [4; 5; 6; 7].

В профессиональной подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту личностно-ориентированный подход предполагает учет индивидуальных особенностей студентов, стимулирование личностной активности будущего специалиста по физической культуре и спорту. Особое значение приобретает мотивационная готовность студентов первого курса к обучению, так как профессиональная мотивация, мотивационная готовность оказывают решающее влияние на эффективность формирования готовности к профессиональной деятельности в процессе подготовки и деятельности специалистов по физической культуре и спорту в будущем [4; 5; 6; 7].

Личностно-ориентированный подход к профессиональной подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту позволяет решить следующие задачи:

1) изменить взгляды преподавателя и студента на свою роль и позиции в процессе формирования готовности будущих специалистов по физической культуре и спорту к профессиональной деятельности;

2) предложить необходимый характер межличностного взаимодействия преподавателя и студента с другими студентами в процессе развития партнерства во время обучения;

3) продолжить поиски повышения качества профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту в направлении учета индивидуальных способностей и поиска средств самореализации личности в профессиональном становлении [4; 5; 6; 7].

По нашему мнению, личностно-ориентированный подход к исследуемой проблеме способствует осуществлению дифференцированного отбора средств, форм и методов организации образовательной деятельности в процессе профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту, учитывая их личностные и индивидуальные особенности, уровень интеллектуальной, ценностно-смысловой готовности к обучению, самообразованию и самовоспитанию [2; 3].

Деятельностный подход позволяет рассматривать деятельность как главный источник формирования личности и фактор ее развития, ведь в деятельности студент приобретает опыт, который, актуализируясь, вызывает

развертывание внутренних структур личности и тем самым придает профессиональной деятельности личностный смысл.

В целом, деятельностный подход предполагает ориентацию на развитие творческого потенциала личности и позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого студента посредством их включения в деятельность, способствующую самореализации и личностному росту [4; 5; 6; 7].

Деятельностный подход определяет организацию деятельности главных субъектов образовательного процесса (преподавателей и студентов) в единстве ее стратегической, тактической и операционной составляющих, способствует выявлению совокупности педагогических условий успешной профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту, а также разработке методики реализации этих условий.

Профессиональная деятельность с точки зрения деятельностного подхода является:

- 1) последовательными действиями, выполняемыми субъектом;
- 2) формой человеческой активности;
- 3) имеет обоснованную цель;
- 4) превращает объективную действительность;
- 5) реализуется на основе определенных методов с применением средств;
- 6) требует творческого подхода;
- 7) носит непрерывный характер [4; 5; 6; 7].

Реализация деятельностного подхода в нашем исследовании предполагает учет принципиально важных положений: содержание процесса профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту раскрывается через непрерывную систематизированную смену различных видов деятельности его субъектов, находящихся в отношениях продуктивного взаимодействия; деятельность субъектов в рамках процесса профессиональной подготовки носит системный, целенаправленно творческий характер и определяется индивидуальными особенностями, мотивами и профессиональной подготовки; деятельность преподавателя, направленная на профессиональную подготовку будущих специалистов по физической культуре и спорту, базируется на общих дидактических и инновационных принципах и направлена на максимально полное раскрытие потенциала студента с его последующим активным использованием в процессе профессиональной деятельности; процесс профессиональной подготовки базируется на активности студента, осуществляет прямое влияние на профессиональное становление будущего специалиста по физической культуре и спорту и проходит в своем развитии ряд последовательных этапов [2; 3].

Рефлексивный подход отражает базовый механизм процесса профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту. Этот подход позволяет проектировать инвариантную (норма) и вариативную (построенную на основе рефлексии и прогностике профессиональной деятельности) составляющие дидактической системы профессиональной подготовки будущего специалиста по физической культуре и спорту как субъекта профессиональной деятельности, а также подобрать соответствующие технологии и формы организации учебной, учебно-профессиональной и практически-профессиональной деятельности студентов с целью формирования их готовности к профессиональной деятельности и ее системообразующей профессиональной рефлексии [4; 5; 6; 7].

Рефлексивный подход интегрирует в себе проектную и исследовательскую деятельность студентов, которые, в свою очередь, неразрывно связаны с психологической готовностью к профессиональной деятельности. С позиций рефлексивного подхода, профессиональная подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту ориентирована на следующие особенности:

1) исходной позицией для механизма рефлексии является проблемная ситуация;

2) для формирования умения самостоятельно решать профессиональные задачи необходимо моделировать проблемные ситуации и формировать соответствующие алгоритмы действия в их рамках на всех этапах подготовки к профессиональной деятельности;

3) процесс рефлексии неизбежно приводит к поиску альтернатив действия, что связано с формированием умений в проектировании профессиональной деятельности;

4) развитие умений проектирования и рефлексии способствует объединению потребности в получении новых и актуализации ранее полученных знаний, интеграции знаний и способов их использования в рамках различных ситуаций будущей профессиональной деятельности [4; 5; 6; 7].

По нашему мнению, рефлексивный подход позволяет сформировать у будущих специалистов по физической культуре и спорту умения и навыки для проектирования профессиональной деятельности, направленной на восстановление, формирование, сохранение и укрепление здоровья человека средствами физической культуры, а также готовность самостоятельно решать проблемные ситуации в будущей профессиональной деятельности [2; 3].

Компетентностный подход выступает практико-ориентированной тактикой профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту. С позиций сегодняшнего дня, проблема реализации в профессиональной подготовке будущих специалистов компетентностного

подхода в мировой образовательной практике выступает в качестве основного, поскольку на рынке труда сейчас востребованы не сами по себе знания, а способность использовать знания, умения и навыки в ситуациях конкретной профессиональной деятельности. Компетентностный подход к обучению, в отличие от традиционного квалификационного подхода, отражает требования не только к содержанию образования (что должен знать и уметь и какими навыками обладать выпускник вуза в профессиональной сфере), но и к поведенческой составляющей (способностей использовать знания, умения и навыки для решения задач профессиональной деятельности) [4; 5; 6; 7].

Сущность компетентностного подхода заключается в смещении акцента с процесса формирования системы знаний, умений и навыков на развитие личностной компетентности, соответствующий требованиям модернизации отечественного образования и современным подходам в зарубежных странах к этой проблеме. Компетентностный подход интегрирует внутренние и внешние компоненты поведения, отражая не только то, что можно обозначить словами «я знаю, как это сделать», но и то, что обозначено словами «я умею и хочу применить это в конкретной ситуации», акцентирует внимание на предметно-действенном компоненте, который, в отличие от традиционного, знаниевого, предполагает не усвоение отдельных знаний и умений, а овладение комплексной процедурой их применения для решения актуальных проблем [4; 5; 6; 7].

Компетентностный подход отражает результат профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту как целостную систему признаков готовности студентов к осуществлению профессиональной деятельности.

Важную роль при этом играет практический аспект подготовки будущих специалистов: использование в преподавании производственной базы специальности; углубление в производственной среде на базе высшего учебного заведения за счет функционирования специальных кабинетов и других форм; внедрение практической составляющей в учебные дисциплины; тесная связь практики с учебными дисциплинами; создание информационной базы специальности, соответствующей современным требованиям, что позволит создать условия для формирования основных компетенций будущего специалиста по физической культуре и спорту [4; 5; 6; 7].

Компетентностный подход к профессиональной подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту предусматривает возможность составления для каждого студента индивидуальной образовательной траектории, которая учитывает уровень его начальной подготовки, стиль учебной деятельности и ориентацию на самостоятельную работу, обеспечивает формирование и развитие профессионально-личностной компетентности

будущего специалиста для успешного осуществления профессиональной деятельности [4; 5; 6; 7].

По нашему мнению, компетентностный подход помогает сформировать у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальные компетенции в структуре профессиональной компетентности для осуществления профессиональной деятельности, подготовить их к применению своих знаний, умений и навыков при решении профессиональных задач, а также поощрять студентов к самообразованию, саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и формированию личностного субъективного опыта профессиональной деятельности [2; 3].

Таким образом, основными методологическими подходами к профессиональной подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту в системе высшего образования определены следующие: профессионально-личностный подход (фундаментальная основа); системный, акмеологический и аксиологический подходы (общенаучная основа), личностно-ориентированный подход (теоретико-методологическая стратегия), деятельностный, рефлексивный и компетентностный подходы (практико-ориентированная тактика).

Безусловно, в одной статье невозможно осветить все актуальные проблемы профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту, однако мы попытались с современных позиций образования, науки и практики научно обобщить и системно проанализировать основные методологические подходы к профессиональной подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту в системе высшего образования. Дальнейшие исследования планируется посвятить изучению других аспектов профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту в системе высшего образования.

Список литературы

1. **Бондарчук, Т.В.** Методологические основы профессиональной подготовки педагогов по физической культуре и спорту / Т.В. Бондарчук // Образовательные технологии в образовательном процессе. – 2013. – Том 13, № 1. – С. 6–7. – Текст : непосредственный.
2. **Прихода, И.В.** Основные проблемы профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту в системе высшего образования / И.В. Прихода // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей XXIII Всероссийской научно-практической конференции, г. Иркутск, 14 октября 2021 г. / отв. ред. С.М. Струганов. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2021. – С. 334–340. – Текст : непосредственный.
3. **Прихода, И.В.** Организационно-методологические подходы к решению актуальных проблем профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту в системе высшего образования / И.В. Прихода // "Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern", conferință științifică internațională (2; 2021; Chișinău). Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern : Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 2-a, 2 decembrie 2021, Chișinău / colegiul de redacție : Aftimciuc Olga (redactor responsabil) [et al.]. – Chișinău : S.n., 2021 (Valinex SRL). – P. 159–164. – Текст : непосредственный.

4. **Русаков, А.А.** Формирование стиля профессиональной деятельности будущего учителя физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Русаков Александр Альбертович ; Российский гос. соц. ун-т. – Москва, 2010. – 145 с. – Текст : непосредственный.

5. **Степанченко, Н.І.** Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Степанченко Наталія Іванівна ; Вінницький держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2017. – 629 с. – Текст : непосредственный.

6. **Сущенко, Л.П.** Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Сущенко Людмила Петрівна ; Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – Київ, 2003. – 655 с. – Текст : непосредственный.

7. **Филанковский, В.В.** Теория и практика формирования профессиональной готовности учителя физической культуры : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01, 13.00.04 / Филанковский Виталий Владимирович ; Ставропольский гос. ун-т. – Ставрополь, 2000. – 456 с. – Текст : непосредственный.

METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

I. V. Prikhoda

In the article, from the modern positions of education, science and practice, the main methodological approaches to the professional training of future specialists in physical culture and sports in the system of higher education are scientifically generalized and systematically analyzed. The main methodological approaches to the professional training of future specialists in physical culture and sports in the system of higher education are the following: professional-personal approach (fundamental basis); systemic, acmeological and axiological approaches (general scientific basis), personality-oriented approach (theoretical and methodological strategy), activity, reflective and competence-based approaches (practice-oriented tactics).

Key words: methodological approaches, professional training, future specialists in physical culture and sports, higher education system.

Прихода Игорь Викторович
Доктор педагогических наук, доцент
Государственное образовательное учреждение
высшего образования Луганской Народной
Республики «Луганский государственный
университет имени Владимира Даля»
Профессор кафедры индустриально-педагогической
подготовки
E-mail: ip-doctor@yandex.ru

Prikhoda Igor Viktorovich
Doctor of Pedagogy, Associate professor
State Educational Institution of Higher Education of the
Lugansk People's Republic "Lugansk State University
named after Vladimir Dahl"
Professor of the Department of Industrial and Pedagogical
Training
E-mail: ip-doctor@yandex.ru

УДК: 796.034.2;796.411

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

© 2022, *Рещик Н.Э.*

В статье «Физическая культура в сохранении и формировании здоровья человека» автором затрагивается вопрос роли ФК в сохранении и формировании здоровья человека, рассматриваются задачи педагога по физической культуре в данном процессе. Автором производится анализ факторов, влияющих на формирование здоровья человека, а, также, рассматриваются основы здорового образа жизни человека.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, здоровый образ жизни.

Образ жизни не определяется исключительно характером поведения человека, он положительно или отрицательно влияет на здоровье. Сам характер поведения определяется физической средой, культурной средой, образованием, материальными возможностями. На формирование образа жизни влияют стереотипы взаимоотношений между людьми, их жизненного опыта и социальных условий, которые определяются окружающей средой и зависят от нее.

Некоторые виды образа жизни укрепляют здоровье, развивают человека физически и морально, защищают от негативных стрессовых воздействий, а другие негативно влияют на здоровье. С его помощью они якобы пытаются облегчить себе жизнь или расширить возможности социальных контактов.

Основным фактором создания гармонично развитой личности является физическая культура и спорт. На современном этапе развития общества требования к физической подготовке людей возрастают, ведь именно уровень здоровья часто является фактором работоспособности в процессе жизнедеятельности человека [1].

Цель: физическое развитие человека, всестороннее совершенствование присущих всем физическим качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовно-нравственных качеств, характеризующих социально активную личность.

Задачи физического развития человека должны предусматривать: оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку; укрепляют и поддерживают здоровье, а также закаляют организм; улучшение телосложения и гармоничное развитие физиологических функций; долгосрочное сохранение высокого уровня эффективности работы.

Для человека большое значение имеет всестороннее развитие физических качеств. Широкая возможность их переноса на любую физическую нагрузку позволяет использовать их во многих сферах жизнедеятельности человека - в

различных рабочих процессах, а иногда и нетипичных условиях окружающей среды [2].

Физическая культура и спорт имеют большое значение в формировании здорового образа жизни, духовного и физического развития студентов. Физические упражнения укрепляют здоровье, повышают нервно-психическую активность до эмоционального стресса, поддерживают физическую и умственную работоспособность.

Проблемы в создании здорового образа жизни.

В понятие здорового образа жизни входят рационально организованный, физиологически оптимальный труд, нравственно-гигиеническое воспитание, соблюдение правил и требований психической гигиены, рациональное питание и личная гигиена, активный двигательный режим и систематическое спортивное воспитание, эффективное закаливание, продуманный досуг, отказ от вредных привычек.

Педагог должен проводить всю свою деятельность по формированию здорового образа жизни с учетом возрастных и индивидуальных морфофизиологических и психологических особенностей детей и взрослых. При этом особое внимание следует уделять таким возрастным этапам, как дошкольный, подростковый и юношеский, когда происходит особенно интенсивный рост и перестройка функционального состояния всех систем развития жизни.

Научное обоснование роли режима как ведущего фактора укрепления здоровья получено только в последние годы и связано в основном с успехами развития двух наук - биоритмологии и нейрофизиологии.

Именно цикличность жизненных процессов определяет необходимость выполнения режима, это рациональный распорядок дня, оптимальное взаимодействие и определенная последовательность периодов подъемов и спадов активности, бодрствования и сна.

То, что движение влияет на все без исключения психические функции, известно давно. В исследованиях замечательных советских и зарубежных психологов Л.С. Выготского (1956), А.В. Запорожца (1967), Ж. Пиаже (1956), Дж. Брунера (1981) показано, что существует прямая связь между характером двигательной активности и проявлениями восприятия, память, мышление и эмоции у детей разного возраста [3].

Общий механизм этих отношений можно представить следующим образом. Каждый двигательный акт совершается в пространстве и времени, потому что при активном движении ребенок имеет возможность усвоить больший объем информации в единицу времени, что способствует ускоренному формированию его психики. Таким образом, в здоровом образе жизни

объясняется все, что способствует выполнению человеком определенных социальных и повседневных функций в наиболее оптимальных условиях для развития систем.

Здоровый образ жизни - единственное лекарство от всех болезней одновременно. Он направлен на предотвращение каждого заболевания в отдельности, а, скорее, в целом. Следовательно, он особенно оптимизирован, экономичен и желателен [4].

Рациональная диета, включающая соответствующее распределение времени для приема пищи и сна и правильное чередование физических, психических и эмоциональных проявлений в жизни детей, создает условия для оптимального ритма процессов в растущем организме.

Основы формирования здорового образа жизни.

У каждого человека должна быть своя система здоровья, как совокупность жизненных обстоятельств, которые он реализует.

Отсутствие собственной системы здоровья рано или поздно приведет человека к болезни и не даст ему возможности реализовать заложенные в нем от природы наклонности.

Человек настолько совершенен, что можно не только сохранить необходимый уровень здоровья, но и вернуться к нему после болезни практически любого состояния; но по мере прогрессирования болезни и с возрастом это требует все больше и больше усилий. Обычно к этим усилиям человек прибегает, если у них есть жизненная цель, мотивация, которая у каждого своя [5].

Основными характеристиками оздоровительной программы должны быть: добровольность; использование физических и иных сил; сосредоточиться на постоянном улучшении своих физических, умственных и других способностей.

Создание собственной системы здорового образа жизни - чрезвычайно утомительный процесс, который может занять всю жизнь.

Отзывы об изменениях в организме в связи со здоровым образом жизни не сразу, положительные эффекты перехода к рациональному образу жизни иногда откладываются на годы. По этой причине, к сожалению, люди часто только сами «пробуют» переход, но без быстрого результата возвращаются к своему прежнему образу жизни.

Понятно, что для выработки «своей» системы человек будет пробовать различные средства и системы, анализировать их приемлемость и эффективность для него и выбирать лучшее.

Для тех, кто любит придерживаться четкого жизненного расписания, это строгая последовательность действий, кропотливо расписанная, но с событиями и временем. Поэтому все действия, направленные на обеспечение здоровья -

упражнения, гигиенические процедуры, время приема пищи, отдых и т. д. - жестко вписываются в суточный режим с точной индикацией времени.

Когда вы выполните задачи, назначенные этапу, вы можете перейти к следующему этапу. То есть этот вариант не накладывает суровых условий на какой-то конкретный период, но позволяет конкретно подойти к переходу к здоровому образу жизни.

Он особенно подходит для людей среднего и старшего возраста, которые, с одной стороны, уже находятся в привычных условиях жизни и им сложно отказаться от них, а с другой - перегружены социальными, бытовыми, личными проблемами, профессионалы и испытывают постоянную нехватку времени. Последнее обстоятельство для них – удобный повод для объяснения их нежелания переходить на здоровый образ жизни [6].

Несомненно, все это даст свои результаты в отношении эффективности и продуктивности жизни человека, а также уровня и динамики его здоровья.

Естественно, что путь к здоровому образу жизни у каждого человека различается по своим характеристикам, как по времени, так и по траектории, но принципиального значения это не имеет – важен конечный результат.

Вывод

Физическая культура, являясь одним из аспектов общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в школе, на работе, в повседневной жизни, в общении, способствует социально-экономическому решению, воспитательной и образовательной деятельности.

Таким образом, физическая культура направлена на защиту, укрепление и развитие здоровья населения как психофизической основы жизни.

Научно-техническая революция коренным образом меняет условия труда: значительно снижаются физические усилия (в основном мышечная активность), снижается двигательная активность в повседневной жизни, способы передвижения механизмируются, умственная деятельность становится преобладающей. Ограниченная физическая нагрузка приводит к упадку сил, затрудняет умственную деятельность. Массовая физическая культура становится основным средством преодоления несоответствия потребности в мышечной активности условиям жизни.

Ускорение жизни, увеличение потока информации, расширение круга общения, активная работа и общественная деятельность вызывают психологический стресс, требующий расслабления. Регулярная интенсивная физическая активность способствует самовосстановлению умственной работоспособности человека. Также важно иметь постоянное чувство счастья и счастья при регулярных физических упражнениях. Психологически позитивным является также чувство силы воли к деятельности, направленной на улучшение

физического состояния. Внесение этого необходимого компонента образа жизни в ваш распорядок дня позволит вам более упорядоченно выполнять свои обязанности на работе, в повседневной жизни и общественной деятельности.

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека -Санкт-Петербург: Петроп, 1992. - 123 с.
2. Белавенцева Г.Н. Человек должен быть здоровым. - М.: Книга, 1996.
3. Выдрин В.М. Методологические проблемы теории физической культуры // Теория и практика физической культуры, 1984. - №6. - С.5-6.
4. Гавенко В.Л. Проявление в нарушении психического здоровья студентов: концептуально - психологический подход / Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: Социологические аспекты. - Вып. 1.- Москва, Харьков, 1990. - С.74-77.
5. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. - М.: Медицина, 1972. - С. 17-21.
6. Реализация здорового образа жизни - современные подходы / Под общ. ред. М. Лукьянченко, Ю. Шкреттия, Е. болях, А. Матвеева. - Дрогобыч: КРУГ, 2005. – 124 с.

PHYSICAL CULTURE IN THE PRESERVATION AND FORMATION OF HUMAN HEALTH

N.E. Reschik

In the article «Physical culture in the preservation and formation of human health», the author touches on the role of FC in the preservation and formation of human health, discusses the tasks of a physical education teacher in this process. The author analyzes the factors influencing the formation of human health, and also considers the basics of a healthy lifestyle of a person.

Keywords: health, physical culture, healthy lifestyle.

Решик Наталья Эдуардовна
ГООУ ЛНР «Чернухинская ОШ №35 имени воина – интернационалиста Валерия Шматова»
ЛНР, пгт. Чернухино
Учитель физической культуры
E-mail: nat.reschik@mail.ru

Reschik Natalia Eduardovna
LNR SEI «Chernukhinskaya OSH №35 named after the internationalist warrior Valery Shmatov»
LNR, Chernukhino village
Physical education teacher
E-mail: nat.reschik@mail.ru

УДК: 796:616-079.7

РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

©2022. Похильчук Т.Г.

В статье рассматривается актуальная проблема изучения потребностей человека и их роль, как движущей силы, в формировании мотивов к познавательной деятельности студентов. Изучены основы формирования потребностей и их классификация. Определены основные уровни удовлетворения потребностей их взаимосвязь.

Ключевые слова: потребности, классификация потребностей, иерархия потребностей.

Актуальность. В современное время мы все чаще сталкиваемся с проблемой неопределенности молодежи в вопросе выбора будущей профессии. Нынешнее среднее образование не дает достаточно представлений о разнообразии профессий и их особенностях. С нюансами той или иной профессии молодой человек может познакомиться только в кругу родных и близких. Будущий студент не может понять какую профессию выбрать, чему посвятить всю жизнь. Зачастую, на выбор профессии влияют родители, которые имея личный опыт, выбирают своему ребенку высшее учебное заведение, основываясь на собственных интересах и мировоззрении. Также на выбор будущей профессии влияет материальный или территориальный факторы. Абитуриент вынужден выбрать доступное учреждение высшего профессионального образования. В результате неосознанных решений подрастающего поколения, мы сталкиваемся с проблемой необходимости мотивирования студентов к получению качественных профессиональных знаний и самореализации в будущей профессии.

Основной деятельностью студентов, является процесс получения знаний и приобретения навыков. Это важнейший фактор становления специалиста в определенной профессиональной сфере, требующий интенсивной умственной работы и высокого уровня развития познавательных способностей, который определяет степень результативности учебной деятельности. Что относится и к высшим учебным заведениям, которые направлены на подготовку специалистов по физической культуре и спорту.

Несмотря на то, что основная часть учащихся, в сфере физкультурного образования, ведёт активную двигательную деятельность или продолжают заниматься спортом, заинтересованность в получении профессиональных знаний прослеживается низкая. У студенческой молодежи, в силу возрастных особенностей, не окончательно сформированы ценностные ориентации, нет четкой осознанности себя в будущей профессии, нет пропорционального баланса личных потребностей и требований к профессиональной деятельности выбранной ими профессии.

Перед преподавателем высшего учебного заведения спортивной направленности, стоит задача преобразовать имеющуюся у студентов привычку заниматься физической культурой и спортом, в любовь к выбранной профессии, пробудить у учащихся интерес к познанию физической культуры как средства воспитания и развития общества, выработать в будущих специалистах способность передавать полученные знания, профессиональные умения и навыки подрастающему поколению. Что в свою очередь, ставит педагога вуза перед необходимостью поиска новых подходов к молодому человеку в период его профессионального становления, поиску современных средств и методов обучения. Стимулирует к изучению его потребностей, поиску мотивационных «рычагов» с целью формирования в нем необходимых ценностных ориентаций, подготовки конкурентоспособного специалиста физической культуры.

Опираясь на богатый, мировой опыт ученых изучавших принципы развития личности, причины побуждающие человека к действию, с целью мотивирования студентов к получению качественных профессиональных знаний, умений, навыков, а также выработки в сознании учащихся устойчивой потребности к обогащению этих знаний, видим необходимость в изучении их истинных потребностей.

Цель работы: изучить и проанализировать потребности человека для формирования мотивов к познавательной активности у студентов физической культуры.

Методы исследований. Для написания данной работы были использованы теоретические методы исследования, такие как анализ данных специальной и научной литературы.

Результаты исследования. Современная литература предлагает большое разнообразие теорий по систематизации потребностей человека, часть из которых предлагают свою классификацию потребностей.

Классификация - важный прием научного исследования, позволяющий выделить группы на основании определенного признака, замеченного сходства или различия, что дает возможность углубить наши представления об изучаемых явлениях, сравнивать и систематизировать их [1].

Но сложность в изучении потребностей состоит в том, что их изучением занимаются различные группы общественных наук и рассматривают их через призму своих задач. В свою очередь, каждая наука вносит свой специфический вклад в сложную «мозайку» системы человеческих потребностей.

Выделяю три основных подхода в изучении потребностей: экономический, психологический и философский. Мы в своей работе будем изучать потребности с точки зрения психологического подхода, который подразумевает связь между эмоциями и потребностями человека.

Считается, что потребности проявляются, в таких состояниях, как неудовлетворенность, озабоченность, беспокойство, напряженность, другими словами, это специфическое состояние организма и личности.

В словаре психолого-педагогических понятий приводится данное определение.

Потребность – это состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития и выступающее источником его активности [2].

С точки зрения педагогической литературы, *потребность* – это состояние, обусловленное неудовлетворенностью требований организма, направленное на устранение этой неудовлетворенности. Это состояние предполагает нужду в предмете потребности, которая, выражается в необходимости потребления, активного освоения предмета потребности, в необходимости деятельности [3].

Для детального рассмотрения вопроса, по систематизации потребностей человека, подбора принципов, согласно которым мы в дальнейшем сможем выделить группы потребности молодых людей, получающих профессиональное образование, изучили научную литературу и мировой опыт.

Основой считается классификация, предложенная американским психологом А. Маслоу, который выделяет пять групп потребностей: физиологические, безопасности, причастности (к коллективу, обществу), признания и самореализации (самовыражения).

По его теории, потребности имеют иерархическую структуру, удовлетворяются последовательно от самых примитивных потребностей до духовно-глубинных и изображают в виде пирамиды или лестницы потребностей.

В теории К. Альдерфера выделяется три группы потребностей: существования, связи и роста. Потребности существования соответствуют первым двум группам потребностей Маслоу, потребности связи — третьей и четвертой группам; потребности роста — пятой группе. Данная схема, тоже имеет иерархическую структуру [4].

Д. МакКлелланд выделяет потребности достижения, соучастия и власти утверждая, что они взаимодействуют в зависимости от индивидуальной психологии человека [5].

Двухфакторная теория потребностей Ф. Герцберга, рассматривает потребности поведения человека, как работника, разделяя на гигиенические факторы, предполагающие санитарно-гигиенические условия труда, обеспечение физиологических потребностей, потребности в безопасности и уверенности в будущем, мотивирующие, предполагающие потребности самовыражения и развития.

Значительное внимание уделено анализу потребностей в отечественной литературе по психологии и социологии.

В частности, В.И. Тарасенко рассматривал две группы потребностей: существования и развития; В.Г. Подмарков — три группы: обеспечения, призвания и престижа [6,7].

М.И. Туган-Барановский выделил пять групп: физиологические, половые, альтруистические, симптоматические инстинкты и потребности, и потребности практического характера. И один из первых в мире разработал классификацию потребностей [7].

В психологии проблема потребностей изучалась многими учеными, которые под потребностями понимали и нужду, и состояние, и процесс удовлетворения.

Например, К.К. Платонов рассматривал потребности, как нужду, а Д.А. Леонтьев рассматривал потребность через призму деятельности, в которой она находит свою реализацию. Известный психолог прошлого столетия К. Левин определял потребности, как динамическое состояние, возникающее у личности в момент осуществления деятельности [7].

Анализ различных подходов и теорий в изучении данной проблемы позволяет говорить о том, что в психологии потребность рассматривалась в следующих аспектах: как нужда (С.Л. Рубинштейн, Л.И. Божович, К.К. Платонов, В.И. Ковалев); как предмет удовлетворения нужды (А.Н. Леонтьев); как необходимость (В.А. Василенко, Б.И. Додонов); как отсутствие блага (В.С. Магун); как отношение (М.С. Каган, Д.А. Леонтьев); как нарушение стабильности (В.Л. Оссовский, Д.А. Мак-Клелланд); как состояние (К. Левин); как системная реакция личности (Е.П. Ильин) [6,8].

Как видим из вышеперечисленных теорий, многообразие подходов к формированию принципов систематизации потребностей широко.

Не смотря на разнообразие теорий и подходов в изучении потребностей, в исследованиях ученых прослеживается единая мысль, что потребности являются основным источником деятельности личности, выражают субъективное ощущение нужды человека, которое определяет его важность в зависимости от определенных условий и средств существования.

Потребности человека отражаются в наиболее стойких и жизненно важных зависимостях организма и среды, а система потребностей человека формируется под воздействием социальных факторов, условий жизни людей, уровня развития научно-технического прогресса.

Немаловажным является тот факт, что в процессе деятельности человека система потребностей видоизменяется, одни теряют свою актуальность, а другие

образуются, под воздействием развития личности, и изменения окружающей среды [9].

Но одно можно утверждать однозначно, что потребности играют роль двигательной силы (мотиватора), а развитие этой силы зависит от предметного содержания, от объема материальной и духовной культуры человечества, которая в свою очередь, влияет на формирование потребностей человека и их удовлетворение.

Учитывая разнообразие направленности «вектора» по изучению потребностей человека, появляется необходимость создание полного перечня классификации этих потребностей, сортировки по различным группам.

Некоторые группы можно выделить исходя из характеристики потребностей. В зависимости от происхождения, выделяют естественные (органические) и культурные потребности. В зависимости от направленности различают материальные и духовные потребности. В зависимости от того, к какой сфере деятельности они относятся, выделяют потребности в труде, в отдыхе, в общении и в познании. По объекту потребности бывают биологическими, материальными, духовными и социальными. А по происхождению потребности могут быть экзогенными (вызванные внешними раздражителями) и эндогенными (возникающие под воздействием внутренних факторов)

Не зависимо от направленности и вида потребностей все они обладают определенными признаками: имеют свой предмет и являются осознанием нужды; содержание потребностей зависит в первую очередь от условий и способов их удовлетворения; они способны воспроизводиться.

В потребностях, формирующих поведение и деятельность человека, а также в производственных от них мотивах, интересах, стремлениях, желаниях, влечениях и ценностных ориентациях заключается основа поведения личности [9].

Чтобы систематизировать все существующие теории формирования потребностей, учесть все особенности и факторы воздействия на их формирование, разделим потребности на два вида: потребности существования и потребности достижения целей жизни.

К потребностям существования обычно относят физиологические, потребность в безопасности и причастности.

К потребностям достижения цели - потребности в материальных благах, власти и славе, знаниях и творчестве, духовном совершенствовании.

Интересен и тот факт, что структура удовлетворения потребностей может меняться у одного и того же человека на протяжении различных периодов его жизни. Потребность, побуждавшая человека к действию в юном возрасте, может

потерять свою актуальность для взрослого человека или может оставаться потребностью, при этом не побуждать к активным действиям. Что приводит нас к осознанию, что существует некая условная субъективная шкала усилий для удовлетворения потребностей.

Выделяются три уровня удовлетворения потребностей существования: минимальный, базовый и уровень роскоши.

Минимальный уровень – обеспечивает выживание человека [2].

Базовый уровень – обеспечивает возможность появления значимых интеллектуальных и духовных потребностей [2]. Этот уровень может быть определен как субъективно, так и объективно. В первом случае критерием достижения базового уровня считается время, которое человек занят мыслями об удовлетворении потребностей в пище, одежде, жилище и безопасности. Объективной оценкой базового уровня может быть потребительский бюджет, который эксперты считают необходимым для различных видов деятельности, что и определяет: размер оплаты труда, объем социальной защиты, получение льгот и т.д.

Уровень роскоши – это уровень, при котором удовлетворение потребностей существования выше базового уровня становится самоцелью, средством демонстрации высокого общественного положения [2].

На основании вышеупомянутого, потребности достижения целей формируются после достижения базового уровня удовлетворения потребностей, а базовые могут иметь значительные различия.

В зависимости от индивидуальных склонностей, способностей и притязаний у одних людей после достижения базового уровня удовлетворения потребностей существования будет доминировать стремление к максимизации потребления материальных благ; у других — к власти и славе; у третьих — к знаниям и творчеству; у четвертых — к духовному совершенствованию. При этом интересен тот факт, что чем ниже субъективно-нормальный уровень удовлетворения потребностей, тем более вероятно, что после его достижения будут доминировать интеллектуальные и духовные потребности.

Вывод. Изучая теории потребностей человека, нами была осуществлена попытка выявить целостную систему потребностей, выраженную в виде классификации. Разложив изученные теории систем на группы и элементы, осуществив процедуру теоретического анализа, мы пришли к выводу, что всякая классификация условна и не одна из них не является всеобъемлющей.

Тем не менее, рассмотренные теории потребностей предполагают, что поведение людей определяется не только ими, а и личной реакцией каждого индивида на воздействие внутренних и внешних факторов при достижении им целей, что в свою очередь, побуждает человека к действию и выбору стратегии

поведения. Данное «превращение», является основой при выборе форм двигательной активности для конкретно взятой личности.

Другими словами, при определенных обстоятельствах поведение человека связано с анализом имеющихся перед ним возможностей, от того, чему человек отдаст предпочтение, будет зависеть его действия и достигнутые результаты, а наличие потребности не является единственным условием мотивации человека.

Список литературы

1. Беляева Л.А. Человек и его потребности. Учебное пособие / Урал. гос. пед. ун-т. - Екатеринбург, 2009. - 165 с.
2. Словарь психолого-педагогических понятий : справочное С 48 пособие для студентов всех специальностей очной и заочной форм обучения / авт.-сост. Т. Г. Каленникова, А. Р. Борисевич. – Минск: БГТУ, 2007. – 68 с.
3. Новиков А.М. Педагогика: словарь системы основных понятий. / А.М. Новиков. – М.: Издательский центр ИЭТ, 2013. – 268 с.
4. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. 3-е изд. / А.Г. Маслоу - СПб.: Питер, 2019.- 400 с.
5. Макклелланд Д. Мотивация человека. / Д. Маккаленд - СПб.: Питер, 2007. – 672 с.
6. Гарин Е.В. Иерархия потребностей человека. / Е.В. Гарин // Вестник науки Сибири. 2014. № 2 (12) – 168С.
7. Худякова Н.Л. Потребности человека и личностные ценности как социокультурная форма их существования / Н.Л. Худякова // Вестник Челябинского государственного университета. 2020. № 4 (438). Философские науки. Вып. 55. С. 36–47.
8. Ковтун Л.О. Формирование потребности будущего педагога к обеспечению социальной безопасности / Л.О. Ковтун // Вестник КемГУ 2013 № 3 (55) Т. 189с.
9. Караваева Ю.В. Особенности механизма реализации потребностей современной молодежи / Ю.В. Караваева, С.В. Литвинова. // Социодинамика – 2020. – №5. – С.56-68

RETROSPECTIVE ANALYSIS OF HUMAN NEEDS

The article deals with the actual problem of studying human needs and their role as a driving force in the formation of motives for cognitive activity of students. The basics of the formation of needs and their classification are studied. The main levels of satisfaction of needs of their interrelation are defined.

Key words: *needs, classification of needs, hierarchy of needs.*

Похильчук Татьяна Геннадьевна
Ассистент кафедры теории и методики физической культуры
ГОУ ВПО Донецкий национальный университет
Институт физической культуры и спорта
E-mail: t.pohilchuk@donnu.ru

Pokhilchuk Tatiana Gennadievna
Assistant of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture
State educational institution of higher professional education Donetsk National University
Institute of Physical Culture and Sports
E-mail: t.pohilchuk@donnu.ru

УДК: 796.011.3

К ВОПРОСУ О СОДЕРЖАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

©2022, Фролов Е.В.

В статье рассматривается содержание программы по профессионально-прикладной физической подготовке студентов среднего профессионального образования медицинских специальностей.

Ключевые слова: физическая культура, студенты медицинских специальностей, рабочая деятельность.

Введение. В настоящее время на рынке труда очень востребованы медицинские профессии. В условиях формирующихся принципов государственной политики средние специальные учебные заведения кардинально перестраивают подготовку специалистов со средним профессиональным образованием, чтобы соответствовать требованиям, предъявляемым практикой и временем.

В медицинских образовательных учреждениях появляются новые специальности, в связи, с чем повышается актуальность одного из видов специализированного процесса физического воспитания, направленного на развитие физических и психических качеств будущих специалистов, а также на формирование двигательных умений и навыков применительно к конкретным особенностям той или иной профессии [2].

Особенности учебно-профессиональной деятельности студентов медицинских специальностей требуют дифференцированного подхода к решению педагогических задач, связанных со спецификой профессии. Современному медицинскому работнику необходимы такие характерные качества, как аккуратность, сосредоточенность, настойчивость, терпение, усидчивость.

Возникает необходимость подготовки программы по профессионально-прикладной физической подготовке студентов среднего профессионального образования медицинских специальностей, прежде всего, с принятием во внимание отличительных черт содержания труда конкретной медицинской специальности, с учетом специфики и структуры функциональных изменений в процессе профессиональной работы [1].

Цель работы – теоретически обосновать необходимость разработки и внедрения программы профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских специальностей среднего профессионального образования.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; комплекс педагогических методов исследования.

Основная часть. Результаты анализа литературных источников свидетельствуют о том, что характерной особенностью труда большого числа медицинских работников является то, что вся их трудовая деятельность проходит в помещениях соответствующим необходимым санитарно-гигиеническим условиям, время работы не всегда регламентировано.

Профессиональная деятельность в большинстве случаев характеризуется подвижным состоянием, постоянным нахождением в определенной позиции. С физиологической точки зрения рабочая поза представляет собой исходное положение для активных действий.

Характерная сидячая поза лаборанта-технолога, в которой он пребывает часами, предъявляет сложившиеся условия к силовым мышечным свойствам туловища. Их ограниченное формирование вероятно провоцирует к заблаговременному переутомлению. Закономерно предположить, что сутулость, отмечается у многих специалистов лабораторной диагностики, а не исключено, связано со слабым, ограниченным формированием силы мышечного корсета туловища.

Необходимая исходная позиция, сидя с постоянно наклоненной головой и вытянутыми вперед руками приводит, как правило, к значительным перегрузкам, шейно-грудного отдела позвоночника. Это является частой причиной развития остеохондроза.

В некоторых медицинских специальностях встречаются рабочие положения, стоя (фармацевт, массажист), рабочее положение, сидя в меньшей степени утомительна, чем рабочее положение, стоя, и в определенных моментах может восприниматься как наиболее комфортная, так как имеется возможность держать в расслабленном состоянии мышцы ног. Такая сниженная моторная работа снижает трудоспособность, демонстрирует негативное кумулятивное влияние на жизненно главные возможности и подсистемы человека. Это свидетельствует о важности выработки у будущих медицинских работников способности сохранять высокую работоспособность в условиях длительной гипокинезии, потребности формирования статической выносливости мышц туловища, которые подвергаются большому перенапряжению в период не очень подвижной деятельности.

Исходя из вышесказанного, физическое воспитание студентов медицинских специальностей в средних профессиональных учебных заведениях, помимо задач, определенной программой, должно дополнительно решать определенные специфические задачи:

- изучить особенности профессиональной деятельности студентов различных медицинских специальностей;
- повышать устойчивость к неблагоприятным воздействиям условий деятельности и осуществлять профилактику профессиональных заболеваний;
- развивать двигательные качества, особенно важные для конкретных медицинских профессий;
- воспитывать психические качества, проявляемые в профессиональной деятельности;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, имеющие профессиональное значение.

В зависимости с поставленными целями для ППФП подбираются двигательные задания. В настоящий период еще отсутствует специальная систематизация средств, направляемой на проблемы ППФП специалистов разного рода медицинских групп, в связи с этим в любой ситуации этот проблема, по всей видимости, регулируется в контексте определенной особенностью.

Одновременно с этим используемые в ходе процесса ППФП дополнительные прикладные средства – это повторяющиеся простые средства, но выбранные и составленные в хорошем совпадении с спецификой трудовой деятельности (протяженность трудового периода, удобство профессиональной обстановки), воздействующие на ассортимент возможностей для результата большой трудоспособности и кинестетической деятельности индивида, а следовательно указывает сложившийся смысл ППФП в существующей профессии.

Заключение. При выборе упражнений общефизической направленности в целях ППФП нужно проделать детальную дифференцированную их систематизацию, что санкционирует наиболее адресовано и выборочно воспользоваться этими возможностями в ходе занятиями физической культурой. Такого типа структурирования группами средств ППФП рекомендуется рассматривать: прикладные физические упражнения и самостоятельные основы из разных видов спорта; прикладные виды спорта; общеоздоровительные силы природы и гигиенические факторы; дополнительные средства, гарантирующие рационализацию двигательной деятельности в разделе ППФП.

Таким образом, программа ППФП студентов медицинских специальностей, прежде всего, обусловлено характером и спецификой трудовой деятельности. Вместе с тем последующее усовершенствование ППФП медиков должно происходить с точки зрения пола, возраста, уровня физической подготовленности, социального статуса, и даже учета динамики его

общепрофессиональной карьеры и возникающих изменения в трудовой деятельности.

Список литературы

1. Дьяченко А.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-стоматологов: автореф. дисс. .. канд. пед. наук. – Киев, 1997. – 22 с.
2. Ткачев Ф.Т. Физическая культура в трудовом процессе. – Киев: Здоровье, 1977. – 93 с.

ON THE QUESTION OF THE CONTENT OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF MEDICAL STUDENTS

E.V. Frolov E.V.

The article discusses the content of the program for professionally applied physical training of students of secondary vocational education in medical specialties.

Key words: physical culture, students of medical specialties, work activity.

Фролов Евгений Владимирович
Кандидат педагогических наук, доцент.
ФГБ ПОУ «УФК» Минздрава России
E-mail: e_v_frolov@mail.ru

Frolov Evgeny Vladimirovich
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor.
FGB PEI "UFK" of the Ministry of Health of Russia
E-mail: e_v_frolov@mail.ru

РАЗДЕЛ 2
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



UDC: 796.03

RETROSPECTIVE ANALYSIS OF THE "INTERFERENCE" EFFECT USE IN SPORTS-ORIENTED PRACTICE

© 2022. *Zvyagina E. V.*

A review of studies reflecting the cognitive characteristics of the attention process under the «interference» effect conditions, the interaction between new material and existing skills, stereotypes, knowledge, memories, which leads to a negative impact on new practical material assimilation and sports automatism formation is presented in the article. The directions of current research and global trends and approaches to attention interference in sports activities effect application and measurement study are determined here.

Key words: attention interference, functional capacities, physiological requirements, sports activities, automatism.

Introduction. The experience of considering «attention interference» effect is currently timely and relevant in the context of accelerated changes in individual typological peculiarities in the process of unique psychophysiological training of competitive athletes. Instructors and coaches often encounter special neurophysiological characteristics of an athlete that are not included in traditional methods of forming a dynamic stereotype; as well as the emergence of contradictions between explicit and implicit training.

The effect of attention interference and related errors in a broad sense is a connection of synchronously competing cognitive processes affecting an individual in waves, strengthening or weakening the effect of skill automation [1]; cognitive errors or sudden violations in the technique of motor skills brought to automatism [2], as well as the ability to successfully form motor skills [3].

In foreign sports practice, the effect of interference is studied quite actively: perceptual and cognitive skills training [4], contextual interference use [5], attention interference influence over the acquisition and preservation of volleyball skills [6, 7], a physical alternative to cognitive theories of motor behavior: interference in sports science [8], quantitative assessment of memory interference and the impact on the skills transfer in experienced young tennis players [9].

The research aim is a theoretical study of research on the attention interference effect of in sports practice.

Research materials and methods. The analytical-synthetic research method is applied, which involves the analysis and synthesis of theories, laws, principles of consideration in the scientometric available databases PubMed, E-library, Google Scholar, requires the use of a strict logical sequence in the evaluation of the material.

Results discussion. Sportsmanship improvement and the elimination of negative phenomena (enslavement, movements stiffness, excessive muscle tension) are united by the scientific concept of interference. This is a wide range of negative influences of one skill over another at the initial stage of their formation. There are

such interferences, as: associative inhibition (previously acquired skill makes it difficult to possess a new one); reproductive inhibition (one skill disrupts the reproduction of another); retroactive and proactive inhibition (violate the reliability of the skill preservation). At the same time, in a number of works [3, 4, 8, 10] it is noted that interference can occur not only between two skills, but also between their individual components: speeds, amplitude, force of movement, reactionary actions.

Each assigned task of the coach entails reprogramming of the movement system as a whole. As a result, interference can occur between the motor composition and the semantic structure, between the semantic structure and biomechanical rational actions, also with incompatibility of elements in the motor structure [11].

Practical activity in sports is largely based on the coordination of cognitive processes of attention, memory, visual-motor reactions, ensuring the tactical and technical actions implementation, which may depend on the innate organization and development of the analyzer system and indirectly reflect the athlete's current functional state [12].

In addition, the study of the interference phenomenon as one of athletes' attention errors types is impossible without taking into account the degree of influence of such factors as motivation, neuropsychic stability, an athlete's ability to independently regulate his\her state, etc. As a result, it was revealed that athletes having the 3rd sports grade have a high speed and efficiency of attention switching, a high level of noise immunity and efficiency, better perception and memorization of nonverbal information [13].

Perceptual-cognitive skills training is a potentially valuable method of teaching athlete's key skills, such as foresight (anticipating mistakes) and decision-making, so the coach is able to prevent mistakes, helping the athlete to concentrate on the studied movement [4, 10]. In addition to the interference peculiarities presented above, it is worth paying attention to the emotional-volitional component of the interference influence propagation on the properties of attention [14]. The accumulated data [15] indicate that sports activities contribute to the development of interference control, but the influence of the sports category and type of inhibition is still unclear. The classification of sports based on the «open skills» continuum (external pace, requirements) and «closed skills» (individual) allows the integration of the environment as a factor contributing to the benefits of sports for dynamic control. As a result, partial correlations confirm the opinion that time spent in sports with «open skills» is associated with higher performance in braking tests.

The factors overloading athletes' attention concentration, and thereby leading to errors in the execution of movements, are also highlighted. This fact determines the relevance and necessity of developing an attention training system [10, 16]. Thus, the effect of attention interference can be tracked by the dynamics of errors in the execution

of techniques, tests and complex diagnostics, and not only the normative parameters of the attention properties indicators.

The interference effect is a phenomenon of motor learning. Most of the literature on the contextual interference effect is devoted to cyclic characteristics (simple skills), while less is known about the role of contextual interference in the development of complex sports skills (acyclic), especially in relation to experienced athletes. Special sports activity involves contextual interference when practicing sports action: serving, attack, defense, etc. The results show that the typical effect of contextual interference is less noticeable when practicing a complex motor skill (for example, serving in tennis) [5].

Thus, when studying literary sources, the following conclusions can be drawn:

1. The effect of attention interference is a synergist of cognitive processes;
2. Interference is the interaction of synchronous or sequential processes, in which there is an increase or suppression of the integral influence of the cognitive process;
3. The interference of attention is coordinated with individual typological parameters, neuropsychic indicators and the athlete's volitional self-regulation.
4. The lack of methodological techniques for increasing the volume of attention with a decrease in attention interference affects the decrease in the athlete's performance and progress.
5. The amount of excessive motor skills in a particular sport alternatively reduces a specific automated action performance, since according to the conditions of the forgetting-reconstruction hypothesis, the stronger the contextual intervention is, the faster the performer forgets specific information about the task between practical tests, which requires the reconstruction of the action plan for each test.

References

1. **Sozinov, A. A.** Interference effect in the study of psychological structures / A. A. Sozinov, A. K. Krylov, Yu. I. Alexandrov // *Experimental psychology*. - 2013. - #.1. - pp. 5-47. - Text : direct.
2. **Volkov, D. N.** Correction of cognitive errors in highly qualified athletes // *Sports psychologist*. 2013. #. 1 (28). pp. 32-38. - Text: direct.
3. On the nature of the interference effect and the individual peculiarities of its manifestation [Electronic resource]. - Access mode: <http://www.persev.ru/book/o-prirode-effekta-interferencii-i-individualnyh-osobennostyah-ego-proyavleniya> . - Access date: 15. 01. 2022. - Text : electronic.
4. **Broadbent, D. P.** Perceptual-cognitive skills training and its transformation into expert activity in this field: directions for future research / David P. Broadbent, D. Kouser, A. Mark Williams, Paul R. Ford // *European Journal of Sports Science*, 2015, 15:4, 322-331, doi: 10.1080/17461391.2014.957727. - Text : direct.
5. **Smith, P. J. K.** Application of contextual interference to the throw / Smith, Peter J. K., Marianne Davis // *Sports Sciences*, 13:6, 455-462, DOI: 10.1080/02640419508732262. - Text : direct.
6. **Jones, L L.** Effects of Contextual Interference on Acquisition and Retention of Three Volleyball Skills / L. L. Jones, K E. French // *Perceptual and Motor Skills*. 2007;105(3):883-890. doi: 10.2466/pms.105.3.883-890 – Text : direct.
7. **Zetou, E.** et al. («Contextual Interference Effects in Learning Volleyball Skills» / E. Zetou // *Perceptual and Motor Skills*, 2017, 104(3), pp. 995–1004. doi: 10.2466/pms.104.3.995-1004. – Text : direct.

8. **Dauids, K.** A natural physical alternative to cognitive theories of motor behavior: an invitation to interdisciplinary research in sports science / K. Dauids, K. Handford, M. Williams doi: 10.1080/02640419408732202. - Text : direct.
9. **Buszard, T.** Quantitative assessment of contextual interference and their influence on the skills transfer in experienced young tennis players / Buszard T., Reid M., Krause L., Kovalchuk S. and Farrow D. //Front. Psychology, 2017. 8:1931. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01931 - Text : direct.
10. **Girinskaya, A.Yu.** The interrelation of the athlete's attention interference, his motivation and volitional self-control / A. Yu. Girinskaya // IX Masharov readings: materials of the International Scientific and Practical conference of students, postgraduates and young scientists, Vitebsk, September 25, 2015 - pp. 212-213 - Text : direct.
11. **Grishko, N. T.** Improving the system of movements taking into account the peculiarities of interference arising in the process of performing motor actions / N. T. Grishko // autoref. diss. for the Candidate of Scientific Sciences - Kiev. - 1978. - 25 p. - Text : electronic.
12. Psychology of sports [Electronic resource]. - Access mode: <http://azps.ru/articles/>. - Access date: 13.01.2022 - Text : electronic.
13. **Girinskaya, A. Y.** Interference of attention / A. Y. Girinskaya // VSU Repository. - 2018. pp. - 20-22. - Text : direct.
14. **Girinskaya, A. Yu.** Prevention of attention errors in children's and youth sports: recommendations to coaches and teachers / A. Yu. Girinskaya // Actual problems of personality development in modern society: Materials of the International Scientific and Practical Conference. Dedicated to the 115th anniversary of the birth of A.N. Leontiev, Pskov, April 19-20, 2018 / Edited by D.Y. Gribanova. - Pskov: Pskov State University, 2018. - pp. 84-88. - Text : direct.
15. Please cite this article as: Sebastian Ludyga et al., Neurophysiological correlates of interference control and response inhibition processes in children and adolescents engaging in open and closed-skill sports, Journal of Sport and Health Science (2022), <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.01.00> – Текст : электронный.
16. **Falikman, M. V.** General Psychology in 7 vols. / edited by B. S. Bratus'. Vol. 4: Attention / M. V. Falikman. - Vol. 4. - M.: Academy, 2006. - 476 p. - Text : direct.
17. **Farrow, D.** Exploring the applicability of the contextual interference effect in sports practice / D. Farrow, T. Buszard // Prog Brain Res. 2017;234:69-83. doi: 10.1016/bs.pbr.2017.07.002. Epub 2017 Aug 12. – Текст : непосредственный.

РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФФЕКТА «ИНТЕРФЕРЕНЦИИ» В СПОРТИВНООРИЕНТИРОВАННОЙ ПРАКТИКЕ

© 2022. Звягина Е.В

Представлен обзор исследований, отражающих когнитивные характеристики процесса внимания в условиях эффекта «интерференции», происходящего взаимодействия между новым материалом и уже имеющимися навыками, стереотипами, знаниями, воспоминаниями, что ведёт к негативному влиянию на усвоение нового практического материала, формированию спортивного автоматизма. Определены направления актуальных исследований и общемировых тенденций и подходов к изучению применения и измерения эффекта интерференции внимания в спортивной деятельности.

Ключевые слова: интерференция внимания, функциональные возможности, физиологические потребности, спортивная деятельность, автоматизм

*Звягина Екатерина Владимировна
Кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Уральский государственный
университет физической культуры»
Доцент кафедры физиологии
Zv-aev@mail.ru*

*Zvyagina Ekaterina Vladimirovna
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Federal State Budgetary Educational Institution of
Higher Education «Ural State University of Physical
Culture»
Associate Professor, Physiology department
Zv-aev@mail.ru*

УДК: 612.63

ГЕМОДИНАМИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ ОТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ У СПОРТСМЕНОВ

© 2022. Колчина Е.Ю.

Аннотация: Многие авторы, характеризовавшие спортивную работоспособность, выделяют совокупность различных факторов, определяющих её уровень [2;6]. При этом к основным компонентам работоспособности, как правило, относят:

- а) функциональные возможности вегетативных органов и систем организма;
- б) качество нервно-мышечной координации;
- в) технико-тактическое мастерство;
- г) психологическую подготовленность.

К числу информативных показателей спортивной работоспособности, в частности, относят: МПК, PWC_{170} , ЧСС во время работы и в период восстановления, специальные, функциональные пробы, спортивный результат и другие [1;4]. Для оценки работоспособности в спортивных играх, в ряде исследований и в практике используются:

- а) тесты с повторной скоростной нагрузкой (футбол);
- б) показатели аэробных возможностей, особенно МПК (баскетбол, теннис);
- в) показатели анаэробных гликолитических возможностей (баскетбол).

Главным условием роста спортивной работоспособности является тренировка. Под воздействием тренировки в организме спортсмена происходят приспособительные изменения (функциональные и морфологические), которые выражаются в росте его работоспособности. Определяющим при этом является величина нагрузки, ее объем и интенсивность, состав средств и методов и общая структура тренировки [3].

Устойчивость спортивной работоспособности тесно связана со структурой подготовительного периода тренировки.

Ключевые слова: ЧСС, функциональные пробы, спортсмены, тренировка.

Цель и задачи: Одним из эффективных путей поддержания игровой работоспособности может служить так называемая аэробная силовая тренировка. По мнению специалистов, разрабатывавших ее, такая тренировка позволяет добиваться равновесия между аэробными и анаэробными процессами при постоянно высоком уровне интенсивности работы, что является, в частности, характерным для игровой деятельности. Важным условием поддержания игровой работоспособности в соревновательном периоде является соблюдение меры снижения нагрузок в начале соревновательного периода, как по величине, так и по срокам, а также включение в соревновательном периоде большой длительности специальных «промежуточных» этапов [5;7].

Для решения задач исследования наряду с теоретическим анализом и обобщением литературных и документальных данных использовались педагогические наблюдения (хронографирование, хронометрирование, визуально-графическая регистрация некоторых показателей игровой активности футболистов), педагогический эксперимент с проведением контрольных обследований и контрольных испытаний, а также опытная проверка некоторых сторон построения макроцикла тренировки в футбольных командах высокой квалификации. Наряду с этим применялись вычислительные методы (расчет

коэффициентов игровой результативности (КИР), статистические методы). Всю необходимую информацию о содержании и построении макроцикла тренировки в различных командах мы получали из непосредственных наблюдений за их игровой и тренировочной деятельностью, а также на основании анализа документальных данных (годового плана тренировки, журнала планирования и учета работы футбольной команды, отчетов о проделанной работе в тренировках). При характеристике тренировочных упражнений учитывались следующие параметры нагрузки: продолжительность упражнения, абсолютная и относительная интенсивность (по скорости движений и ЧСС), количество повторений, продолжительность и характер отдыха между повторениями.

На разных этапах экспериментальных исследований по изучению работоспособности спортсменов приняло участие 118 человек.

Из общего числа обследованных спортсменов 50 человек явились игроками команд СДЮШОР и ЛФА (Луганская Футбольная Академия), стадион «Авангард».

Методы исследования: В зависимости от преимущественной направленности тренировочного процесса спортсмены были распределены на группы.

В группу I вошли спортсмены, в тренировке которых преобладает развитие качества быстроты и силы (легкоатлеты-спринтеры, прыгуны в длину). Группу II составили спортсмены, тренировка которых направлена на выработку качества быстроты и выносливости: футболисты. К группе III отнесены спортсмены, тренирующиеся на выносливость (марафонцы, велосипедисты, пятиборцы). В группу IV были включены спортсмены, тренировочный процесс которых направлен в основном на развитие качества силы и быстроты (штангисты, толкатели ядра). Группу V составили спортсмены, занимающиеся фехтованием(пятиборье) и теннисом, тренировка которых способствует развитию качества ловкости и быстроты. К VI группе отнесены спортсмены, тренировочный процесс которых направлен как на развитие силовых качеств, так и качеств быстроты, ловкости и силы (боксеры, борцы).

В динамике в различные периоды тренировки (подготовительном, в начале соревновательного и в момент основных соревнований) исследован 21 спортсмен, тренирующийся на выносливость (футболисты).

Для исключения острого влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на функциональное состояние спортсменов исследования проводились в утренние часы (с 10 до 12 час) до тренировок, в условиях относительного покоя, через два часа после приема пищи, при условии, что объем тренировочных нагрузок накануне (по информации тренера) не превышал средней величины. Запись производилась у всех спортсменов в положении лежа.

Результаты исследования. В результате проведенных исследований выявлено, что у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса показатели гемодинамики, характеризующее как центральное, так и периферическое звено системы кровообращения, имеют существенные различия.

Прежде всего установлено, что наименьшие цифры артериального давления имеют место у спортсменов, тренировки которых направлены в основном на развитие качества выносливости. Показатели минимального артериального давления и среднего у них достоверно ниже, чем у представителей всех остальных групп, за исключением VI группы.

Уровень же среднего артериального давления наиболее высок у спортсменов I, а также II и V групп. Увеличение среднего артериального давления у последних сочетается с наибольшей величиной минимального артериального давления.

Таким образом, тренировки, развивающие в основном качество выносливости, способствуют снижению уровня артериального давления и, напротив, преимущественное развитие таких качеств, как быстроты и силы, приводит к относительному его повышению.

Изменение уровня артериального давления в зависимости от направленности тренировочного процесса сочетается с характерными изменениями показателей сократительной функции сердца.

Как показали исследования, величина важнейшего показателя сократительной функции сердца - систолического объема - колеблется в достаточно широких пределах. Наибольший систолический объем ($90 \pm 3,92$ мл), достоверно превышающий его величины во всех группах (за исключением группы VI), выявлен у спортсменов I группы, в тренировке которых преобладает развитие качества быстроты. Напротив, наименьший систолический выброс ($66 \pm 2,60$ мл) характерен для спортсменов IV группы, тренировка которых связана в основном с развитием качества силы. Промежуточное положение по величине рассматриваемого показателя ($75 \pm 2,01$ мл) занимают спортсмены, тренирующие качество выносливости (группа III).

Наименьшие величины систолического объема у спортсменов, в тренировке которых преобладает развитие качества силы, по-видимому, можно связать с характерным для них относительно небольшими объемами сердца и его полостей. И напротив, как показали исследования, адаптация сердца к повторной работе максимальной интенсивности («рывковая» работа) происходит в основном за счет увеличения полости левого желудочка. По-видимому, этот механизм играет существенную роль в увеличении систолического объема у спортсменов, тренирующих качества быстроты и силы (I группа), а также

быстроты и ловкости (VII группа). С другой стороны, изменение показателей гемодинамики в покое в сторону гиперфункции можно рассматривать и как следствие усиленного инотропного влияния катехоламинов на сердечно-сосудистую систему.

Указанные различия в величинах систолического выброса крови в значительной мере обусловили и неодинаковые значения показателей минутного объема кровообращения в сравниваемых группах спортсменов.

Наибольший минутный объем соответственно выявлен у спортсменов I и VI групп. В то же время в группах V, IV и II соотношения рассматриваемых показателей несколько изменяются. Если систолический объем у тренирующихся - преимущественно силовые качества (группа V) был достоверно меньше, чем у спортсменов, в тренировке которых преобладает развитие выносливости, то фактический минутный объем кровообращения у первых уже имеет тенденцию к увеличению, что происходит за счет достоверно большей частоты сердечных сокращений. Наименьшие цифры этого показателя оказались характерными для спортсменов, в тренировке которых большое внимание уделяется развитию качества выносливости (IV и II группы).

Существующая в настоящее время точка зрения о том, что величина сердечного выброса зависит от веса и поверхности тела у здоровых молодых лиц, в том числе у спортсменов, не нашла подтверждения в наших исследованиях. Так, наибольший рост имели представители I и IV групп (у последних наблюдался и достаточно большой вес), однако систолический объем, минутный объем кровообращения и сердечный индекс у них были достоверно меньше.

В этой связи представлял интерес провести сравнение фактического минутного объема крови с его должными величинами. При этом оказалось, что эти показатели, как правило, существенно расходятся.

В частности, значительное уменьшение минутного объема кровообращения по сравнению с должным наблюдается у тренирующихся качество выносливости, что свидетельствует о более экономной деятельности системы кровообращения у них.

Кроме того, результаты корреляционного анализа показали, что наличие достоверных связей систолического объема и фактического минутного объема крови с показателями роста и веса имеются только у спортсменов V и VI групп.

Поэтому различия, выявленные при изучении величин систолического и минутного объема крови, связывались нами, прежде всего со специфическим влиянием направленности тренировочного процесса на сердечно-сосудистую систему спортсмена, а не с их антропометрическими данными.

Существенные различия в зависимости от характера мышечной деятельности установлены и при измерении таких показателей энергетики

сердечного сокращения, как объемная скорость выброса крови из левого желудочка сердца и мощность сердечного сокращения. При этом величина объемной скорости выброса у спортсменов V группы ($257 \pm 8,8$ мл/с) приближается к нижней границе нормы, характерной для здоровых нетренированных лиц, а у спортсменов I группы, в тренировке которых преобладает развитие качества быстроты, несколько превышает ее ($330,0 \pm 13,0$ мл/с).

Показатели мощности сердечного сокращения во всех группах превышают данные, характерные для здоровых людей, не занимающихся спортом. При этом наибольшие цифры отмечены у спортсменов V и VI групп (соответственно $4,19 \pm 0,18$ Вт и $3,80 \pm 0,14$ Вт), достоверно отличающиеся от величин во всех остальных группах.

Известно, что условия работы сердца, величины систолического объема, минутного объема кровообращения во многом определяются уровнем проходимости прекапиллярного русла, эластическими свойствами артериальных сосудов.

Сопоставление величин периферического сопротивления в группах с различной направленностью тренировочного процесса выявили его достоверное увеличение у спортсменов II группы ($2202,0 \pm 97,5$ дн.с.см⁻⁵) и напротив, наименьшие величины - у представителей I и VI групп.

Увеличение периферического сопротивления у спортсменов II группы сочетается с наименьшей величиной фактора демпфирования ($0,380 \pm 0,015$), соответствующей нижней границе нормы, установленной для здоровых лиц. Это обстоятельство свидетельствует о более высокой экономичности функционирования аппарата кровообращения в тех группах, тренировки которых связаны с развитием качества выносливости. Наибольшие цифры фактора демпфирования, соответствующие верхней границе нормы, обнаружены у спортсменов, тренировочный процесс которых связан в основном с развитием качества быстроты или силы (группы I, V, VII).

Выводы. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о характерных изменениях показателей как центрального, так и периферического звеньев системы кровообращения у спортсменов в зависимости от направленности их тренировочного процесса.

В еще большей степени результат игр зависит от некоторых суммарных показателей игровой работоспособности команд. Так коэффициент корреляции между суммой завершенных атак (атаки, закончившиеся ударом по воротам) и занятым командой местом равен 0,94. Такая же зависимость и между «коэффициентом превосходства» (отношение собственных атак к атакам команды противника) и занятым местом.

Выраженные явления экономизации функций сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя присущи спортсменам, тренирующимся на выносливость к длительной работе, в то время как у спортсменов, развивающих в основном качество быстроты, наблюдаются явления умеренной гипердинамии. Спортсменам, тренировки которых способствуют преимущественно развитию качества силы, свойственны выраженные изменения показателей, характеризующих, главным образом, периферическое звено системы кровообращения.

Анализ индивидуальных данных и последующая специальная математическая обработка позволили установить пределы колебаний величин основных показателей гемодинамики, характерные для спортсменов с определенной направленностью тренировочного процесса.

Все сдвиги в системе кровообращения являются свидетельством нарастания экономизации функций этой системы в процессе тренировки на выносливость и показывают, что совершенствование функций системы кровообращения происходит постепенно, достигая своего оптимального состояния к моменту основных соревнований.

Список литературы:

1. **Ахметов С.М.** Физиологические особенности и резервы сердечно-сосудистой системы у профессиональных спортсменов в прединволюционный период. Человек. Спорт. / С.М. Ахметов, С.В. Погодина, В.Г. Манолаки, Г.Д. Алексянц // Медицине, 2018, том. 18, С. 46-54.
2. **Алексянц, Г.Д.** Особенности функциональной подготовленности спортсменов разного уровня квалификации, специализирующихся в многоборье / Г.Д. Алексянц, О. А. Медведева, Т.С. Чернова // Теория и практика физической культуры. № 12, 2018. С. 94-97.
3. **Горбенко А.В.** Спортивное сердце: норма или патология / А.В. Горбенко и [др] // Патология кровообращения и кардиохирургия. – 2020. – Том 24. – №2. – С.16 – 25.
4. Лечебная физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 368 с.
5. **Михайлова, Л. А.** Вариабельность сердечного ритма у юношей-подростков с различным типом вегетативной реактивности / Л. А. Михайлова. - К.: ГБОУ ВПО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, 2015.
6. **Погодина, С.В.** Технология интегральной оценки функциональных возможностей высококвалифицированных спортсменов разного возраста на основе моделирования адаптационных процессов/ С.В. Погодина, Г.Д. Алексянц // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2018. - №3. - С. 68-73.
7. **Шерстюк С. А.** Экспериментальное обоснование резервных адаптационных возможностей физиологически спортивного сердца по трансмитральному кровотоку у квалифицированных спортсменов / С.А. Шерстюк и [др] // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 7 (97), часть 2, июль. – С. 57 – 61

**HEMODYNAMIC DEPENDENCE OF FUNCTIONAL ADAPTATION TO PHYSICAL ACTIVITY
ON TRAINING CYCLES IN ATHLETES.**

E. Y. Kolchina

Annotation: Many authors who have characterized athletic performance identify a combination of various factors that determine its level [2;6]. At the same time, the main components of operability, as a rule, include:

- a) functional capabilities of vegetative organs and body systems;
- b) the quality of neuromuscular coordination;
- c) technical and tactical skills;
- d) psychological preparedness.

Among the informative indicators of athletic performance, in particular, include: IPC, PWC170, heart rate during work and during recovery, special, functional tests, sports performance and others [1;4]. To assess performance in sports games, in a number of studies and in practice, the following are used:

- a) tests with repeated high-speed loading (football);
- b) indicators of aerobic capacity, especially IPC (basketball, tennis);
- c) indicators of anaerobic glycolytic capabilities (basketball).

The main condition for the growth of athletic performance is training. Under the influence of training, adaptive changes (functional and morphological) occur in the athlete's body, which are expressed in the growth of his working capacity. The determining factor in this case is the magnitude of the load, its volume and intensity, the composition of means and methods and the general structure of training [3].

The stability of athletic performance is closely related to the structure of the preparatory period of training.

Keywords: heart rate, functional tests, athletes, training.

Колчина Елена Юрьевна
Кандидат биологических наук, доцент.
ГУ ЛНР «ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени Святителя Луки».
Доцент кафедры физической культуры.
E-mail: kolba76@yandex.com

Kolchina Elena Yurievna
Candidate of Biological Sciences, associate Professor.
STATE INSTITUTION of the LNR "LUGANSK STATE MEDICAL UNIVERSITY named after St. Luke".
Associate Professor of the Department of Physical Culture.
E-mail: kolba76@yandex.com

УДК: 796: 77.29.99

ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ

© 2022, Табуницик А.С., Масейкина А.Р., Мизевич Д.Е.

Аннотация. Проблема малой научно-методической литературы по каратэ, натолкнула авторов статьи в своей работе «Основы управления развитием скоростно-силовых способностей на этапе начальной подготовки у занимающихся каратэ» исследовать развитие скоростно-силовых способностей в тренировочном процессе у юных спортсменов, для выявления наилучшей методики.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, физические упражнения, каратэ, развитие физических способностей.

Введение. Каждому виду спорта присущи свои биомеханические двигательные действия, обусловленные его целевой направленностью, внешними факторами и правилами соревнований. Проведение соревновательных поединков по правилам каратэ, диктует свои условия для тренировочного и соревновательного процессов для выявления сильнейшего спортсмена из множества весовых и возрастных категорий [1,2].

Можно с полной уверенностью отметить, что высокие результаты в ударных видах спорта определяются разносторонним развитием физических и морально-волевых качеств.

Основным звеном физической подготовки каратистов является быстрота, ловкость, выносливость, сила. Помимо данных качеств физической подготовки, единоборцы должны совершенствовать такие качества и способности, как гибкость, координацию, точность, реакцию, чувство времени, и самое главное на наш взгляд - психологическую устойчивость. [3].

В настоящее время спортивные единоборства и боевые искусства развиваются большими темпами в мире спорта, однако, научной литературы по поводу подготовки каратистов к соревновательному процессу, значительно мало. В связи с этим, большинство тренеров для повышения эффективности тренировочного процесса и в дальнейшем результата спортсменов, изучают литературу по другим ударным видам спорта [4,5].

Цель работы: оценить эффективность управления развитием скоростно-силовых качеств начальной подготовки у детей занимающихся каратэ.

Задачи исследования:

1. Проанализировать и обобщить научно-методическую литературу по проблеме нашего исследования.
2. Проверить эффективность методики в ходе педагогического эксперимента.

Для достижения поставленных задач, были использованы теоретические и практические **методы исследования**, такие как: метод теоретического анализа и обобщения научных литературных источников, анкетирование, психологические методы исследования, методы статистической обработки полученных данных.

Результаты исследований. В нашем эксперименте приняли участие 18 спортсменов, приблизительно 10-11 лет, с одинаковой спортивной формой. На начало эксперимента юные каратисты прозанимались 1 год в группе начальной подготовки.

Для нашего исследования спортсмены были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную, по 9 человек в каждой.

Суть экспериментальной части заключается в следующем: выявить самую эффективную методику для развития скоростно-силовых качеств юных спортсменов, провести тестирование, посредством ОФП и сравнить полученные результаты.

Для решения поставленных задач в исследовании, мы составили таблицу результатов тестирования, вычислили среднюю арифметическую величину, стандартное отклонение, определили достоверность различий с использованием формулы t- критерий Фишер, показания тестов в экспериментальной группе (ЭГ) и контрольной группе (КГ) представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показания тестов в контрольной и экспериментальной группах, в начале и в конце эксперимента

Упражнения	ЭГ ДО		КГ ДО		ЭГ ПОСЛЕ		КГ ПОСЛЕ	
	Ср. знач.	Отклонение						
Отжимания 10 раз/сек	8,1	0,6	8,9	1,4	7,2	0,8	8,3	1,8
Бег на месте в упоре 10 раз/сек	4,8	0,5	5	0,3	3,9	0,2	4,4	0,5
Подъем туловища 10 раз/сек	14,7	2,4	16,6	1,6	12,3	2,1	14,06	0,8
Челночный бег 4/4 м сек	7,5	0,5	8,1	0,8	7,3	0,5	8,1	0,6

Подводя итог нашего тестирования, мы увидели, что у обеих групп одинаково, с небольшими отличиями, совершенствовались скоростно-силовые способности.

Теперь же сравним показатели в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента. Сравним будем средние показатели в каждом упражнении по отдельности, это можем наблюдать в таблице 1.

Результаты исследования показали, что в скоростно-силовых упражнениях: отжимания, бег на месте, подъем туловища к ногам, показатели у занимающихся в экспериментальной группе, спустя пару месяцев после применения разработанной нами методики, оказались несколько выше, чем у спортсменов, занимающихся в контрольной группе по стандартной методике.

Невзирая на то, что в ходе статистической обработки данных, на исходном этапе данные показатели были плюс/минус схожими среди юных каратистов.

При этом мы не можем уверять, что программа, применяемая в контрольной группе, неэффективная, и ее нельзя использовать в тренировочном процессе каратэ. У каратистов данной группы тоже в некоторой степени повысились результаты в скоростно-силовых показателях.

В упражнениях «сгибание и разгибание рук», «бег на месте» и «подъем туловища» в ходе анализа статистически достоверных различий мы не обнаружили, но показатели в обеих группах значительно улучшились по сравнению с начальным уровнем юных каратистов.

Это можно обосновать тем, что в тренировочном процессе спортсменов контрольной группы в неких упражнениях тоже применялись неопределенные отягощения в максимальном темпе.

А в упражнении «челночный бег», и вовсе значительного прогресса не наблюдается. Мы можем это объяснить, во-первых, тем, что наш эксперимент проводился в достаточно короткие сроки и достичь максимального прироста показателей в такой период невозможно. Во-вторых, зал, где проходят тренировочные занятия, имеет небольшие размеры, всего лишь (6x12 метра) и включать в тренировочный процесс беговые упражнения было проблематичным.

Перспектива дальнейших исследований. При внедрении в тренировочный процесс результатов исследования, позволит повысить у юных каратистов скоростно-силовые способности и физическую форму в целом, а также улучшит их спортивный результат.

Список литературы

1. Алимов А. Бокс: Пособие по применению, или путь воина / А. Алимов. – Ростов н/Д: Феникс: Краснодар, 2008 – 188 с.
2. Анатомия человека. В двух томах. Т.2 / М.Р. Сапин, В.Я. Бочаров, Д.Б. Никитюк и др. / Под ред. М.Р. Сапина. — Изд. 5-е, перераб. и доп.— М.: Медицина.— 2001.— 640 с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. / Б.А. Ашмарин – М., «Физкультура и спорт»; 1978.-223 с.
4. Бердышев С.Н. Боевые искусства. Философия и техника боя. / С.Н. Бердышев – Ростов-н/Д: 2002.-496с.
5. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства. / М. Бишоп. – М.: 1999. - 304с.

**FUNDAMENTALS OF MANAGING THE DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH QUALITIES
AND FORMS OF ITS MANIFESTATION AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING FOR KARATE**

A.S. Tabunshchik, A.R. Maseykina, D.E. Mizevich

***Annotation.** The problem of small scientific and methodological literature on karate, prompted the authors of the article in their work "Fundamentals of managing the development of speed-strength abilities at the stage of initial training for karate students" to investigate the development of speed-strength abilities in the training process for young athletes, in order to identify the best methodology.*

***Keywords:** speed and strength training, physical exercises, karate, development of physical abilities.*

Табунщик Александр Саввич
ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Университет»
Институт Физической Культуры и Спорта
Преподаватель кафедры спортивных единоборств,
мастер спорта СССР
E-mail: a.tabunshchik@donnu.ru

Tabunshchik Aleksandr Savvich
State educational institution of higher professional
education «Donetsk National University» Institute of
Physical Culture and Sports
Lecturer of the Department of Martial Arts, Master of
Sports of the USSR
E-mail: a.tabunshchik@donnu.ru

Масейкина Анна Романовна
ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Университет»
Институт Физической Культуры и Спорта
Студент

Maseykina Anna Romanovna
State educational institution of higher professional
education «Donetsk National University» Institute of
Physical Culture and Sports
Student

Мизевич Дмитрий Евгеньевич
ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Университет»
Институт Физической Культуры и Спорта
Студент

Mizevich Dmitry Evgenievich
State educational institution of higher professional
education «Donetsk National University» Institute of
Physical Culture and Sports
Student

**РАЗДЕЛ 3.
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**



УДК 796.86-051-056.265:616.036-82

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ-ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ ПОСЛЕ ТРАВМ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

© 2022. Гришун Ю.А., Загаренко Д.О.

Статья посвящена анализу проблемы восстановления спортсменов-фехтовальщиков после травм методами физической и психологической реабилитации. Цель работы - на основе изучения специальной литературы проанализировать типичные травмы и хронические заболевания у спортсменов-фехтовальщиков в процессе тренировок и соревнований, выявить наиболее эффективные методы восстановления спортсменов-фехтовальщиков после травм опорно-двигательного аппарата средствами физической реабилитации, исследовать существующие подходы для формирования программы психологической реабилитации.

Ключевые слова: фехтовальщики, спортивные травмы, физическая реабилитация, психологическое восстановление.

Известно, что основными неблагоприятными факторами при профессиональной спортивной деятельности являются высокое физическое напряжение, увеличенный риск травматизма, повышенное нервно-эмоциональное напряжение (особенно в соревновательном и предсоревновательном периодах).

Травмы опорно-двигательного аппарата (ОДА) у спортсменов сопровождаются внезапным и резким прекращением тренировочных занятий, вызывают нарушение установившегося физического стереотипа, что влечет за собой болезненную реакцию всего организма.

Отрицательные эмоции, связанные с травмой, невозможность выступать в соревнованиях, боязнь надолго утратить спортивную форму и работоспособность угнетающе действуют на психику, еще в большей степени усугубляя процессы детренированности.

Особенно неблагоприятно прекращение занятий спортом сказывается на состоянии здоровья высококвалифицированных спортсменов, поэтому основная цель реабилитации спортсмена после травмы – как можно скорее вернуть его в строй, возратить способность выполнять привычную нагрузку, то есть обеспечить полное восстановление спортивной работоспособности.

Цель работы: изучить наиболее эффективные методы восстановления спортсменов-фехтовальщиков после травм опорно-двигательного аппарата средствами физической реабилитации.

В данном исследовании решались следующие **задачи:** анализ медицинской, педагогической и специальной литературы для проведения структурного анализа травматизма у спортсменов-фехтовальщиков, выявление наиболее часто встречающихся травм, выявление и изучение наиболее эффективных методов восстановления спортсменов-фехтовальщиков после

травм опорно-двигательного аппарата средствами физической реабилитации, исследование существующих подходов для формирования программы психологической реабилитации.

Использование средств физической реабилитации позволяет провести более эффективное восстановление спортсменов-фехтовальщиков, улучшает физическое состояние и повышает их физическую работоспособность после полученных травм и хронических заболеваний.

Ключевым моментом при реабилитации спортсменов после травм является не только восстановление функциональных возможностей травмированного сегмента, но и восстановление психологического состояния.

Травмы у спортсменов сопровождаются снижением функциональных способностей органов и систем всего организма, отрицательные эмоции, связанные с воспоминаниями о травме, боязнь потерять спортивную работоспособность угнетающе действуют на психику, и еще в большей степени ускоряют процесс детренированности.

Правильно разработанная программа физической реабилитации с учетом особенностей данной патологии позволит сократить сроки восстановления и улучшить показатели качества жизни и психологического состояния спортсменов.

Спортивные единоборства предъявляют повышенные требования к опорно-двигательному аппарату спортсменов.

Спортсмены, занимающиеся единоборствами, сталкиваются с травмами опорно-двигательного аппарата в 69,27%.

Интенсивные и экстенсивные показатели травматизма при различных видах спортивных единоборств выглядят следующим образом (табл. 1.) [9].

Таблица 1. - Интенсивные и экстенсивные показатели травматизма при различных видах спортивных единоборств

Вид спорта	Интенсивный показатель (количество травм на 1000 участников)	Экстенсивный показатель (количество травм в % к итогу)
Бокс	158,1	14,0
Борьба	103,0	6,1
Фехтование	17,1	3,4

Фехтование – один из видов спортивных единоборств с использованием холодного спортивного оружия - шпаги, рапиры, сабли, является наиболее сложным видом спортивных единоборств в техническом плане [3].

Передвижения фехтовальщиков по дорожке отличаются своеобразной кинематикой и динамикой, оказывающих существенное влияние на функционирование различных органов.

При этом высокая динамичность разновекторных перемещений по дорожке (вперед-назад) сочетается со значительными напряжениями, возникающими из-за усилий по сохранению требуемого положения ног и туловища в боевой стойке, что зачастую приводит к травмам опорно-двигательного аппарата.

Среди всех видов травм опорно-двигательного аппарата у фехтовальщиков наиболее тяжелые последствия имеют повреждения менисков. В этом спорте они составляют больше трети от общего количества профессиональных травм. Хронические заболевания плечевых костей обусловлены спецификой фехтования как такового. В особо тяжелых случаях травмы могут обернуться патологиями – периоститами.

Среди прочих хронических заболеваний стоит отметить и часто встречающийся хронический паратеновит ахиллова сухожилия. Этому заболеванию подвержены фехтовальщики, которые нарушают технику выполнения приемов. Часто подвергаются травмам голеностопный и коленный суставы – на них приходится большая часть нагрузки, поскольку фехтовальщик должен пребывать в постоянном движении.

К профессиональным заболеваниям можно отнести травмы запястий и кистей. Специфика травм в фехтовании такова, что в этом виде спорта преобладают острые травмы – около 60% от общего количества [3, 5].

Без физического аспекта восстановления процесс выздоровления может затянуться, увеличатся сроки постельного режима и невозможности продолжать тренировки.

Методы физической реабилитации при травмах зависят от степени повреждения мышц и костей. Есть случаи, когда восстановительный процесс позволяет полностью вернуться к нормальной жизни и прежнему темпу тренировок. Но бывают и повреждения, приводящие к инвалидности. В этом случае программа восстановления спортсменов после травм направлена на то, чтобы адаптировать людей к новым условиям жизни [5,8].

Особенности реабилитации спортсменов состоят в том, что даже на начальном этапе лечения они должны сохранять привычный образ жизни – хотя бы просто соблюдать режим питания, придерживаться рекомендуемой продолжительности периодов сна и активности и т.д. От этого во многом зависит то, как быстро человек сможет снова влиться в напряженный график занятий.

После травм поврежденные части тела могут долго оставаться без движения, что чревато появлением отеков, нарушениями кровообращения и лимфотока, развитием мышечной атрофии.

Показаниями к проведению реабилитационных мероприятий являются получение любого повреждения, снижение подвижности, нарушение или полная

утрата двигательных функций. Их назначают в раннем периоде после перелома, при реабилитации после хирургического вмешательства.

Главное условие успеха – комплексный подход. Поэтому в диагностике и лечении принимают участие сразу несколько специалистов: врач ЛФК, остеопат, психолог, невролог, реабилитолог [8, 10].

В настоящее время спортивные травматологи считают восстановление физических кондиций недостаточным для возвращения в спорт после травмы, внимание уделяется также и особенностям психологического состояния [7]. Вовремя и по окончании процесса реабилитации спортсмены сталкиваются с различными трудностями, испытывают чувство неопределенности, переживают страх повторной травмы, не могут показывать результаты, которые у них были до травмы.

Существует фраза, с которой нельзя не согласиться: «все проблемы у нас в голове», т.е. как только человек понимает, что со всем можно справиться, сразу появляется внутренняя уверенность, позитивный настрой и всё начинает налаживаться. Помощь в преодолении такого препятствия как травма является одной из базисных задач спортивного психолога.

При определении особенностей психоэмоциональных реакций на травму, должны учитываться следующие возможные причины, вызывающие различные формы переживаний у травмированных спортсменов [4]: вид спорта, опыт спортсмена, возрастные особенности, индивидуальные особенности спортсмена, наличие сильных конкурентов, уровень притязаний, условия соревнований.

Анализ литературных источников показывает, что специалисты в области спортивной медицины должны объяснять спортсменам сущность травмы, цели и задачи, а также этапы процесса реабилитации. Кроме того, рекомендуется соответствующее психологическое вмешательство, чтобы помочь спортсменам более эффективно преодолеть боль и страх повторной травмы, которые нередко имеют место в ходе реабилитации [4, 7].

Л. Иевлева и Т. Орлик [5] провели исследование, целью которого было установление взаимосвязи между различными психологическими факторами и временем восстановления после травмы. В исследовании приняло участие 32 спортсмена с травмами колена и лодыжки суть которого состояла в определении (по количеству баллов в специальном опроснике) положительного отношения к жизни, перспектив на будущее, уровня стрессоустойчивости. В результате было обнаружено, что спортсмены, которые выздоравливали быстрее остальных, имели более высокие баллы, чем испытуемые, поправляющиеся медленнее. Из этого можно сделать вывод, что немаловажную роль играет внутренняя мотивация и настрой спортсмена, желание как можно быстрее вернуться к спортивной деятельности и преодолеть процесс реабилитации.

К. Эймс и Д. Дуда [7] предлагают модель восстановления спортсмена после травмы, основу которой составляет принцип целеполагания, включенности атлетов в решение задач. Основным предметом работы спортивного психолога в данном случае является мотивация атлета к возвращению в спорт. Именно она определяет не только продолжительность реабилитационного периода, но последующее восстановление спортивных навыков и функций.

М. Росс и Р. Бергер [4, 5, 7] провели исследование, в ходе которого 60 прооперированных в области коленного сустава спортсменов были в случайном порядке распределены по двум группам. Контрольная группа проходила только физиотерапию, в то время как в экспериментальной группе помимо физиотерапевтических процедур, проводились сеансы положительного самовнушения, а также осуществлялось информирование о последствиях операции. Результаты показали, что спортсмены в экспериментальной группе безболезненно пережили послеоперационный период, испытывали меньше тревоги во время реабилитационного процесса; они также быстрее достигли прежнего уровня физической формы, чем атлеты контрольной группы.

Из результатов данного исследования можно сделать следующие выводы:

- Основными принципами восстановительной коррекции и лечения спортсменов с травматическими повреждениями конечностей являются: раннее начало, комплексность, непрерывность, индивидуальность, поэтапность, функциональная (спортивно-специфическая) и профилактическая направленность реабилитационной программы, совместное участие спортсмена, врача и тренера в определении задач и проведении реабилитационных мероприятий [3, 6].
- Своевременная реабилитация спортивных повреждений является важным мероприятием, способствующим быстрому и безопасному возврату спортсмена к соревновательной активности. Кроме того, контроля движения, биомеханики суставов, а также психологического состояния спортсмена является существенным фактором профилактики повторной травмы [8].
- При выборе физических восстановительных средств необходимо строго учитывать характер и тяжесть травмы, индивидуальные особенности спортсмена и особенности вида спорта, задачи, которые предстоит решить после возвращения к тренировкам и соревновательной деятельности [3, 6].
- Помощь в преодолении спортивных травм является одной из основополагающих задач спортивного психолога. Специалисты в области спортивной медицины должны формировать позитивный настрой и внутреннюю мотивацию на возвращение в спорт, вовлекать спортсмена в процесс лечения,

объяснять сущность травмы, цели и задачи, а также этапы процесса реабилитации [5, 7].

Список литературы

1. Бурнацев, И.В. Исследование влияния адаптивно-укрепляющих упражнений для мышц спины в тренировочном процессе фехтовальщиков тренировочных групп на их физическую подготовленность / Бурнацев И.В., Осадченко И.В. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 33-36.
2. Бурнацев, И.В. Исследование травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата фехтовальщиков для выявления их локализации / Бурнацев И.В., Осадченко И.В. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 36-41.
3. Гладков, В.Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В.Н. Гладков. - М.: Советский спорт, 2007 - 152 с.
4. Гринь А., Зора К. Эмоционально-волевой ресурс преодоления посттравматического стресса у спортсменов// НАУКА В ОЛИМПИСКОМ СПОРТЕ № 4, 2016, с. 78-84
5. Леонов, С.В. Переживание спортивной травмы // Национальный психологический журнал — 2012. — №2(8) — с.136-143.
6. Миронова, Е. Н. Основы физической реабилитации: МОО «Академия безопасности и выживания», Издательство «Молодой учёный», 2018
7. Психология спортивной травмы: монография / Л.М. Довжик, К.А. Бочавер. - М.: Спорт, 2020. - 264 с.
8. Савельев, А.А. Медико-спортивная реабилитация спортсменов после травмы от врачей до общей группы: https://sportdoktor.ru/genthemes/Saveljev_A_A.html
9. Турсунов, Н. Б. Структурный анализ травматизма у спортсменов-единоборцев / Н. Б. Турсунов, Ш. Ш. Газиев // Молодой ученый. — 2016. — № 16 (120). — С. 404-409.
10. Чащин, М. В. Профессиональные заболевания в спорте: научно-практические рекомендации / М. В. Чащин, Р. В. Константинов. - М.: Советский спорт, 2010 - 192 с.

RECOVERY OF FENCERS AFTER INJURIES BY MEANS OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL REHABILITATION

© 2022. Yu.A. Grishin, D.O.Zagarenko

The article is devoted to the analysis of the problem of restoration of athletes-fencers after injuries by methods of physical and psychological rehabilitation. The purpose of the work is to analyze typical injuries and chronic diseases in athletes-fencers during training and competitions based on the study of special literature, to identify the most effective methods for recovering athletes-fencers after injuries of the musculoskeletal system by means of physical rehabilitation, to explore existing approaches for the formation of a program of psychological rehabilitation.

Key words: fencers, sports injuries, physical rehabilitation, psychological recovery.

Загаренко Дмитрий Олегович
Студент
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта
E-mail: zagarenko.lena@mail.ru

Zagarenko Dmitry Olegovich
Student
SEI HPE "Donetsk National University" Institute of
Physical Culture and Sports
E-mail: zagarenko.lena@mail.ru

Гришун Юлия Анатольевна
Доцент кафедры адаптивной физической культуры
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта
E-mail: yu.grishun@donnu.ru

Grishun Julia Anatolievna
Associate Professor of the Department of Adaptive
Physical Culture
SEI HPE "Donetsk National University" Institute of
Physical Culture and Sports
E-mail: yu.grishun@donnu.ru

УДК 796.02:001.895:615.825.6:796.071

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

© 2022. Зыкун Ж.А.

В статье разобраны волнующие вопросы о различных инновационных технических средствах для восстановления спортсменов. Рассмотрено современное оборудование, предназначенное для реабилитации, а также наиболее часто встречаемые виды травм при занятии спортом.

Ключевые слова: технические средства, реабилитация, спорт, травмы.

Реабилитация - это восстановление оптимальной формы и функций. Повреждение опорно-двигательного аппарата может иметь немедленные и достаточно серьезные отрицательные последствия для физического состояния организма. Если присутствуют ограничения в повседневной жизни из-за старения или состояния здоровья, например, хронических заболеваний, различного рода травм, то, естественно необходимо разнохарактерное вмешательство. Реабилитация позволяет людям любого возраста не только спортсменам поддерживать или возобновлять свою повседневную жизнь, играть значимую роль в ней и добиваться максимального благополучия.

Рекреационная физическая активность и соревнования по легкой атлетике стали причиной значительного числа травм. Поэтому повреждение опорно-двигательного аппарата - неизбежный результат занятий спортом. Самый высокий уровень катастрофических травм происходит после занятий футболом, гимнастикой или хоккеем. Повреждение тканей в результате занятий спортом можно разделить на макро травматическое и микро травматическое.[1]

Макротравмы обычно вызываются падениями, несчастными случаями, столкновениями и порезами, и часто встречаются в контактных видах спорта, таких как футбол и регби. Эти повреждения могут быть первичными (из-за прямого повреждения тканей) или вторичными.

Микротравма - это хроническая травма, вызванная неправильным обращением с такими структурами, как мышцы, суставы, связки и сухожилия. Этот тип травм чаще встречается в таких видах спорта, как плавание, езда на велосипеде и гребля.

Как правило, бывает два типа спортивных травм: острые и хронические.

Острые спортивные травмы возникают внезапно во время игры, тренировки или выполнения упражнений (например, переломы или разрывы сухожилий). Острые травмы не всегда возникают сразу, особенно если в организме человека циркулируют адреналин, кортизол и другие гормоны. Признаки и симптомы острой травмы могут включать внезапную сильную боль, отек, покраснение или болезненность в области травмы и вокруг нее;

неспособность переносить вес на ноги, колени, лодыжки или ступни; неспособность нормально двигать суставом; или кость, которая явно сломана или вывихнута.

Хронические спортивные травмы (также известные как травмы из-за чрезмерного перенапряжения) возникают со временем из-за повторяющихся упражнений или стресса. Примеры включают теннисный локоть, колено бегуна. Признаки и симптомы хронической травмы могут включать боль во время игры упражнений; отек или боль в месте травмы; ноющая боль во время отдыха.

Процесс реабилитации должен начинаться как можно скорее после травмы и быть непрерывным с другими терапевтическими вмешательствами. Кроме того, если травма требует хирургического вмешательства, ее можно начать до или сразу после операции.

Реабилитацией травмированных спортсменов должны проходить в междисциплинарной команде, в которой врач действует как руководитель и координатор. В состав команды входят, в частности, спортивные врачи, физиотерапевты (практикующие врачи восстановительной медицины), ортопеды, физиотерапевты, реабилитологи, учителя физкультуры, тренеры, спортивные тренеры, психологи и диетологи. Команда реабилитации должна работать в тесном сотрудничестве со спортсменами и тренерами, чтобы определить цели реабилитации, обсудить прогресс, который был достигнут в ходе различных вмешательств, и установить график возвращения спортсменов к тренировкам и соревнованиям.

Общение также имеет важное значение. Отсутствие связи между медицинскими работниками, специалистами по силовой и физической подготовке и тренерами команд может задерживать или препятствовать возвращению спортсменов к их лучшим результатам, повышая риск новых травм и еще более катастрофических повторных травм.

Следует отметить, что в современном спорте меняется не только система реагирования и адаптации человека к физическим нагрузкам, но и нормативные и патологические концепции в системе профессионально-реабилитационной поддержки. Роль информационных технологий в диагностике и прогнозировании состояния здорового человека меняется, интерпретируя патологию как состояние интенсивной мышечной активности.

Современная спортивная наука движется к изучению параметров в рамках активного тренировочного пространства, используя все возможности мобильного диагностического оборудования, которое может регистрировать биоэлектрические потенциалы особенно важных систем в каждом виде спорта.

Одним из объективных методов диагностики состояния нервно-мышечного аппарата, актуального для всех спортсменов, является электромиография. Однако подходы к её использованию в клинической практике и в спортивной медицине очень разные.

Нейрофизиологи редко используют данные поверхностной электромиографии (ЭМГ) для диагностики двигательных нарушений и считают их недостаточно объективными. Это связано как с особенностями взаимодействия «врач-пациент», так и с наличием значительного количества пациентов, симулирующих заболеваемость, особенно при решении экспертных вопросов.

Конечно, спортсмены и тренеры с меньшим энтузиазмом относятся к общей исследовательской деятельности, особенно к мониторингу функционального статуса спортсменов. Это понятно - объективизация параметров не всегда выгодна с точки зрения коммерции. При этом нейрофизиологический мониторинг признан необходимым и важным фактором для спортсменов при решении задач отбора, диагностики нарушений здоровья, проблем восстановления и коррекции в тренировочном процессе. Как показывает практика и опыт исследования спортсменов, при проведении ЭМГ спортсмены стремятся дать наилучшие результаты. Это существенно влияет на выбор, применение и анализ результатов нейрофизиологических методов в спортивной медицине.

Более того, трудно отрицать тесную взаимосвязь между повышением эффективности занятий спортом и реабилитацией спортсменов, объединяющих усилия специалистов в различных дисциплинах знаний для пересечения научного направления.

До сих пор динамическая миография использовалась очень ограниченно в практике сопровождения игроков и в системах отбора. Вероятно, это связано со скептическим отношением тренерского состава и особенностями технического воспроизведения методик. С другой стороны, такой подход к регистрации нейрофизиологических данных открывает новые возможности для мониторинга нервно-мышечной активности спортсменов и модификации тренировочного процесса.

Технологии играют жизненно важную роль в современном мире, где люди заботятся о своем здоровье

Важность технических средств в играх и спорте невозможно переоценить. Люди занимались спортом с зарождения цивилизации, но сегодня все больше и больше людей признают важность физических упражнений и физической активности для хорошего здоровья.

Виды спорта, которые когда-то были зарезервированы для самых приспособленных и талантливых, все чаще воспринимаются обычными людьми. Это делает спортивную медицину, с ее всесторонним вниманием ко всем вопросам, связанным со спортом и физическими упражнениями, от профилактики травм до тренировок, более важной и актуальной, чем когда-либо.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте /В.И Дубровский Москва, ФиС, 1991 206 с.
2. Зыкун, Ж. А. Инновационные программные технологии в физкультурно-оздоровительной деятельности / Ж. А. Зыкун. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 45 (387). — С. 296-298.
3. Санадзе А.Г., Касаткина Л.Ф. Клиническая электромиография для практических неврологов. Руководство. Библиотека врача-специалиста М.: Геотар-Медиа. 2015. 64 с.:

INNOVATIVE TECHNICAL MEANS IN THE REHABILITATION OF ATHLETES

Zh.A. Zykun

The article examines the exciting questions about various innovative technical means for the recovery of athletes. Modern equipment designed for rehabilitation is considered, as well as the most common types of injuries during sports.

Keywords: technical means, rehabilitation, sports, injuries.

Зыкун Жанна Антоновна
Старший преподаватель
ГГУ имени Ф.Скорины
E-mail: zspopovy@tut.by

Zykun Zhanna Antonovna
Senior Lecturer
GSU named after F.Skoriny
E-mail: zspopovy@tut.by

УДК 796.011.3:613.25-057.874

АНАЛИЗ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОРРЕКЦИИ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

© 2022, Капланец И.В., Гришун Ю.А.

Аннотация. В статье рассмотрены и проанализированы средства и методы адаптивной физической культуры в коррекции избыточного веса у детей школьного возраста.

Избыточная масса тела является результатом недостаточной двигательной активности, избыточного питания, а также нарушений жирового и углеводного обмена.

Ожирение может быть причиной многих заболеваний. Наиболее эффективными методами профилактики появления избыточной массы тела и ожирения являются контроль за калорийностью суточного рациона и регулярные физические упражнения.

Ключевые слова. Коррекция избыточной массы тела, дети школьного возраста, физические упражнения, рациональное питание.

Введение. Так называемые "болезни цивилизации", к которым приводит малоподвижный образ жизни, игнорирование физической культуры, переедание, психоэмоциональная неорганизованность и другие факторы порождают целую группу заболеваний. В эту группу входят наиболее распространенные болезни сердечно-сосудистой системы и обмена веществ – атеросклероз, гипертоническая болезнь, ожирение. Различные исследования показывают отклонения в состоянии здоровья у 60% людей. 35% детей нуждаются в стационарном лечении и 40% относятся к группе риска по тем или иным заболеваниям. Причины кроются в нерациональной двигательной активности, однообразном питании, а также в неудовлетворительном состоянии школьных спортивных площадок, залов, отсутствия качественного спортивного инвентаря и достаточного количества подготовленных преподавателей [4].

Можно отметить, что ухудшение детского здоровья приняло устойчивый характер, что подтверждается увеличением количества случаев, врожденных отклонений в развитии отдельных органов и систем. Это, в свою очередь, может привести к возникновению серьезных патологических состояний, острых и хронических заболеваний, а в тяжелых случаях, к инвалидности.

Недостаточно изучены дети с избыточной массой тела – это дети риска, которые при правильном подходе к физическому воспитанию могут перейти в группу здоровых детей, не требующих специального лечения. Проблема избыточного веса у детей и снижение количества здоровых может оттеснить все остальные заболевания. Раннее начало активных, направленных физических упражнений могут предотвратить развитие ожирения [7].

Обзор литературы. Самая главная причина избыточного веса у детей – семейные привычки и ценности. Исследования показывают, что у детей, чьи

родители страдают от лишнего веса, большая вероятность его заработать. Конечно, имеют значение генетические факторы. Но образ жизни формирует и даже изменяет генетику. Поэтому возможно иметь все «природные предпосылки» к набору лишнего веса, но не набрать его благодаря правильному образу жизни.

В семьях часто отсутствует понимание или стремление к адаптированию базовых принципов правильного питания: группы продуктов, порции, энергетическая ценность продуктов и т. д. Предпочтение тому, чтобы поесть не «правильно», а «сытно и вкусно»: низкое потребление овощей и фруктов, частое потребление полуфабрикатов, сосисок, соусов и масел, добавочного сахара. Родители всегда являются примером и формируют образ жизни ребенка. Даже привычка заедать стресс, злость, скуку, нехватку любви не приходит к нам во взрослом возрасте, а формируется в детстве, нашей семьей и ее ценностями.

Лишние килограммы часто способствуют появлению у подростков диабета, повышенного кровяного давления и уровня холестерина, заболеваний суставов, печени и других проблем со здоровьем, всегда считавшихся взрослыми. Лишний вес также может привести к заниженной самооценке и депрессии – проблемам, которые, возможно, усугубятся со временем [1].

Оздоровление детей с ожирением при помощи рационального двигательного режима и направленных физических упражнений, поможет предотвратить развитие патологии в зрелом возрасте.

Одной из целей физического воспитания является формирование физической культуры личности, которая объединяет все компоненты и является основной движущей силой формирования здорового образа жизни [6].

Сегодня, уже в дошкольном возрасте у детей выявляются нарушения развития в органах: сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и мочевыделительной систем. Нередки случаи врожденной эндокринной патологии, миопии высокой степени, нарушение осанки и т.д. Отдельную группу составляют нарушения обменных процессов, которые часто проявляются избыточной массой тела различного генеза.

Существующие общепринятые методики коррекции избыточной массы тела в основном носят медицинский характер. При этом основное внимание, уделяется нормализации питания и широкому использованию лечебной физической культуры, в основе которой лежат различные физические упражнения [2].

Профилактика. На индивидуальном уровне каждый человек может:

- ограничить поступление калорий за счет общих жиров;
- увеличить потребление фруктов и овощей, а также зернобобовых, цельных зерен и орехов;

-регулярно заниматься физической активностью (60 мин. в день для детей и 150 мин. в неделю для взрослых людей).

Профилактические мероприятия, в первую очередь, необходимы лицам с наследственной предрасположенностью к ожирению и в возрасте старше 40 лет, особенно при малоподвижном образе жизни.

У детей профилактика заключается в соблюдении принципов вскармливания и питания с учетом их индивидуальных особенностей, постоянном контроле роста-весовых показателей. Дети с повышенным риском развития ожирения должны находиться под диспансерным наблюдением [5, 6].

Все вышесказанное является актуальным, с теоретической и практической точки зрения, обуславливает необходимость разработки и применения нетрадиционного педагогического подхода, основанного на физическом воспитании детей школьного возраста с избыточной массой тела.

Цель исследования – анализ оптимальных средств и методов адаптивной физической культуры и обоснование их применение в разработке программ коррекции избыточного веса у детей школьного возраста.

Задачи исследования.

1. Провести анализ литературы по проблеме исследования.
2. Проанализировать оптимальные средства и методы адаптивной физической культуры и обосновать их применение в разработке программ коррекции избыточного веса у детей школьного возраста

Методы исследований.

При разработке коррекционных программ необходимо, что бы она включала комплекс мероприятий, направленных на устранение или коррекцию имеющихся нарушений в состоянии здоровья детей школьного возраста. В таких программах должна использоваться, прежде всего, детская гимнастика для нормализации веса как эффективный способ борьбы с полнотой у ребёнка. Избыточным весом и гиподинамией страдают дети, которые ведут малоподвижный образ жизни и не посещают спортивные секции. Избавиться от распространённой проблемы можно, если начать добросовестно заниматься гимнастикой, упражнения которой подходят для домашних тренировок.

Дети резко воспринимают требования и обижаются на намёки о полноте, но их можно приобщить к физкультуре при помощи маленьких хитростей.

Увлечённый спортом ребёнок будет с охотой и рвением выполнять все упражнения, проявлять себя на занятиях и достигать результата. Родительский пример служит для детей мотивацией и толчком к действию.

Если в семье разговаривают о спорте и занимаются им, ребёнок, наблюдая за активными родителями, постепенно приобретает спортивные привычки.

Ребенок должен некоторое время понаблюдать за тренировками, а затем мягко вовлекаться в процесс. На протяжении занятий проявляйте внимание и заботу к ребёнку, подбадривайте его и не переборщите со строгостью. Также запрещается перенапрягать детей, особенно на первых этапах. Гимнастика средней сложности длится от 20 минут до часа.

Задачи упражнений для похудения:

- восстановление нормального уровня физических нагрузок;
- сжигание калорий;
- установление баланса между потреблением и расходом энергии.

Чтобы научить ребёнка вести активный образ жизни, достаточно выбрать вид спорта, который требует подвижности: футбол, плавание, бадминтон, катание на роликах и коньках и т.д. Но для похудения у детей лучше всего подходит гимнастика, направленная на задействование всех групп мышц. Обычная гимнастика способствует эффективному похудению и подготавливает ребёнка к дальнейшим занятиям. Несложные упражнения можно выполнять без тренера и в домашних условиях.

Для гимнастики можно выделять любое время и подбирать интенсивность. Одним из простейших видов гимнастики для похудения является ежедневная зарядка. По утрам она поднимает тонус организма, а в течение дня улучшает самочувствие. Чтобы гимнастика приносила удовольствие и результат, следует придерживаться чётких правил:

- регулярность и постепенность занятий – верный путь к успеху. Только ежедневные занятия помогут сбросить лишний вес;
- умеренные физические нагрузки, стимулирующие энергетические затраты;
- короткие перерывы между упражнениями, быстрый темп занятия;
- тренировка проходит в промежутке времени за полтора часа после и до приёма пищи;

Уделять внимание кардиотренировкам, не нагружать ребёнка силовыми упражнениями. Кардионагрузка позволяет держать частоту пульса в зоне жиросжигания.

Комплекс упражнений, должен включать в работу разные группы мышц, такие как, комплекс упражнений для похудения, дыхательную гимнастику, кардиотренировку для похудения

В настоящее время все разработанные программы для снижения веса у детей содержат специальные упражнения, которые направлены на общее физическое развитие.

Особо рекомендуется практиковать упражнения для похудения для детей дома. Дело в том, что такие ребята стесняются заниматься в секциях, да и нагрузки там подразумевают определенную физическую подготовку.

Занятия длятся около 30 минут, и должны быть «приправлены» хорошими эмоциями. Подберите подходящую музыку, ведь зарядка для похудения для детей больше похожа на аэробику. В сущности аэробика – это прекрасная гимнастика, которая заставит тело стать гибким, выносливым и сильным.

Программа занятий может быть произвольной: ходьба на месте, прыжки, растяжка, приседания и небольшие отжимания, выпады ног, поднятие небольших гантелей, ходьба и бег на месте, малые круги руками, большие круги руками, наклоны в сторону, махи руками.

Эффективно использовать дыхательные упражнения и кардиоупражнения для похудения [2, 3].

Необходимыми условиями для положительного результата лечебного питания тучных детей являются: неукоснительное соблюдение режима питания и распорядка дня, нормальный объем одного кормления и суточного количества пищи, медленный темп еды, правильное распределение калорийности пищи в течение суток, регулирование количественного состава пищи (резкое ограничение сладостей и кондитерских, крупяных, хлебобулочных изделий, некоторое ограничение тугоплавких жиров, сохранение нормального количества белка), постоянный врачебный, родительский и самоконтроль эффективности лечения (кривая нарастания массы тела), постепенность перехода больного на питание, соответствующее его возрасту и степени ожирения.

Прежде всего, ребенку любого возраста вначале необходимо питание, которое соответствует его физиологическим нормам. Такое питание будет носить ограничительный характер, так как большинство тучных детей все же имеют повышенный аппетит и переедают.

Если при таком питании нарастание массы тела ребенка приостанавливается, можно говорить о положительном эффекте лечебного питания и через некоторый период адаптации переходить на более строгую диету [2].

Заключение.

Избыточная масса тела является результатом недостаточной двигательной активности, избыточного питания, а также нарушений жирового и углеводного обмена. Основным механизмом накопления лишнего веса – переедание, которое приводит к разнице между большим поступлением энергии и её малым расходом; это сопровождается накоплением избытка энергии в виде триглицеридов в жировых депо. Важнейшим условием питания является правильное сочетание всех пищевых веществ в суточном рационе человека,

притом они должны быть введены в количествах, полностью покрывающих все траты организма как в количественном, так и в качественном отношении.

Ожирение может быть причиной многих заболеваний. Наиболее эффективными методами профилактики появления избыточной массы тела и ожирения являются контроль за калорийностью суточного рациона и регулярные физические упражнения.

Список литературы

1. **Бородина, О.В.** Ожирение у детей и подростков (факторы риска метаболического синдрома: Автореф. дис. канд. мед. наук / О.В. Бородина. – М.:, 2004. – 24 с.
2. **Вардимиади, Н.Д.** Лечебная физкультура и диетотерапия при ожирении / Н.Д. Вардимиади, Л.Г. Машкова. – К.: Здоровье, 1998. – 247 с.
3. **Васин, Ю.Г.** Физические упражнения – основа профилактики ожирения / Ю.Г. Васин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Киев: Здоровье, 1989. – 247 с.
4. **Гинзбург, М.М.** Ожирение как болезнь образа жизни. Современные аспекты профилактики и лечения / М.М. Гинзбург, Г.С. Козупица, Г.П. Котельников. – Самара: Изд-во Самарского Госмедуниверситета, 1997. – С. 48.
5. **Дедов, И.И.** Ожирение: этиология, патогенез, клинические аспекты / И.И. Дедов, Г.А. Мельниченко. – М.: МИА, 2004. – 456 с.
6. **Дедов, И.И.** Эффективность мотивационного обучения больных ожирением / И.И. Дедов, С.А. Бутрова, Л.В. Савельева // Ожирение и метаболизм. – М.: 2004. – № 2. – С. 25-29.
7. **Негребенко, О.К.** Младенческие истоки ожирения // Лечение и профилактика. – 2011. – № 1 – С. 42-49.

ANALYSIS OF MEANS AND METHODS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE CORRECTION OF OVERWEIGHT IN SCHOOL-AGE CHILDREN

© 2022, I.V. Kaplanets, Ju.A. Grishun

Annotation. The article discusses and analyzes the means and methods of adaptive physical culture in the correction of overweight in school-age children.

Excess body weight is the result of insufficient motor activity, excessive nutrition, as well as disorders of fat and carbohydrate metabolism.

Obesity can be the cause of many diseases. The most effective methods of preventing the appearance of overweight and obesity are monitoring the calorie content of the daily diet and regular exercise.

Keywords. Correction of excess body weight, school-age children, physical exercises, rational nutrition.

Капланец Ирина Викторовна
Кандидат биологических наук
ГОУ ВПО Донецкий национальный университет
Доцент кафедры адаптивной физической культуры
E-mail: i.kaplanets@donnu.ru

Kaplanets Irina Viktorovna
PhD in Biology
State educational institution of higher professional
education Donetsk National University
E-mail: i.kaplanets@donnu.ru

Гришун Юлия Анатольевна
Кандидат медицинских наук, доцент
ГОУ ВПО Донецкий национальный университет
Заведующий кафедрой адаптивной физической
культуры
E-mail: yu.grishun@donnu.ru

Grishun Julia Anatolievna
Candidate of Medical Sciences, Associate Professor
State educational institution of higher professional
education Donetsk National University
Head of the Department of Adaptive Physical Culture
E-mail: yu.grishun@donnu.ru

УДК: 373.6+378.14+616.28-008.1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

© 2022, *Лагуткина И.А., Прихода И. В.*

В статье с современных позиций образования, науки и практики научно обобщены и системно проанализированы теоретико-методические основы адаптивного физического воспитания детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха. Показано, что рациональное использование физических упражнений в процессе коррекционной работы позволяет предотвратить двигательные нарушения, повысить уровень физического здоровья, физического развития и физической подготовленности глухих и слабослышающих подростков. Кроме того, адаптивное физическое воспитание является мощным средством подготовки детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха к общественно-полезному труду и жизни в обществе.

Ключевые слова: теоретико-методические основы, адаптивное физическое воспитание, дети среднего школьного возраста, нарушения слуха.

Физическое воспитание в сфере школьного образования ставит своими главными целями стабильное обеспечение повышения уровня физического здоровья, физического развития и физической подготовленности учащихся, комплексного подхода к формированию, развитию и совершенствованию физических (соматических) и психических (умственных) качеств (способностей) личности, системного осуществления физиологической и психологической подготовки к активной жизни, образовательной деятельности на принципах индивидуального подхода, приоритета оздоровительной направленности, широкого использования различных методов и средств, видов и форм, методик и технологий оздоровительной физической культуры и массового спорта, преемственности и непрерывности этого процесса на протяжении всей жизни [9; 17].

В качестве основного средства физического воспитания выступают физические упражнения, которые, являясь мощным средством многогранного положительного влияния на организм, расширяют диапазон возможностей, в первую очередь двигательной сферы, нарушенной устойчивым и выраженным дефектом (врожденные или приобретенные заболевания, травмы, пороки развития различных органов и систем и пр.) [9; 17].

Результаты экспериментальных медико-биологических, спортивно-педагогических и психолого-педагогических исследований, свидетельствующие о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность, показывают, что систематические физические упражнения, игры, прогулки положительно влияют на центральную и периферическую нервную системы, на деятельность всех органов и систем, предупреждают утомление и переутомление, создают положительное эмоциональное состояние,

тем самым, улучшают жизнедеятельность и повышают жизнеспособность организма [1; 4; 11].

Вышеуказанное положительное действие физических упражнений особенно выражено в детском, подростковом и юношеском возрасте. Физическое воспитание способствует развитию у детей, подростков и юношей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Нормальное двигательное развитие способствует активизации психики и речи, что, в свою очередь, стимулирует становление двигательных функций, связь между развитием мелкой моторики и речью [1; 4; 11].

Анализ результатов экспериментальных медико-биологических, спортивно-педагогических и психолого-педагогических исследований в области специального (коррекционного) образования детей с нарушениями слуха выявил тесную связь между уровнем физического здоровья, физического развития и физической подготовленности детей, их двигательной активностью и психическим развитием ребенка. Двигательная активность оказывает положительное влияние на перцептивные и интеллектуальные процессы. Движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большую двигательную активность в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического здоровья, физического развития и физической подготовленности, лучшими показателями функционального состояния центральной и периферической нервной систем, экономичной работой бронхо-легочной, сердечно-сосудистой и нейро-эндокринной систем, высшими адаптационными возможностями организма, меньшей склонностью к инфекционным заболеваниям (грипп, парагрипп, аденовирусная и риновирусная инфекции и пр.) [20; 21; 22; 23; 24; 25].

Отечественные (В.В. Андреев [2], Н.Г. Байкина [3], Н.С. Бессарабов [5], К.Е. Гуринович [7], А.В. Колышкин [10], И.М. Ляхова [12], Т.Н. Рычок [15], Т.А. Селитреникова [16] и др.) и зарубежные (А.Д. David [20], Р. Heikinaro-Johanson [21], О.У. Kuchai [22], Т. Lisicki [23], К. Melzer [24], С.Л. Pop [25] и др.) исследователи отмечают, что у детей среднего школьного возраста, имеющих нарушения слуха, наблюдается существенное снижение уровня физического здоровья, физического развития и физической подготовленности в связи с ограниченной двигательной активностью.

Важную роль в решении проблемы коррекции, реабилитации и социальной интеграции подростков с ограниченными возможностями здоровья в сегодняшних условиях играют средства адаптивного физического воспитания [6; 14].

Разнообразие и направленность физических упражнений, применяемых в системе адаптивного физического воспитания, вариативность их выполнения позволяют осуществлять отбор и необходимое их сочетание с учетом целей и задач коррекции двигательных нарушений и повышения уровня физической подготовленности учащихся специальных (коррекционных) школ к оптимальному уровню [14; 19].

Одним из актуальных направлений современной коррекционной педагогики является разработка структуры и содержания, видов и форм, методов и средств, методик и технологий предоставления своевременной и квалифицированной помощи детям среднего школьного возраста с нарушениями слуха [14; 19].

Увлечение любой деятельностью, а особенно физической культурой и спортом, создает у человека положительное психическое состояние. Регулярные занятия физической культурой и спортом, в которых дети с нарушениями слуха достигают успехов, способствуют переходу положительного психического состояния в черту характера. Радость, получаемая ребенком от занятий физическими упражнениями, от преодоления объективных препятствий и собственных слабостей, способствует преодолению неверия в собственные силы, выработке таких положительных свойств личности, как трудолюбие и целеустремленность [6; 8].

Физическое воспитание способствует развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, так называемых пространственных и временных представлений. Нормальное двигательное развитие способствует активизации психики и речи ребенка, что, в свою очередь, стимулирует становление двигательных функций, связи между развитием мелких мышц, движениями руки и речью [1; 4; 11].

Экспериментальными медико-биологическими, спортивно-педагогическими и психолого-педагогическими исследованиями доказано, что благодаря двигательной активности происходит правильное развитие позвоночника, укрепляются мышцы тела, и, наоборот, длительные статические нагрузки, неправильные позы во время сидения и малая подвижность отрицательно сказываются на всем физическом развитии, в том числе и на формировании осанки. Также вышеуказанными исследованиями выявлено снижение жизненной емкости легких, слаборазвитого носового дыхания, экскурсии грудной клетки подростков с нарушениями слуха, что связано с нарушением речевого дыхания [20; 21; 22; 23; 24; 25].

Результаты экспериментальных медико-биологических, спортивно-педагогических и психолого-педагогических исследований свидетельствуют об отставании глухих и слабослышащих подростков 11–14 лет по основным

антропометрическим показателям (длина и масса тела, объем грудной клетки) по сравнению с их сверстниками с сохраненным слухом. По данным вышеприведенных исследований, 37,9% глухих подростков 11–14 лет имеют дисгармоничное физическое развитие, что намного превышает аналогичные показатели среди сверстников с сохраненным слухом [20; 21; 22; 23; 24; 25].

Таким образом, в результате экспериментальных медико-биологических, спортивно-педагогических и психолого-педагогических исследований установлены особенности физического здоровья, физического развития и физической подготовленности глухих и слабослышащих детей среднего школьного возраста, прежде всего, состояния осанки, деятельности бронхолегочной, сердечно-сосудистой и нейро-эндокринной систем. Неблагоприятные изменения в состоянии здоровья этих детей вызваны пониженной двигательной активностью вследствие нарушений слуха, наличием патологических изменений в организме, что отражает причинно-следственные связи в процессе патологических изменений, а также частично интенсификацией образовательного процесса, усложнением учебных программ, нервно-психическими перегрузками.

Отечественные (В.В. Андреев [2], Н.Г. Байкина [3], Н.С. Бессарабов [5], К.Е. Гуринович [7], А.В. Колышкин [10], И.М. Ляхова [12], Т.Н. Рычок [15], Т.А. Селитреникова [16] и др.) и зарубежные (А. J. David [20], P. Heikinaro-Johanson [21], O.V. Kuchai [22], T. Lisicki [23], K. Melzer [24], C.L. Pop [25] и др.) исследователи утверждают, что дети с нарушениями слуха отстают от своих сверстников с сохраненным слухом в сроках формирования и качества выполнения основных движений. Однако процесс обучения движениям позволяет нивелировать различия в уровне развития двигательных навыков между детьми с нарушениями слуха и нормально слышащими. В этом случае для глухих и слабослышащих детей очень важны специальные физические упражнения, связанные с выработкой ускоренного темпа работы и развития кинестетического контроля, что в ряде случаев заменяет отсутствующий слуховой анализатор.

Экспериментальными медико-биологическими, спортивно-педагогическими и психолого-педагогическими исследованиями установлено, что к негативному влиянию на двигательную сферу детей с нарушенным слухом в среднем школьном возрасте следует отнести недостаточно точную координацию и неуверенность в движениях, относительную замедленность овладения всеми видами двигательных навыков, трудность сохранения статического и динамического равновесия, низкий уровень ориентирования в пространстве, низкий уровень развития скорости, скорости реакции и скоростно-

силовых качеств, отставание показателей силы и становой силы, статической и динамической выносливости [20; 21; 22; 23; 24; 25].

Отечественные (В.В. Андреев [2], Н.Г. Байкина [3], Н.С. Бессарабов [5], К.Е. Гуринович [7], А.В. Колышкин [10], И.М. Ляхова [12], Т.Н. Рычок [15], Т.А. Селитреникова [16] и др.) и зарубежные (А.А. David [20], Р. Heikinaro-Johanson [21], О.У. Kuchai [22], Т. Lisicki [23], К. Melzer [24], С.Л. Pop [25] и др.) исследователи обнаружили, что глухие и слабослышащие подростки отстают от своих сверстников с сохраненным слухом по таким показателям: максимальная статическая сила, динамическая «взрывная» сила разгибателей ног, динамическая «взрывная» сила мышц плечевого пояса и туловища, силовая динамическая выносливость.

Результаты экспериментальных медико-биологических, спортивно-педагогических и психолого-педагогических исследований свидетельствуют о наибольших расхождениях между глухими и слабослышащими подростками 11–14 лет и их сверстниками с сохраненным слухом в показателях кистевой (18,5–26,4%) и становой (11,5–12,7%) динамометрии [20; 21; 22; 23; 24; 25].

Таким образом, в результате экспериментальных медико-биологических, спортивно-педагогических и психолого-педагогических исследований установлены особенности двигательной деятельности глухих и слабослышащих детей среднего школьного возраста, зависящих от степени потери слуха, недостаточной речевой деятельности, уменьшения объема информации из-за нарушений слуха, от состояния и развития двигательного анализатора, а также от степени функциональной активности вестибулярного анализатора. Вместе с тем, вышеуказанными исследованиями установлено, что при нарушениях слуха есть возможность с помощью сохраненных анализаторов регулировать и осуществлять сложные виды движений, комплексно или выборочно влиять на различные физиологические функции органов, систем или всего организма в целом.

Отечественные (В.В. Андреев [2], Н.Г. Байкина [3], Н.С. Бессарабов [5], К.Е. Гуринович [7], А.В. Колышкин [10], И.М. Ляхова [12], Т.Н. Рычок [15], Т.А. Селитреникова [16] и др.) и зарубежные (А.А. David [20], Р. Heikinaro-Johanson [21], О.У. Kuchai [22], Т. Lisicki [23], К. Melzer [24], С.Л. Pop [25] и др.) исследователи, изучая наличие тесной связи слухо-речевой и мышечно-двигательной систем, выяснили, что у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха, хорошо владеющих речью (I отделение), во всех возрастных группах точность кинестезии была выше, чем у их сверстников с недостаточно развитой речью (II отделение). Регуляция точного движения до 11–14-летнего возраста глухих и слабослышащих подростков с относительно развитой речью

приобретает зрелый вид, чего нельзя сказать о детях, не обладающих разговорной речью.

Экспериментальными медико-биологическими, спортивно-педагогическими и психолого-педагогическими исследованиями установлено, что коррекционно-компенсаторная направленность физического воспитания аномальных детей средствами дыхательных упражнений способствует укреплению участвующих в акте дыхания мышц, ликвидирует дыхательную недостаточность и развивает речевое дыхание. Также вышеприведенными исследованиями установлено коррекционное значение дыхательной гимнастики для детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха и патологией органов дыхания. Впервые научно обоснована и теоретически разработана методика комплексных занятий дыхательной гимнастикой и циклических (плавание, ходьба, бег) упражнений с соответствующим речевым обеспечением. Научно обоснованная, теоретически разработанная и экспериментально апробированная реабилитационная программа способствовала улучшению физического развития и функционального состояния бронхо-легочной и сердечно-сосудистой систем, повышению эффективности занятий коррекционной направленности у глухих и слабослышащих подростков 11–14 лет с различной сопутствующей патологией внутренних органов [13; 17; 18; 19].

Результаты исследований отечественных (В.В. Андреев [2], Н.Г. Байкина [3], Н.С. Бессарабов [5], К.Е. Гуринович [7], А.В. Кольшкин [10], И.М. Ляхова [12], Т.Н. Рычок [15], Т.А. Селитреникова [16] и др.) и зарубежных (А.А. David [20], Р. Heikinaro-Johanson [21], O.V. Kuchai [22], T. Lisicki [23], K. Melzer [24], C.L. Pop [25] и др.) ученых свидетельствуют об эффективности физических упражнений с предметами для детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха. Средствами систематического повторения физических упражнений, применения подготовительных упражнений и акцентирования внимания на качестве их выполнения авторам удалось ускорить процесс усвоения подростками двигательных действий.

Особо отмечена роль занятий игровой направленности в коррекции физического здоровья, физического развития и физической подготовленности детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха. Установлено, что спортивные и подвижные игры становятся средством не только коррекции и компенсации нарушенных функций, а также орудием совершенствования основных движений: прыжков, бега, ходьбы, метания. Они также производят ряд умений и навыков, необходимых в повседневной жизни, учебной и трудовой деятельности, способствуют овладению пространством, приобретению свободы и точности в движениях, легкости в них и уверенности в себе, развивают координацию, скорость, силу, выносливость, зрение, осязание,

пространственную ориентацию. Игры повышают адаптацию подростков с нарушениями слуха к жизненным условиям, расширяют функциональные возможности, помогают оздоровлению организма, способствуют также коррекции и компенсации деятельности бронхо-легочной, сердечно-сосудистой, нейро-эндокринной и других систем, создают условия для физической, психической и социальной реабилитации [7; 10; 22; 25].

Результаты экспериментальных медико-биологических, спортивно-педагогических и психолого-педагогических исследований обосновывают применение занятий игровой направленности, а именно, занятий баскетболом с глухими и слабослышащими подростками 11–14 лет. Вышеуказанными исследованиями установлено положительное влияние данного вида занятий на физическое развитие этих подростков, функциональное состояние их бронхо-легочной, сердечно-сосудистой и нейро-эндокринной систем, формирование психомоторных функций. Кроме того, такие занятия способствуют комплексному совершенствованию двигательных способностей, развитию функции двигательного, зрительного и вестибулярного анализаторов [20; 21; 22; 23; 24; 25].

Отечественные (В.В. Андреев [2], Н.Г. Байкина [3], Н.С. Бессарабов [5], К.Е. Гуринович [7], А.В. Колышкин [10], И.М. Ляхова [12], Т.Н. Рычок [15], Т.А. Селитреникова [16] и др.) и зарубежные (А.А. David [20], Р. Heikinaro-Johanson [21], О.В. Kuchai [22], Т. Lisicki [23], К. Melzer [24], С.Л. Pop [25] и др.) исследователи акцентируют особое внимание на коррекционном значении плавания. Во время обучения глухих и слабослышащих детей среднего школьного возраста плаванию авторы рекомендуют больше внимания уделять способу «кроль на спине» как более целесообразному для этого контингента подростков.

Экспериментальными медико-биологическими, спортивно-педагогическими и психолого-педагогическими исследованиями изучено влияние внеклассных занятий по спортивному ориентированию на проекцию познавательной деятельности и двигательной сферы детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха, а также доказано коррекционное влияние занятий спортивным ориентированием на недостатки двигательной сферы и познавательной деятельности глухих и слабослышащих подростков. Вышеприведенные исследования показали, что предлагаемая методика занятий по спортивному ориентированию позволила улучшить функциональное состояние организма детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха, повысить уровень развития двигательных качеств, распространить объем речевой информации, сократить сроки изучения спортивного ориентирования,

сравнить различия между глухими и слабослышащими подростками со сверстниками без нарушений слуха [20; 21; 22; 23; 24; 25].

Отечественные (В.В. Андреев [2], Н.Г. Байкина [3], Н.С. Бессарабов [5], К.Е. Гуринович [7], А.В. Колышкин [10], И.М. Ляхова [12], Т.Н. Рычок [15], Т.А. Селитреникова [16] и др.) и зарубежные (А.А. David [20], Р. Heikinaro-Johanson [21], О.У. Kuchai [22], Т. Lisicki [23], К. Melzer [24], С.Л. Pop [25] и др.) исследователи изучали двигательную сферу глухих и слабослышащих подростков 11–14 лет на занятиях академической греблей и обнаружили, что у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха на фоне приемлемых для этого возраста морфологических характеристик, характеристик центральной гемодинамики и наружного дыхания наблюдается низкий уровень физической работоспособности, аэробных способностей и двигательной подготовленности. На основе полученных данных ученые пришли к выводу, что занятия академической греблей способствуют существенному улучшению функционального состояния и двигательной подготовки глухих и слабослышащих подростков 11–14 лет, а использование методики точного расчета энергозатрат организма на конкретный вид мышечной деятельности подтверждает возможность практической реализации принципа индивидуального подхода к дозировке физических нагрузок.

Вышеуказанными исследователями впервые научно обоснована, теоретически разработана и экспериментально апробирована методика внеклассных занятий тхэквондо глухими и слабослышащими подростками, содержащая рациональное соотношение аэробных и анаэробных физических нагрузок скоростного и скоростно-силового характера вместе с техническими действиями тхэквондо, двигательными играми и специальным речевым обеспечением учебно-тренировочного процесса; разработано речевое обеспечение на русском, английском и корейском языках, определено влияние систематических занятий тхэквондо на коррекцию двигательной сферы и доказана эффективность коррекционно-развивающего процесса. Результаты исследований расширяют и одновременно конкретизируют научно-методические представления о двигательной сфере глухих и слабослышащих подростков и возможностях ее коррекции в условиях внеклассных занятий в совместных группах.

В исследованиях вышеупомянутых авторов впервые научно обоснована, теоретически разработана и экспериментально апробирована комплексная методика внеурочных занятий с глухими и слабослышащими подростками средствами адаптивного физического воспитания в процессе применения спортивных и подвижных игр, плавания, выполнения силовых упражнений и специальных упражнений на выносливость. Результаты исследований доказали

эффективность и безопасность внедрения системы коррекционных мер с использованием методов адаптивного физического воспитания в современную практику коррекционной педагогики.

Вышеуказанными исследователями впервые научно обоснована, теоретически разработана и экспериментально апробирована методика развития координации движений у глухих и слабослышащих подростков 11–14 лет. В исследованиях были определены педагогические условия эффективного развития координации движений у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха: целенаправленное корректирующее педагогическое влияние на физическое развитие глухих и слабослышащих подростков; развитие компенсаторного сенсорного взаимодействия анализаторов; наличие положительных эмоциональных стимулов в процессе развития координации движений; содержательное обеспечение развития координации движений у глухих и слабослышащих подростков средствами адаптивной физической культуры.

В исследованиях вышеперечисленных авторов научно обоснованы и теоретически разработаны организационно-методические основы коррекции двигательной сферы детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха средствами адаптивного физического воспитания: была создана методическая система педагогического руководства организованной двигательной деятельностью этих подростков; разработана программа занятий по адаптивной физической культуре компенсаторно-коррекционной направленности и речевое обеспечение двигательной деятельности на этих занятиях; выявлены условия педагогического процесса, способствующие эффективной коррекции и развитию двигательной сферы. В результате исследований доказано, что целенаправленные физические упражнения комплексного характера (игровые задания и эстафеты), упражнения на формирование и укрепление правильной осанки и статико-динамические занятия являются эффективными средствами коррекции и развития двигательной сферы глухих и слабослышащих подростков 11–14 лет.

На основе научного обобщения и системного анализа результатов всех представленных ранее исследований отечественными (В.В. Андреев [2], Н.Г. Байкина [3], Н.С. Бессарабов [5], К.Е. Гуринович [7], А.В. Колышкин [10], И.М. Ляхова [12], Т.Н. Рычок [15], Т.А. Селитреникова [16] и др.) и зарубежными (А.А. David [20], Р. Heikinaro-Johanson [21], О.В. Kuchai [22], Т. Lisicki [23], К. Melzer [24], С.Л. Pop [25] и др.) исследователями обоснованы и разработаны критерии оценивания на занятиях по адаптивному физическому воспитанию для глухих и слабослышащих учащихся 5–8 классов (критерии оценивания учебных достижений по адаптивной физической культуре глухих и

слабослышащих подростков) и нормативы оценивания уровней развития максимальной скорости, максимальной статической силы, динамической «взрывной» силы и силовой динамической выносливости для глухих и слабослышащих подростков 11–14 лет (скоростно-силовые качества глухих и слабослышащих подростков). Также обоснованы и разработаны учебные программы по адаптивному физическому воспитанию глухих и слабослышащих подростков, определены и проанализированы особенности возрастной и половой динамики уровня физического здоровья, физического развития и физической подготовленности детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха в процессе адаптивного физического воспитания.

В итоге научного обобщения и системного анализа результатов всех представленных ранее исследований доказано, что за счет оптимальной организации двигательной активности детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха можно не только частично ликвидировать недостатки в развитии двигательной сферы, но и повысить уровень их физического здоровья, физического развития и физической подготовленности, что позволяет улучшить функциональное состояние основных систем жизнеобеспечения и будет способствовать их социальной интеграции и профессиональной подготовке.

Таким образом, изучение коррекционных ценностей научно обоснованных, теоретически разработанных, экспериментально апробированных и специально организованных занятий адаптивной физической культурой у подростков, имеющих нарушения слуха, дало возможность сделать вывод об их высокой эффективности и безопасности, необходимости внедрения и реализации результатов этих исследований в практике специальных (коррекционных) образовательных учреждений (организаций). Рациональное использование физических упражнений в процессе коррекционной работы позволяет предотвратить двигательные нарушения, повысить уровень физического здоровья, физического развития и физической подготовленности глухих и слабослышащих подростков. Кроме того, адаптивное физическое воспитание является мощным средством подготовки детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха к общественно-полезному труду и жизни в обществе.

Список литературы

1. **Аганянц, Е.К.** Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей : учебное пособие / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, Е.В. Демидова. – Краснодар, 1999. – 72 с. – Текст : непосредственный.
2. **Андреев, В.В.** Особенности состояния здоровья, психической сферы и скоростных способностей, обучающихся 13–14 лет с нарушениями слуха / В.В. Андреев, А.В. Фоминых, А.В. Байкалов // Адаптивная физическая культура. – 2020. – № 1 (81). – С. 31–33. – Текст : непосредственный.

3. **Байкина, Н.Г.** Коррекционные основы физического воспитания глухих школьников : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.03 / Н.Г. Байкина. – Москва, 1992. – 438 с. – Текст : непосредственный.
4. **Бальсевич, В.К.** Онтокинезиология человека : монография / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с. – Текст : непосредственный.
5. **Бессарабов, Н.С.** Возрастная динамика двигательных способностей и их формирование на уроках игровой направленности у глухих школьников : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / Н.С. Бессарабов. – Москва, 1979. – 191 с. – Текст : непосредственный.
6. **Бізін, В.П.** Адаптивне фізичне виховання як чинник реабілітації та соціальної адаптації дітей зі слабким слухом / В.П. Бізін, О.І. Антонова // Вісник КрНУ імені Михайла Остроградського. Випуск 2/2016 (97). Частина 2. – С. 22–26. – Текст : непосредственный.
7. **Гуринович, Х.Є.** Фізичний стан глухих дітей молодшого шкільного віку та його корекція засобами фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Х.Є. Гуринович. – Львів, 2006. – 214 с. – Текст : непосредственный.
8. **Киргизов, А.П.** Разработка и реализация оздоровительно-коррекционного процесса по физическому воспитанию у глухих детей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.П. Киргизов. – Улан-Удэ, 2011. – 177 с. – Текст : непосредственный.
9. **Киселева, Е.А.** Концепция формирования программ по адаптивной физической культуре для школьников с нарушениями слуха / Е.А. Киселева, Т.В. Красноперова // Адаптивная физическая культура. – 2017. – № 2 (70). – С. 18–19. – Текст : непосредственный.
10. **Колишкін, О.В.** Корекція рухових порушень дітей старшого шкільного віку з розладами слуху засобами адаптивного фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / О.В. Колишкін. – Суми, 2004. – 178 с. – Текст : непосредственный.
11. **Круцевич, Т.Ю.** Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання : дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т.Ю. Круцевич. – Київ, 2000. – 510 с. – Текст : непосредственный.
12. **Ляхова, І.М.** Порівняльна оцінка рівня фізичного здоров'я слабочуючих і чуючих дітей шкільного віку / І.М. Ляхова // Дидактичні та соціально-психологічні аспекти колекційної роботи у спеціальній школі : науково-методичний збірник : Вип. 4 ; за ред. В.І. Бондаря, В.В. Засенка. – К. : Знання, 2002. – С. 165–170. – Текст : непосредственный.
13. **Овсянникова, Е.Ю.** Методика коррекции физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.Ю. Овсянникова. – Киров, 2006. – 165 с. – Текст : непосредственный.
14. **Осколкова, Е.А.** Адаптивное физическое воспитание в системе профессиональной адаптации глухих учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.А. Осколкова, 2008. – Москва, 144 с. – Текст : непосредственный.
15. **Ричок, Т.М.** Корекція показників фізичного стану школярів з вадами слуху засобами туристського багатоборства : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т.М. Ричок. – Київ, 2018. – 298 с. – Текст : непосредственный.
16. **Селитреникова, Т.А.** Управление процессом адаптивного физического воспитания детей с поражениями сенсорной системы на основе комплексного контроля : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Т.А. Селитреникова. – Санкт-Петербург, 2013. – 419 с. – Текст : непосредственный.
17. **Сермеев, Б.В.** Теоретические основы физического воспитания аномальных детей : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.03 / Б.В. Сермеев. – Москва, 1992. – 45 с. – Текст : непосредственный.
18. **Фандикова, Л.А.** Режимы двигательной активности глухих и слабослышащих детей, обучающихся в специнтернате / Л.А. Фандикова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2001. – № 4. – С. 46–48. – Текст : непосредственный.
19. **Шатунов, Д.А.** Организация и содержание адаптивного физического воспитания учащихся с нарушением слуха в условиях школы-интерната для детей с ограниченными возможностями здоровья : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д.А. Шатунов. – Малаховка, 2017. – 239 с. – Текст : непосредственный.
20. **David, A.J.** Relationships between blood pressure and measures of dietary energy intake, physical fitness, and physical activity in Australian children aged 11–12 years / A.J. David, R. Vandongen, I.B. Lawrence // J. Epidemiology and Community Health. – 1992. – № 2. – P. 108–113. – Текст : непосредственный.
21. **Heikinaro-Johanson, P.** Integrating children with special needs in physical education: A school district assessment model from Finland / P. Heikinaro-Johanson, C. Sherrill // Adapted Physical Activity Quarterly. – 2019. – V. 11, № 1. – P. 44–56. – Текст : непосредственный.
22. **Kuchai, O.V.** Teacher training technologies in Poland and Ukraine // O.V. Kuchai // Am. J. Educ. Research. – 2017. – № 1. – P. 566–570. – Текст : непосредственный.
23. **Lisicki, T.** Wybrane zagadnienia wychowania fizycznego w Austrii / T. Lisicki // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 2017. – № 5. – P. 66–69. – Текст : непосредственный.
24. **Melzer, K.** Physical activity: the health benefits outweigh the risks / K. Melzer, B. Kayser, C. Pichard // Curr. Opin. Clin. Nutr. Metab. Care. – 2017. – Vol. 7. – № 6. – P. 641–647. – Текст : непосредственный.
25. **Pop, C.L.** Physical and health education facing the technology challenge / C.L. Pop // Physical education of students. – 2016. – № 2. – P. 45–49. – Текст : непосредственный.

**THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF ADAPTIVE PHYSICAL
EDUCATION OF CHILDREN OF MIDDLE SCHOOL AGE WITH HEARING IMPAIRMENTS**

I. A. Lagutkina, I. V. Prikhoda

In the article, from the modern positions of education, science and practice, the theoretical and methodological foundations of adaptive physical education of children of middle school age with hearing impairments are scientifically generalized and systematically analyzed. It is shown that the rational use of physical exercises in the process of correctional work can prevent movement disorders, increase the level of physical health, physical development and physical fitness of deaf and hard of hearing adolescents. In addition, adaptive physical education is a powerful means of preparing children of middle school age with hearing impairments for socially useful work and life in society.

Key words: theoretical and methodological foundations, adaptive physical education, children of middle school age, hearing impairments.

Лагуткина Инна Андреевна
Государственное образовательное учреждение
высшего образования Луганской Народной
Республики «Луганский государственный
педагогический университет»
Студентка магистратуры направления подготовки
49.04.02 «Физическая культура для лиц с
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная
физическая культура)»
E-mail: yatsenko_inna@bk.ru

Lagutkina Inna Andreevna
State Educational Institution of Higher Education of the
Lugansk People's Republic "Lugansk State Pedagogical
University"
Student of the master's degree in the direction of training
49.04.02 "Physical culture for people with disabilities in
health (adaptive physical culture)"
E-mail: yatsenko_inna@bk.ru

Прихода Игорь Викторович
Доктор педагогических наук, доцент
Государственное образовательное учреждение
высшего образования Луганской Народной
Республики «Луганский государственный
университет имени Владимира Даля»
Профессор кафедры индустриально-педагогической
подготовки
E-mail: ip-doctor@yandex.ru

Prikhoda Igor Viktorovich
Doctor of Pedagogy, Associate professor
State Educational Institution of Higher Education of the
Lugansk People's Republic "Lugansk State University
named after Vladimir Dahl"
Professor of the Department of Industrial and Pedagogical
Training
E-mail: ip-doctor@yandex.ru

УДК 615.825

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ И СКОЛИОЗЕ

© 2022. Титаренко Т.Б., Ломакина Н.И.

В статье рассмотрены методы, которые включают теоретические сведения, а также отдельные комплексы корригирующих упражнений для использования на занятиях физической культурой со студентами, имеющими нарушение осанки и сколиоз. Специально подобранные физические упражнения, направлены на формирование мышечного корсета и уменьшение функционального компонента искривления, что способствует замедлению прогрессирования заболевания, переходу его в состояние стойкой ремиссии или выздоровлению.

Ключевые слова: сколиоз, корригирующие упражнения, ассиметричные упражнения.

В последнее время современное образование предъявляет высокие требования к уровню развития будущего специалиста. Он должен быть хорошо физически и психически развит, а это возможно только при сохранении здоровья, что является одним из приоритетных направлений государственной политики в области охраны здоровья нации.

Однако, к сожалению, ежегодно прослеживается тенденция роста нарушения осанки и прогрессирования сколиотической болезни. Поэтому становится актуальным поиск современных и эффективных средств и методик коррекции позвоночника.

Цель: показать эффективность комплексов специально подобранных корригирующих физических упражнений при нарушении осанки и сколиозе.

Задачи: уменьшение степени прогрессирования сколиоза, укрепление мышечно-связочного аппарата, тренировка равновесия и координации, с целью формирования навыка правильной осанки.

Проведен анализ последних исследований и публикаций по проблематике нарушений функций опорно-двигательного аппарата: Аристакесян В.О.

Оригинальная методика физического воспитания студентов, имеющих сколиоз и плоскостопие, Дрожжина Л.А. Программа физической реабилитации подростков со сколиотической болезнью и др.

Прогрессирование сколиотической болезни связано с возрастом и ростом ребенка. В связи с этим, сколиоз также называют болезнью роста.

Ребёнок, рождается с абсолютно нормальным позвоночным столбом (исключение составляют пороки развития позвонков), который растет и развивается нормально. Но, где-то в возрасте 8-10 лет, на фоне полного здоровья, появляется первая симптоматика сколиоза. Чаще всего патологию диагностируют при плановом медицинском осмотре или тогда, когда симптомы заболевания становятся особенно заметными. Степень прогрессирования

зависит от пола – девочки болеют в 9 раз чаще, чем мальчики. Большую роль в развитии сколиоза, также играет наследственность и питание. И несмотря на то, что сколиоз является самым изучаемым заболеванием, в 80% случаев он остаётся «идиопатическим» [1].

В процессе занятий физическими упражнениями ставятся и последовательно решаются следующие задачи:

1. Уменьшение степени прогрессирования болезни;
 2. Корректирующее воздействие на патологический процесс, локализованный в том или ином сегменте опорно-двигательного аппарата;
 3. Укрепление мышечно-связочный аппарата с целью формирования мышечного корсета при сколиотической болезни;
 4. Формирование навыка правильной осанки;
 5. Улучшение функционального состояния дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем;
 6. Эстетическая коррекция тела;
 7. Улучшение респираторной функции за счет усиленного и целенаправленного дыхания;
 8. Улучшение психологического состояния пациента;
6. Общеукрепляющее воздействие на организм в целом [2].

Основные дидактические принципы при выполнении упражнений. В работе с занимающимися, имеющими нарушение осанки и сколиоз, необходимо руководствоваться основными дидактическими принципами: сознательность и активность, систематичность и последовательность, доступность и индивидуализация.

Поэтому на первых занятиях необходимо объяснить, что такое правильная осанка, поставить цель и определить задачи.

Интенсивность тренировок, время выполнения и число повторений упражнений увеличивать постепенно, новые упражнения вводить по мере их освоения. Занятия проводить не менее 2 раз в неделю, а самостоятельные, в домашних условиях – ежедневно. Нагрузку рассчитывать индивидуально, в соответствии с локализацией основной дуги сколиоза и дозированно, с учетом функционального состояния организма и имеющихся сопутствующих заболеваний, показаний и противопоказаний, реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, периодом обучения.

В течение всего периода занятий проводить постоянный врачебно-педагогический и медицинский контроль над изменениями функционального состояния, физической подготовленности и состояния здоровья студентов. А также выполнять систематический и длительный самоконтроль физического состояния.

Противопоказания при выполнении физических упражнений.

1. Не увеличивать мобильность позвоночника.
3. Не растягивать сумочно-связочный аппарат позвоночника, исключая упражнения на вытяжение: висы, упражнения на наклонной поверхности.
3. Избегать выполнения движений с резкими поворотами, глубокими наклонами, а также упражнений, в которых присутствует ротация (скручивание) позвоночника.
4. Ограничивать выполнение упражнений в положении стоя и особенно сидя, соблюдая ортопедический режим.
5. Избегать сотрясения тела (бег, прыжки, подскоки, соскоки с возвышенности и др.) [3].

Основные средства для формирования правильной осанки

1. Упражнения для развития двигательных навыков и укрепления мышечного корсета (общеразвивающие упражнения);
2. Упражнения для формирования правильной осанки;
3. Корректирующие упражнения, включаемые в систему физических упражнений для профилактики дефектов осанки;
4. Ассиметричные упражнения;
5. Упражнение на равновесие и в равновесии;
6. Дыхательные упражнения;
7. Лечение положением (пассивная коррекция позвоночника - использование специальных деротационных укладок).

Упражнения направлены на развитие силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса, ягодичных мышц, а также мышц плечевого пояса и верхних конечностей. При этом используются различные виды исходных положений: лежа на животе и спине, сидя, стоя, стоя в упоре на коленях и др. А применение на занятиях предметов (мячи, фитболы, гимнастические палки, гантели, ленточные амортизаторы, и др.) способствует не только для разнообразия упражнений, но и для коррекции нагрузки [4].

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки

Упражнения подобраны таким образом, что их можно выполнять, как на занятиях физической культурой, так и самостоятельно.

Комплекс упражнений № 1

Для формирования навыка правильной осанки

Комплекс включает в себя строго регламентированную фиксацию основной позы прямостояния и ее вариаций в статических и статико-динамических режимах, с использованием гимнастической палки или набивного мешка.

Упр.1. Принять правильную осанку стоя у стены или гимнастической стенки. Затылок, лопатки, ягодичная область, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.

Упр.2. Принять правильную осанку у стены, отойти от стены на один-два шага, сохраняя правильную осанку.

Упр.3. Принять правильную осанку спины, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку. Стоя у гимнастической стенки принять правильную осанку, подняться на носки, удержать это положение 3–4 секунды.

Упр.4. Это же упражнение, но без гимнастической стенки.

Упр.5. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени, сохраняя прямое положение головы и позвоночного столба, медленно встать принять И.П.[5].

Комплекс упражнений № 2

Комплекс упражнений с гимнастической палкой

Упр.1. И.П. ноги врозь, палка внизу

1 – левую на носок, палка вверху (вдох)

2 – И.П.(выдох)

3 – т.ж.с правой (4 – 6 раз)

Упр.2. И.П. – ноги врозь, палка вверху

1–2 – пружинящий наклон влево (выдох)

3–4 –И.П. (вдох)

5 – 8 – тоже вправо (4 – 6 раз)

Упр.3. И.П. – ноги врозь, левая спереди, палка перед собой

1 – 2– наклон вперед, палка вверху (выдох)

3 – 4 – И.П. (вдох) (4 – 6 раз)

Упр.4. И.П. – ноги врозь, палка перед собой

Приседания с изменением положения ног (8–10 раз)

Упр.5. И.П. – упор лежа (планка)

1 – 2 – удержание в этом положении 30 – 45 с

Упр.6. И.П. – лежа на спине ноги согнуты, стоят на полу, палка вверху.

1 – 2 – поднять левую, палка к ноге (выдох)

3 – 4 –И.П.(вдох)

5 – 8 – т.ж.с. правой (4 – 6 раз)

Упр.7. И.П. –лежа на спине, опора ног в пол, руки за голову.

1 – 2 – поднять туловище (вдох)

3 – 4 – И.П. (выдох)

Упр.8. И.П. – ноги врозь, руки внизу

1 – 2 дугами наружу руки вверх (вдох)

3 – 4 – дугами наружу руки вниз (выдох) (2 – 4 раза)

Комплекс упражнений № 3

Корректирующие упражнения при правостороннем грудном сколиозе

Упр.1. И.П. – о.с. на медицинболе

1 – 2 – правая в сторону, левая вверх (удержание 30 – 45 с)

3 – 4 – И.П.

Упр.2. И.П. – о.с. на гимнастической скамейке

1. ходьба, руки в стороны

2. ходьба, палка на плечах (30 – 45 с)

При левостороннем грудном сколиозе т.ж.с. левой

Комплекс упражнений № 4

Корректирующие упражнения при правостороннем поясничном сколиозе

Упр.1. И.П. – правую в сторону на носок, руки за голову

1 – 2 – правая вверх (удержание 30 – 45 с)

3– 4 – И.П.

5– 8 – тоже левая на медицинболе

Упр.2. И.П. – правая на гимнастической скамейке, левая на полу, руки на пояс

1 – 8 – ходьба правой по скамейке, левая на полу (30 – 45 с)

Упр.3. И.П. – о.с. на скамейке, руки за голову

1 – 2 – левая на скамейке, правая в сторону (удержание 30 – 45 с)

3– 4 – И.П.

При левостороннем поясничном сколиозе т.ж.с. левой [6].

Для оценки результатов физического развития применяется тестирование, которое включает в себя: измерение длины тела, измерение массы тела, измерение окружности грудной клетки, измерение жизненной емкости легких и кистевую динамометрию, дыхательные пробы и тесты оценки сердечно-сосудистой системы, которые подвержены риску при наличии сколиотической болезни, а также использование специальных двигательных тестов. Двигательные тесты выполняются в индивидуальном темпе в зависимости от самочувствия и уровня подготовленности до появления чувства усталости [7].

Таким образом, применяя изложенные методические приемы, можно значительно улучшить уровень функционального и физического состояния студентов, уменьшить асимметрию тонуса мышц, препятствовать прогрессированию сколиотической болезни, а также поддерживать на высоком уровне физическую и умственную работоспособность. Поскольку здоровый позвоночник, правильная осанка, хорошо сформированная грудная клетка, а также симметрично и достаточно развитые мышцы являются не только основой

красивой и стройной фигуры, но и залогом физического здоровья и, зачастую, социального и психологического благополучия.

Список литературы

1. Дудин М.Г. Идиопатический солиоз: факты, размышления и выводы / Дудин М.Г., Пинчук Д.Ю. // Комплексное лечение сколиозов у детей: материалы науч.- практ. конф. с междунар. участием. – СПб.: Научное издание, 2018. С.8 –24 – Текст: электронный.
2. Дрожжина Л.А. Программа физической реабилитации подростков со сколиотической болезнью // Комплексное лечение сколиозов у детей: материалы науч.- практ. конф. с междунар. участием. – СПб.: Научное издание, 2018. С.76 –78 – Текст: электронный.
3. Ванда Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазко. – Минск: БГМУ, 2016. – 152 с. – Текст: электронный.
4. Аристакесян В.О., Мандриков В.Б., Овечкин Д.Г., Сазонова И.М. Оригинальная методика физического воспитания студентов, имеющих сколиоз и плоскостопие // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 4.– Текст: электронный.
5. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В.Милюкова, Т.А.Евдокимова, под общ. ред. проф. д-ра мед. наук Т.А.Евдокимовой. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. – 991с. – Библиогр.: с. 992. – 10000 экз. – ISBN 5-17-041641-5. – Текст: непосредственный
6. Харченко М.Р. Лечебная физкультура при сколиозе позвоночника / Харченко М.Р., Гасимова О.А. // В книге: Актуальная медицина материалы I Студенческой научнотеоретической конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С. И. Георгиевского. 2018. С. 223-227. – Текст: электронный.
7. Васильев В.А. Междисциплинарное взаимодействие в диагностике сколиотической болезни / В.А. Васильев, Т.П. Бегидова // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2020 – № 79 – С. 9-15 – Текст: электронный.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH POSTURE DISORDERS AND SCOLIOSIS

© 2022. Titarenko T.B., Lomakina N.I.

The article discusses methods that include theoretical information, as well as individual complexes of corrective exercises for use in physical education classes with students with impaired posture and scoliosis. Specially selected physical exercises are aimed at forming a muscular corset and reducing the functional component of the curvature, which helps to slow down the progression of the disease, its transition to a state of stable remission or recovery.

Keywords: scoliosis, corrective exercises, asymmetric exercises.

Титаренко Татьяна Борисовна
ГПОУ Макеевский медицинский колледж
Преподаватель физической культуры
E-mail: Glaser75@mail.ru

Titarenko Tatiana Borisovna
GBOU Makeyevsky Medical College
Physical education teacher
E-mail: Glaser75@mail.ru

Ломакина Наталья Игоревна
ГПОУ Макеевский медицинский колледж
Преподаватель физической культуры
E-mail: o.nataly60@mail.ru

Lomakina Natalia Igorevna
GBOU Makeyevsky Medical College
Physical education teacher
E-mail: o.nataly60@mail.ru

УДК 615.825-05626

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С АМПУТАЦИЕЙ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ

© 2022. Филиппова А.П., Шипика А.Г.

Аннотация. Инвалидность остается одной из острых социальных проблем человечества. В статье сформированы общие представления о занятиях после ампутации нижней конечности, рассмотрена программа реабилитации после ампутации, проведен анализ литературы по восстановлению после ампутации, а также изучены особенности специальных тренажеров и физических упражнений. Комплекс рассчитан на сопровождение инвалидов от момента получения травмы до спорта.

Ключевые слова: ампутация, адаптивный спорт, протезирование, комплексы упражнений.

Аварии, катастрофы, военные конфликты, осложнения производственной сферы – это, и многое другое, может стать причиной ампутации конечности. Ампутация - это операция по удалению периферического отдела конечности. Частично или полностью утрачивая конечность, человек лишается возможности вести полноценный образ жизни, двигаться и осуществлять трудовую деятельность. Перенеся ампутацию, человеку приходится заново обучаться двигательным действиям, прикладывая новые усилия и навыки.

Благодаря современным технологиям, возможно изготовление качественного протеза конечности, что помогает людям восстанавливать свободу движения. Каждый вариант ампутации - уникален. Именно поэтому процесс изготовления протеза и реабилитации требует особого подхода.

Прежде, чем вернуть человека к активной деятельности, необходимо пройти ряд требуемых этапов: удаление конечности, формирование культи, снятие швов, подготовка к протезированию, протезирование, овладение протезом. Восстановление после ампутации, а также подготовка к протезированию, имеют принципиально важное значение в начальном периоде реабилитации. Болевой синдром, отек конечности, фантомные боли и контрактуры суставов могут сопровождать пациента долгое время [1].

В связи с приспособлением к новым условиям существования, у инвалида наступает период перестройки. В этот период нужна не только физическая, но и психологическая реабилитация. Важно создать у человека с ампутацией чувство равенства с другими людьми и возможность взаимодействия с ними, как с равными.

При ампутации нижней конечности происходит смещение центра тяжести в сторону сохранившейся конечности. Это приводит к напряжению нервно-мышечного аппарата, искривлению позвоночника в поясничном отделе, компенсаторному искривлению в шейном и грудном отделах позвоночника, происходит утомление мышц плечевого пояса и развивается плоскостопие.

Именно поэтому перед нами стояла важная задача разработать такой комплекс физических упражнений, который бы соответствовал всем этапам восстановления, помог укрепить силу мышц, необходимых для правильной ходьбы на протезе, для развития баланса и координации [2]. Правильно подбирая и дозируя нагрузку, можно значительно ускорить процесс реабилитации.

На протяжении всего периода восстановления, занятия следует строить по следующим принципам:

- 1) использовать низкий объем нагрузки с постепенным ее увеличением.
- 2) количество повторов и длительность отдыха между упражнениями подбирать с учетом возраста, состояния и степени физической подготовки.
- 3) менять число повторений, подходов, а также рабочий вес для прогрессирования.

Нами была разработана программа восстановления, направленная на ведение пациента с момента снятия швов до периода его занятий спортом.

Задачами лечебной гимнастики после ампутации конечностей являются: увеличение подвижности суставов и улучшение кровообращения в культе, развитие мышечно-суставной чувствительности, профилактика контрактур и мышечных атрофий, развитие мышечной силы, координации движений и выносливости, выработка навыков самообслуживания и обучение использованию протезов.

Комплексный подход к системе реабилитации необходим для нормализации тонуса мышц и метаболизма тканей, ликвидация гипоксии тканей и координации движений [3].

Восстановительный период после ампутации влияет на скорость восстановления человека и успешность проведения протезирования.

Бинтование с умеренной компрессией - это основа противоотечных мероприятий. Массаж и увлажнение рубцов – это необходимые действия после операции, ведь протезирование будет проще, если рубец мягче. Правильное положение культи будет способствовать уменьшению отека. В первые дни после операции, при отсутствии противопоказаний, необходимо выполнять упражнения для укрепления мускулатуры области культи. Первое время после операции используются нагрузки с собственным весом тела пациента. При достижении прогресса и без отсутствия противопоказаний, можно подключать утяжелители и сопротивление.

После заживления культи и достижения объема жидкости, соответствующего уровню стабильности, можно готовить культю к подготовительному протезу. Подготовительный протез является временным протезом, позволяющим увеличивать нагрузку в период привыкания пациентов к ходьбе и занятиям другими видами деятельности. Для того, чтобы пользоваться

протезом, нужны сильные и развитые мышцы. Особенно важны мышцы брюшного пресса и спины, рук, здоровой и поврежденной ноги (мышцы-стабилизаторы позвоночника, мышцы ягодиц, задняя поверхность бедер) [4]. Во время выполнения упражнений следует избегать задержки дыхания.

Выносливость, координация, двигательная активность, функционирование мышц как культы, так и здоровой ноги, являются важными факторами, влияющими на время освоение ходьбы на протезе. Первые шаги необходимо делать с помощью брусьев, они будут служить в качестве опоры. Обучение переносу массы тела на протез – это главная цель данного этапа. При выполнении важно следить за формированием правильного стереотипа ходьбы.

Координация - необходимый двигательный навык при тренировке ходьбы по лестницам и наклонным поверхностям. Для тренировки координации можно использовать балансирующую платформу, позволяющую тренировать вестибулярный аппарат и избавляться от чувства страха падения из-за потери равновесия.

Общую физическую подготовку можно тренировать как с использованием веса собственного тела или дополнительного инвентаря, так и занимаясь в тренажерах [5].

Смещение центра тяжести, изменение угла наклона таза, компенсаторное увеличение изгибов позвоночника, асимметрия плечевого пояса – это является следствием удаления конечности. Мышцы туловища на одной стороне находятся в растянутом, а на другой – в сокращенном и укороченном состоянии. Чтобы облегчить удержание равновесия при стоянии и ходьбе, необходимо приблизить центр тяжести к поверхности опоры. Комплексы упражнений для коррекции осанки необходимо использовать во время всего периода реабилитации.

При ампутации нижней конечности жизненно необходимо тренировать опорную функцию культы с помощью развития равновесия. Плохое сохранение положения тела приводит к ограниченной компенсаторной приспособляемости и затруднению передвижения на протезах [6]. Именно поэтому нами был составлен комплекс упражнений на балансирующей платформе.

После занятий, а также в отдельные дни, мы рекомендуем проводить растяжку, чтобы расслабить напряженные мышцы. Упражнения следует выполнять медленно, постепенно усиливая нагрузку и не доводя ее до болевых ощущений в суставах. Упражнения сопровождать правильным дыханием.

Выполняя комплекс упражнений в тренажерном зале, упор в тренажерах будет регулироваться в зависимости от роста занимающегося. При коротких культях бедер следует использовать дополнительное крепление к сиденью в виде пояса или ремня.

Занятия адаптивным спортом оказывают положительное воздействие на здоровье инвалидов, их физическое развитие, физическую подготовленность, способствуют уменьшению атрофии мышц и удовлетворяют потребность человека в самоактуализации. Физическая подготовка спортсменов-инвалидов специфична и целенаправлена, она является неотъемлемой частью целостного тренировочного процесса [7]. Правильно подобранный способ построения тренировочной работы позволит повысить эффективность подготовки спортсменов-инвалидов, поможет ликвидировать технические недостатки и развить характеристики конкретных движений.

Адаптивный спорт направлен на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в выбранных видах состязаний.

После тренировки рекомендован массаж спины, рук и ног, электростимуляция ягодичных мышц, как профилактическое средство атрофии мышц и контрактур.

Анализ литературы показал важность тренировок для лиц с ампутацией нижней конечности не только с целью физического развития, но и для самостоятельности в быту, психологического состояния, повышения самооценки и развития коммуникативных навыков [8].

В разработанной нами программе даны рекомендации для занятий, учтены особенности и возможности лиц с ампутацией нижней конечности. Использование разработанной программы занятий позволит добиться значимых положительных изменений в показателях физической подготовленности, психическом и функциональном состоянии данных лиц.

Список литературы

1. Громова О.В. Комплексная реабилитация больных и инвалидов: Учеб. пособие / О.В. Громова. – М., 2018. – 182 с.
2. Пасичник М.О. Адаптивная физическая культура как средство комплексной реабилитации инвалидов [Электронный ресурс] / М.О. Пасичник. – Режим доступа: [http:// www.scienceforum.ru/2013/229/4170](http://www.scienceforum.ru/2013/229/4170). - Текст: электронный.
3. Пушкин В.Б. Мотивы занятий пауэрлифтингом лиц с поражением опорно-двигательного аппарата / В.Б. Пушкин, А.Е. Митин // Проблемы и перспективы развития физкультурного образования: материалы научно-практической конференции «Герценовские чтения -2013». -СПб.: Балтик-пресс, 2013. -С. 284-287. Текст: непосредственный.
4. Белова А.Н. Руководство по реабилитации больных с двигательными нарушениями. В 2-х томах. Том 1 / А.Н. Белова, О.Н. Щепетова. - М.: Антидор, 2008. – 224 с.
5. Верхало, Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов / Ю. Н. Верхало. — М.: Советский спорт, 2008 — 536 с.: ил.
6. Абраменко О.Н. Реабилитация инвалидов: Учеб. пособие / О.Н. Абраменко. – М., 2016. – 198 с.
7. Николаев А.А. Развитие силы у спортсменов / А.А. Николаев, В.Г. Семенов. – М.: Спорт, 2019. – 208 с., Пасичник М.О. Адаптивная физическая культура как средство комплексной реабилитации инвалидов [Электронный ресурс] / М.О. Пасичник. – Режим доступа: <http:// www.scienceforum.ru/2013/229/4170>. - Текст: электронный.

8. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: Учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2015. – 164 с.

PHYSICAL REHABILITATION OF PERSONS WITH LOWER LIMB AMPUTATION

© 2022. Filippova A.P., Shipika A.G.

Annotation. Disability remains one of the acute social problems of mankind. The article formed a general idea of the activities after amputation of the lower limb, the development of development after amputation, an analysis of the literature on the outcome after amputation was carried out, as well as special features of simulators and physical exercises. The complex is designed to accompany the disabled from the moment of injury to sports.

Keywords: amputation, adaptive sports, prosthetics, exercise complexes.

Шипика Анастасия Геннадьевна
Студент
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта
E-mail: anastasiya121512@gmail.com

Shipika Anastasiya Gennadievna
Student
SEI HPE "Donetsk National University" Institute of
Physical Culture and Sports
E-mail: anastasiya121512@gmail.com

Филиппова Александра Петровна
Старший преподаватель кафедры адаптивной
физической культуры
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта
E-mail: a.filippova@donnu.ru

Filippova Alexandra Petrovna
Head teacher of the Department of Adaptive Physical
Education
SEI HPE "Donetsk National University" Institute of
Physical Culture and Sports
E-mail: a.filippova@donnu.ru

Научно-методический журнал
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

Рукопись подается в одном экземпляре (на русском или английском языках), напечатанном с одной стороны листа бумаги формата А4 (экземпляр подписывается авторами).

Объем рукописи, как правило, не должен превышать 10 страниц формата А4, включая рисунки, таблицы, список литературы.

Страницы рукописи должны быть последовательно пронумерованы. Параллельно с рукописью на адрес редколлегии (science_ifks@donnu.ru) высылается во вложении полный текст статьи (в формате WORD, Office 97-2010).

В случае невозможности передачи в редколлегию рукописи на электронную почту редакции высылается во вложении полный текст статьи в формате pdf.:

Основной текст статьи — шрифт Times New Roman, размер 14 пт., с выравниванием по ширине;

Резюме, список литературы, таблицы, подрисуночные подписи — шрифт Times New Roman, размер 10 пт.

Текст набирается без автоматической расстановки переносов.

Поля зеркальные:

- верхнее — 20 мм,
- нижнее — 20 мм,
- слева — 30 мм,
- справа — 15 мм.

Междустрочный интервал — полуторный.

Абзацный отступ — 1,5 см.

Рукопись подается на русском языке.

Рекомендованный объем рукописи – 6-10 страниц формата А4.

Оригинальность текста не должна быть ниже 75%.

Все материалы будут проходить обязательную проверку на оригинальность через систему Антиплагиат (<https://www.antiplagiat.ru/>).

В научно-методический журнал «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА» принимаются рукописи по следующим направлениям:

13.00.01 – «Общая педагогика, история педагогики и образования»;

13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»;

13.00.08 – «Теория и методика профессионального образования»;

03.03.01 – «Физиология».

ПУБЛИКАЦИЯ СТАТЕЙ - БЕСПЛАТНАЯ

Текст рукописи должен соответствовать следующей структурной схеме:

- Индекс УДК в верхнем левом углу страницы (без абзацного отступа).
- **НАЗВАНИЕ** статьи — полужирный, по центру (прописными буквами без переноса слов);
- Через строчку: копирайт ©, год, инициалы и фамилия авторов: полужирный, курсив, выравнивание по левому краю без абзацного отступа.
- Через строчку: аннотация на русском языке (10 кегль) объемом до 500 печатных знаков (с пробелами), которая должна кратко отражать цели и задачи проведенного исследования, а также его основные результаты.
- **Ключевые слова** (3-5 слов).

Порядок расположения текста статьи:

- индекс УДК в соответствии с классификатором – в левом крайнем углу;
- название статьи, большими буквами – по центру страницы;
- имя, отчество фамилия, автора, большими буквами – с левой стороны страницы;
- текст аннотации и ключевые слова (смотрите требования к написанию аннотации и ключевых слов);
- основной текст статьи (через 1 строку после аннотации). Выравнивание текста по ширине страницы;
- основные разделы статьи: актуальность, анализ литературы, цель и задачи исследований, результаты исследований, выводы, перспективы дальнейших исследований, список литературы;

Образец оформления начала статьи

УДК 811.161.1'373.611

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ГОРНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ

© 2016, А. В. Петров

Представлена оценка физической подготовленности студентов горных факультетов, обучающихся на II–IV курсах. Проведен анализ психических и физических качеств, которые необходимы будущим горным инженерам. Определены основные и дополнительные физические и психологические качества и умения, необходимые для успешной трудовой деятельности горных инженеров, а также особенности профессионально-прикладной физической подготовленности студентов горных факультетов. Разработаны критерии оценки уровня физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность (до 10 слов).

Через строчку – текст статьи (14 кегль), который включает введение, основную часть и заключение.

- **Введение:** постановка проблемы в общем виде и связь с важнейшими научными и практическими задачами, краткий анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор, выделение нерешенных ранее частей общей проблемы, которым посвящена статья, формулировка цели и задач статьи.

- **Основная часть:** основные материалы исследования с полным обоснованием полученных научных результатов; как правило, содержит такие структурные элементы: постановка задачи, метод решения, анализ результатов.

- **Заключение:** констатация решения поставленных во введении задач, перспективы дальнейших изысканий в данном направлении.

- **Список литературы** (12 кегль без абзацного отступа). Перечень литературных источников (СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ) приводится общим списком в конце рукописи в порядке ссылок в тексте (а не в алфавитном порядке) на языке оригинала в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100–2018 «Библиографическая запись. Библиографическое описание» и ГОСТ 7.05-2008 «Библиографическая ссылка». Ссылка на источник дается в квадратных скобках. Ссылки допускаются только на опубликованные работы. Необходимо включение в список как можно больше свежих первоисточников по исследуемому вопросу (не более чем трех-четырёхлетней давности).

Не следует ограничиваться цитированием работ, принадлежащих только одному коллективу авторов или исследовательской группе. Желательны ссылки на современные зарубежные публикации.

Словосочетание **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** (Полужирный) выравнивается по левому краю.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Холодов, Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2013. – 266 с.
2. Управленческий учет и контроль строительных материалов и конструкций : монография / В.В. Говдя, Ж.В. Дегальцева, С.В. Чужинов, С.А. Шулепина ; под общей редакцией В.В. Говдя ; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 149 с.: ил. ; 20 см. – Авт. указаны на обороте тит. л. – Библиогр.: с. 139–149. – 500 экз. – ISBN 978-5-9500276-6-6. – Текст : непосредственный.
3. **Пашков, С.В.** Духовно-нравственное воспитание детей и молодежи в системе современного российского образования : монография / С.В. Пашков ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Курский государственный университет. – Курск : КГУ, 2017. – 1 CD-ROM. – Систем. требования: Intel Pentium 1,6 GHz и более ; 256 Мб (RAM) ; Microsoft Windows XP и выше ; Firefox (3.0 и выше) или IE (7 и выше) или Opera (10.00 и выше), Flash Player, Adobe Reader. – Загл. с титул. экрана. – Текст : электронный.
4. **Аврамова, Е.В.** Публичная библиотека в системе непрерывного библиотечно-информационного образования: специальность 05.25.03 «Библиотековедение, библиографоведение и книговедение»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Аврамова Елена Викторовна ; Санкт-Петербургский государственный институт культуры. – Санкт-Петербург, 2017. – 361 с. – Библиогр.: с. 296– 335. – Текст : непосредственный.
4. **Величковский, Б.Б.** Функциональная организация рабочей памяти: специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии»: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук / Величковский Борис Борисович; Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова. – Москва, 2017. – 44 с.: ил. – Библиогр.: с. 37–44. – Место защиты: Ин-т психологии РАН. – Текст : непосредственный.

Рисунки и таблицы в статье

Рисунки и таблицы обязательно должны иметь название, номер и ссылку по тексту статьи.

Наименование рисунка указывает под рисунком, по центру.

Например: Рис. 1 – Изменение показателей уровня работоспособности...

Слово «Рисунок» сокращается как Рис После названия рисунка точка не ставится.

Наименование рисунка отделяется дефисом от слов «Рисунок» и номера. Символ «№» не используется.

Наименование таблицы указывается над таблицей, по центру.

Например: Таблица 1 – Изменение уровня работоспособности ...

Слово «Таблица» не сокращается. После названия таблицы точка не ставится.

Наименование таблицы отделяется дефисом от слов «Таблица» и номера. Символ «№» не используется.

Далее приводится текст на английском языке (**10 кегль**):

- название статьи (полужирный шрифт – выравнивание по центру),
- инициалы и фамилия автора (авторов) (полужирный курсив – выравнивание по ширине),
- аннотация, ключевые слова (словосочетание **Key words** – полужирный курсив) – выравнивание по ширине.

Образец

FEATURES OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF MINING FACULTS

A.V. Petrov

The article presents evaluation of the level of physical fitness among second-fourth years students of mining departments. An analysis of mental and physical abilities needed for future mining engineers was performed. The main and supplementary physical and psychological qualities, and skills necessary for successful employment are determined. The features of professional-applied physical fitness were defined for students of mining departments as well as criteria for assessing the level of physical fitness of students were developed.

Key words: students, physical fitness.

• В конце статьи обязательно указываются (10 кегль, полужирный, выравнивание по ширине) следующие сведения об авторах: фамилия, имя, отчество всех авторов полностью (на русском и английском языке); ученая степень и звание (на русском и английском языке); полное название организации – место работы каждого автора в именительном падеже, страна, город (на русском и английском языке); должность; адрес электронной почты каждого автора.

Образец

Иванов Иван Иванович
Доктор педагогических наук, профессор.
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Заведующий кафедрой физического воспитания и
спорта.
E-mail: 1111@mail.ru

Ivanov Ivan Ivanovich
Doctor of Philology, Professor
State educational institution of higher professional
education Donetsk National University. Head of the
Department of Physical Education and Sports
E-mail: 1111@mail.ru

Календарь выхода Научно-методического журнала «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**»

апрель – май 2022 года
август – сентябрь 2022 года
декабрь – январь 2022 – 2023 года

Текст рукописей принимается в текущий номер до 10 числа месяца, указанного в календаре

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Научно-методический журнал

№ 1-2 (15-16) / 2022

Адрес редакции:

Донецкая Народная Республика

г. Донецк-48,

ул. Байдукова, 80

Государственная образовательная учреждение

высшего профессионального образования

«Донецкий национальный университет»

Институт физической культуры и спорта

E-mail: science_ifks@donnu.ru