

Дальневосточный федеральный университет
Школа искусств и гуманитарных наук

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ:
ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
В ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМ РЕГИОНЕ**

Материалы Международной научно-практической
конференции, посвященной 20-летию
физкультурно-спортивного образования
в Дальневосточном федеральном университете

*Владивосток
22 марта 2019 г.*

Владивосток



2019

УДК 796
ББК 75.4
Ф50

Составитель

О. В. Шакирова, д-р мед. наук, профессор.

Редакционная коллегия:

О. В. Шакирова, д-р мед. наук, профессор;

Н. В. Козьявина, канд. мед. наук, доцент.

Физическая культура и спорт в системе высшего образования: инновации и перспективы развития в Дальневосточном регионе : материалы международной научно-практической конференции, посвященной 20-летию физкультурно-спортивного образования в Дальневосточном федеральном университете, Владивосток, 22 марта 2019 г. / [сост. О. В. Шакирова ; ред. кол.: О. В. Шакирова, Н. В. Козьявина]. — Владивосток : Изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2019. — 100 с.

ISBN 978-5-7444-4545-4.

В сборнике представлены материалы международной научно-практической конференции, в которой приняли участие ученые, преподаватели вузов, специалисты-практики, аспиранты, представители образовательных учреждений, общественных спортивных организаций.

Разнообразие вопросов, затронутых в статьях и докладах, позволяет рекомендовать сборник специалистам по физической культуре, рекреационным технологиям, адаптивному физическому воспитанию и физической реабилитации, тренерам, преподавателям, научным сотрудникам, аспирантам и студентам.

УДК 796

ББК 75.4

ISBN 978-5-7444-4545-4

© ФГАОУ ВО «ДВФУ», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Акимова Л.П., Симоненко В.Г., Иванова И.Ю.</i> Современные тенденции развития физкультурно-оздоровительных технологий.....	5
<i>Акимова Л.П., Симоненко В.Г.</i> Физическая реабилитация лиц с отклонениями в состоянии здоровья.....	8
<i>Бербенец О.А.</i> Физическая рекреация как способ проведения досуга современного студенчества.....	14
<i>Васянина И.И., Высовень Г.И., Судоргина В.П.</i> Динамика психофизического состояния студенток, имеющих нарушения здоровья, под влиянием адаптированной китайской гимнастики ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ.....	18
<i>Васянина И.И., Козявина Н.В., Маевская Д.Э.</i> Развитие функциональных возможностей умственно отсталых школьников 9-11 лет средствами оздоровительного бега.....	23
<i>Вяткина И.П., Козявина Н.В.</i> Проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в Приморском крае.....	29
<i>Гончарова И.Г., Гудовцева Н.П.</i> Значимость педагога в реализации учебного процесса по физической культуре.....	33
<i>Иванов Д.Л.</i> Динамика и развитие мотивации достижения успеха спортсменов-танцоров.....	37
<i>Касьяненко В.И., Волкова Н.С.</i> Анализ перспектив внедрения в высшие учебные заведения методики свободного выбора специализации по физической культуре на основе внутренней мотивации студента с учетом стилевых характеристик командных и индивидуальных видов спорта.....	43
<i>Ковальчук С.Н.</i> Адаптивное плавание для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.....	50
<i>Козина Е.А., Журавская Н.С.</i> Оценка эффективности комплексной программы физической реабилитации пациентов, перенесших инсульт, в раннем восстановительном периоде.....	54
<i>Лядов С.С.</i> Физическая культура и спорт в образе жизни студентов гуманитарного вуза (на примере Владивостокского государственного университета экономики и сервиса).....	59
<i>Ревва С.А., Клемина А.Н., Дьяконова Т.М.</i> Показатели эффективности влияния плавания на физическое состояние студентов университета....	63
<i>Свягина Е.В., Венедиктов А.Ю., Попик С.А.</i> Систематизация бросковой техники на основе биомеханики падения.....	69
<i>Сиваков В.И.</i> Красный энергетический финал хоккейного матча России над Германией на Олимпийских играх в Пхёнчхане.....	72

<i>Третьяк А.Н., Третьяк Д.А.</i> Практический опыт и результаты применения здоровьесберегающих и инновационных технологий в образовании...75	75
<i>Хайтянь Гэн.</i> Философская красота ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ.....82	82
<i>Шайдарова И.В., Иванова И.Ю.</i> Использование медико-биологических средств для ускорения восстановления и повышения работоспособности баскетболистов.....88	88
<i>Шумская О.О., Украинская Ю.Н.</i> Современный подход в физической культуре и спорте.....94	94

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Акимова Л. П. — доцент Дальневосточного федерального университета, г. Владивосток, Россия

Симоненко В. Г. — старший преподаватель Дальневосточного федерального университета, г. Владивосток, Россия

Иванова И. Ю. — старший преподаватель Дальневосточного федерального университета, г. Владивосток, Россия

Аннотация. В статье затронуты различные современные оздоровительные технологии и возможности их применения для оптимизации физического развития. Авторы рассматривают формы, средства и методы физической культуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, а также формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека.

Abstract. In article different modern improving technologies and possibilities of their application for optimization of physical development are mentioned. Authors consider forms, means and methods of physical culture which provide strengthening and maintaining health and also form the optimum background for activity of the person.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, инновации, качество.

Keywords: health, physical culture, innovations, quality.

Спортивные и оздоровительные технологии — это различные способы проведения занятий физической культурой, основа, на которой строится так называемая индустрия красоты и здоровья. К оздоровительным технологиям можно отнести шейпинг, аэробику, фитнес, бодибилдинг, калланетику, изотони, растяжку, а также бег, туризм, плавание как оздоровительный вид спорта и другие занятия, используемые в качестве развлекательных мероприятий.

Физкультурно-оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и, собственно, реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме [2]. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение

уровня здоровья, тестирование физической подготовленности, вопросы управления и администрирования.

Среди инновационных физкультурно-оздоровительных технологий, чаще всего представляющих собой синтез нескольких методов, можно выделить следующие:

- Стретчинг (растяжку) и игровой стретчинг для детей;
- Техники степа: упражнения со степ-платформой, степ-аэробику, зумба-степ, stepbasic + core, Stepand Sculpt, double step;
- Dancemix — смесь элементов разных танцевальных направлений прошлого и современности;
- hotiron — силовую тренировку с мини-штангой;
- crossfit — круговую тренировку без отдыха;
- fitball — упражнения с большим упругим мячом;
- ABL — проработку ног, пресса, ягодиц;
- Wellnessmix — комплекс упражнений пилатеса, йоги и стретчинга;
- Bodysculpt — силовую тренировку, проходящую в аэробном режиме;
- Слайд — тренировку на скользкой поверхности;
- Тренировку на платформе «Bosu».

Таким образом, современные физкультурно-оздоровительные технологии с каждым годом все больше вливаются в нашу жизнь и досуг [3,4]. При этом многообразии фитнес-программ не означает произвольности их построения — использование различных видов двигательной активности должно соответствовать основным принципам физического воспитания. Какой бы оригинальной не была та или иная фитнес-программа, в ее структуре всегда выделяют следующие компоненты: разминку, аэробную часть, кардиореспираторный компонент (упражнения, ориентированные на развитие аэробной производительности), силовую часть, стретчинг и заключительную (восстановительную) часть. Обобщенная структура фитнес-программ может подвергаться изменениям в зависимости от целевой направленности занятий. В первую очередь, это относится к инновационным многовекторным программам, соответствующим педагогическим принципам формирования фитнес-культуры студентов — доступности, индивидуализации, систематичности, последовательности и преемственности, целостности и непрерывности, что позволяет рационально организовывать и проводить занятия избирательной направленности на всех этапах процесса физического воспитания юношей и девушек [5].

Физкультурно-оздоровительные технологии тесно связаны со спортом и оказывают выраженное влияние друг на друга [1]. Именно поэто-

му в развитии оздоровительных технологий в настоящее время наблюдаются следующие тенденции:

1. Тренировки становятся разнообразнее. Нынешний тренд — сочетание разных видов фитнеса в одном занятии. Уже сейчас набирают популярность миксы силовой тренировки с танцами или йогой с высокоинтенсивным тренингом.

2. Тренировки становятся короче и интенсивнее. Высокоинтенсивные тренинги дают такую мощную нагрузку, что для получения эффекта заниматься можно всего 15 минут.

3. Важное место в структуре тренировочных занятий принадлежит восстановлению, популярность набирают расслабляющие техники работы с мышцами, миофасциальный релиз, тейпирование и новые методы типа Thera Gun.

4. Используется комплексный подход: фитнес и питание. Чаще всего фитнесом начинают заниматься, чтобы похудеть, но это практически невозможно без сбалансированного питания. Поэтому возникает необходимость в персональных тренерах — нутрициологах, которые могли бы научить занимающихся правильно питаться и изменить свои пищевые привычки.

Постоянно появляются новые физкультурно-оздоровительные технологии, которые помогают нам лучше изучить свой организм и узнать его возможности, а значит, и улучшить результаты тренировок без вреда для здоровья.

Список источников и литературы

1. Андрющенко Л. Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» // Теория и практика физической культуры. — 2016. — № 2. — С. 47.

2. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. — М.: Альфа-М, 2003. — 352 с.

3. Межман И. Ф. Обоснование применения оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов основного отделения // Молодой ученый. — 2017. — № 16. — С. 316–318.

4. Оськина Т. В. Современные физкультурно — оздоровительные технологии как средство здоровьесбережения в ДООУ / Актуальные задачи педагогики: Материалы III международной научной конференции. — Чита, 2013. — С. 47–49.

5. Юрьева И. А. Инновационные технологии физкультурно — оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся: проектная работа по дисциплине «Физическая культура» <https://gigabaza.ru/doc/100508.html>

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Акимова Л. П. — доцент Дальневосточного федерального университета, г. Владивосток, Россия

Симоненко В. Г. — старший преподаватель Дальневосточного федерального университета, г. Владивосток, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются основные средства и формы, используемые в процессе физической реабилитации лиц с нарушениями в состоянии здоровья и инвалидов, дана классификация современных технологий физической реабилитации, определены основные направления государственной политики Российской Федерации в отношении лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

Abstract. In article the fixed assets and forms used in the course of physical rehabilitation of persons with fouls in the state of health and disabled people are considered, classification of modern technologies of physical rehabilitation is given, the main directions of state policy of the Russian Federation on persons with deviations in the state of health and disabled people are defined.

Ключевые слова: физическая реабилитация, адаптивное физическое воспитание, лечебная физическая культура.

Keywords: physical rehabilitation, adaptive physical training, medical physical culture.

Современные подходы к процессам социальной реабилитации и адаптации свидетельствуют о том, что физическая культура и спорт являются эффективными технологиями физического, социального и профессионального развития, максимальной самореализации и социализации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья. Выраженные нарушения психофизического развития приводят к изменению физического и эмоционального пространства существования ребенка, искажению его естественной ритмики развития и, соответственно, к затруднению или даже исключению полноценного социального контакта с окружающим миром [2,3]. Возникают вторичные отклонения психоэмоционального развития: замкнутость, ощущение потерянности, ненужности и, как следствие, социальная дезадаптация, требующая соответствующей психолого-педагогической помощи и коррекции. Социальная дезадаптация детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья имеет объективные и субъективные проявления. Среди

объективных — разрыв социальных связей, отказ от выполнения социальных функций, среди субъективных — искажение системы внутренних норм, ценностных установок. Принципиально важным моментом в социальном развитии детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья является отсутствие, либо низкий уровень осознания привлекательных жизненных перспектив. Исследователи отмечают, что отсутствие планов на будущее, неуверенность в себе, низкий уровень притязаний, незрелость чувства собственного достоинства и постоянное ощущение психологического дискомфорта создают риск проявления социально неприемлемых форм поведения. Любая жизненная перспектива реализуется в определенной системе координат ценностного восприятия мира. Если ребенок или подросток не видит смысла в происходящем вокруг него, если он не взаимодействует с миром на уровне ценностей, он не сможет самостоятельно выстраивать собственное поведение, планировать собственную жизнь в современном контексте. Активные физические упражнения, участие в спортивных соревнованиях восстанавливают психическое равновесие, возвращают веру в собственные силы, дают возможность вернуться к активной жизни [6]. Формируется потребность в физическом совершенствовании, регулярных спортивных занятиях, укрепляется здоровье, формируется умение владеть своим телом, расширяется диапазон двигательных навыков, необходимых как в быту, так и при осуществлении трудовой деятельности. В процессе спортивно-оздоровительной работы с детьми с отклонениями в психофизическом развитии происходит коррекция, как функциональных показателей, так и взаимоотношений в системе «ребенок — социум».

Существующий на протяжении десятилетий подход отечественной системы социальной защиты детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья, заключающийся в компенсационных выплатах и материальной помощи, доказал свою социальную неэффективность, прежде всего, благодаря возникновению искусственно создаваемой социальной изоляции данной категории граждан [4]. Воспитывающемуся в условиях искусственной изоляции от социума ребенку с ограниченными возможностями здоровья прививается соответствующая модель поведения и образа жизни. С одной стороны, потребительские настроения, с другой — зависимые формы поведения и социально-психологические установки — пассивность, нежелание менять ситуацию и себя, неспособность на само- и взаимопомощь, агрессивность. Нельзя забывать и о самом обществе — жестокость, нетерпимость к людям

с теми или иными отклонениями в развитии, стремление к их изоляции от «нормальных» граждан — это, к сожалению, реалии современного российского общества. Понимание социальной и экономической «ущербности» подобных установок заставляет искать пути решения проблемы социальной реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Проведение общественных слушаний, принятие концептуальных документов на федеральном уровне свидетельствует о государственном осознании назревшей проблемы. Концепция развития детско-юношеского спорта определяет следующие приоритеты:

- поиск новых привлекательных форм, методов и средств организации физкультурно — спортивных занятий, призванных обеспечить укрепление здоровья и повышение физической подготовленности детей и подростков;

- развитие эффективной формы воспитания средствами спорта, включая соревнования и тренировочные нагрузки, психологическую и теоретическую подготовку, в ходе которых формируется личность молодого человека, способного достигать высокие спортивные и жизненные цели;

- создание условий функционирования детско-юношеских спортивных клубов и спортивных команд на базе общеобразовательных учреждений, учреждений дополнительного образования детей, начального и среднего профессионального образования и других;

- укрепление материально-технической базы, обеспеченность инвентарем, наличие квалифицированных педагогических кадров.

Реабилитация больных и инвалидов в Российской Федерации в настоящее время приобретает ранг приоритетной общегосударственной проблемы в связи со сложившейся кризисной ситуацией с состоянием здоровья различных контингентов населения. Необходимо отметить, что, кроме отрицательного влияния на организм человека неблагоприятных экологических и социально-экономических факторов, рост заболеваемости и травматизма связан также с недооценкой биологической и социальной роли физической культуры как важного компонента здорового образа жизни и системы реабилитации больных и инвалидов. Очевидно, что на современном этапе развития общества возникла необходимость широкого применения средств и методов физической культуры достаточно эффективных, а в ряде случаев и единственно необходимых в процессе реабилитации для восстановления личности, адаптационного потенциала, профессионального и социального статуса человека после болезни или травмы. Понятие «реабилитация» в современной интерпретации означает не только восстановление адаптации

онного потенциала, но и возвращение человека к активной профессиональной деятельности и прежнему социальному статусу, не только как индивидуума, но и как члена общества.

Основным средством физической реабилитации являются движения в форме физических упражнений, с помощью которых осуществляется противодействие влиянию гипокинезии и поддержание двигательной активности, восстановление нарушенного в результате болезни или травмы функционального потенциала [5]. Так как процесс физической реабилитации осуществляется в форме занятий лечебной физической культурой, то основными принципиальными положениями восстановительного лечения являются:

- применение обоснованных методов патогенетической терапии;
- общие и частные (специальные) задачи физической тренировки;
- раннее активное использование средств лечебной физической культуры;
- комплексность методов лечебной физической культуры;
- активное участие больного в реабилитационном процессе.

В соответствии с дидактическими принципами, важным условием эффективности физической реабилитации является индивидуализация тренировочных программ, в которых характер, объем и интенсивность физических нагрузок, методика проведения занятий регламентируются в зависимости от характера заболевания или травмы, состояния больного, его возраста, этапа восстановительного лечения.

Физическая реабилитация направлена на восстановление здоровья посредством комплекса лечебно-восстановительных средств. Выделяют три группы средств физической реабилитации: активные, пассивные и психорегулирующие. К активным средствам относятся: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения, механотерапия и трудотерапия, к пассивным — массаж, мануальная терапия, физиотерапия, естественные и преформированные природные факторы, к психорегулирующим — аутогенная тренировка, мышечная релаксация и др. В физическом воспитании лиц с отклонением в состоянии здоровья выделяют две группы упражнений: общеподготовительные (общеразвивающие упражнения, используемые в малых формах физического воспитания, зарядки, физкультминутки) и специальные (ходьба, бег, плавание и т.д.). В результате тренировки механизмы регуляции нормализуются, совершенствуются, повышая адаптационные возможности организма больного к динамически изменяющимся условиям среды. С одной стороны, оформляются и укрепляются новые или совершенствуются уже

существующие двигательные навыки, с другой — развиваются и совершенствуются различные физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, и др.), которые определяют физическую работоспособность организма. Физические упражнения приводят к активизации мышечных сокращений и усилению кровообращения в мышцах, способствуют оттоку крови по венам, расположенным в их толще. Ускоряется расщепление АТФ, фосфогена и гликогена, повышается синтез фосфорных соединений, что в целом улучшает энергетические возможности мускулатуры. Регулярные, систематические занятия физическими упражнениями способствуют увеличению объема мышцы за счет толщины мышечных волокон. Восстанавливается работоспособность двигательного аппарата, тесно связанная с возможностью развития мышцами длительного статического усилия и напряжения, чередуемого с расслаблением. Тонизирующее влияние упражнений предупреждает развитие осложнений со стороны внутренних органов, поддерживает гомеостаз, активизирует защитные реакции организма. Систематические движения, даже если они выполняются с малой амплитудой (под гипсовой повязкой или при вытяжении), замедляют развитие атрофии тканей и образование контрактур суставов. Формирование временных компенсаций в ходе занятий лечебной физической культурой касается, прежде всего, необычных двигательных актов — приподнимание таза в положении больного лежа на спине, повороты в кровати, вставание при наличии гипсовой повязки, ходьба с помощью костылей, пользование одной верхней конечностью при самообслуживании и т.д. При необратимых нарушениях функции создаются постоянные компенсации. Они могут быть вновь сформированными моторным актом (например, пользование протезом) или измененным по технике старым двигательным навыком (например, ходьба при анкилозированном коленном или голеностопном суставе). Нормализация функций под влиянием физических упражнений при травматической болезни проявляется в восстановлении способности к напряжению мышц в зоне повреждения. Постепенно усиливающиеся импульсы к напряжению восстанавливают способность сначала к статическим напряжениям, а затем и к активному сокращению мышц. В основе восстановления лежит поступление нормализующих афферентных импульсов из зоны повреждения. Завершающим является восстановление бытовых и производственных двигательных актов. Вначале восстанавливается техника двигательных актов, а в последующем — их автоматизированное выполнение как двигательных навыков.

Массаж, как и физические упражнения, в силу рефлекторных связей оказывает действие на весь организм человека, улучшая кровоснабжение и трофику тканей, предупреждая развитие мышечной гипотрофии [1]. Массаж способствует улучшению сократительной способности мышц и повышает их эластичность, оказывает влияние на тонус мышц. Приемы массажа ведут к улучшению функции периферического нейромоторного аппарата, выражающемуся в изменении биоэлектрической активности мышечной ткани, при этом по-разному воздействуют на организм:

а) поглаживание улучшает обмен веществ, способствует расслаблению мускулатуры, снимает ее рефлекторное болевое напряжение;

б) глубокое растирание также ведет к повышению тонуса мышц и возбуждает их сократительную способность;

в) разминание стимулирует сократительную деятельность мышц, усиливает кинестетическое восприятие, увеличивая число афферентных импульсов, направляющихся от проприоцепторов, что имеет большое значение для перестройки различных двигательных навыков и стереотипов;

г) под влиянием приемов поколачивания и вибрации определенной частоты сократительная функция мышц усиливается, тонус повышается.

В физическом воспитании лиц с отклонениями в состоянии здоровья должны широко использоваться все средства физической культуры. Вместе с тем, они должны быть разработаны в строгом соответствии с коррекционно-компенсаторными задачами с учетом контингента занимающихся, поскольку физическую реабилитацию следует рассматривать не только как лечебный, но и как образовательный процесс, в ходе которого решаются определенные педагогические и воспитательные задачи.

Список источников и литературы

1. Бирюков А. А. Лечебный массаж: учебник для вузов. — 2015. — 361 с.
2. Дюков В. А. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений. — 2016. — 85 с.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб., 2008. — 352 с.
4. Рипа М. Д., Кулькова И. В. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учебное пособие. — 2017. — 370 с.
5. Самыличев А. С. Возможности адаптивно-физической реабилитации // Теория и практика физической культуры. — 2011. — № 10. — С. 54–56.
6. Michael G. Miller et al. The effect of a 6-week plyometric training program agality // Journal of Sports Science and Medicine. — 2016. — № 5 — P. 459–465.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ ДОСУГА СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНЧЕСТВА

Бербенец О. А. — старший преподаватель Дальневосточного федерального университета, г. Владивосток, Россия

Аннотация. В статье рассматривается физическая рекреация как способ проведения досуга современной студенческой молодежи. Воспитание культуры проведения досуга, использование двигательной активности, дающей рекреативный эффект, должно опираться на формирование у студентов осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития.

Abstract. The article deals with physical recreation as a way of leisure of modern students. Education of culture of leisure, the use of motor activity, giving a recreational effect, should be based on the formation of student's conscious attitude to their health as a necessary element of its full development.

Ключевые слова: физическая рекреация, организация досуга, студенческая молодежь, свободное время, восстановление, учебный процесс.

Keywords: physical recreation, leisure organization, student youth, recovery, educational process, free time.

Физическая рекреация — это вид физической культуры, который отражает активный отдых человека, в нашем случае студента, вне учебной, научной и иной деятельности, направленный на формирование, восстановление, укрепление и сохранение его здоровья, приносящий удовольствие, удовлетворение и благополучие от данного процесса. Одним из исследовательских направлений физической рекреации является рассмотрение ее как одной из форм организации досуга человека. Рекреация в сфере досуга связана с восстановлением сил, то есть ей должна предшествовать какая-то деятельность, после которой необходим восстановительный процесс.

Студенчество — это часть общества, обучающаяся в высших учебных заведениях и представляющая собой особую общность и огромную инновационную силу, находящуюся в стадии становления и формирования своей структуры ценностной системы. Здесь одним из главных средств социализации и развития студенческой молодежи выступает культура, включающая в себя накопленные человечеством знания, ценности, нормы и образцы, представляющие духовный мир отдельных людей, социальных групп, общностей и всего общества. Повышение

общекультурных и профессиональных требований общества к молодой личности влечёт за собой необходимость в её самообразовании, саморазвитии. Особенности социокультурного положения студенческой молодежи преломляются в его досуге, который сравнительно отличается от досуга других возрастных групп значительным разнообразием форм [4]. Именно в сфере досуга студенческая молодежь, более чем где-либо, выступает в качестве свободных индивидуальностей. Это обусловлено увеличением возможностей выбора занятий и дефицитом свободного времени. Проблема его ценности встаёт каждый раз, когда молодой человек совершает самостоятельный выбор, принимает какое-либо решение. Сама сфера досуга характеризуется свободой от профессиональных и семейно-бытовых обязанностей, кроме того, в ее рамках ослабляется институциональное давление на личность студента. Вопрос культуры повседневного досуга в студенческой среде особенно актуален сейчас, когда трансформации всех сторон жизни российского общества привели к существенному изменению социокультурной ситуации в области досуга и искажению смысла данных понятий [1]. Здоровье, само по себе, не может быть целью физической рекреации, оно является лишь таким состоянием человека, которое позволяет ему жить творческой жизнью. Физическая рекреация в свободное время — один из аспектов этой жизни. Отдых в свободное время — это богатство людей. Емкая народная фраза: «Как отдохнешь, так и поработаешь!» четко определяет его ценность и значение. Свободное время студента — это часть внеучебного времени, в которое формируются и проявляются различные виды свободной жизнедеятельности, непосредственно направленной на развитие личности. Для определения содержания свободного времени, имеющего образовательные и воспитательные ценности, используют термин «досуг».

Выдающийся английский философ Бертран Рассел утверждал, что «уметь с умом распорядиться досугом — высшая степень цивилизованности». Воспитание культуры проведения досуга, использование двигательной активности, дающей рекреативный эффект, должно опираться на формирование у студентов осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития. Физкультурная деятельность на досуге должна создавать оптимальные условия для творческого самовыражения, самореализации внутренних резервов занимающихся, невостребованной, в должной мере, в обычных условиях. Большинство определений свободного времени включает важную его особенность: свободу использования времени, свободу

выбора занятий во время досуга [2]. Считается, что физическая рекреация удовлетворяет основные биологические, психические, физические и общественные потребности человека. Физическая рекреация, организованная в учебном заведении, готовит студента к рациональному использованию свободного времени, которое предназначено для всестороннего развития его личности. Она значительно обогащает возможности учебно-воспитательной работы вуза. Физическая рекреация является той формой активности студентов, которая должна удовлетворять различные психофизические потребности. Привлекательность этих занятий заключается, прежде всего, в том, что имеется возможность свободного выбора физической активности, когда, по мере возможности, учитываются интересы, потребности и пожелания студентов [7].

Студенческая молодежь отличается высоким уровнем интеллектуального потенциала, что создает предпосылки для активной досуговой деятельности. Досуг студенческой молодежи существенно отличается от досуга других социальных групп в силу «молодежного сознания», повышенного эмоционального восприятия и реакции [1]. Удовлетворение от физической рекреации дает студентам психофизическую разрядку, которая уравнивает умственную и физическую нагрузку, а также выполняет компенсирующую роль, поскольку освобождает от однообразия, монотонности учебы. Следующей функцией свободного времени является развитие интересов и способностей. Развитие интересов и способностей в физической рекреации — это удовлетворение психофизической потребности. Поэтому это развитие влияет на формирование интеллекта, воли, ряда двигательных способностей, других личностных качеств студента, способствует пробуждению потребности в самосовершенствовании. Функции свободного времени определяют ценности, которые может приобрести студент, используя свой досуг. Следовательно, свободное время может обеспечить студентам отдых, восстановление сил, в том числе, при помощи физической рекреации [3].

Физическая рекреация в режиме дня студента обеспечивает нейтрализацию неблагоприятного воздействия учебного процесса на организм занимающихся, связанного с характером самой учебы, обеспечивая ощущение «мышечной радости», подъем настроения, бодрость, проявление комплекса положительных эмоций, способствует ослаблению умственных и психических перегрузок, расширяет круг общения и интересов занимающихся, усиливает прочность личностных связей, обеспечивает разнообразие режима дня. Под физической рекреацией студента нами понимается двигательная активность с использованием средств физической культуры, спорта и туризма, направленная

на организацию активного и полезного досуга, восстановление учебной работоспособности, осуществляемые с учетом особенностей режима учебного процесса. Иногда рекреативная функция свободного времени явно недооценивается, однако без отдыха вряд ли возможна сложная целенаправленная деятельность [6]. К сожалению, в учебных заведениях по-прежнему явно не хватает спортивных секций и клубов по видам спорта, вызывающим интерес у студентов. Создаются платные секции, которые не всегда доступны студентам. А ведь существенное влияние на специфику проведения досуга оказывают уровень дохода и материальное благополучие. Среди причин, сдерживающих развитие физической рекреации, можно отметить и слабую материальную базу во многих вузах. Успешность деятельности, осуществляемой студентами в свободное время, во многом зависит от того, насколько участники заинтересованы своей деятельностью, каковы их активность и инициативность. В деятельности, проходящей в сфере свободного времени, отпадает прямое директивное регулирование. Ведущей формой регуляции является косвенное регулирование через субъективные цели самого человека, механизм которого в сфере физической культуры и спорта еще мало изучен. Важным звеном в этом механизме выступает субъективное отношение студентов к физической активности, которое может иметь весьма сложную многогранную структуру [5]. Основная задача физической рекреации в вузах заключается в разумной организации досуга, воспроизводстве духовной и физической сущности молодого поколения. Таким образом, физическая рекреация является эффективным средством развития социокультурной компетенции студента. Её использование в образовательном пространстве вуза способствует организации активного и культурного досуга, дружеского общения, укреплению здоровья и влияет на качество жизни молодежи.

Список источников и литературы

1. Ариарский М. А. Прикладная культурология. — СПб.: ЭГО, 2001. — 288с.
2. Бурмистрова А. С. Организация досуга молодежи // Профессиональное образование. — 2011. — № 6. — С. 16–19.
3. Выдрин В. М. Физическая рекреация — вид физической культуры // Теория и практика физической культуры. — 1989. — № 3. — С. 2–4.
4. Иконникова С. Н. Культурология в системе гуманитарных наук: междисциплинарные связи // Гуманитарий. — 1995. — № 1. — С. 73–83.

5. Лотоненко А. В., Стеблецов Е. А. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 2. — С. 39–41.

6. Филимонова С. И. Физическая культура и спорт — пространство, формирующее самореализацию личности: монография. — М., 2004. — 313 с.

7. Эльмурзаев М. А. Введение в теорию физической рекреации: учебное пособие. — СПб., 2015. — 249 с.

ДИНАМИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ПОД ВЛИЯНИЕМ АДАПТИРОВАННОЙ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ

Васянина И. И. — к.пед.н., доцент Дальневосточного федерального университета, г. Владивосток, Россия

Высовень Г. И. — к.пед.н., доцент Морского государственного университета имени адмирала Г.И. Невельского, г. Владивосток, Россия

Судоргина В. П. — доцент Морского государственного университета имени адмирала Г. И. Невельского, г. Владивосток, Россия

Аннотация. В статье приведен анализ наиболее распространенных заболеваний девушек, отнесенных к специальному медицинскому отделению. Описываются китайская гимнастика, адаптированная для занятий физической культурой лиц, имеющих нарушения здоровья, и результаты положительного влияния данной гимнастики.

Abstract. The article presents the most common diseases of girls, referred to the special medical department. Describes Chinese gymnastics adapted for physical education classes for people with health problems and the results of the positive impact of this gymnastics.

Ключевые слова: нарушение здоровья, адаптированная китайская гимнастика, функциональные и физические показатели здоровья.

Keywords: health problems, adapted Chinese gymnastics, functional and physical health indicators.

В настоящее время остро стоит проблема сохранения здоровья населения, как неперменной составляющей человеческой жизни, являющейся непреходящей ценностью. Наблюдающийся рост за-

болеваемости студенческой молодежи происходит на фоне низкой общей физической подготовленности. Одной из основных причин такого положения является недостаточная двигательная активность молодых людей. На сегодняшний день объективно установлено, что постоянно происходит увеличение числа студентов с врожденными и приобретенными патологиями, отнесенными по этой причине к контингенту специальных медицинских групп для занятий физической культурой [1]. Перед учеными и практиками в области адаптивной физической культуры стоит задача поиска новых технологий, позволяющих формировать потребность в здоровом образе жизни, увеличении двигательной активности.

Анализ 180 справок — направлений, выданных здравпунктом Морского государственного университета имени адмирала Г. И. Невельского и представленных на кафедру физического воспитания, позволяет сделать вывод, что нозологические формы заболеваний у студентов, направленных в специальные медицинские группы, ранжируются следующим образом:

- заболевания нервной системы — 26,0%;
- заболевания опорно-двигательного аппарата — 22,0%;
- заболевания органов пищеварения — 20,0%;
- заболевания органов дыхания — 14,0%;
- заболевания мочеполовой системы — 12,0%;
- заболевания сердечно-сосудистой системы — 6,0%.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, имеют ряд противопоказаний к упражнениям с повышенной двигательной активностью: бегу с максимальной скоростью, длительному бегу (более 2000 м), резким наклонам вниз, скручиванию позвоночника, силовым упражнениям для мышц пресса, высоким прыжкам. При выполнении нагрузки частота сердечных сокращений на занятии не должна превышать 150 уд/мин, время занятия не более 60 минут. С учетом показаний и рекомендаций, нами была разработана программа на один семестр для студенток первого курса на основе оздоровительной китайской гимнастики ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ.

В настоящее время гимнастика ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ является самой популярной оздоровительной гимнастикой в Китае и назначается в китайских госпиталях как важная составляющая курса лечения. Конечно, без философской основы ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ всего лишь комплекс своеобразных, относительно несложных (не требующих особой гибкости или силы) грациозных движений, кото-

рые выполняются плавно с концентрацией внимания на дыхании, но все же она позволяет улучшить течение хронических заболеваний, позволяет восстановить нарушенный психоэмоциональный статус индивида [2]. Изучив китайскую гимнастику ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ, мы не обнаружили упражнений, которые были бы противопоказаны нашим студенткам, наоборот, музыкальное сопровождение и медленные движения, согласованные с дыханием, обладают оздоровительным воздействием.

До педагогического эксперимента устойчивость дыхательного центра к гипоксии в экспериментальной группе оценивалась на «удовлетворительно», что соответствует 30 секундам задержки дыхания, а скорость протекания обменных процессов определялась по учащению пульса на 7–10 секунд как неудовлетворительная [3]. По окончании педагогического эксперимента, показатели пробы Штанге и частоты дыхания приблизились к оценке «хорошо», которая соответствует 40 секундам и 16 дыхательным циклам. Скорость протекания обменных процессов оценивалась в конце педагогического эксперимента как хорошая, так как учащение пульса происходило на 15–18 секунд. Достоверность увеличения результатов проб подтверждена методом математической статистики по t-критерию Стьюдента, $t_{0.05} = 3,74$ и меньше t во всех пробах.

Таблица 1

Динамика функционального состояния дыхательной системы и статической координации под влиянием педагогического эксперимента (n=15)

№	Показатели	Этапы эксперимента				t	%	P _{0,05}
		начало		конец				
		X	± m	X	± m			
1	Проба Штанге (сек)	30,8	1,03	34,2	0,97	2,43	10,1	<0,05
2	Частота дыхания (ед)	18,8	0,49	16,6	0,61	2,25	8,9	<0,05
3	Проба Ромберга (сек)	28,6	0,97	32,8	1,21	2,70	12,8	<0,05

Статическая координация студенток экспериментальной группы до педагогического эксперимента была оценена усложненной пробой Ромберга как «ниже нормы», после — «выше нормы», дрожание конечностей и пальцев рук не наблюдалось. В процентном отношении до эксперимента оценку «ниже нормы» имели 60,0% студенток (9 чело-

век) и «норму» 40,0% (6 человек), после эксперимента — оценку «норма» 80,0% студенток (12 человек) и «ниже нормы» — 20,0% (3 человека).

Статическая координация студенток экспериментальной группы до педагогического эксперимента была оценена усложненной пробой Ромберга как «ниже нормы», после — «выше нормы», дрожание конечностей и пальцев рук не наблюдалось. В процентном отношении до эксперимента оценку «ниже нормы» имели 60,0% студенток (9 человек) и «норму» 40,0% (6 человек), после эксперимента — оценку «норма» 80,0% студенток (12 человек) и «ниже нормы» — 20,0% (3 человека).

Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы оценивалось пробой Руфье-Диксона, результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Динамика реакции сердечно-сосудистой системы
(пробы Руфье-Диксона) за время эксперимента (n=15)**

Оценка	Этапы эксперимента	
	До эксперимента	После эксперимента
Неудовлетворительно	7,0% (1 чел.)	0
Удовлетворительно	66,0% (10 чел.)	46,5% (7 чел.)
Хорошо	27,0% (4 чел.)	46,5% (7 чел.)

После окончания эксперимента произошло улучшение результатов оценки реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку. Появилась оценка «очень хорошо» и не стало оценки «неудовлетворительно», что свидетельствует о положительных изменениях функционального состояния организма участниц эксперимента.

Тест для определения силовой выносливости мышц плечевого пояса представлял собой сгибание и разгибание рук из положения лежа, ладони на ширине плеч, туловище прямо. До начала эксперимента среднее значение группы было равно трем сгибаниям, что оценивалось как очень низкий показатель, после эксперимента количество сгибаний достоверно увеличилось на 4,25 раза.

Тест на силовую выносливость мышц брюшного пресса до начала эксперимента оценивался как «ниже среднего», после эксперимента произошло достоверное улучшение, и результат теста был оценен как «средний».

Таблица 3

Динамика физической подготовленности студенток за время педагогического эксперимента (n=15)

№	Показатели	Этапы эксперимента				t	%	P _{0,05}
		начало		конец				
		X	± m	X	± m			
1	Сгибание рук в упоре лежа	3,0 (ниже среднего)	1,03	7,25 (средний)	0,97	2,43	10,02	<0,05
2	Подъем туловища из положения лежа (раз)	31,05 (средний)	0,49	35,6 (выше среднего)	0,61	2,25	9,9	<0,05

Обзор литературных источников свидетельствует, что высокий уровень тревожности ведет к обострению соматической заболеваемости. До эксперимента 20,0% участниц имели высокий уровень тревожности и 63,0% — близкий к высокому уровень тревожности. Результаты эксперимента представлены в таблице 4.

Таблица 4

Динамика оценки теста «Шкала проявления тревоги» (Т. А. Немчин, 2001) (n=15)

Оценка в баллах	До эксперимента	После эксперимента
Низкий уровень тревоги (0–5 баллов)	0	14,0% (2 чел.)
Средний уровень тревоги с тенденцией к низкому (6–15 баллов)	27,0% (4 чел.)	66,0% (10 чел.)
Средний уровень тревоги с тенденцией к высокому (16–25 баллов)	63,0% (9 чел.)	20,0% (3 чел.)
Высокий уровень тревоги (26–40 баллов)	20,0% (3 чел.)	0

В конце педагогического эксперимента высокий уровень тревожности в экспериментальной группе не наблюдался. Количество студенток со средним уровнем тревожности с тенденцией к высокому снизилось с 63,0 до 20,0%, со средним уровнем ближе к низкому увеличилось с 25,0 до 65,0%, и появились девушки с низким уровнем тревожности (14,0%).

Полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии адаптированного комплекса китайской гимнастики ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ на общее состояние здоровья и уровень физической подготовленности студенток. Из обзора научной литературы известно, что данная гимнастика успешно используется на занятиях физической культуры в образовательных учреждениях Англии и Норвегии. Однако в России, которая граничит с Китайской народной республикой, до сих пор китайская гимнастика не получила широкого внедрения в учебный процесс для занятий по физическому воспитанию с учащимися на специальных медицинских отделениях. Мы надеемся, что специалисты обратят внимание на данную гимнастику и станут использовать ее на своих занятиях.

Список источников и литературы

1. Ахметова Э. Т., Фадеева, А. В. Типология ориентации студенческой молодежи на здоровый стиль жизни // Вестник Казанского технологического университета. — 2014. — № 1. — С. 65–67.
2. Пашнин А. А., Васильева И. В., Мухамеджанов А. М. Потребности здорового образа жизни // Известия высших учебных заведений. — 2015. — № 2. — С. 48–50.
3. Попов С. Н. Лечебная физическая культура. — М.: Академия, 2015 — 396 с.

РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ШКОЛЬНИКОВ 9–11 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

Васянина И. И. — к.пед.н., доцент Дальневосточного федерального университета, г. Владивосток, Россия

Козявина Н. В. — к.м.н., доцент Дальневосточного федерального университета, г. Владивосток, Россия

Маевская Д. Э. — учитель физической культуры высшей категории
Специальной (коррекционной) школы-интерната VIII вида,
г. Владивосток, Россия

Аннотация. Общая выносливость является качеством, при тренировке которого увеличиваются функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой системы. В статье приведена авторская

методика развития общей выносливости у младших школьников с легкой формой умственной отсталости.

Abstract. Total stamina is quality training which, increases functionality of the respiratory and cardiac vascular system. In this article shows the author's methodology for the development of primary school children.

Ключевые слова: умственная отсталость, общая выносливость, функциональные возможности организма.

Keywords: mental retardation, general endurance, body functionality.

Тот факт, что количество учащихся с ограниченными возможностями здоровья не имеет тенденции к снижению, неоднократно подчеркивается в научных исследованиях российских ученых [1]. Данная тенденция наблюдается и в Приморском крае, так, если в 2005 году в 25 специальных коррекционных школах интернатах VIII вида обучались 2912 человек, имеющих диагноз умственная отсталость, то в 2013 году — 3468 учащихся, в 2018 году — 3974 воспитанника. Умственно отсталые учащиеся легкой степени не все являются инвалидами, и за 9 лет обучения в специально-коррекционном учреждении они не только получают начальное образование, но и осваивают рабочую специальность, которая позволит им в дальнейшем социализироваться в обществе, самостоятельно обеспечивая себя. Для социальной адаптации умственно отсталых школьников необходимо добиваться развития у них физического состояния такого уровня, который им позволит трудиться в профессиях с повышенной двигательной активностью, так как профессии с мыслительной деятельностью им не доступны [2].

От уровня развития физических качеств и способностей, в решающей мере зависит, насколько человек способен осуществлять двигательную деятельность и достигать в ней определенных результатов. Как известно, выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, под которым подразумевается способность организма противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности [3]. Выносливость играет существенную роль в трудовой и учебной деятельности, повышении уровня физического развития и общей работоспособности. Наибольшая работоспособность отмечается у более выносливых школьников, которые могут переносить более значительную умственную и физическую нагрузку. Исследователи Е. С. Черник (1992) и А. С. Самыличев (1994) в своих работах отмечали, что выносливость у учащихся коррекционных школ VIII вида развивается хуже всего. Это подтверждают и опрошенные нами учителя — практики. Объясняется это недоразвитием коры больших полушарий головного

мозга, вследствие чего дети не способны дифференцировать свои усилия и выдерживать значительные и длительные физические нагрузки. При первых признаках утомления они отказываются от дальнейшего выполнения работы. Поэтому мы считаем, что для данной категории детей, имеющих особые потребности, нужна и особая методика развития выносливости.

Для работы с детьми, имеющими ментальные нарушения, мы применили нестандартный подход к развитию выносливости. За основу нами была взята методика оздоровительного бега, широко используемая в лечебной физической культуре (ЛФК) [4]. Основными задачами методики являются оздоровление и укрепление организма ребенка, формирование навыка правильного дыхания, повышение толерантности к физическим нагрузкам (табл. 1).

Таблица 1

Содержание экспериментальной методики оздоровительного бега для учащихся с ментальными нарушениями (12 занятий)

<p>Втягивающий период Частота сердечных сокращение (ЧСС) 110–120 уд/мин Бег до первых признаков утомления (4 занятия)</p>	<p>Переменный метод: чередование бега с быстрой ходьбой 50/20 м; 65/20 м; 80/15 м; 100/20 м; 100/10 м. Дети держатся за шест, не имея возможности обгонять и выбегать из строя.</p>
	<p>До бега: общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения на гибкость После бега: укрепление мышц спины, пресса и плечевого пояса, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.</p>
<p>Основной период ЧСС 125–135 уд/мин При беге можно разговаривать (4 занятия)</p>	<p>Игровой метод: игра «Паровозик», остановка индивидуальная по желанию.</p>
	<p>До бега: быстрая ходьба, медленный бег, ОРУ, упражнения на гибкость, махи, выпады. После бега: укрепление мышц спины, пресса и плечевого пояса, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.</p>
<p>Тренирующий период ЧСС 140–150 уд/мин (4 занятия)</p>	<p>Игровой метод: игра «Скалолазы», непрерывный бег без возможности разговаривать.</p>
	<p>До бега: спортивная ходьба, медленный бег, ОРУ, упражнения на гибкость, махи, выпады, дыхательные упражнения. После бега: укрепление мышц спины, пресса и плечевого пояса, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.</p>

На 1-ом этапе развития выносливости, во время втягивающего периода, когда ЧСС при беге не превышает 110–120 уд/мин, использовался переменный метод. Он представлял чередование бега с ходьбой на общей дистанции 300 м: 50 м легкий бег и 20 м ходьба средним темпом, бег 65 м и ходьба 20 м, бег 80 м и 15 м ходьба, 100 м бег и 20 м ходьба, 100 м бег и 10 м ходьба. Получив задание пробежать 300 или 500 м, умственно отстающие школьники начинают бег с максимальной скоростью и через 60 м переходят на шаг. Затем они могут сделать еще попытку бежать, но почти сразу от нее отказываются, поскольку не могут равномерно распределить свои силы. Кроме того, у них отсутствуют волевые качества, позволяющие выполнить упражнение, преодолевая усталость. На первом этапе мы использовали шест, который по центру держал учитель, задавая темп бега. Школьники держались одной рукой за шест, который не позволял выбегать из строя или бежать с ускорением. В конце занятия учащиеся, которые справлялись с заданием, поощрялись. На 2-ом этапе развития выносливости, в основной период, когда ЧСС при беге в заданном учителем темпе достигала 125–135 уд/мин, дистанция от занятия к занятию увеличивалась от 300 м до 500 м, нами использовалась игра «Паровозик». На детей надевался пояс, к которому была прикреплена веревка с крючком. Дети, изображая «вагончики», цеплялись с помощью приспособления за «паровоз» — учителя. При утомлении «вагончики», подав сигнал, могли отцепиться и перейти на шаг. На 3-ем этапе тренировки общей выносливости, в тренирующий период, когда ЧСС при беге достигала 140–150 уд/мин, использовалась игра «Скалолазы», где все участники были связаны одной веревкой с педагогом. От занятия к занятию дети привыкали бежать в нужном темпе и развивали общую выносливость. На последних занятиях уже не было необходимости при беге использовать вспомогательные средства.

Как видно из таблицы 2, результаты развития общей выносливости в экспериментальной группе (ЭГ) значительно выше, чем в контрольной (КГ), которая занималась 2 раза в неделю по программе физической культуры. До эксперимента дети контрольной и экспериментальной группы не имели достоверных отличий. Анализируя полученные результаты, можно констатировать, что общая выносливость у младших школьников, при использовании нестандартного метода и личного примера педагога, достаточно успешно поддается тренировке.

Таблица 2

**Показатели, характеризующие развитие общей выносливости
у детей с умственной отсталостью после педагогического
эксперимента, сек**

Возраст, лет	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t	P
	M	m	M	m		
Мальчики (n=51)			Мальчики (n=45)			
9	95,4	20,9	160,5	21,0	2,197	P≤0,05
10	280,0	24,2	421,7	22,8	4,261	P≤0,05
11	360,0	24,7	438,5	23,1	2,321	P≤0,05
Девочки (n=48)			Девочки (n=56)			
9	84,5	20,5	186,3	23,5	3,017	P≤0,05
10	124,9	22,4	218,4	22,2	2,964	P≤0,05
11	174,5	21,7	260,0	29,4	2,339	P≤0,05

Примечание: M — среднее арифметическое, m — стандартная ошибка.

Для оценки влияния оздоровительного бега на организм умственно отсталых учащихся, нами использовались пробы функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые являются основой объективной оценки общего состояния организма, его резервных возможностей и особенностей адаптации различных систем к физическим нагрузкам [5]. В таблице 3 представлены результаты измерения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) в КГ и ЭГ группах у школьников 9, 10 и 11 лет. Показатели оценивались, как «низкие» и не имели достоверных отличий до эксперимента. После эксперимента в ЭГ, как у мальчиков, так и девочек, результаты оценивались как «ниже среднего» в 9 лет и как «средний показатель» в 10 и 11 лет. В КГ результаты имели оценку «ниже среднего» во всех возрастах. После эксперимента результаты КГ и ЭГ имели достоверные отличия по критерию Стьюдента (0,05).

Таблица 3

Показатели жизненной емкости у детей с умственной отсталостью после педагогического эксперимента, мл

Возраст, лет	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t	P
	M	m	M	m		
Мальчики (n=51)			Мальчики (n=45)			
9	1450	118	1790	106	2,143	P≤0,05
10	1650	125	2020	127	2,076	P≤0,05
11	1870	127	2250	122	2,157	P≤0,05
Девочки (n=48)			Девочки (n=56)			
9	1100	118	1450	108	2,188	P≤0,05
10	1650	107	1980	115	2,100	P≤0,05
11	1800	112	2150	100	2,331	P≤0,05

Примечание: M — среднее арифметическое, m — стандартная ошибка.

За время эксперимента улучшение функции сердечно-сосудистой системы было зафиксировано как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Уменьшилось количество детей с плохой и удовлетворительной реакцией сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку, увеличилось — со средней и хорошей реакцией. Наиболее выраженная положительная динамика была зафиксирована у мальчиков и девочек в экспериментальной группе (табл. 4).

Таблица 4

Показатели, характеризующие реакцию сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку, у детей с умственной отсталостью после педагогического эксперимента, %

Этапы эксперимента	До		После		До		После	
	КГ (девочки) (n=48)	ЭГ (девочки) (n=56)	КГ (мальчики) (n=51)	ЭГ (мальчики) (n=45)	До	После	До	После
Плохая	17,5	8,5	15,7	4,2	14,5	4,3	14,1	3,2
Удовлетворительная	18,2	16,6	18,7	14,7	18,6	16,5	18,1	14,6
Средняя	48,8	54,1	49,1	53,1	52,3	57,3	54,1	57,1
Хорошая	15,5	20,8	16,5	28,0	14,6	20,9	13,7	25,1

Очевидно, что улучшение функциональных показателей кардиореспираторной системы непосредственно связано с развитием такого физического качества, как общая выносливость. При этом можно утверждать, что общая выносливость у умственно отсталых школьников развивается достаточно успешно при использовании нестандартных методов тренировки.

Список источников и литературы

1. Барабаш О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в сфере специального (коррекционного образования) / Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре». — СПб.: НГУ им. П. Ф. Лесгафта. — 2015. — С.12–15.
2. Вейн А. В. Лекции по патологии вегетативной нервной системы. — М.: Медицина, 2001. — 344 с.
3. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 124–129.
4. Фонарев М. И., Фонарева Т. А. Лечебная физкультура при детских заболеваниях. — Л.: Медицина, 1977. — 335 с.
5. Черник Е. С. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы. — М.: Просвещение, 1992. — 128 с.

ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА В ПРИМОРСКОМ КРАЕ

Вяткина И. П. — президент Федерации спорта инвалидов
г. Фокино, Россия

Козявина Н. В. — к.м.н., доцент Дальневосточного федерального
университета, г. Владивосток, Россия

Аннотация. В статье освещены проблемы адаптивного спорта и адаптивной физической культуры в Приморском крае, основными из которых являются отсутствие спортивных баз для подготовки высококвалифицированных спортсменов, нехватка финансирования, дефицит доступных инвалидам спортивных зданий и сооружений, острейшая потребность в тренерских кадрах и имеющих специальную подготовку инструкторах

Abstract. The article highlights the problems of adaptive sports and adaptive physical culture in the Primorsky Territory, the main of which are

the lack of sports facilities for the training of highly qualified athletes, lack of funding, the lack of accessible sports facilities and facilities, the acute need for coaches and specially trained instructors

Ключевые слова: инвалид, адаптивный спорт, адаптивная физическая культура

Keywords: disabled, adaptive sport, adaptive physical culture.

Член Совета Федерации Татьяна Заболотная оценила ситуацию в Приморье следующим образом: «На 1 января 2013 года численность инвалидов, проживающих в Приморском крае, составила 129746 человек. Численность детей-инвалидов по сравнению с 2011 годом увеличилась на 1,79% и составила 5414 человек. Доля инвалидов, получивших положительные результаты реабилитации, составила 14,9% от общего числа инвалидов, прошедших реабилитацию в 2012 году. К 2017 году запланировано повысить этот показатель до 20,0% за счет повышения эффективности комплексной реабилитации инвалидов на основе разработки и реализации индивидуальных программ реабилитации» [4]. Заболеваемость у регулярно тренирующихся инвалидов заметно снижается: согласно опросу 2017 года, 70,% занимающихся болеют зимой острыми респираторными заболеваниями в 2 раза реже, чем до тренировок.

Общественная значимость физкультурных организаций инвалидов ощутима: общество получает активного, сильного духом человека, эффективность социальных программ повышается, государство приобретает стабильность. Благодаря разъяснительной работе членов организаций с населением на местах, все понимают, что забота об инвалидах выражается в праве инвалида жить, как все остальные члены общества, что каждый человек, независимо от ограничения возможностей, может приносить пользу обществу.

Занятия физкультурой и спортом имеют особенно большое значение для инвалидов: физическая и социальная активность в процессе соревновательной или рекреационной деятельности повышают эффективность применения лекарственных средств, улучшают здоровье, в том числе в психологическом плане — отвлекают от многих проблем, связанных с инвалидностью, расширяют круг общения, вовлекают в совместную деятельность, повышают самооценку, помогают преодолевать психологические барьеры. Регулярные занятия способствуют приобретению необходимого уровня физической подготовленности, чтобы человек мог пользоваться коляской/протезом, передвигаться по лестницам, преодолевать расстояния, и восстановлению нормальных функций организма, трудоспособности, приобретению трудовых навыков [2]. После начала

регулярных занятий и участия в соревнованиях инвалиды устраиваются на работу и успешно работают, в г. Фокино 2 инвалида 3-ей группы, которые до этого увольнялись через 2–3 недели после трудоустройства из-за проблем с общением, успешно работают уже третий год. Значительно улучшили свое самочувствие все занимающиеся. На выездах на природу в первый год тренировок до 50,0% инвалидов занимали пассивную позицию. Через год только 10,0% участников стремились посидеть у разведенного другими костра, а через 2 года после начала регулярных занятий адаптивной физкультурой и спортом был проведен Фестиваль спорта инвалидов г. Фокино с проживанием участников в палаточном городке на берегу моря. В нем приняли участие 23 инвалида, из них 2 детей. Отдых позволил всем желающим провести мастер-классы, попробовать себя в качестве повара, дежурного по лагерю, спортивного судьи, тренера, при этом запрещалось отказываться от исполнения посильных обязанностей в условиях лагеря, что способствовало пониманию окружающих, познанию своих возможностей и сплочению отдыхающих. По возвращению домой трудоустроились более половины посетивших фестиваль инвалидов 3-ей группы. Это доказывает, что для людей с отклонениями в здоровье физкультура и спорт — эффективные средства реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

Максимальный охват инвалидов занятиями адаптивной физической культуры и спортом — общая задача государства и физкультурно-спортивных организаций инвалидов. Государство сегодня не может предоставить условия для занятий физической культурой и спортом даже всем здоровым желающим, а организации инвалидов не в состоянии обеспечить своим членам регулярность тренировок вследствие отсутствия финансирования, инвентаря, спортивных баз, тренеров, умеющих работать с инвалидами. Период энтузиастов в становлении адаптивного спорта в Европе и США был коротким, а в России общественные физкультурно-спортивные организации до сих пор несут основную нагрузку по развитию адаптивной физической культуры и спорта на местах. В России понятия «инвалид» и «физическая активность» долгое время были разведены. Деятельность государства строилась под жестким контролем, в режиме максимальной экономии бюджета, без учета необходимости приоритетного развития адаптивной физической культуры и спорта [3]. Сегодня охвачены систематическими занятиями физкультурой и спортом лишь около 10,0% инвалидов, включая детей. Правовая и нормативная базы не позволяют сегодня осуществить право каждого гражданина России на занятия физической культурой и спортом. Спорт инвалидов у администраций региона стоит на последнем месте, потому

большая часть спортивных организаций инвалидов Приморья не финансируется. Отсутствие доступных спортивных залов и трудности использования имеющихся препятствуют занятиям инвалидов физкультурой и спортом. В крае катастрофически не хватает автобусов, приспособленных для перевозки инвалидов, практически отсутствуют сооружения, отвечающие санитарным нормативам для занятий инвалидов [1]. Обеспеченность инвалидов края индивидуальным транспортом после введения в действие Федерального закона № 122 (так называемая «монетизация льгот») стала крайне низкой. Во Владивостоке мало наземных пешеходных переходов, пандусы на лестницах не отвечают требованиям безопасности инвалидов-колясочников, отсутствуют подъемники. У общественных организаций инвалидов нет собственных спортивных залов и спортивных баз, отсутствуют средства на приобретение инвентаря, спортивной формы, оплату питания и проживания спортсменов во время соревнований. Нет возможности широкой пропаганды адаптивной физической культуры и спорта в средствах массовой информации (СМИ), поскольку не предусмотрены статьи расходов для списания средств на эти цели редакциями газет, журналов, телевидения и радио. Привлечение иностранного капитала проблематично, меценатов в Приморье мало, частично ввиду отсутствия механизма возврата хотя бы части средств, потраченных предпринимателями на благотворительность. Органы соцзащиты, пенсионного фонда, социального страхования не могут оказывать инвалидам поддержку — у них нет статьи расходов для списания средств на эти цели. Таким образом, в Приморском крае необходимо принимать радикальные меры по строительству физкультурно-оздоровительных комплексов для инвалидов, государственному материальному обеспечению деятельности общественных физкультурно-спортивных организаций инвалидов, установлению в уже имеющихся спортивных зданиях и сооружениях оборудования для выполнения индивидуальных программ реабилитации и развития адаптивной физкультуры и спорта. Вышеозначенные проблемы можно решить следующим образом:

1. Пересмотреть объёмы финансирования адаптивного спорта в сторону увеличения до 20,0% от общих доведенных лимитов Департамента физической культуры и спорта Приморского края.

2. Разработать механизм частичного возмещения затрат на благотворительность меценатам Приморского края.

3. Привлекать средства, выделяемые на федеральные, региональные и местные целевые программы («Молодежь России», «Дети войны», «Дети-инвалиды», «Доступная среда» и др.), социальные, комплексные, отраслевые региональные программы, пожертвования на благотворительную

деятельность, использовать все возможные источники финансирования адаптивной физической культуры и спорта.

4. Регулярно освещать деятельность и достижения физкультурно-спортивных организаций инвалидов в СМИ.

5. С учетом специфики отдельных регионов и социально-экономических условий, использовать международный опыт, что позволит поднять на качественный уровень работу с инвалидами в области адаптивного спорта.

6. Обеспечить подкрепление общественного движения физкультурно-спортивных организаций инвалидов региональной политикой — пропагандой оздоровления российских инвалидов средствами физической культуры и спорта на уровне партий, предпринимательских кругов, трудовых коллективов, учебных заведений.

7. Дооборудовать имеющиеся в крае спортивные здания и сооружения для обеспечения их доступности инвалидам.

Список источников и литературы

1. Брискин Ю. А., Евсеев С. П., Передерий А. В. Адаптивный спорт. — М.: Советский спорт, 2010.

2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / Под редакцией С. П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2010.

3. http://www.eduardisakov.ru/sites/default/files/books/development_adaptive_sports_physical.pdf

4. <http://novostivl.ru/msg/19706.htm>

5. <http://old.duma.tomsk.ru/page/18111/>

ЗНАЧИМОСТЬ ПЕДАГОГА В РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Гончарова И. Г. — доцент Дальневосточного федерального университета, г. Владивосток, Россия

Гудовцева Н. П. — старший преподаватель Дальневосточного федерального университета, г. Владивосток, Россия

Аннотация. В статье предпринята попытка оценки социального аспекта взаимодействия педагога и студента, роли каждого из них в учебном процессе, степени влияния оценки личности преподавателя на качество проводимого им занятия с точки зрения студента.

Abstract. In article an attempt of assessment of social aspect of interaction of the teacher and student, a role of each of them in educational process, extent of influence of assessment of the person of the teacher on quality of the classes given by it from the point of view of the student is made.

Ключевые слова: анкетирование, обучение, необходимость в физических упражнениях, мышечная радость.

Keywords: poll, tutoring, qualities of the person, need for physical exercises, muscular joy.

Деятельность педагога — чрезвычайно сложный труд, высокое качество которого в значительной мере обеспечивает успех обучения. Недаром К. Д. Ушинский утверждал: «Нет сомнения, что многое зависит от общего распорядка в заведении, но главнейшее всегда будет зависеть от личности непосредственного воспитателя, стоящего лицом к лицу с воспитанником» [1, 2]. Велика роль преподавателя и во всех структурных звеньях системы физического воспитания. Нами сделана попытка изучить социальный аспект взаимодействия педагога и студента, его роль в учебном процессе с помощью репрезентативного анкетного вопроса. В анкетировании участвовало 860 студентов Дальневосточного федерального университета (9,2% от посещающих занятия по физической культуре). Корректно сформулированные вопросы анонимного анкетирования позволили выявить мнение студентов о качестве занятий по физической культуре, узнать характеристики работы преподавателя, а также требования, предъявляемые к нему студентами.

В анкете оценки преподавателя были указаны четыре варианта: «Очень нравится», «Нравится», «Затрудняюсь ответить», «Не нравится», а также ранжирование качеств, наиболее значимых для студентов в деятельности преподавателя физической культуры. Данные нашего опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Оценка студентами преподавателя физической культуры, %

Характеристика преподавателя	Курсы обучения		
	I	II	III
Очень нравится	32	34	35,7
Нравится	45	41	36,15
Не нравится	6	9	10
Затрудняюсь ответить	17	16	18,15

Анализируя ответы студентов, была выявлена следующая закономерность: чем выше курс обучения, тем ниже оценка. Это означает, что студенты старших курсов предъявляют к преподавателю более высокие требования, чем первокурсники. Так, оценку «Очень нравится» и «Нравится» дали своему преподавателю 77,0% первокурсников и лишь 71,85 % студентов 3 курса. Оценку «Не нравится» поставили 6,0% студентов первого курса и 10,0% — третьего. Вероятно, что старшекурсники предъявляют к преподавателю уже более высокие требования. Выявилась также существенная связь между мнением о преподавателе и оценкой качества занятия. Так, 91,29 % студентов, хорошо отзывающихся о личностных качествах преподавателя, дают и занятию по физической культуре высокую оценку (табл. 2).

Таблица 2

**Взаимосвязь между оценкой личности преподавателя
физической культуры и отношением студентов
к занятиям по физической культуре**

Оценка преподавателя	Отношение к физической культуре		
	положительное	отрицательное	безразличное
Очень нравится	92,78	1,37	5,84
Нравится	90,05	1,98	7,95
Не нравится	74,64	15,49	9,85
Затрудняюсь ответить	76,02	12,32	11,64

Студентам в процессе опроса также было предложено ранжировать качества, наиболее значимые, по их мнению, в деятельности преподавателя физической культуры. Вопреки нашим предположениям, на первое место студенты поставили «доброжелательность к студентам» (54,9 %), на второе — «умение профессионально провести занятие», на третье — «заинтересованность преподавателя в результатах обучения». Следующим было названо такое качество преподавателя как «требовательность», причём студенты предпочитают её средний уровень. Далее по значимости студенты поставили такие качества, как «вежливость в обращении» и «внешний вид». Кроме того, нами была выявлена закономерность: среди студентов, которым нравится преподаватель физической культуры, 91,29 % относятся к физической культуре положительно и лишь 1,71 %

отрицательно. Если же педагог студентам не нравится, то и отношение к физической культуре отрицательное.

Важная задача преподавателя физической культуры — провести учебное занятие так, чтобы умственная работоспособность студентов не только не ухудшилась, а напротив, происходило ее улучшение и учебный материал на последующих лекциях или семинарах воспринимался студентами оптимально. Так, в ходе нашего опроса 79,1 % опрошенных отмечали у себя после занятий физической культурой заметное улучшение качества учебной деятельности, и 20,9 % — снижение. Одной из основных задач физической культуры является формирование у студентов потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Поэтому в процессе занятий преподаватель должен научить студента испытывать «мышечную радость» от занятий. Как было выявлено в ходе нашего опроса, если студент высоко оценивает своего преподавателя, то и чувство «мышечной радости» после занятия физической культурой испытывают 36,8 % занимающихся и всего 12,2 %, если студент не доволен преподавателем.

Таким образом, на основании анализа проведённого опроса студентов, можно сделать следующие выводы:

1. Чем выше оценка студентом личности преподавателя, тем лучше отношение к предмету «Физическая культура», а, следовательно, у студента формируется положительный эмоциональный фон и чувство удовлетворения после занятия («мышечная радость»), потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;

2. Качества, которые студенты считают наиболее важными в деятельности преподавателя физической культуры, расположились в следующем порядке: «доброжелательность к студентам», «умение профессионально провести занятие», «заинтересованность преподавателя в результатах обучения», «требовательность (средний уровень)», «вежливость в обращении», «внешний вид».

Список источников и литературы

1. Горячева И. А. Учебные книги К. Д. Ушинского как образец педагогической классики. — М.: Институт психолого-педагогических проблем детства РАО, лаборатория психологической антропологии, 2010. — 304 с.

2. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения в 6 томах. — М., 1988. — 2496 с.

ДИНАМИКА И РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ

Иванов Д. Л. — Гомельский государственный университет
им. Ф. Скорины, г. Гомель, Республика Беларусь

Аннотация. В статье представлено теоретико-практическое обоснование развития мотивации достижения успеха спортсменов-танцоров. Выявлена и обоснована необходимость проведения программы развития мотивации достижения успеха спортсменов-танцоров. На основе эмпирического исследования, автором предлагается выделить факторы формирования мотивации достижения успеха у спортсменов, а также приводятся качественные изменения в группе спортсменов, участвовавших в программе развития мотивации достижения успеха.

Abstract. The article presents a theoretical and practical rationale for the development of the motivation to achieve success of athletes-dancers. Identified and justified the need for a program to develop the motivation to achieve the success of athletes-dancers. On the basis of empirical research, the author proposes to identify the factors shaping the motivation to achieve success in athletes, and also provides qualitative changes in the group of athletes who participated in the program to develop the motivation to achieve success.

Ключевые слова: мотив, мотивация, развитие мотивация, мотивация спорта, достижение успеха.

Keywords: motive, motivation, development motivation, sport motivation, achieving success.

В современных социально-экономических условиях значительно возрастает роль активности, самостоятельности и инициативности человека в производственной, общественной и личной жизни. В психологическом плане формирование и развитие этих личностных качеств всегда было связано с изучением мотивации, поскольку от характера, содержания и уровня мотивации напрямую зависит успешность выполнения любой человеческой деятельности. Особенно велика роль мотивации достижения в спортивной деятельности. Она составляет «сердцевину» этой деятельности, поскольку определяет направленность спортсмена на достижение самых высоких результатов и психологическую установку на то, чтобы быть первым в состязаниях с равными соперниками. Мотивация занимает ведущее место в структуре личности и является одним из основных понятий, используемых для объяснения движущих

сил поведения, процесс теоретического осмысления явлений мотивации далек от своего завершения, особенно в прикладном характере изучения [1]. Следовательно, возникает противоречие между острой необходимостью внедрения в подготовку спортсменов новых научных данных по формированию и развитию мотивации достижения успеха и фактическим уровнем исследования данной тематики в психологической науке.

С целью теоретико-практического обоснования развития мотивации достижения успеха спортсменов-танцоров использовали следующий диагностический инструментарий: опросник «Мотивация успеха и боязнь неудач» А. А. Реан, опросник «Диагностика мотивации достижения» А. Мехрабиан в модификации М. Ш. Магомед-Эминова, методику диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной. В исследовании участвовали 60 человек в возрасте от 18 до 24 лет ($X_{\text{ср.}} = 21$). Из них — 21 человек мужского пола и 39 — женского. Основной сферой деятельности испытуемых являлась учебная. В качестве статистических методов были использованы непараметрический критерий Манна-Уитни и критерий углового преобразования Р. Фишера. Для математической обработки полученных данных была использована программа IBM SPSS Statistics 23.0.

По результатам первичной диагностики можно сделать следующие выводы:

1. При проведении эмпирического изучения мотивации успеха и боязни неудач у спортсменов-танцоров на констатирующем этапе диагностики, было выявлено 16 респондентов, которым свойственна «Мотивация на неудачу» (26,7%) и «Тенденция мотивации на неудачу» (1,7%). Респонденты испытывают страх перед неудачей, заведомо продумывают пути для отступления. При этом они могут ставить слишком легкие цели или, наоборот, слишком трудные, невыполнение которых не приносит огорчений. Как следствие, подобная негативная тенденция может оказать неблагоприятное воздействие на достижение спортивных результатов.

2. По результатам методики диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере, было установлено следующее: спортсмены-танцоры предпочитают ориентироваться на результат в своей деятельности. Подобный подход в работе позволяет отделять спортивную деятельность от личной жизни, респонденты способны получать удовольствие от своей работы, достигать поставленных задач и при этом своевременно и полноценно отдыхать. Для формирующего этапа были отобраны восемь респондентов, которые

при выполнении работы предпочитают ориентироваться на процесс, проявляя альтруистические тенденции в поведении. Это может говорить о том, что часто выполняемая работа не приносит удовольствия и превращается в рутинную деятельность, что усугубляется желанием помогать другим, несмотря на собственные интересы и усталость. Эти респонденты обладают дисгармоничными социально-психологическими ориентациями, для них важна установка на деньги и эгоизм, что свидетельствует об утрате интереса к спортивной деятельности, общению и стремлению наладить коммуникацию между коллегами. Это приводит к грубости, результаты работы не доставляют удовольствия. Подобная ситуация может привести педагогов к мыслям о смене вида спорта или уходу из него.

3. После эмпирического исследования по опроснику «Диагностика мотивации достижения», для дальнейшей работы в программе развития мотивации достижения успеха спортсменов-танцоров было отобрано 18 респондентов. Данная группа респондентов продемонстрировала мотивацию стремления к избеганию неудач, что и явилось основанием для дальнейшей работы с этими спортсменами.

На формирующем этапе эксперимента респонденты с мотивацией к избеганию неудач были поделены на две группы: контрольная (n=9) и экспериментальная (n=9). Программа развития мотивации достижения успеха спортсменов-танцоров была проведена в экспериментальной группе. Целью программы стала оптимизация мотивации достижения успеха у спортсменов-танцоров. Цель определила необходимость достижения следующих задач:

- выработка оптимальной тактики целеобразования в конкретных видах поведения, и в жизни в целом;
- формирование синдрома достижения, то есть преобладания у человека стремления к успеху над стремлением избежать неудачи;
- обучение способам поведения, типичным для человека с высоко-развитой мотивацией достижения: предпочтение средних целей и избегание легких и очень сложных целей; предпочтение ситуаций с личной ответственностью за успех дела; избегание ситуаций, где цель задают другие люди; предпочтение ситуаций с обратной связью и т.д.

Критериями эффективности программы стали: развитие решительности в принятии решений; установление благоприятного психологического климата в общении между спортсменами и тренером; развитие умения ставить перед собой цели и актуальные задачи. Программа была проведена в количестве 12 занятий, один раз в неделю по 60 минут. При

этом были использованы следующие методы: приемы арт-терапии (музыкотерапия, танцевальная терапия, рисование) и дискуссия.

На контрольном этапе была проведена повторная диагностика мотивации достижения успеха спортсменами-танцорами с целью сравнения результатов до и после проведения программы. В таблице 1 представлены результаты диагностики по опроснику «Мотивация успеха и боязнь неудач».

Таблица 1

**Результаты диагностики мотивации успеха и боязни неудач
в экспериментальной группе на констатирующем
и контрольном этапе (n=9)**

Показатели	Количество человек	%	Количество человек	%	$\varphi^*_{эмп.}$	$\varphi^*_{крит.}$		Зона значимости
	Констатирующий этап		Контрольный этап			0,05	0,01	
Мотивация на неудачу	9	100	0	0	6,664	1,64	2,28	Значима
Тенденция мотивации на неудачу	0	0	3	33,4	2,611	1,64	2,28	Значима
Тенденция мотивации на успех	0	0	5	55,5	3,568	1,64	2,28	Значима
Мотивация на успех	0	0	1	11,1	1,441	1,64	2,28	Не значима
Мотивац. полюс ярко не выражен	0	0	0	0	0	1,64	2,28	Не значима

Были выявлены следующие статистически значимые различия между спортсменами-танцорами: экспериментальной группе на контрольном этапе свойственна тенденция мотивации на неудачу ($F^* = 6,664$; $F \leq 0,01$), а также тенденция мотивации на успех ($F^* = 3,568$; $F \leq 0,01$). При этом наибольший результат был получен в экспериментальной группе по фактору «Тенденция мотивации на успех» — 55,5%. Мотивация на успех была выявлена лишь у одного респондента. Следовательно, у респондентов экспериментальной группы на контрольном этапе значительно улучшилась мотивация успеха, что проявляется в настойчивости в достижении своих целей.

Таблица 2

**Результаты диагностики мотивации достижения
в экспериментальной группе на констатирующем
и контрольном этапе (n=9)**

Показатели	Количество человек	%	Количество человек	%	$\Phi^*_{\text{эмп.}}$	$\Phi^*_{\text{крит.}}$		Зона значимости
	Констатирующий этап		Контрольный этап			0,05	0,01	
Мотивация стремления к успеху	0	0	3	33,4	2,611	1,64	2,28	Значима
Мотивация стремления к избеганию неудач	9	100	6	66,6	2,611	1,64	2,28	Значима

На контрольном этапе диагностики мотивации достижения в экспериментальной группе была выявлена следующая динамика: увеличилось количество человек, которым стала свойственна мотивация стремления к успеху ($F^* = 2,611$; $F \leq 0,01$), при этом число респондентов, которым свойственна мотивация стремления к избеганию неудач, значительно уменьшилось ($F^* = 2,611$; $F \leq 0,01$) (табл. 2). Следовательно, необходимо отметить значимые изменения в экспериментальной группе, которые проявились в ориентации на цель, определенный конечный результат, возвращении к прерванным ранее делам и доведении их до конца.

Таблица 3

**Различия в социально-психологических установках
в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапе**

Социально-психологические установки	Средний балл		U-критерий	Асимптотическая значимость
	Констатирующий этап	Контрольный этап		
Установка на «альтруизм — «эгоизм», «процесс — результат»				
Ориентация на процесс	5,8	7,9	10,000	0,006
Ориентация на результат	6,0	8,0	11,000	0,007
Ориентация на альтруизм	5,6	7,3	15,000	0,022
Ориентация на эгоизм	8,0	6,4	8,000	0,002

Социально-психологические установки	Средний балл		U-критерий	Асимптотическая значимость
	Констатирующий этап	Контрольный этап		
Установка на «свобода — власть», «труд — деньги»				
Ориентация на труд	5,4	8,2	2,000	0,001
Ориентация на свободу	4,6	7,0	8,000	0,003
Ориентация на власть	9,0	6,7	9,000	0,004
Ориентация на деньги	6,6	6,9	39,000	0,891

Анализируя различия в социально-психологических установках, отметим, что в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапе были выявлены значимые различия по следующим социально-психологическим установкам: ориентация на процесс ($U = 10,000$ при $p \leq 0,01$), ориентация на результат ($U = 10,000$ при $p \leq 0,01$), ориентация на альтруизм ($U = 15,000$ при $p \leq 0,05$), ориентация на эгоизм ($U = 8,000$ при $p \leq 0,01$), ориентация на труд ($U = 2,000$ при $p \leq 0,01$), ориентации на свободу ($U = 8,000$ при $p \leq 0,01$), ориентация на власть ($U = 9,000$ при $p \leq 0,01$) (табл. 3).

Следовательно, в экспериментальной группе спортсмены-танцоры начали интересоваться происходящим внутри своей группы, ближе общаться со своим партнером по танцам.

Таким образом, после внедрения программы развития мотивации достижения успеха, респонденты из экспериментальной группы продемонстрировали оптимальную тактику целеполагания в конкретных видах поведения и в жизни в целом. Спортсмены-танцоры обучились способам поведения, типичным для человека с высокоразвитой мотивацией достижения: предпочтение средних целей и избегание легких и очень сложных целей; предпочтение ситуаций с личной ответственностью за успех дела; избегание ситуаций, где цель задают другие люди; предпочтение ситуаций с обратной связью и т.д.

Список источников и литературы

1. Долгова В. И. Мотивация профессиональной деятельности студентов. — Челябинск, 2011. — 100 с.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2011. — 522 с.

АНАЛИЗ ПЕРСПЕКТИВ ВНЕДРЕНИЯ В ВЫСШИЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ МЕТОДИКИ СВОБОДНОГО ВЫБОРА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТА С УЧЕТОМ СТИЛЕВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Касьяненко В. И. — старший преподаватель Дальневосточного
федерального университета, г. Владивосток, Россия

Волкова Н. С. — старший преподаватель Дальневосточного
федерального университета, г. Владивосток, Россия

Аннотация. На сегодняшний день одним из самых актуальных вопросов в мире остается здоровый образ жизни молодежи, поэтому важнейшая задача учебного заведения — предоставление студентам возможности для физического развития, а основная цель физического воспитания — сформировать физическую культуру личности каждого обучающегося. Большинство студентов слабо мотивированы и не заинтересованы в занятиях физической культурой, весомая доля из них при поступлении имеет недостаточную физическую подготовку. Необходимо опираться на внутреннюю мотивацию студента, поэтому решением может стать предоставление свободного выбора спортивной секции для занятий физической культурой в течение семестра, что положительно повлияет на мотивацию посещения занятий и качество выполнения нормативов, а в перспективе и улучшит здоровье, физическое состояние и всестороннюю активность.

Abstract. Today, one of the most pressing issues in the world remains a healthy lifestyle for young people, so the most important task of an educational institution is to provide students with opportunities for physical development, and the main goal of physical education is to form the physical culture of each student's personality. But the majority of students are poorly motivated and are not interested in physical education, and in addition, a significant proportion of the students with inadequate physical training. Therefore, you need to rely on the internal motivation of the student, and the decision will be to provide the student with a free choice of sports section during physical activity during the semester, which will positively affect the motivation of attending classes and the quality of performance standards, and in the future will improve health, physical condition and comprehensive activity.

Ключевые слова: физическая культура, спортивная секция, внутренняя мотивация, свобода выбора, студенты высшего учебного заведения.

Keywords: physical culture, sports section, internal motivation, freedom of choice, students of higher educational institutions.

На сегодняшний день одним из самых актуальных вопросов в мире остается здоровый образ жизни молодежи, поскольку именно здоровое поколение может полноценно развиваться, эффективно работать и поддерживать процветание страны. Но стоит констатировать тот факт, что молодежь не проявляет должного интереса к спорту и не стремится придерживаться идеологии здорового образа жизни, это зачастую приводит к возникновению психологических и физических заболеваний из-за обездвиживания и незанятости [3]. Поэтому физическая активность и спорт должны быть ежедневным атрибутом любого молодого человека, это обеспечит нормальное развитие ума и тела. Потребность в движении — одна из базовых человеческих потребностей, однако суточная активность студентов зачастую колеблется от низкой до высокой, в зависимости от образа жизни, наличия свободного времени, разных уровней потребности в двигательной активности и т.д. Тем не менее, важнейшая задача учебного заведения — предоставление студентам возможности для физического развития, а основная цель физического воспитания — сформировать физическую культуру личности каждого обучающегося. Студенты должны правильно оценивать и осваивать предлагаемые физические программы, что требует, со стороны учебного заведения, грамотного влияния на их эмоционально-волевую и интеллектуальную среду. Сегодня задача физической культуры в развитии личности представляется не только как улучшение двигательных качеств и здоровья, но и ознакомление с культурой, получение знаний и мотивации, расширение мировоззрения в сфере физкультурно-спортивной деятельности. У многих со школы сложилось мнение о том, что физкультура является необязательным элементом в учебной программе, в связи с чем, студенты не воспринимают эти занятия как способ улучшения здоровья, а считают их всего лишь предметом. Кроме того, есть студенты, которые видят в этом только способ получения денег в виде стипендий за успехи в спортивной деятельности [6]. При этом стоит помнить, что одним из основных мотивов при занятиях физической культурой все-таки является получение удовольствия и пользы от занятий, так что физическая культура не должна быть повинностью, которую студенту нужно выполнять вопреки желанию. У студентов, которые сами настроены на занятия, педагоги отмечают лучшую успеваемость, более высокую работоспособность и всестороннее физическое развитие.

Психологи выделяют одним из видов мотивации человека внутреннюю мотивацию — совокупность стимулов или причин поведения, связанных с процессами, происходящими внутри организма в психике или в физиологических процессах. Таким образом, встает вопрос, как именно мотивировать студента к занятиям физической культурой, что положительно повлияет на качество этих занятий и в целом будет гармонично развивать его личность. В данной работе, как вариант решения, предлагается свободный выбор студентом спортивной секции при занятиях физической культурой во время семестра, что положительно повлияет на мотивацию посещения занятий и качество выполнения нормативов. Задачами нашего исследования стали изучение природы понятия «мотивация» и его влияния на физическую деятельность, а также анализ системы свободного выбора на примере одного семестрового полугодия в Дальневосточном федеральном университете (ДФУ).

Мотивация (от лат. *movere*) — побуждение к действию, психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость, способность человека деятельно удовлетворять свои потребности. Изучая мотивы деятельности, можно выявить не только степень заинтересованности в ней, но и спрогнозировать активность при ее выполнении. В нашем случае, определив мотивы студентов, можно предположить, будут ли они заниматься самостоятельно или их конечная цель — сдача зачета. Однако, посредством учета исходных мотивов физкультурной деятельности, можно изменить временные мотивы получения результата (положительной отметки) на более устойчивые мотивы процесса занятий физическими упражнениями. Мотивационно-ценностный компонент при этом отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование. Студенты университета зачастую испытывают занятость из-за насыщенной учебной программы, поэтому многие педагоги сталкиваются с проблемой по повышению у учащихся мотивации к своему предмету. Одним из важнейших компонентов, составляющих структуру активности занятий физической культурой и спортом, является внутреннее желание и интерес к занятиям у каждого отдельного человека. Большую

роль при этом играет осознание студентами подлинного уровня своего физического развития и необходимости его совершенствования.

Одним из вариантов решения проблемы мотивирования студентов на более активные занятия физической культурой в университете является предоставление им выбора направления, по которому они будут заниматься на протяжении учебного семестра. Таким образом, студент получает возможность выбрать секцию, учитывая особенности своего организма, таланты и пожелания, что выгодно отличает подобную систему от системы принудительного распределения, не разделяющей студентов между собой ни по одному из признаков. Было проведено анкетирование, в котором участвовали студенты первого курса ДВФУ — юноши 17–19 лет, которые на протяжении года в качестве эксперимента в рамках учебной модели Бакалавриат 2.0 обучались стандартизированной физической культуре с автоматическим распределением по секциям. Выяснилось, что при принудительном распределении на общую физическую подготовку (ОФП) посещаемость в начале семестра была высокая, от 91,0 до 97,0%, к середине семестра посещаемость падала до 82,0%, а к концу семестра — до 56,0–59,0%. Благодаря возможности выбрать себе секцию исходя из личных интересов, студент сможет не только получать удовольствие при посещении, но и имеет возможность заняться тем видом спорта, которым всегда хотел. Как показал опрос, посещаемость специализированных секций падает гораздо менее явно, чем на занятиях ОФП. Если в начале семестра посещаемость была 98,0%, то к концу она составляла 89%. Также многие студенты при опросе жаловались на то, что их определили на занятия ОФП из-за того, что в той секции, куда они изначально собирались, закончились места. Только 30,0% из числа опрошенных изначально хотели попасть в группу ОФП, наиболее привлекательными видами спорта для юношей являются волейбол, футбол, баскетбол и единоборства. Соответственно, если студента автоматически определяют в спортивную секцию, которая его не интересует, мотивации к посещению у него будет гораздо меньше, чем у тех, кто попал туда по желанию, и, как следствие, студент будет прогуливать занятия.

В ходе педагогического эксперимента на протяжении учебного семестра проводились контрольные тесты и функциональные пробы у трех групп студентов, занимающихся физической культурой (баскетбол, бадминтон и ОФП), каждая из которых состояла из 20 человек. Проводились прыжки в длину с места, бег на 100 метров, пробы Генчи и Штанге (табл. 1).

Таблица 1

Динамика результатов контрольных тестов и функциональных проб на фоне педагогического эксперимента (n=60)

Упражнение	№	Баскетбол	Бадминтон	ОФП
		Прирост результата		
Прыжки в длину с места, м	1	+0.08	+0.06	-0.02
	2	+0.20	+0.03	+0.01
	3	+0.22	+0.03	0
	4	+0.13	-0.07	-0.03
	5	+0.13	+0.04	+0.01
	6	+0.02	+0.02	-0.04
	7	+0.03	+0.01	+0.02
	8	+0.02	+0.03	-0.03
	9	+0.12	+0.05	-0.04
	10	-0.02	+0.02	+0.01
	11	+0.04	0	0
	12	-0.04	+0.01	+0.02
	13	+0.20	+0.02	+0.04
	14	+0.11	+0.11	-0.03
	15	+0.14	+0.04	-0.01
	16	+0.07	+0.04	+0.04
	17	+0.19	-0.06	0
	18	+0.05	+0.02	+0.04
	19	0	+0.05	-0.02
	20	+0.13	+0.05	0
Бег на 100 метров, сек	1	-0.10	-0.19	+0.7
	2	-0.14	-0.16	-0.02
	3	-0.07	-0.20	-0.07
	4	-0.21	-0.22	-0.06
	5	-0.02	-0.28	-0.12
	6	-0.03	-0.14	+0.07
	7	+0.04	-0.24	-0.03
	8	-0.08	-0.17	+0.14
	9	-0.20	-0.16	+0.09
	10	+0.13	-0.27	-0.03

Бег на 100 метров, сек	11	-0.14	-0.19	-0.01
	12	-0.11	-0.26	-0.08
	13	-0.12	-0.13	+0.07
	14	-0.28	-0.17	-0.12
	15	-0.10	-0.14	-0.05
	16	-0.02	-0.16	+0.17
	17	-0.03	-0.25	+0.08
	18	-0.27	-0.12	-0.3
	19	-0.12	-0.26	+0.13
	20	-0.06	-0.18	-0.09
Проба Генчи, сек	1	10	4	0
	2	13	9	3
	3	10	1	0
	4	3	3	3
	5	7	3	-4
	6	-1	6	-2
	7	-1	-1	4
	8	6	3	0
	9	1	5	1
	10	9	8	-1
	11	3	4	2
	12	4	2	0
	13	0	2	0
	14	6	-2	3
	15	5	7	2
	16	3	0	2
	17	8	7	2
	18	4	5	1
	19	-2	-2	-2
	20	5	5	1
Проба Штанге, сек	1	5	7	1
	2	5	3	2
	3	-3	8	6
	4	9	8	1

Проба Штанге, сек	5	–3	6	0
	6	10	7	3
	7	8	1	–3
	8	14	5	2
	9	3	0	0
	10	5	4	4
	11	9	9	2
	12	–1	9	2
	13	11	7	5
	14	1	0	0
	15	5	0	–2
	16	8	3	–3
	17	4	5	–1
	18	4	6	3
	19	8	5	5
	20	0	–2	0

Прыжки в длину — один из ключевых показателей в баскетболе, поэтому увеличение в среднем на 0,091 м, меньшие цифры роста у бадминтонистов — увеличение в среднем на 0,025 м, а у ребят из группы ОФП результат упал в среднем на 0,0015 м. По итогам спринта мы можем наблюдать похожие результаты. Бег на короткие дистанции — ключевой показатель в бадминтоне, поэтому мы можем наблюдать у них значительный прогресс — увеличение в среднем на 0,19 секунд. У баскетболистов рост незначительный, но присутствует — увеличение в среднем на 0,11 секунд. У группы ОФП средний результат упал на 0,0055 секунды. По результатам проб Штанге и Генчи, можно сделать вывод, что у ребят, занимающихся профильной физической культурой возможность задерживать дыхание значительно выросла, у студентов занимающихся ОФП пробы остались на том же уровне.

Таким образом, в ходе исследования выяснилось, что группы с профильным уклоном отличаются лучшими результатами контрольных тестов и функциональных проб, чем группа со стандартной общей физической подготовкой. Показатель посещаемости в группе ОФП был почти в два раза ниже, а подтвердить пропуски занятий уважительной причиной смогли лишь 10,% студентов. Студенты, автоматически направленные в общую группу, имеют меньшую заинтересованность в посещении занятий, чем студенты, которые по собственному желанию отправились

в ту или иную секцию. Стоит отметить, что из числа студентов, занимающихся ОФП, наилучшие показатели и посещаемость были у тех, кто по своему желанию записался на данные занятия. Следует вывод, что свободный выбор секции напрямую влияет на мотивацию посещения у студентов, ведь правильно замотивированные студенты заинтересованы в результатах своей активности на занятиях.

Список источников и литературы

1. ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>
2. Жеребцова И. В., Кошурина Т. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. — 2014. — № 1. — С. 76–81.
3. Миланенко Е. В. Проблемы формирования устойчивой мотивации у детей и молодёжи к занятиям физической культурой и спортом // Педагогическое образование на Алтае. — 2014. — № 2. — С. 132.
4. Министерство спорта российской федерации <https://www.minsport.gov.ru/>
5. Новикова А. О., Биктина С. Я., Бородина Ю. С. Педагогические условия формирования мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом у студентов нефизкультурного вуза // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2017. — № 4 (146). — С. 151–155.
6. Федорова А. О., Кузьмин А. М. Результаты опытно-экспериментальной работы по формированию мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом // Мир науки. — 2018. — № 2. — С. 56.

АДАПТАТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

Ковальчук С. Н. — старший преподаватель Дальневосточного федерального университета, г. Владивосток, Россия

Аннотация. Адаптивное плавание играет большую роль в реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, адаптивное плавание необходимо для людей, имеющих различные неоднородные поражения и отклонения.

Abstract. Adaptive swimming plays an important role in the rehabilitation of disabled people and people with disabilities in their health, adaptive swimming is necessary for people with different, heterogeneous lesions, abnormalities.

Ключевые слова: адаптивное плавание, адаптивный спорт, адаптивная физическая культура, инвалиды.

Keywords: Adaptive swimming, adaptive sports, adaptive physical education, disabled people.

В настоящее время в нашей стране стали уделять большое внимание повышению качества жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья. Многочисленные исследования в области адаптивной физической культуры указывают на положительное влияние занятий физической культурой на физическое развитие и социальную адаптацию инвалидов [1, 2, 3, 4, 5]. Для многих инвалидов и людей с ограниченными возможностями в развитии адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. Именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознавать счастье преодоления себя. Причем, чем раньше они начинают заниматься, тем лучше приспосабливаются к окружающему миру. Адаптивная физическая культура, во всех её видах (адаптивное физическое образование, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, экстремальные виды двигательной активности, креативные телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры) и формах, является важнейшим компонентом всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации. Двигательная мобильность человека с ограниченными возможностями представляет собой один из важнейших критериев характеристики процесса реабилитации.

Для решения задач адаптивной физической культуры в современной педагогической практике имеется богатый арсенал физических упражнений и видов спорта, в том числе, плавание. Плавание является одним из наиболее эффективных коррекционных оздоровительных средств.

Благодаря специфическим условиям водной среды, создаются благоприятные условия для формирования осанки, свободных двигательных действий, снимается нагрузка с позвоночника, снижается мышечное и психоэмоциональное напряжение, скованность движений, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается жизненная емкость легких, увеличивается интенсивность обменных процессов, активизируется познавательная деятельность. Кроме того, в процессе плавания воспитываются дисциплинированность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и прочие качества. Таким образом, прикладное значение и коррекционно-оздоровительная направленность плавания обуславливают необходимость широкого использования его как в обучающей, так и реабилитационной работе.

Адаптивное плавание — это физкультурно-спортивная водная дисциплина, для которой разработаны специальные соревновательные программы и нормативы, учитывающие особенности и возможности лиц с разными нарушениями, и ее целью является обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями (инвалидов), совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности, позволяющих в какой-то мере компенсировать утраченные двигательные функции. Социальная адаптация через плавание существенно расширяет круг общения людей с ограниченными возможностями, эмоционально насыщает их жизнь.

Занятия плаванием позволяют сформировать жизненно необходимый навык. Ни один вид двигательной активности не оказывает на организм человека такого мощного гигиенического, закаляющего, оздоровительного и лечебного воздействия, как плавание [3, 5]. Плавание как лечебно-реабилитационное мероприятие является частью так называемой гидрокинезотерапии. В ее основе лежит применение с лечебной целью физических упражнений в воде в сочетании с подводным массажем и используемыми в водной среде средствами ортопедического характера. Водная среда, а также создаваемое ею физическое, биологическое и температурное воздействие, являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Поэтому для того, чтобы максимально использовать полезные свойства водной среды, человеку необходимо уметь плавать. Кроме того, плавание, а также дыхательные упражнения, выполняемые в воде, уже являются эффективным корректирующим средством,

устраняющим нарушения осанки (сутулость, искривления позвоночного столба в различных плоскостях) и снижающим тугоподвижность суставов. Плавание и лечебная гимнастика в воде имеют неоценимое значение для посттравматических больных и пациентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Специалисты считают, что плавание брассом с удлиненной фазой скольжения дает наилучший эффект при различных функциональных нарушениях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки, а работа ног кролем и брассом тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, предупреждая развитие плоскостопия и деформацию стоп [1,2]. Кроме того, если занятие плаванием продолжается недолго, то возбужденные клетки коры головного мозга не успевают чрезмерно утомиться, а мозг при этом, активизируя свою деятельность, настраивается на повышенный уровень работы. Установлено, что любой вид нарушений в состоянии здоровья характеризуется теми или иными отклонениями или нарушениями моторной сферы. Так, у людей с нарушением зрения наблюдаются несогласованность движений рук, трудности в координации движения, пониженная выносливость и работоспособность, ослабление мышечной силы, угловатость движений, медлительность и нерешительность, нарушение статического и динамического равновесия. Нарушения слуха могут сопровождаться недостаточно точной координацией и неуверенностью движений, медлительностью в овладении двигательными навыками, затруднениями в сохранении статического и динамического равновесия, недостаточным уровнем развития пространственной ориентировки, низким уровнем мелкой и крупной моторики, недостаточным развитием жизненно важных физических способностей. У лиц с церебральным параличом двигательные расстройства проявляются в патологическом перераспределении мышечного тонуса, снижении силы мышц, нарушении взаимодействия между мышцами антагонистами и синергистами, мышцы включаются в работу асинхронно, неритмично, поэтому движения неловкие, несоразмерные, неполные по объему.

Практически не существует видов заболеваний (за исключением острых стадий), при которых средства и методы адаптивной физической культуры не оказались бы полезными. Эффект от них будет зависеть от правильного подбора упражнений, определения нужной интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха и других факторов. Таким образом, высокая оздоровительная ценность плавания, как одного из самых эффективных средств физической культуры, определяет необходимость его активного включения в систему занятий адаптивной

физической культурой, которая должна помочь человеку с ограниченными возможностями найти равновесие между своим воплощением в качестве социальной единицы и своей персонализацией как автономной личности. Индивидууму необходимо учиться действовать относительно автономно и сознательно опираться на нормы и требования, ставшие органической частью его внутреннего мира.

Список источников и литературы

1. Аксенова О. Э., Евсеев С. П. Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2004. — 296 с.
2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие. — М.: Юрайт, 2018. — 188 с
3. Жиленкова В.П. Реабилитация инвалидов с поражением органов опоры и движения средствами физической культуры и спорта. — М., 1989.— 43 с.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие / Под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — М.: Академия, 2008. — 437 с.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры / Под общей редакцией проф. С. П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2005. — 448 с.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ, В РАННЕМ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Козина Е. А. — преподаватель Тихоокеанского государственного медицинского университета, г. Владивосток, Россия
Журавская Н. С. — д.м.н., профессор Дальневосточного федерального университета, г. Владивосток, Россия

Аннотация. Проблема физической реабилитации после инсульта продолжает оставаться актуальной, несмотря на достижения последних лет в медицинской науке и практике. Нарушение двигательных функций выделяется как одна из основных причин инвалидизации. Применение разработанной комплексной программы физической реабилитации с включением нестабильных балансировочных платформ в лечебную

гимнастику повышает эффективность процесса восстановления и улучшает равновесие и баланс.

Abstract. The problem of physical rehabilitation after stroke continues to be relevant, despite the achievements of recent years in medical science and practice. Violation of motor functions stands out as one of the main causes of disability. Application of the developed complex program of physical rehabilitation with inclusion of unstable balancing platforms in medical gymnastics increases efficiency of process of restoration and improves balance.

Ключевые слова: инсульт, физическая реабилитация, балансировочные платформы.

Keywords: stroke, physical rehabilitation, balancing platforms.

Проблема физической реабилитации после инсульта продолжает оставаться актуальной, несмотря на достижения последних лет в медицинской науке и практике. Наиболее частой причиной инвалидизации являются нарушения двигательных функций. Проблема повышения эффективности физической реабилитации после инсульта требует поиска и разработки новых методов [1,2,3,4,5]. Целью исследования стала оценка эффективности восстановления двигательных функций пациентов, перенесших инсульт, при включении в комплексную программу физической реабилитации балансировочных платформ. Для достижения цели использовались следующие методы: анализ литературных источников, анализ медицинской документации (амбулаторные карты, истории болезни), врачебно-педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Для характеристики показателей равновесия, мобильности и самообслуживания мы использовали несколько тестов, принятых в неврологической практике: шкалу Берга (Bergbalancescale — BBS), шкалу Тиннети, индекс Бартела.

Исследование проводилось с 2016 по 2018 год на базе Центра восстановительной медицины и реабилитации Медицинского центра Дальневосточного федерального университета. В исследование было включено 15 пациентов (8 мужчин и 7 женщин) в возрасте от 45 до 75 лет в раннем восстановительном периоде ишемического инсульта, которые были разделены на 2 группы. В контрольную группу (КГ) вошли 8 больных (4 мужчин и 4 женщины), получивших курс традиционной лечебной гимнастики. В экспериментальную группу (ЭГ) вошли 8 пациентов (4 мужчин и 4 женщины), у которых в комплекс лечебной гимнастики были включены балансировочные

платформы различных модификаций: диск, полусфера BOSU, подушка, фитбол. Используя шкалу равновесия Берга, мы оценивали возможность пациентов поддерживать равновесие, совершать переходы из положения сидя в положение стоя и обратно, совершать повороты и развороты и выполнять упражнения различной сложности. Выраженность имеющихся нарушений оценивали по количеству баллов до и после прохождения курса физической реабилитации. Оценка в баллах проводилась на основании способности испытуемого выполнить самостоятельно 14 заданий и/или сделать это в соответствии с определенными требованиями времени и расстояния. Каждый компонент оценивался по пятибалльной порядковой шкале от 0 (неспособность выполнить задание) до 4 (норма). Необходимо было набрать 56 баллов, что соответствовало норме.

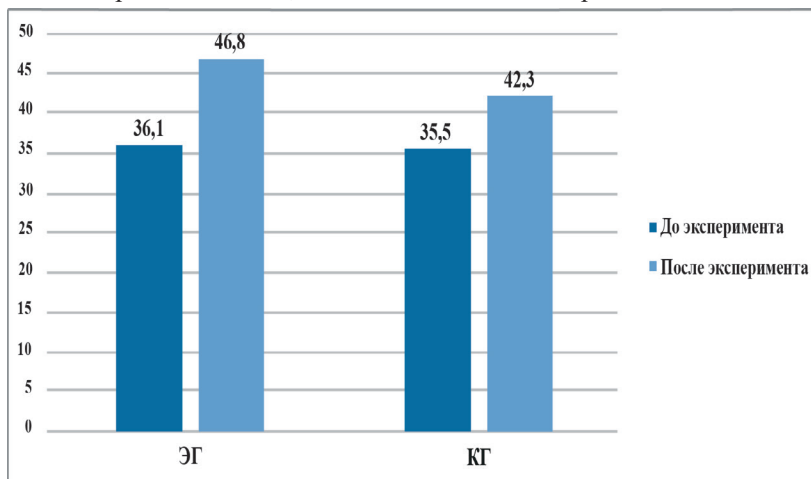


Рис. 1. Динамика показателей равновесия по шкале Берга после проведения исследования, баллы

Пациенты, перенесшие инсульт, набрали следующие баллы: в КГ 35,5 баллов, что составило 63,49% от нормы и в ЭГ 35,6 баллов, что соответствовало 64 %. Полученные данные показателей равновесия по шкале Берга у пациентов после инсульта до и после проведения физической реабилитации позволяют сделать вывод об улучшении показателей равновесия и мобильности (рис. 1).

Положительные изменения произошли в показателях шкалы Тиннети, по которой оценивали риск падения, равновесие, умение совер-

шать повороты, сохранять равновесие (рис. 2). Анализ полученных результатов показал, что в ЭГ, где проводились занятия на нестабильных балансировочных платформах, показатели мобильности выросли с 16,2 до 22,9 баллов, тогда как в КГ они увеличились с 16,1 до 19,9 баллов.

В соответствии с набранными баллами, пациенты КГ остались

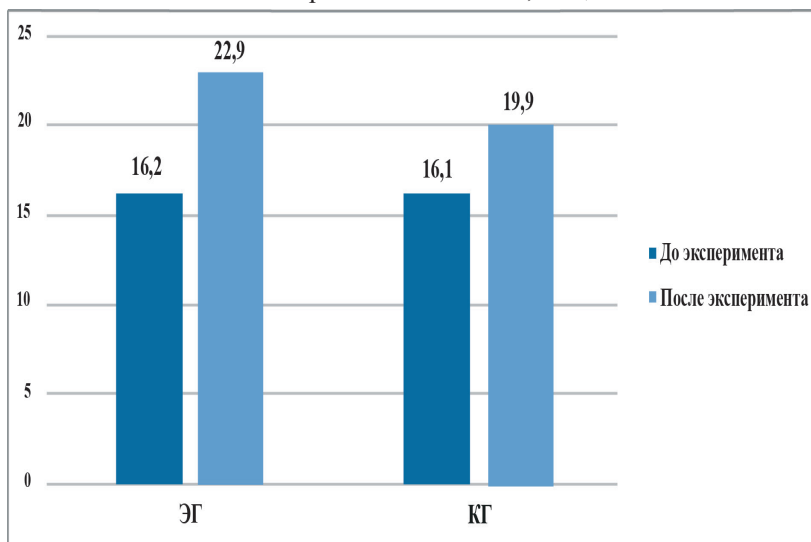


Рис. 2. Показатели мобильности по шкале Тинетти до и после проведения физической реабилитации, баллы

С целью оценки уровня повседневной активности, мы провели тестирование с подсчетом индекса Бартела, по результатам которого все пациенты имели проблемы с самообслуживанием и мобильностью и нуждались в посторонней помощи. Анализом были охвачены 10 пунктов, относящихся к сфере самообслуживания и мобильности, и проведен подсчет баллов, определенных у пациентов по каждому из разделов теста до и после курса физической реабилитации. Максимальная сумма баллов, соответствующая полной независимости в повседневной жизни, равна 100. Такое количество баллов не набрал никто из пациентов. Тем не менее, наблюдалось повышение показателей данного индекса: в КГ с 61,5 до 71,2 баллов, прирост составил 15,8%, в ЭГ с 62,2 до 76,6 баллов, прирост составил 23,2% (рис. 3).

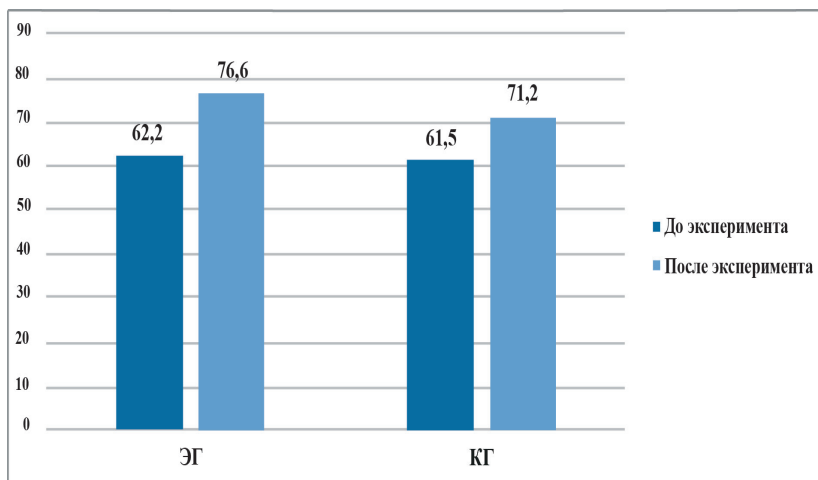


Рис. 3. Динамика индекса Бартела после эксперимента, баллы

Таким образом, применение в раннем восстановительном периоде разработанной комплексной программы физической реабилитации с включением нестабильных балансировочных платформ в лечебную гимнастику повышает эффективность процесса восстановления и улучшает равновесие и баланс, способствует повышению функциональной мобильности, повседневной и бытовой активности пациентов, перенесших инсульт.

Список источников и литературы

1. Баранцевич Е. Р., Ковальчук В. В., Овчинников Д. А., Стурова Ю. В. Современные возможности организации реабилитации пациентов после инсульта // Артериальная гипертензия. — 2015. — № 2.

<http://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-vozmozhnosti-organizatsii-reabilitatsii-patsientov-posle-insulta>

2. Ветров А. В., Бодрова И. В., Борисова И. В. Медицинская реабилитация больных, перенесших ишемический инсульт, в восстановительном периоде в условиях реабилитационного отделения / Медицинская профилактика, реабилитация и курортная медицина на рубеже III тысячелетия: Материалы международной научно-практической конференции. — 2016. — С. 104–105.

3. Диагностика и реабилитация нарушений функции ходьбы и равновесия при синдроме центрального гемипареза в восстановительном

периоде инсульта. Клинические рекомендации / Под ред. С. В. Прокопенко. — М., 2016. — 27 с. <http://kafedra-ht.ru/docs/gemiparez.pdf>

4. Каерова Е. В. Оценка эффективности физической реабилитации, пациентов, перенесших инсульт // Актуальные проблемы современной когнитивной науки: сборник статей Международной научно-практической конференции. — Уфа: АЭТЕРНА, 2018. — С. 30–32.

5. Сугурбаева А. Т., Таламова И. Г. Восстановление функции статического равновесия и ходьбы у пациентов, перенесших инсульт // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта. — М., 2014. — С. 81–87.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА (НА ПРИМЕРЕ ВЛАДИВОСТОКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА)

Лядов С. С. — к.пед.н., доцент Владивостокского государственного университета экономики и сервиса, г. Владивосток, Россия

Аннотация. В статье приведен анализ отношения студентов первого курса университета к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни. Показаны особенности мотивации студентов при выборе популярных видов спорта и рекреации, проанализированы результаты опроса студентов по оптимизации процесса физического воспитания в университете.

Abstract. This paper analyzes the attitude of first-year students of the university to physical culture, sport, and some aspects of a healthy lifestyle. It also reveals the peculiarities of students' motivation to the choice of sports and popular sports and recreational areas. Analyzes the needs and suggestions of students to optimize the process of physical education at the university.

Ключевые слова: здоровье, здоровый стиль жизни, физическая культура личности, физическое воспитание, физическое развитие, мотивы, двигательная подготовленность, гармоничное развитие, спорт.

Keywords: health, healthy lifestyle, physical culture of the individual, physical education, physical development, motives, physical fitness, harmonious development, sport.

Понятие «здоровье» относится к наиболее важным гуманитарным ценностям, его значение невозможно переоценить. Однако в молодежной среде далеко не все осознают истинный смысл этого понятия, а также его составных элементов. Это приводит к проблемам формирования здорового образа жизни молодежи. Молодыми людьми здоровье воспринимается как некая постоянная данность — нет чувства ответственности за него даже перед собой, отсутствует чувство «творца собственного здоровья». В связи с этим, данная категория населения относится к группе с повышенными факторами риска. К таким факторам относят: постоянное нервное напряжение и умственное переутомление, хроническое нарушение режима труда и отдыха, сна и питания, недостаток двигательной активности, курение, алкоголь, наркотики и др. Суммарное воздействие этих факторов вызывает состояние «предболезни», а, нередко, и развитие заболевания. Учитывая стремительные изменения, происходящие в сознании и образе жизни студенческой молодёжи, актуальность проблемы резко возрастает. Одним из доступных средств решения данного вопроса остаются физическая культура и спорт [5]. По мнению О. Ю. Масаловой и М. Я. Виленского (2012), в настоящее время в педагогическом процессе по физическому воспитанию учащейся молодежи приоритетом является формирование ценностного отношения к своей жизни, к своей личности, физической культуре и спорту как средству духовного и телесного совершенствования [2]. В примерной программе по физическому воспитанию студентов вузов А. А. Бишаевой (2015) сформулирована цель физкультурного образования студентов высших учебных заведений, которая заключается в формировании физической культуры будущего квалифицированного специалиста. Ключевым является понятие «физическая культура личности» [1]. Слагаемыми физической культуры являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять самостоятельно физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность [3, 5]. В своих исследованиях В. И. Ильинич (2000) считает, что физическая культура личности характеризует качественное, системное и динамическое новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурной, спортивной деятельности, здоровом стиле жизни [4]. Для определения уровня сформированности ценностного отношения студента к собственному здоровью и компонентам его формирования необходимо проводить соответствующие исследования.

С целью выявления отношения студентов к физической культуре, спорту и здоровому стилю жизни, а также некоторым аспектам организации процесса физического воспитания, в октябре 2018 года во Владивостокском государственном университете экономики и сервиса (ВГУЭС), в рамках системы мониторинга физического состояния студенческой молодежи, был проведен социологический опрос, в котором приняли участие 133 студента первого курса (из них 63 юноши и 70 девушек) различных специальностей. При ответе на вопросы анкеты студентам была предоставлена возможность не только выбора одного из вариантов ответа, но и внесения предложений. В результате анкетирования было выявлено следующее. Абсолютное большинство студентов (64,3% юношей и 71,0% девушек) на вопрос «Занимались ли Вы каким-либо видом спорта» ответили утвердительно. Значительное превышение среднестатистических показателей объясняется тем обстоятельством, что они увлекались различными видами спорта и формами физкультурно-оздоровительной деятельности время от времени. В настоящий момент самостоятельно занимаются спортом и различными видами физкультурно-спортивной деятельности не менее 2–3-х раз в неделю только 25,8% юношей и 24,7% девушек, обучающихся на 1-ом курсе. Выявлено, что только около трети студентов регулярно выполняют комплекс утренней гигиенической гимнастики, причем у девушек этот показатель значительно выше (28,5%), чем у юношей (16,0%). Несмотря на острую нехватку времени, некоторая часть студентов посвящает свободные минуты физическому совершенствованию.

Что же мешает студентам заниматься физической культурой и спортом? В первую очередь, респонденты отмечают недостаток времени в связи с загруженностью учебными занятиями. Некоторые признаются, что им мешает лень, отсутствие необходимых знаний, а также мотивации. Части студентов не позволяют регулярно заниматься физической культурой и спортом различные ограничения по состоянию здоровья, наличие болевых ощущений. У ряда студентов отмечается отрицательное отношение к форме проведения уроков физической культуры. В результате исследования выявлено значительное завышение студентами своих достижений, уровня здоровья и физического развития. Например, 62,9% юношей и 29,0% девушек считают, что их физический статус на уровне «отлично», тогда как реальный уровень, определенный

по результатам мониторинга физического состояния, значительно ниже. Отмечается также переоценка уровня освоения такого жизненно важного навыка, как умение плавать. Все это, безусловно, сказывается на формировании мотивации к здоровому образу жизни, мешает полноценной работе над физическим совершенствованием.

Что же предлагают обучающиеся для того, чтобы их интерес к физической культуре и спорту возрос? Большинство опрошенных утверждают, что нуждаются в предоставлении большего времени для занятий физической культурой и спортом. Из них 20,0% считает, что им необходимы учебные и внеурочные занятия в плавательном бассейне. Около 15,0% студентов просят открыть стадион для свободного посещения. Выбор видов спорта, которым отдают предпочтение юноши и девушки, достаточно разнообразен. Около 30,0% опрошенных хотели бы посвятить свое свободное время спортивным играм. Среди юношей популярны различные виды единоборств — борьба, бокс, смешанные виды единоборств и др. Выявлено, что 25,0% студенческого контингента желают заниматься в современном специализированном тренажерном зале. Лишь небольшая часть — 15,0% считают, что им ничего не нужно. Большинство студентов имеет большое желание заниматься различными фитнес-программами в спортивном комплексе «Чемпион», но у значительной части нет средств для удовлетворения потребностей в специализированных занятиях под руководством фитнес-инструкторов.

Таким образом, в результате проведенного социологического опроса было выявлено, что студенты осознают значение и роль здорового образа жизни, но не у всех есть желание и правильно сформированная мотивация, ощущается недостаток знаний и умений для регулярных занятий физической культурой и спортом. У большинства опрошенных студентов за время обучения в общеобразовательной школе не сформировалась на достаточном уровне физическая культура личности, что мешает их дальнейшему полноценному и гармоничному развитию. В этой связи, одной из главных задач вуза является приобщение молодых людей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Для этого необходимо оптимизировать процесс физического воспитания в университете с учетом потребностей и физического состояния контингента студентов. Необходимо вводить в содержание учебной программы новые виды спорта, фитнес-программы, развивать факультативные формы занятий, оптимизировать содержание занятий специальной медицинской группы, регулярно проводить оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, развивать материально-техническую спортивную базу, отвечающую требованиям и интересам занимающихся.

Список источников и литературы

1. Бишаева А. А. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. — М.: Академия, 2015. — 25 с.
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. — 444 с.
3. Масалова О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью. — М.: КНОРУС, 2012. — 184 с.
4. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под редакцией проф. Ю. Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2010. — 464 с.
5. Физическая культура студента: Учебник / Под редакцией В. И. Ильинича. — М: Гардарики, 2000. — 448 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЛИЯНИЯ ПЛАВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Ревва С. А., — старший преподаватель Дальневосточного федерального университета, г. Владивосток, Россия

Кленина А. Н. — к.пед.н., доцент Дальневосточного федерального университета, г. Владивосток, Россия

Дьяконова Т. М. — к.пед.н., доцент Дальневосточного федерального университета, г. Владивосток, Россия

Аннотация. В статье анализируется влияние плавания на физическое состояние студентов. Для эксперимента используются показатели, выявляющие эффективность и степень воздействия плавательной нагрузки на физическое состояние занимающихся. Выявленный опытно-экспериментальным путем эффект анализируется через сравнение показателей по степени достоверности и надежности.

Abstract. The article analyzes the effect of swimming on the physical condition of students. For the experiment, indicators are used that identify the effectiveness and degree of the effect of the swimming load on the physical state of the students. The effect detected experimentally is analyzed through a comparison of indicators in terms of reliability and reliability.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, плавание, студенты, показатели эффективности, физическое состояние.

Keywords: physical education, students, physical fitness, performance indicators of the effect of swimming on the physical condition.

Укрепление здоровья молодежи является одной из приоритетных задач государственной политики на сегодняшний день. Существуют тенденции к снижению показателей здоровья современных студентов, что является тревожным фактом и вызывает определенную озабоченность. Возрастные особенности молодого организма и специфика обучения в вузе предъявляют высокие требования ко всем функциональным системам [1]. Исследования последних лет выявляют и приводят тревожные факты. Особо важным, с точки зрения негативных прогнозов, является вывод, что за время обучения в вузе здоровье студентов имеет тенденцию к ухудшению на фоне снижения их двигательной активности [2]. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи является одной из наиважнейших задач, стоящих перед высшей школой и обществом в целом. Успешная подготовка высококвалифицированных специалистов тесно связана с укреплением здоровья и повышением работоспособности студенческой молодежи.

Признанные международные медицинские эксперты в своих рекомендациях называют плавание самым надежным и безвредным видом восстановления здоровья. Занятия плаванием служат хорошей профилактикой простудных заболеваний. Нахождение в водной среде, а, тем более, выполнение физических упражнений, является мощным раздражителем для организма человека, запускающим процесс возбуждения физиологических процессов, способствующих возникновению приспособительных реакций. Плавание является одним из обязательных разделов дисциплины «Физическая культура» в вузе, однако уровень плавательной подготовленности студентов остается низким, и это связано, прежде всего, с недостаточным количеством бассейнов в образовательных учреждениях. Из-за отсутствия необходимой базы, учебные занятия по плаванию, как правило, заменяются другими разделами, что, в конечном итоге, приводит к увеличению количества молодых людей, не сумевших приобрести навыки плавания за период обучения в вузе. В своем исследовании М.З. Цеслицкая, ссылаясь на данные отечественных ученых, указывает, что плавание является одним из любимых видов спорта среди студенческой молодежи [3]. Плавание является универсальным видом спорта, оказывающим положительный эффект на состояние всего организма человека. Регулярные занятия плаванием оказывают благоприятное воздействие на нервную и сердечно-сосудистую системы, они являются эффективным средством развития дыхательной системы.

В нашем исследовании была поставлена цель — выявить опытно-экспериментальным путем показатели, которые наглядно и достоверно демонстрируют положительное влияние плавания на физическое состояние студентов университета. Физическое состояние представляет собой совокупность таких показателей как физическая работоспособность, физическое развитие и физическая подготовленность. Исследование проводилось на базе Дальневосточного федерального университета в течение 2017–2018 учебного года. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы, состоящие из 21 юноши — студентов 2-го курса. Контрольная группа занималась 1 раз в неделю плаванием и 1 раз в неделю (факультативные занятия) настольным теннисом. Экспериментальная группа занималась 2 раза в неделю плаванием (1 раз согласно рабочей учебной программе и 1 раз факультативно). Для достижения поставленной цели необходимым стало решение следующих задачи: провести оценку деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью функциональных проб Руфье, Штанге и Генчи, осуществить сравнительный анализ показателей тестирования физической подготовленности и физического развития. Для этого были выбраны следующие контрольные тесты:

- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- челночный бег 10 x 10 метров;
- дистанция 50 метров способом кроль на груди.

На основе полученных данных можно сделать выводы о влиянии занятий плаванием на физическое состояние студентов и показателях эффективности такого влияния. Анализ результатов тестирования показал, что у студентов экспериментальной группы, по сравнению с контрольной, результаты выше по пяти из восьми показателей (табл.1).

Наиболее выраженная динамика зафиксирована в тестах, позволяющих судить о функционировании сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У юношей к концу эксперимента при выполнении функциональных проб, определяющих состояние аппарата внешнего дыхания, показатели улучшились на 30,4 % (проба Штанге) и на 25,4 % (проба Генчи). Проба Руфье предназначена для определения физической работоспособности и исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы. В результате исследования у студентов экспериментальной группы отмечалось существенное улучшение данного показателя — на 22,17 % по сравнению со студентами контрольной группы. Общеизвестно, что проба Руфье, отражая адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы в ответной реакции на дозированную нагрузку,

одновременно характеризует уровень общей выносливости, что и подтверждается результатами нашего исследования. Зафиксировано, что студенты экспериментальной группы достоверно ($P < 0,05$) быстрее проплывали дистанцию 50 метров способом кроль на спине. В начале эксперимента студенты контрольной и экспериментальной групп имели равные результаты в данном тесте. Большинство юношей проплывали данную дистанцию на оценку в три балла: 63,0 % (13 студентов) в экспериментальной и 56,2 % (12 студентов) в контрольной группе. По окончании исследования, в экспериментальной группе не осталось ни одного студента, проплывающего данную дистанцию на три балла, в контрольной группе результат стал несколько лучше, но, тем не менее, 46,7% (10 юношей) по-прежнему имели оценку «удовлетворительно» по плаванию на дистанцию 50 метров способом кроль на спине.

Таблица 1

**Динамика показателей физического состояния студентов
экспериментальной и контрольной групп**

Тесты	ЭГ M±m	КГ M±m	Прирост		P
			Ед.	%	
Прыжок в длину с места, см	245,48±1,47	245,62±2,13	0,14	0,06	>0,05
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	37,14±0,35	37,19±1,01	0,05	0,13	>0,05
Челночный бег 10 x 10 м, сек	22,25±0,10	22,71±0,16	0,46	2,03	<0,05
Дистанция 50 м способом кроль на спине, сек	93,38±1,83	105,95±2,78	12,57	30,40	<0,05
Проба Руфье, усл ед.	7,97±0,57	10,37±0,63	2,4	11,86	<0,05
Проба Штанге, сек	80,29±3,14	61,57±3,37	18,72	23,14	<0,05
Проба Генчи, сек	41,62±0,65	61,57±3,37	8,72	26,50	<0,05
Индекс мышсы тела, усл. ед	20,92±0,30	20,61±0,34	0,31	1,50	<0,05

На уровень физической подготовленности человека влияют регулярные занятия физическими упражнениями. По нашему мнению, занятия плаванием являются оптимальным видом физической активности, который оказывает благоприятное воздействие на весь организм. Анализ представленных данных показал, что у юношей, хоть и не существенно,

всего лишь на 2,08 %, но достоверно ($P < 0,05$), улучшились результаты, свидетельствующие о скоростной выносливости. Результаты исследования показали, что изначально студенты имели одинаковый уровень развития данного качества. Большая часть студентов показали результат на два балла: 85,7% (18 студентов) в экспериментальной и 62,0% (13 студентов) в контрольной группе. Однако, по окончании исследования, в экспериментальной группе осталось всего лишь 28,8 % (6 человек) с оценкой в два балла. В контрольной группе данный результат был отмечен у 16 студентов, что на 14,2 % хуже, чем в начале исследования. Несмотря на то, что по трем из восьми тестируемых показателей между студентами исследуемых групп не было зафиксировано достоверно значимых различий ($P > 0,05$), юноши экспериментальной группы показали лучшие результаты. Так, при сравнении результатов, характеризующих скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места) в экспериментальной группе 14,3% юношей показали результат, соответствующий удовлетворительной оценке, в то время как в контрольной группе такой же результат был у 19,1% студентов, и еще у 4,7% была неудовлетворительная оценка. Анализируя исследуемые показатели, необходимо отметить, что у юношей экспериментальной группы отмечено наилучшее соответствие результатов требованиям нормы (рис. 1).

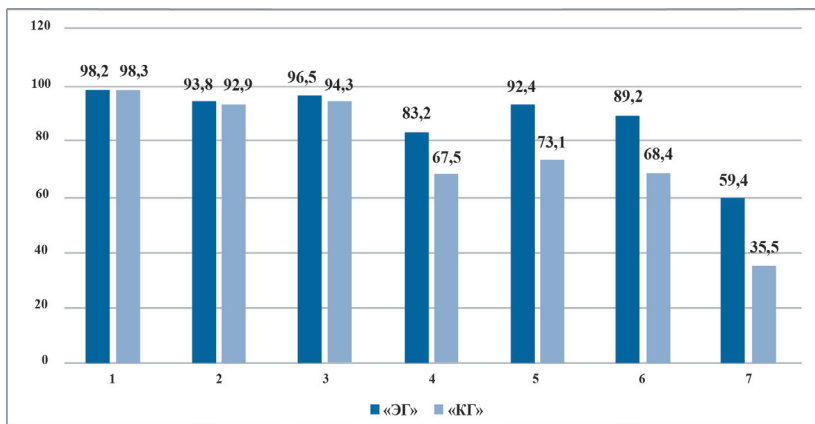


Рис. 1. Соответствие исследуемых показателей установленным нормам у студентов экспериментальной и контрольной групп (%)

Примечание: 1 — прыжок в длину с места; 2 — сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу; 3 — челночный бег 10 x 10 м; 4 — дистанция 50 м способом кроль на груди; 5 — проба Генчи; 6- проба Штанге; 7-проба Руфье.

Стоит отметить, что при сопоставлении результатов, позволяющих определить степень избыточного веса (ИМТ), было выявлено, что 19,1% студентов контрольной группы имеют избыточную массу тела и у 19,1% наблюдается дефицит массы тела. В экспериментальной группе избыточная масса тела была зафиксирована у 14,3% юношей, а дефицит веса тела — всего лишь у 4,7%. Сравнивая показатели эффективности влияния плавания на физическое состояние студентов университета, можно сделать вывод, что наиболее наглядными являются дистанция 50 метров способом кроль на груди и функциональные пробы Генчи, Штанге и Руфье. В целом, результаты исследования демонстрируют положительное влияние занятий плаванием на физическое состояние студентов. Под влиянием систематических занятий плаванием, у студентов экспериментальной группы отмечена выраженная оптимизация деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что доказывает целесообразность использования систематических занятий плаванием в рамках учебной дисциплины «Физическая культура».

Список источников и литературы

1. Зипунникова Т. А., Сизова Н. Н. Исследование физического здоровья студентов Дальневосточного федерального университета // Международный научно-исследовательский журнал. — 2017. — № 3 (57). <https://research-journal.org/pedagogy/issledovanie-fizicheskogo-zdorovya-studentov-dalnevostochnogo-federalnogo-universiteta>
2. Исмагилова Ю. Д. Оптимизация физического здоровья студентов средствами силового фитнеса // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2015. — № 4 (122). — С.60–63.
3. Цеслицкая М. З. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2013. — № 12. — С. 101–104.

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ БРОСКОВОЙ ТЕХНИКИ НА ОСНОВЕ БИОМЕХАНИКИ ПАДЕНИЯ

Свягина Е. В. — доцент Дальневосточного федерального университета, г. Владивосток, Россия

Венедиктов А. Ю. — ведущий инженер — конструктор опытно-конструкторского бюро завода «Дальзавод»

Попик С. А. — к.пед.н., доцент Дальневосточного федерального университета, г. Владивосток, Россия

Аннотация. В статье отражены представления о систематизации бросковой техники в самбо на основе биомеханики падения. Предлагаемая авторами систематизация бросковой техники позволит более детально рассматривать способы организации падения соперника при броске, и на их основе разрабатывать эффективные средства и методы, способствующие совершенствованию техники приёмов в самбо.

Abstract. The article reflects the idea of systematization of throwing techniques in Sambo on the basis of biomechanics of falling. The systematization of throwing technique proposed by the authors will allow to consider in more detail the ways of organizing the opponent's fall during the throw and on their basis to develop effective means and methods that contribute to the improvement of techniques in Sambo.

Ключевые слова: биомеханика падения, систематизация приемов, самбо, техника броска.

Keywords: biomechanics of falls, systematization of techniques, sambo, tow's technique.

За последние годы авторами и специалистами было проведено множество исследований в области спортивных единоборств, в частности, самбо. Цель многочисленных исследований заключалась в осуществлении поиска эффективных средств и методов, необходимых для оптимизации управления тренировочным процессом спортсменов. Для реализации этой цели авторами и специалистами по различным видам единоборств рассматривался широкий круг вопросов, касающихся совершенствованию приемов в самбо [2, 3, 4, 5]. В процессе анализа существующей бросковой техники мы руководствовались идеями В. А. Спиридонова. Они оказались настолько действенны, что в своё время у самбистов учились сами основатели дзюдо — японцы, о чём пишет в своей книге «Родословная самбо» Михаил Лукашов. Японцы учились у самбистов технике болевых приёмов — именно тому разделу

самбо, который максимально соответствует идеям В. А. Спиридонова. Основополагающая идея достаточно проста и заключается в том, что в основу систематизации приёмов положены принципы их выполнения. Помимо облегчения изучения приёмов, такой подход дал мощный толчок творчеству в самбо, позволил видоизменять существующие приёмы и создавать новые.

Целью данного исследования стала попытка создать систему бросков в соответствии с идеями В. А. Спиридонова, положив в основу систематизации принцип приёма. И, если в основе систематизации болевых приёмов лежит принцип возникновения боли, то в основе систематизации бросковой техники лежит принцип падения противника. Приёмы сгруппированы по однотипности падения противника, что позволяет рассмотреть способы организации этого падения, их сходства и отличия (рис.1). Таким образом, предложенный подход позволяет более широко взглянуть на процесс борьбы, определить целесообразность и границы применения тех или иных приёмов в различных ситуациях.

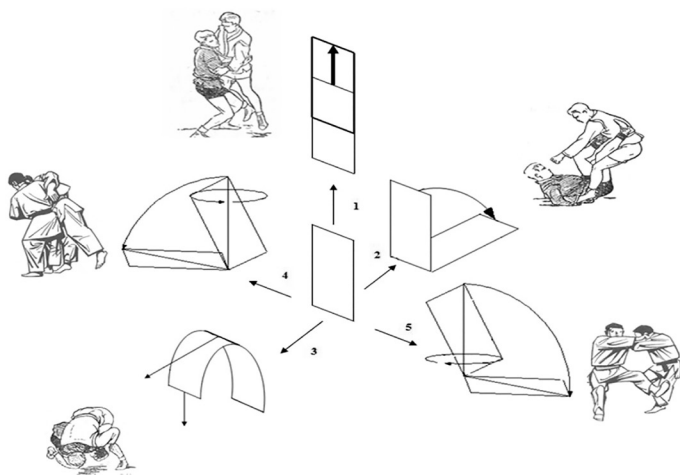


Рис. 1. Систематизация бросковой техники по принципу падения соперника

Другим важным достоинством предлагаемого биомеханического принципа систематизации бросковой техники является его неразрывная связь с идеомоторными представлениями. Вот как значение идеомоторики для спорта описал А. В. Алексеев в своей книге «Себя преодолеть!»: «Так уж мы устроены, что каждый раз, перед тем как сделать какое-либо движение, мы мысленно представляем его. Когда движение

нам хорошо знакомо, когда оно привычно, а тем более автоматизировано, мы обычно не замечаем, что перед выполнением этого движения в нашем сознании появляется его мысленный образ. Но если движение, которое необходимо совершить, для нас ново, мы совершенно осознанно, причем не раз и не два, мысленно «просматриваем» различные его варианты, чтобы выбрать самый лучший из них — оптимальный» [1]. На первый взгляд, может показаться, что здесь противоречие: ведь идеомоторные представления имеют в виду движения самого спортсмена, а не его противника, в то время как бросковая техника систематизируется на основе движений именно противника. На самом деле, никакого противоречия нет. Движение противника (его падение) является целью, а движение выполняющего бросок — средством достижения этой цели. Другими словами, падение противника, это «что делать», а движение атакующего — «как делать». Не понимая и не представляя «что делать», просто невозможно правильно представить «как делать».

Ещё одним достоинством предлагаемой систематизации можно считать то, что она может являться основой для разработки специальных подготовительных упражнений для бросков. В самом деле, прослеживается логическая цепочка: «биомеханический принцип падения противника — целесообразные движения атакующего — упражнения для развития физических качеств в соответствующих движениях». На основе обозначенного принципа может эффективно анализироваться незнакомая бросковая техника: установив, какой вид падения противника используется, можно точно определить, какими техническими действиями падение реализовано. А также понять, насколько эти действия рациональны и эффективны. Соответственно, при необходимости, в технические действия легко внести корректировки.

Таким образом, несмотря на свою, казалось бы, теоретическую направленность, систематизация бросковой техники на основе давно известного и хорошо зарекомендовавшего себя принципа имеет ряд несомненных достоинств и практических приложений.

Список источников и литературы

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте // Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
2. Волков В. П., Чумаков Е. М., Роднов В. С. Анализ технического мастерства самбистов // Спортивная борьба: ежегодник. — 1971. — С. 45–53.

3. Горбунов А. В., Бобровский В. А., Бобровский А. В. Исследование базовой техники спортсменов высокой квалификации в боевом самбо // Омский научный вестник. — 2015. — № 4 (141). — С. 202–204.

4. Кондаков А. М., Дубинецкий В. В. Техничко-тактический арсенал самбистов высокой квалификации в соревновательных поединках // Наука о человеке: гуманитарные исследования. — 2016. — № 4 (26). — С. 139–144.

5. Шилакин В. Б., Чехранов Ю. В., Дементьев В. Л. К вопросу о классификации боевых приемов борьбы // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 3 (157). — С. 326–329.

КРАСНЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ФИНАЛ ХОККЕЙНОГО МАТЧА РОССИИ НАД ГЕРМАНИЕЙ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ПХЁНЧХАНЕ

Сиваков В. И. — профессор Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, г. Челябинск, Россия

Аннотация. У хоккейных команд России и Германии присутствует динамичная реакция функциональной и цветовой энергосистемы на напряженную игровую деятельность на пропущенные и забитые шайбы. Сохранение формы вертикального информационного энергетического квадрата является дополнительным механизмом для восстановления красной цветовой энергии хоккейной команды России.

Abstract. Russian and German hockey teams has a dynamic response of functional and color energy system for intense game activity and for missed, scored goals. Preservation of the form of the vertical information square is an additional instrument for recover of red color energy of Russian hockey team.

Ключевые слова: энергетическая работоспособность, хоккеист, команда России и Германии, Олимпийские игры.

Keywords: power and functional operability, ice-hockey team of Russia and Germany, Olympic games.

У хоккейной команды России на Олимпийских играх в Пхёнчхане высокий уровень энергосистемы способствовал прогнозированию Олимпийского титула по окончании игровых матчей, осуществляемого квантовым энергетическим методом по цветовой энергосистеме,

определяющим функциональное состояние и восстановительный процесс. В финале за первое место хоккейного матча Россия — Германия на Олимпийских играх в Пхёнчхане, цветовая энергосистема по форме показывала вертикальный информационный квадрат, характеризующий высокий уровень спортивной формы, функциональных возможностей хоккейной команды России и Германии [1-8].

Целью исследования стало обоснование энергосистем хоккейного матча команд России на Олимпийских играх в Пхёнчхане. У хоккеистов выступление в соревновательной деятельности определялось квантовым методом по цветовой энергосистеме: функциональное состояние, восстановительный процесс, энергетический уровень и прогнозирование игрового результата. Рассмотрим энергетический закон, который гласит, что хоккейная команда, имеющая наивысший уровень цветовой энергосистемы в том состоянии, если хоккеисты имеют нетравмированный позвоночный канал, опорно-двигательный аппарат, нервно-мышечную систему.

Представим к рассмотрению и обоснованию энергетический закон результативной игровой деятельности в финале команд России и Германии на Олимпийских играх хоккейного матча. Информационно-энергетическая причина забитых четырех шайб хоккейной команды России обусловлена следующим действием. Первая шайба была забита вследствие зеленой малой окружности в центре красного информационного квадрата команды Германии до завершения первого периода. Вторая и третья шайбы, забитые в ворота Германии в третьем периоде до завершения матча, определены асимметричным соотношением светло-красной и темно-красной цветовой энергии (каждая в отдельности), указывающим на снижение функциональной работоспособности по окончании третьего тайма. Четвертая шайба, забитая в ворота хоккейной команды Германии до завершения дополнительного времени, способствовала повышению светло-красной цветовой энергии в форме энергетического вертикального информационного квадрата. Информационно-энергетическая причина забитых трех шайб в хоккейном матче команды Германии в ворота команды России. Первая шайба забита при доминировании красно-зеленой энергии в виде красно-зеленого креста. Вторая и третья шайбы, забитые в ворота России в третьем периоде до завершения матча, обусловлены асимметричным соотношением светло-красной и темно-красной цветовой энергии, каждая в отдельности, указывающим на снижение функциональной работоспособности по окончании третьего тайма.

Таким образом, в ходе исследования выяснилось, что у хоккейных команд России и Германии присутствует динамичная реакция функциональной и цветовой энергосистемы на напряженную игровую деятельность, пропущенные и забитые шайбы. Основой прогнозирования и диагностики забитых шайб являются малые зеленые окружности в центре красного информационного квадрата.

Список источников и литературы

1. Белоусова Н. А., Сиваков В. И., Мальцев В. Н. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов // Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 12. — С. 60–62.

2. Белоусова Н. А., Мамылина Н. В., Семченко А. А. Влияние физической культуры на состояние стрессоустойчивости студенток с отклоняющейся архитектоникой позвоночника // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 11. — С. 45–48.

3. Сиваков В.И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры: монография. — Челябинск: ЧГПУ, 1998. — 149 с.

4. Сиротин О.А., Сиваков В.И. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. — 2001. — № 3. — С. 6–8.

5. Сиваков В.И. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 10. — С. 2–7.

6. Сиваков В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания: монография. — Челябинск: ЧГПУ, 2015. — 164 с.

7. Сиваков В.И., Сиваков Д.В., Сиваков В.В. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2016. — № 12 (142). — С. 116–120.

8. Сиваков В.И., Айткулов С.А., Черкасов И.Ф. Квантовый энергетический метод в диагностике и прогнозировании успешных выступлений квалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 6. — С. 78–82.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ И РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ И ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ

Третьяк А. Н. — доцент Донецкого института физической культуры и спорта, г. Донецк, Донецкая народная республика

Третьяк Д. А. — практический психолог дошкольного образовательного учреждения Ясли-сад № 351, г. Донецк, Донецкая народная республика

Аннотация. В данной работе собрана информация о ценном практическом опыте некоторых учебных заведений Российской Федерации по внедрению здоровьесберегающих и инновационных технологий в образовании, и приведены, бесспорно, положительные результаты их применения. Учитывая специализацию автора, акцент был сделан на физкультурно-спортивную составляющую этих мероприятий. Таким образом, в статье сделаны предпосылки для перспективного развития здоровьесберегающих технологий в учебных заведениях страны и повышения качества образовательной деятельности в них.

Abstract. In this work information on valuable practical experience of some educational institutions of the Russian Federation on implementation of health saving and innovative technologies in education is collected, and are given, undoubtedly, positive results of their application. Considering specialization of the author, the emphasis was placed on the sports component of these actions. Thus, in article prerequisites for perspective development of health saving technologies in educational institutions of the country and improvement of quality of educational activity in them are made.

Ключевые слова: специалист физической культуры и спорта, физкультурное образование, валеология, здоровьесбережение, оздоровительные технологии, здоровьесберегающие мероприятия, технологии образования.

Keywords: expert of physical culture and sport, sports formation, valueology, health-saving, improving technologies, health saving actions, technologies of education.

Стремительные изменения экономической, политической, правовой, социокультурной сфер жизни мирового общества, predetermined процессами демократизации, глобализации, интеграции и информатизации, формирования единого рынка труда вызывают необходимость переосмысления и обновления национальных систем образования как

определяющего фактора социально-экономического прогресса, сохранения национальной идентификации общества, обеспечения конкурентоспособности страны в мировом пространстве. Однако традиционная школа практически не занимается выработкой у учащихся потребности в здоровье и не формирует у них научного понимания сущности здорового образа жизни. В этой связи, формирование и развитие компетенций здоровьесбережения в процессе физического воспитания у школьников и студентов может быть возможным лишь при выявлении и мобилизации физических, интеллектуальных, психических резервов личности, развития различных видов деятельности средствами новых форм и подходов к физическому воспитанию [6]. В связи с этим любой опыт в данном направлении для нас представляет особую ценность.

Целью исследования стала систематизация информации о здоровьесберегающих технологиях (ЗСТ) с точки зрения разных авторов, исследовавших эту проблему, выделение наиболее оптимального способа формирования методики ЗСТ в высших учебных заведениях, а также сбор информации о ценном практическом опыте некоторых учебных заведений Российской Федерации по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовании, и оценка их применения, выделение физкультурно-спортивной составляющей этих мероприятий, и, как следствие, создание предпосылок для перспективного развития ЗСТ в учебных заведениях страны и повышения качества образовательной деятельности в них. Анализ научной литературы свидетельствует о росте в постсоветском пространстве внимания исследователей к проблеме здоровьесберегающих технологий, разные аспекты которой раскрыты в трудах Зайцева Г. К., Колбанова В. В., Колесниковой М. Г., Тиссен П. П., Школа Е. О. и др. Но традиционная школа практически не занимается выработкой у учащихся потребности в здоровье и не формирует у них научного понимания сущности здорового образа жизни. В связи с этим любой опыт в данном направлении для нас представляет особую ценность. Рассмотрим несколько таких примеров.

Харанская школа-лицей здоровья и спорта функционирует как улусная, республиканская и федеральная экспериментальная педагогическая площадка Республики Саха (Якутия) и 17 лет работает над проблемой «Валеологизация образовательного процесса в условиях сельской школы-лицея здоровья и спорта», развивая физические и духовные силы детей, воспитывая человека — носителя высоких нравственных качеств, ведущего здоровый образ жизни. Одна из основных идей школы-лицея — становление ее как учебного заведения углубленного физкультурного образования и допрофессиональной подготовки

специалиста физической культуры и спорта в системе непрерывного физкультурного образования. Углубленное изучение предметов общеобразовательного цикла организуется и ведется по желанию учащихся в соответствии с их способностями и интересами. Как результат, специалистами физической культуры и спорта становятся около 15,0% выпускников, а спортсменами высокого класса, совершенствующимися мастерство для достижения высоких спортивных результатов, становятся до 8,0%. Но физическая культура и спорт являются только одним из основных средств воспитания и развития наших учащихся. Следовательно, в основе образовательного процесса должно лежать здоровье сбережениеи здоровье творчество. Была проведена систематическая подготовка кадров и формирование валеологического сознания педагогического коллектива. В течение двух первых лет в педагогическом коллективе были организованы семинары по валеологии, деловые игры, научно-практические конференции, изучение специальной литературы. Педагоги стали ежегодно писать рефераты, обмениваться опытом, 4 учителя обучались на республиканских курсах по валеологии. Директор школы А. П. Илларионов прошел переподготовку в г. Москва и получил диплом педагога-валеолога. В 1995-1996 учебном году был введен сквозной школьный курс валеологии с 1 по 11 класс на основе программы Г. К. Зайцева [2]. Впоследствии, программа была усовершенствована как валеологическое сопровождение образовательного процесса [8]. Так возникла идея валеологизации учебных предметов, начатая по рекомендации Г. С. Угарова [7]. Учебный план, расписание занятий, режим дня школы-лицея составляются с максимальным учетом физиологических, психологических, поло-возрастных особенностей школьников, стимулирующих их успешную учебу. В школе работает научное общество учащихся и учителей. Большую роль в учебно-воспитательной работе играют проводимые ежегодно научно-практические конференции, на которых анализируется проделанное, ставятся задачи для дальнейшей работы. На такие конференции обязательно приглашаются ученые, представители общественности, медицинских учреждений и преподаватели других школ улуса. Идея интеграции общего образования, валеологии и физической культуры и спорта является основой всестороннего развития человека в XXI веке [7]. Физическая культура и детский спорт, во взаимосвязи с валеологией, являются необходимым и весьма актуальным в настоящее время направлением физического воспитания, от которого зависит состояние здоровья молодого поколения. В школе-лицее все учащиеся занимаются избранными видами спорта: вольной борьбой, боксом, легкой атлетикой, якутскими прыж-

ками, шашками, пулевой стрельбой. Дети с отклонениями в здоровье охвачены занятиями в специальных группах здоровья [3].

В национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» подчеркивается: «Новая школа — это школа для всех». Универсальный педагог новой формации должен быть готов работать с детьми и подростками с различными отклонениями в развитии и состоянии здоровья: с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации; с малыми группами; а также разрабатывать и реализовывать инновационные педагогические технологии образования, особенно в сфере физической культуры и спорта. Этой задаче служит инновационная программа физкультурно-спортивной работы с инвалидами «Спорт для всех».

На базе Ульяновского государственного педагогического университета им. И. Н. Ульянова работает Гуманитарный центр спортивной подготовки и реабилитации инвалидов. Студенты и преподаватели университета в качестве волонтеров оказывают помощь Гуманитарному центру в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий на базе вуза. Два раза в неделю 30 молодых инвалидов-колясочников тренируются, соревнуются, играют в подвижные игры, занимаются в тренажерном зале со студентами факультета физической культуры и спорта. «Программа спортивно-оздоровительной работы в общежитии университета» предусматривает следующие формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной:

- систематические тренировочные занятия по различным видам спорта;
- регулярные физкультурно-массовые мероприятия и соревнования;
- разовые спортивно-массовые праздники в выходные дни;
- эпизодически проводимые спортивные и подвижные игры, развлечения;
- индивидуальные занятия по оздоровительным технологиям;
- семинары по организации, судейству и правилам соревнований;
- творческие конкурсы по физкультурно-оздоровительной работе и др.

Хочется остановиться подробнее на основных положениях инновационного проекта университета, реализуемого Спортивным клубом, — программе спортивной и физкультурно-оздоровительной работы со студентами университета «Абсолют». В ходе ее реализации отмечены позитивные изменения в ценностно-мотивационном поведении обучающихся. В частности, у студентов стало более осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом, к освоению психолого-педагогических знаний в сфере саморегуляции физического состояния организма, повысился интерес к ним. Среди предложений по совершенствованию условий для здорового образа жизни в вузе студенты пред-

лагали организовать наглядную информацию, издавать разъясняющую литературу, совершать экскурсионные и туристические поездки, проводить тренинг-семинары и др. [5].

Целью исследовательской работы, проводимой в Казахско-русском международном университете (КРМУ) г. Актобе Республики Казахстан, является первичная профилактика, сохранение, накопление и сбережение уровня здоровья студенческой молодёжи и сотрудников университета. Исследование реализовывалось методами диагностики основных показателей здоровья; теоретического просвещения о средствах оздоровления; психологических разгрузок; очистительных процедур; помощи при нарушениях здоровья; итогового мониторинга здоровья и др. В КРМУ создан Парк оздоровительных технологий и студенческая поликлиника, функционирует спортивно-оздоровительный комплекс «Бодрость». Программа спортивно-оздоровительного комплекса «Бодрость» направлена на очищение и омоложение всего организма, дополнительную помощь сотрудникам и студентам с нарушением работы суставов, мышц, а также внутренних органов. Процедуры проводятся по авторской оздоровительной программе. Программа включает очищение, здоровое питание, оздоровительную гимнастику, посещение сауны и бассейна, массаж, дыхание сырым воздухом, теплые ванны с экстрактами трав и многие другие полезные процедуры. Обязательным условием оздоровительной программы является теоретическое просвещение студентов и сотрудников о специфике применяемых здоровьесберегающих мероприятий, что способствует осознанному участию в процессе сохранения и укрепления собственного здоровья. Здоровьесберегающие условия жизни поддерживаются за счёт создания сбалансированного питания и специальных диет. Анализ динамики психического и физического здоровья студентов и сотрудников университета позволил установить положительную связь между активной политикой по внедрению новых технологий по сохранению и укреплению здоровья студентов и успешным формированием у них мотивации и навыков здорового образа жизни, необходимых будущим специалистам современного общества, что проявилось в дальнейшей благополучной их адаптации к профессиональной деятельности [1].

В Комсомольском-на-Амуре государственном техническом университете (КнАГТУ) при составлении здоровьесберегающей методики практических занятий со студентами, освобожденными от занятий физической культурой по состоянию здоровья, учитывали класс заболеваний, индивидуальные особенности обучающихся, уровень физического здоровья. Методика была применена к 385 студентам, освобожденным

от практических занятий, в течение трех лет велся доступный практический раздел, разработанный с учетом только оздоровительной направленности. Применение технических средств обучения, а именно компьютерной программы, разработанной на кафедрах физического воспитания, на практических занятиях с освобожденными студентами является одним из действенных способов увеличения уровня мотивационно-ценностного компонента. В течение 3 лет консультацию по данной программе прошли 320 студентов, освобожденных от практических занятий. Причем, при анализе эффективности занятий с применением доступных физических упражнений, было отмечено, что при повторном тестировании у занимающихся доступной оздоровительной деятельностью улучшается функциональное состояние организма, по крайней мере, на 15,0%. У прошедших такую консультацию появляется интерес к изучению своего организма, его работоспособности. Применение на занятиях доступных физических упражнений позволило изменить уровень здоровья у студентов, освобожденных от практических занятий, от ниже среднего до начала эксперимента до среднего и выше среднего после его проведения. Проведение практических занятий на тренажерах Салохина, направленных на преодоление каких-либо препятствий, способствовало восполнению недостатка двигательной активности, проявлению воли и развитию таких качеств, как инициативность, целеустремленность, упорство, самостоятельность. Привлечение студентов, освобожденных от практических занятий, к участию в спортивных мероприятиях в качестве помощников судей позволило не только инициировать интерес к физической культуре как сфере человеческой деятельности, но и обрести уверенность, повысить самооценку, актуализировать ответственность и дало возможность позиционировать себя как социально значимую личность. Проведение практических занятий по здоровьесберегающей методике позволило:

- организовать занятия с применением доступных физических упражнений;
- включить участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в сфере личностно значимых ориентиров;
- развить социально значимые качества личности: инициативность, общительность, ответственность, целеустремленность, упорство, самостоятельность;
- повысить интерес к изучению своего организма и его работоспособности (с 26,0% до 63,0%);

- оказать благотворное влияние на эмоциональное состояние студентов (эмоциональная стабильность до эксперимента составляла 45,0%, после — 79,0%);
- обеспечить тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, функциональное состояние которых является одним из показателей здоровья человека;
- восполнить недостаток двигательной активности (прирост составил 20,0%);
- увеличить уровень здоровья с 50,0 до 74,0%;
- создать условия для общения и взаимодействия с людьми различного возраста и интересов [4].

Обобщая взгляды специалистов по проблемам здоровьесберегающих технологий, мы предлагаем такое толкование важных для дальнейшего рассмотрения предмета нашего исследования понятий:

- осознание необходимости здорового образа жизни — это результат образовательного процесса, который отображает степень соответствия уровня валеологической компетентности личности потребностям самой личности, а также требованиям общества и государства;
- здоровьесберегающие технологии — это совокупность методов образовательного процесса, которые формируют такой уровень здоровья лица, который удовлетворяет его потребности, потребности общества и государства;
- уровень развития здоровьесберегающих технологий — это результат профессиональной подготовки педагогов, который отображает степень соответствия уровня компетентности будущего педагога требованиям общества и государства к степени здоровья выпускников;
- обеспечение необходимого уровня здоровья учащихся — это процесс реализации совокупности здоровьесберегающих мероприятий, необходимых для достижения соответствующего требованиям общества и государства уровня физического развития студентов, в том числе и будущих педагогов.

Дальнейшие исследования предполагают проведение узконаправленного исследования по обеспечению качества методической подготовки будущих учителей физического воспитания в сфере валеологии и развития ЗСТ.

Список источников и литературы

1. Бердимуратов Т. Б., Яппарова Г. М. Использование оздоровительных технологий в вузе // Казахско-Русский Международный университет

2. Зайцев Г. К., Колбанов В. В., Колесникова М. Г. Педагогика здоровья. Образовательные программы по валеологии. — СПб., 1994. — 78 с.
3. Илларионов А. П. Внедрение здоровьесберегающих технологий в организацию образовательного процесса сельской школы-лицея здоровья и спорта // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Амосова. — 2012. — № 2 (9).
4. Матухно Е. В. Результаты применения здоровьесберегающей методики проведения занятий со студентами, освобожденными от практических занятий по физической культуре // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2009. — № 11.
5. Тимошина И. Н., Богатова С. В., Немытов Д. Н. Особенности организации физической культуры и спорта в педагогическом вузе // Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова.
6. Тиссен П. П. Формирование валеологической образованности школьников средствами физической культуры: Автореферат диссертации канд. пед. наук. — Оренбург, 1998.
7. Угаров Г. С. О валеологизации основных предметов школьного курса // Народное образование Якутии. — 1996. — № 3. — С. 54–56.
8. Школа Е. О. Валеологическое сопровождение образовательного процесса как условие реализации разноуровневых программ в современной школе: Диссертация канд. пед. наук. — СПб., 1997. — 225 с.

ФИЛОСОФСКАЯ КРАСОТА ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ

Гэн Хайтянь — старший преподаватель Северо-восточного университета, г. Шеньян, Китайская народная республика

Аннотация. В статье изложена информация об истории возникновения китайской оздоровительной гимнастики ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ, приведены основные правила ее использования, даны соответствующие практические рекомендации.

Abstract. In article information on history of emergence of the Chinese fitness training TAI-JI QUAN is stated, the basic rules of its use are provided, the corresponding practical recommendations are made.

Ключевые слова: китайская философия, оздоровительная гимнастика, ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ.

Keywords: Chinese philosophy, fitness training, TAI-JI QUAN.

ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ является одним из направлений китайского Ушу уже более двух тысячелетий. Китайская философия и система упражнения ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ способствует самореализации личности, раскрытию творческих сил и внутренней энергии. Она порождает гармонию тела, тренирует равновесие и полезна не только для здоровья, но и для психики человека. Слово ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ состоит из трех иероглифов. «Тай-цзи» — это философское слово, а «цюань» — кулак. ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ — это стиль жизни китайцев на протяжении тысячелетий. Тем, кто проявляет искренний интерес к богатому наследию китайской культуры, и, особенно, тем, кто желает найти общий язык и понять людей, живущих в другом полушарии, необходимо получить представление о философии Тай-цзи — образе мысли, которая пронизывает всю историю развития восточной цивилизации.

Примерно 1700 лет назад известный китайский целитель Хуа-Туо заявил о физических и умственных упражнениях, как о средстве укрепления здоровья. Он полагал, что для восстановления утраченных первобытных качеств люди должны имитировать движения представителей животного мира — птиц, змей, тигров и медведей. С этой целью он реорганизовал народное искусство рукопашного боя в боевое искусство, получившее название «Игры пяти зверей» и ставшее первым систематизированным боевым искусством Китая. С тех пор это искусство стало популярным среди тех китайцев, кто практиковал «Игры пяти зверей» в оздоровительных целях. В 475 году н.э. из Индии в Китай пришел Бодхидхарма Дамо, который поселился в храме Шаолинь, располагавшемся в северной провинции Тань Фунь. Помимо религиозного служения и медитативной техники, его методика подразумевала выполнение ежедневного комплекса упражнений. Используя методику «Игры пяти зверей», он гармонично развивал душу и тело своих последователей. Буддийские ценности в сочетании с комплексом физических упражнений превратили практику «Игры пяти зверей» в утонченное боевое искусство [2]. Распространяя вероучение по всему Китаю, ученики Дамо не скрывали своих боевых навыков. Со временем система, взятая на вооружение монахами Шаолиньского храма, стала известна как «боевое искусство монастыря Шаолинь». Поклонники этой школы в равной степени уделяли внимание развитию духовных и физических качеств. Именно в это время в Китае возшла звезда «внешних» боевых искусств. Духовная дисциплина шаолиньской системы была основана на буддийской медитативной практике. Для китайцев, искушенных в принципах даосизма и философии инь-янь, эта система была (и остается таковой и поныне) не более чем искусством боевого единоборства. В 1200 году н.э. даос-

ский монах Чжан Саньфэн основал храм на горе Вуданг. Мастер Чжан проповедовал гармонию инь-янь как способ естественной медитации в сочетании с естественными движениями тела, которые, в свою очередь, становились возможными с развитием способности управлять внутренней энергией. К тому времени шаолинская система практиковалась в Китае несколько столетий, и китайское общество с готовностью восприняло даосскую теорию применительно к повседневной жизни. Вскоре симбиоз идей Тай-цзи и философии инь-янь структурно оформился как система храмовых знаний, основанная на методике монахов Шаолиня. Затем сложная структура храмовых дисциплин в несколько упрощенном виде получила широкое распространение в китайском обществе. Изначально храмовая система горы Вуданг делала упор на развитие внутренней силы и мудрости. Поэтому китайцы, стараясь подчеркнуть отличие системы Тай-цзи от шаолинского боевого искусства, обычно называли её «внутренней школой». Впоследствии появились системы, также сочетающие элементы учения Тай-цзи и шаолинского искусства, которые со временем оформились как школы боевых единоборств. Они известны под названиями «Синь-и» — система «формы и разума» и «Багуа» — система «боевого искусства восьми диаграмм». Для достижения совершенства в искусстве Тай-цзи требовались такие качества, как целеустремленность, усердие и способность к сосредоточению. Поэтому система монастырской подготовки оказалась весьма эффективной, и вскоре владение искусством стало уделом избранных. Эта традиция сыграла важную роль в популяризации учения и восприятии принципов и концепций Тай-цзи представителями всех социальных слоев китайского общества.

В 1644 году маньчжурское нашествие привело к становлению в китайской империи династии Цин. Со временем новые правители полностью ассимилировались в китайском обществе. Они стали вести китайский образ жизни, восстановили мирный общественный уклад и положили начало периоду коррупционного правления, продолжавшегося многие столетия. Узнав об искусстве Тай-цзи, родоначальники династии Цин призвали на службу известного мастера тех времен и основоположника семейного стиля «Ян» Ян Луньчяня (1799-1872). Не желая обучать маньчжуров, мастер Ян сознательно искажил медитативные формы Тай-цзи, превратив их в некое подобие плавных движений, лишенных внутреннего содержания, являющегося истинным смыслом системы Тай-цзи [3]. Мастер Ян отдавал себе отчет в том, что члены царствующей фамилии знают о его нежелании делиться сокровенным знанием

с инородцами, а разгневанный император, в стремлении отомстить за нанесенное оскорбление, мечтает погубить не только его самого, но и всех членов его семьи. Не доверяя никому, кроме своих сыновей, Ян обучил подлинному искусству Тай-цзи лишь своих отпрысков. Таким образом, он по-своему избавил других членов семейства от возможных последствий своего решения обмануть правителей. С этих пор семейный стиль Тай-цзи стал доступен ещё более узкому кругу избранных. Считается, что некоторые мастера не осмеливались обучать искусству даже собственных дочерей, ибо будущий муж мог иметь родственные связи с членами правящей династии или оказаться человеком, не внушающим доверия самому мастеру. В то время, как семейный стиль переживал период упадка, члены императорской фамилии активно практиковали новую методику. Вскоре этот стиль стал прерогативой правящего сословия и оставался таковым в течение всего периода правления династии Цин. После революции 1900-1901 г.г., положившей конец коррупционному правлению, лишённые привилегий представители благородных фамилий рассеялись по всей стране. Вместе с ними распространялось и искусство Тай-цзи. Мастера заявляли о точности своего стиля, утверждая, что наследовали его от семейства Ян или других семей, и общество им поверило. В обществе известно, что, кроме стиля «Ян», ещё существует стиль «Чэнь», стиль «Сунь», стиль «У» и т.д. [2]. Таким образом, утвердился модифицированный комплекс упражнений Тай-цзи, ныне известный под названием ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ. Именно в таком виде современные китайцы практикуют искусство, которое на Западе называют «танцем Тай-цзи» или «китайским балетом».

ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ — это искусство мягкости, содержащей в себе твердость, подобно тому, как в вате может быть спрятана игла. Его технические, физиологические и механические принципы имеют солидную философскую основу. Поэтому тот, кто изучает это искусство, должен пройти через определенные этапы и потратить немало времени. Хотя руководство опытного мастера и обсуждение с друзьями необходимы, ещё важнее ежедневная индивидуальная практика. Без практики можно обсуждать искусство и думать о нём хоть целый год, но, вступив в бой, будешь совершенно пустым, поскольку останешься новичком даже без однодневного достижения. Древние говорили: «Можно размышлять весь день, и все без толку — уж лучше позаниматься». Если вы в состоянии практиковаться и совершенствоваться утром и вечером, в холод и зной, то, будь вы стариком или юношей, женщиной или мужчиной, — достигнете успеха. В последнее время число поклонников ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ растет как на Севере, так и на Юге. Тех учеников,

которые преданы искусству и чистосердечны, ожидает великое будущее, и таких очень много. Однако нужно предостеречь их против двух ошибок. Первая ошибка — это когда, к большому нашему сожалению, люди талантливые, молодые и сильные, умные и все схватывающие на лету, едва научившись чему-то, удовлетворяются этим и прекращают занятия, не желая большего. Вторая ошибка — это когда ученики хотят быстрых результатов и не очень старательны в своём совершенствовании. Ещё не прошел и год, а они уже выучили одиночную форму, форму с широким мечом и копьем. Хотя они способны подражать манере учителя, механически запомнив движения, на самом деле им никогда не удастся овладеть секретами. Если тщательно проверить их движения, выявится множество недостатков, исправлять придется буквально каждую позицию. Но исправления, сделанные утром, могут быть уже позабыты вечером. Вот почему часто говорят: «Изучать кулачную технику легко, исправлять сложно». И если нынешнее поколение передаст свои ошибки грядущим, боевые искусства ждёт ужасное будущее!

Во время практики суставы всего тела должны быть естественным образом расслаблены и открыты. Во-первых, нельзя задерживать Ци во рту или животе. Во-вторых, следите за тем, чтобы сила не собиралась в руках, пояснице или ногах. Эти два правила известны всем практикующим «Нэй-цюань» — внутренние кулачные стили. Однако, начав движение, будь то поворот корпуса или удар ногой, многие сбиваются с дыхания, и их тело становится возбужденным. Это происходит как раз из-за задержки дыхания и добавления силы в движение. Во время занятий голова не должна склоняться ни в сторону, ни вперед, ни назад. Должно быть ощущение того, что «макушка головы подвешена на нити», или Вы удерживаете на голове какой-то предмет. Тело должно быть центрировано и вертикально выровнено, без наклонов. Позвоночник вместе с копчиком как бы свисает вниз, не отклоняясь. Суставы рук должны быть «распушены» и открыты. Плечи должны свисать, локти — сгибаться вниз, ладони — слегка вытягиваться, а пальцы быть слегка согнутыми. В ногах следует различать пустое и полное, поднимать и опускать их подобно кошке. Когда вес тела перемещается на левую ногу, она называется наполненной, а правая нога — пустой. При движении ступней необходимо различать методы «Отделить ступню влево (вправо)» и «Удар пяткой». В первом случае сосредоточьтесь на носке, во втором — на всей подошве [1]. Заниматься можно во дворе или просторном помещении, хорошо проветренном и освещенном. Избегайте сквозняков и порывов ветра, а также холодных, сырых и затхлых мест. Поскольку дыхание становится по мере тренировки более глубоким,

холод и сырость сквозняков и ветров могут проникнуть в тело до внутренних органов, что приводит к заболеванию. Лучше всего иметь свободную, просто пошитую одежду и удобную, просторную в носке матерчатую обувь. Если после практики вы вспотели, не следует сразу обнажаться, а тем более мыться холодной водой.

Существуют следующие десять важных правил ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ:

1. Неосязаемая живая энергия поднимает макушку головы. Это означает держать голову прямо, чтобы дух — «шэнь» пронизывал макушку. При этом не следует использовать силу: это закрепостит шею и будет задерживать поток ци и крови.

2. Сдерживать грудь, что означает слегка втягивать её внутрь, чтобы ци могла опускаться в «даньтянь», и поднимать спину. Не допускайте скованности в груди, выпячивание груди создаст преграду, и ци будет задерживаться в этой области.

3. Расслабить поясницу, поскольку она управляет всем телом. Если вам удастся расслабить поясницу, в обеих ступнях будет сила, основание будет устойчивым.

4. Различать пустое и полное.

5. Опускать плечи (они расслаблены, открыты и как бы «спадают» вниз) и свешивать локти, что означает расслабить их и позволить им опуститься в самое нижнее положение.

6. Использовать мысль, но не силу. Об этом говорится в классике Тай-цзи: нужно использовать ум (намерение) — «и» и не использовать физическую силу — «ли».

7. Верхнее и нижнее следуют друг другу. В классике Тай-цзи говорится: «Коренится в ступнях, выходит из ног, управляется поясницей и оформляется в пальцах». От ступней в ноги, затем в поясницу — всегда должна быть полная интеграция единой ци.

8. Внутреннее и внешнее объединены. ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ тренирует дух — «шэнь», поэтому сказано: «Дух — командир, тело следует его приказаниям».

9. Связанность без разрывов. У приверженцев «внешних» кулачных школ сила приобретенная и грубая, она начинается, длится и прекращается.

10. Ищите покой в движении. Во «внешних» кулачных школах практикуются прыжки, остановки движения и напряжение силы и ци. Ученик должен старательно выполнять эти правила, чтобы понять их значение [3].

Приступая к изучению ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ, вначале нужно выучить форму. Это значит усвоить каждую позицию так, как преподает её ма-

стер. Ученик должен настроиться на то, чтобы запоминать и обдумывать каждую позицию и старательно отрабатывать её. На этом этапе ученик должен сосредоточиваться на «внутреннем, внешнем, верхнем и нижнем». «Внутреннее» означает использование сознания, а не силы, «нижнее» — погружение ци в «дантьянь», «верхнее» — ощущение легкой и пустой энергии в макушке. «Внешнее» означает, что всё тело легко и подвижно, суставы «соединены одной нитью»: ступня-нога-поясница. Когда Вы начинаете изучать ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ, обдумывайте эти четыре пункта утром и вечером, пока не поймете их интуитивно. Каждая позиция и положение руки должны быть тщательно проанализированы, ученик должен настроиться на поиск правильного положения. Когда Вы освоите одну последовательность движений, переходите к изучению следующей, и постепенно освоите всю форму. Если Вы будете продвигаться таким образом, внося необходимые исправления, то со временем глубоко усвоите основные принципы.

Список источников и литературы

1. Сюнь Чжэнь. Объяснение о Тай-цзи цюань. — Тяньцзинь, 2005. — 336 с.
2. Чэнь Пин. Стиль Чэнь Тай-цзи цюань. — Шэньян, 2012. — 319 с.
3. Ша Цзюньцзе. Красота Тай-цзи цюань. — Куньмин, 2011. — 173 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ДЛЯ УСКОРЕНИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Шайдарова И. В. — старший преподаватель ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет», г. Владивосток Россия,
Иванова И. Ю. — старший преподаватель ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет», г. Владивосток Россия

Аннотация. Целью исследования стала разработка программы восстановительных мероприятий, включающей комплексы медико-биологических средств, дифференцированные в зависимости от степени напряженности адаптационных механизмов, и способствующей оптимизации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов, занимающихся баскетболом.

Abstract. Development of the program of the recovery actions including the complexes of medicobiological tools differentiated depending on degree of strength of adaptable mechanisms and the promoting optimization of training process of the highly skilled athletes playing basketball became a research objective.

Ключевые слова: медико-биологические средства, восстановление спортсменов, повышение работоспособности.

Keywords: medicobiological tools, recovery of athletes, increase in serviceability.

Для современного спорта характерны высокие требования к качеству построения тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях соревновательной деятельности. В целях роста спортивных достижений необходимо искать новые пути повышения работоспособности спортсменов, в частности, за счет оптимального использования средств восстановления [4,6,9,10,12]. Особое значение рациональное восстановление имеет при предельных и околопредельных физических и психических нагрузках — обязательных спутниках тренировочного и соревновательного процесса в современном спорте. Умелое сочетание всех форм восстановления на различных этапах учебно-тренировочного процесса является залогом эффективности тренировочного процесса, дает возможность избежать неблагоприятных последствий от тренировочных нагрузок. Исследованиями доказано, что бесконтрольное повышение объема и интенсивности нагрузок, как правило, не способствует достижению более высоких результатов, а приводит к развитию перетренированности и перенапряжения [2,5,7,11]. Особое значение приобретает изучение закономерностей восстановительных процессов, характера утомления и методов, повышающих эффективность восстановления и активного отдыха. Разумное применение средств восстановления в тренировочном (соревновательном) режиме возможно лишь при четком понимании тренером, врачом, спортсменом сути утомления, его характера, особенностей вида спорта [1,3,8,13,14]. Сложившаяся ситуация требует поиска конкретных путей в рационализации и оптимизации научно-теоретического и методико-технологического обеспечения подготовки спортсменов.

В педагогическом эксперименте приняли участие 15 спортсменов баскетбольного клуба «Спартак — Приморье» мужского пола. Средний возраст обследуемых составил $24,4 + 3,53$ лет, рост $195,8 + 2,97$ см, вес $82,5 + 2,34$ кг. Для определения необходимой суточной калорийности рациона спортсменов была использована формула Харриса — Бенедикта, позволяющая рассчитать величину основного объема: Основной об-

мен (ОО) = $66,47 + 13,75 \times \text{масса тела (кг)} + 5,0 \times \text{рост (см)} - 6,74 \times \text{возраст (годы)}$. Для поправки с учетом физической активности был взят коэффициент, составляющий, в соответствии с гигиеническими нормами, для данной группы спортсменов 1,725 (ежедневные интенсивные тренировки или тренировки 2 раза в день приложение). При сравнении необходимого уровня основного обмена с фактическим энергопотреблением были выявлены незначительные отклонения, полученные значения были близки к средним значениям величины основного обмена, которая среди мужчин составляла 3226+42,5 ккал. При анализе анкетных данных было установлено, что у спортсменов шел интенсивный тренировочный процесс с периодичностью тренировок от 5 до 7 раз в неделю, при этом 3 дня в неделю спортсмены тренировались 2 раза в день. Были выявлены нарушения в режиме питания. При необходимом уровне калорийности обеда в 45,0% от дневной, фактические показатели составили лишь 30,0%. Калорийность ужина превысила норму в 2,5 раза, при этом она была на 15,0 % выше, чем при утреннем приеме пищи. Пропусков в приемах пищи отмечено не было. При оценке уровня макронутриентов было обнаружено уменьшение потребления количества белка в два раза, при этом, по данным анкетирования, потребление белковых продуктов происходило преимущественно в утренние часы, перед началом тренировки. Выяснилось, что потребление жиров и углеводов было снижено на 5,0 и 10,0% соответственно по сравнению с рекомендуемой нормой. На основании результатов анкетирования была проанализирована ситуация, сложившаяся с использованием спортсменами фармакологических препаратов. Выяснилось, что все опрошенные принимают поливитаминные препараты. Второе место по популярности занимают адаптогены (их используют более 70,0% спортсменов), среди которых предпочтение отдается препаратам женьшеня и цветочной пыльцы. Менее половины опрошенных спортсменов (7 человек) принимают антигипоксанты, анаболические препараты и антиоксиданты. Антианемические препараты и набор аминокислот ВСАА употребляют менее трети опрошенных баскетболистов.

Нами были условно выделены три варианта симптоматических проявлений состояния адаптации и нарушения процессов восстановления у спортсменов — баскетболистов:

1. Спортивная работоспособность не снижена. Жалобы на самочувствие и повышенную утомляемость у спортсмена отсутствуют, признаков повышенной нервно-психической активности не наблюдается. Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) находятся в пределах физиологической нормы, присущей данно-

му виду спорта и соответствующей квалификации спортсменов. Реакция на тестирующую нагрузку адекватная. В этом случае восстановительные мероприятия должны носить лишь профилактический характер. Их основной целью является предотвращение возможных проявлений дезадаптации спортсменов. Рекомендуются восстановительные мероприятия, включающие в себя физические средства общего и локального воздействия (климатовоздействие, активный отдых, гидропроцедуры — сауна, душ, ванны, ручной и другие виды массажа), минерализованные напитки, простейшие приемы саморегуляции, паузы восстановления.

2. Работоспособность снижена, отмечается психоэмоциональная неустойчивость, недостаточная активность на тренировках. Возможны жалобы на слабость, быструю утомляемость, раздражительность, нарушение сна. Восстановление работоспособности происходит самостоятельно, хотя и с определенными трудностями. Данные лабораторных исследований свидетельствуют о снижении иммунологической реактивности. Показатели центрального кровообращения, данные электрокардиограммы (ЭКГ) находятся в пределах нормальных значений, наблюдается учащение пульса в состоянии покоя (до 82 ± 3 уд/мин). На реоэнцефалограмме (РЭГ) выявляется снижение кровообращения, неустойчивость тонуса сосудов мозга, а также нарушение венозного оттока из полости черепа. Периферические сосуды чаще всего находятся в состоянии повышенного тонуса, могут наблюдаться явления внутрисерпного застоя крови в результате ухудшения венозного оттока. Реакция на нагрузку носит напряженный характер. При этом определяется замедленное восстановление пульса, патологические типы реагирования ССС. Таким образом, проявляется обратимое напряжение адаптационно-компенсаторных механизмов. В этом случае необходимо повышение активности восстановительных процессов на основе индивидуального подхода. Необходимо выяснить, насколько адекватны возможности спортсмена предлагаемым нагрузкам, подходит ли ему режим труда и отдыха. Показаны витаминотерапия и специальные пищевые добавки, адаптогены. В ряде случаев необходимы ограничения интенсивности гидропроцедур, продолжительности пребывания в парной и бане-сауне. Показана комплексная психорегуляция, сочетающая аппаратные методы воздействия; центральная анальгезия (ЦА), слаботочная электростимуляция (СЭС), физиостимуляция биологически активных точек (ФБАТ), различные психологические методы (гетеросуггестии) вместе с тепловыми и видеовизуальными стимулами, а также воздействие слаботочными импульсами и синусоидальными модулированными токами.

Помимо этого, целесообразно обучение приемам саморегуляции от простейших методов до аутогенной тренировки;

3. Снижение работоспособности имеет устойчивый характер. Выражены невротические явления: нарушение сна, аппетита, эмоциональная неуравновешенность. Имеются жалобы на головную боль, неприятные ощущения в области сердца. Данные иммунологических исследований свидетельствуют о снижении показателей гуморального, секреторного и клеточного иммунитета. Исследования кровообращения свидетельствуют о наличии существенных нарушений процессов адаптации одновременно во всех исследуемых сосудистых бассейнах или изолированно друг от друга. При этом определяется неадекватный тип реакции кардиогемодинамики на нагрузку, при которой необходимый на раннем этапе восстановления минутный объем крови (МОК) не обеспечивается низкими величинами ударного объема крови даже при длительно сохраняющейся тахикардии. Недостаточный сердечный выброс вызывает ишемизацию сосудистых регионов (мозга, печени, конечностей) с выраженным повышением тонуса сосудов и явлениями застоя крови вследствие нарушения венозного оттока. В соответствии с данными комплексного медицинского обследования, у спортсменов этой группы выделяются функциональные изменения различной степени выраженности (как отдельных, так и нескольких органов и систем организма). При таком состоянии оптимизация восстановительных процессов должна сочетаться с обязательной коррекцией нагрузок и проведением лечебно-профилактических мероприятий, направленных на предотвращение развития заболеваемости и травматизма. Нагрузки должны быть снижены, а в ряде случаев на какое-то время вообще отменены. Режим труда и отдыха должен носить охранительный характер. Витаминизация и прием пищевых добавок должны быть дополнены специальными лекарственными препаратами, предотвращающими кумуляцию утомления. Целесообразно включение препаратов пластического действия. Необходима строгая дозировка гидротепловых процедур и их избирательное применение с учетом индивидуального состояния. Показаны седативные препараты, гигиенический душ, хвойные ванны, рефлексотерапия, иммунокорректирующие мероприятия.

Полученные данные свидетельствуют о том, что предлагаемая тактика проведения восстановительных мероприятий позволяет более успешно проводить коррекцию состояний, связанных с нарушением процессов адаптации и восстановления.

Список источников и литературы

1. Белоусов В. В. Методические основы рационализации питания в физической культуре и спорте: учеб. пособие. — М., 2012. — 218 с.
2. Бирюков А. А, Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. — М.: ФКиС, 2009. — 152 с.
3. Бобков Ю. Г., Виноградов В.М., Лосев СС. Фармакологическая коррекция утомления. — М.: Медицина, 2014. — 208 с.
4. Борисова О. О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации. — М.: Советский спорт, 2017. — 132 с.
5. Волков В. М. Тренировка и восстановительные процессы: учебное пособие. — Смоленск, 2010. — 140 с.
6. Дидур М. Д. Недопинговые фармакологические средства спортивной медицины: учеб. пособие. — СПб., 2012. — 44 с.
7. Кулиненко Д. О., Кулиненко О. С. Справочник фармакологии спорта. — М.: Советский спорт, 2012. — 464 с.
8. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2014. — 180 с.
9. Мирзоев О. М. Восстановительные средства в системе подготовки. — М.: СпортАкадемПресс, 2005. — 126 с.
10. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. — М.: ФКиС, 2015. — 106 с.
11. Пшендин А. И. Рациональное питание спортсменов. — СПб, 2009. — 124 с.
12. Рогозкин В. А., Пшендин А. И., Шишина Н. Н. Питание спортсменов. — М.: ФКиС, 2009. — 160 с.
13. Сейфулла Р. Д., Орджоникидзе З. Г. и др. Лекарства и БАД в спорте: практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов. М.: Литтера, 2013. — 320 с.
14. Солодков А. С. Проблемы утомления и восстановления в спорте. — СПб., 2012. — 34 с.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Шумская О. О. — к.пед.н., доцент Морского государственного университета имени адмирала Г. И. Невельского,
г. Владивосток, Россия

Украинская Ю. Н. — старший преподаватель Морского государственного университета имени адмирала Г. И. Невельского,
г. Владивосток, Россия

Аннотация. В статье представлен анализ современных подходов в физической культуре и спорте, а именно, моделирования физиологических процессов в организме человека во время физических нагрузок. Сформулированы основные концепции, принципы и приведены факторы тренировки и оздоровления человека.

Abstract. The paper presents an analysis of modern approaches in physical culture and sports, namely, the modeling of physiological processes in the human body during physical exercise. The basic concepts, principles are formulated, and factors are given for training and health improvement of a person.

Ключевые слова: мышечное волокно, эндокринная и иммунная системы, гипертрофия и гиперплазия миофибрилл и митохондрий, эу-стресс, гормоны.

Keywords: muscle fiber, endocrine, immune systems, hypertrophy and hyperplasia, mitochondria and myofibrils, eustress, hormones.

В современной теории физической культуры и спорта произошли большие изменения. Появилось математическое моделирование, с помощью которого стало возможным соединить, например, нейрофизиологию и процессы физической подготовки, а также новая научная дисциплина «Спортивная адапталогия» и оздоровительная система «Изотон», основоположником и автором которых был В. Н. Селуянов. Впервые, помощью математического моделирования и компьютерных технологий, он имитировал адаптационные процессы, которые происходят в организме на клеточном уровне во время физической нагрузки. Целью нашего исследования стала попытка акцентировать внимание специалистов на основных концепциях, принципах и факторах тренировки человека в теории спортивной и оздоровительной адапталогии. Основными задачами спортивно-оздоровительной адапталогии являются:

- представление моделей организма человека;

- разработка методов контроля физической подготовленности на основе этих моделей;
- создание универсальных методов физической подготовки;
- планирование нагрузок применительно к различным видам фитнес направлений.

Виктор Николаевич Селуянов (1946-2017) — кандидат биологических наук, профессор кафедры физической культуры и спорта Московского физико-технического института, почётный и заслуженный работник физической культуры, высшего профессионального образования Российской Федерации, специалист в области биомеханики, антропологии, физиологии, теории спорта и оздоровительной физической культуры, спортивной адаптологии, автор ряда научных изобретений и инновационных технологий. С использованием его теории и программ, был подготовлен не один десяток спортсменов мирового уровня, а его ученики работают с национальными сборными командами. Для разработки теории физической подготовки В.Н. Селуяновым были построены модели идеальной клетки, мышечного волокна, мышцы, нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, иммунной и пищеварительной систем [2, 3]. На основании этих моделей можно развивать биологически целесообразные методы оздоровления человека. Модель позволяет объяснить особенности биохимических и физиологических процессов при выполнении упражнений разной интенсивности, имитирует долговременные адаптационные процессы. Основная концепция теории физической подготовки В. Н. Селуянова — это обоснование значительной роли митохондрий и окислительных мышечных волокон при занятиях любыми видами спорта. Соединив положения биохимии и нейрофизиологии с процессами физической подготовки, он выяснил, что сила сокращения мышц связана с рекрутированием двигательных единиц мышечного волокна через мотонейроны центральной нервной системы. Объем мышечного волокна включается в работу в зависимости от силы нервно-мышечного напряжения и размеров мотонейронов, к которым пришел соответствующий сигнал. Таким образом, впервые в качестве механизма развития физических качеств, стало рассматриваться стимулирование с помощью физических нагрузок не сердечно-сосудистой системы, а эндокринной системы [4, 5]. Спортивная адаптология доказывает, что сердце работает с полной отдачей, и нет необходимости в развитии гипертрофии миокарда. Основой спортивной и оздоровительной адаптологии является формирование иммунной и эндокринной систем путем развития мышечной системы с созданием условий для эустресса, сопровождающегося выработкой

соматотропина и тестостерона. При этом необходимо соблюдение следующих факторов и принципов тренировки и питания:

- фактор запаса аминокислот в клетке;
- фактор повышенной концентрации анаболических гормонов в крови;
- фактор повышенной концентрации «свободного» креатина в мышечных волокнах;
- фактор повышенной концентрации ионов водорода;
- принцип негативных движений: мышцы должны быть активны как при сокращении, так и при удлинении, при выполнении отрицательной работы;
- принцип объединяющих серий, система со стремлением к сокращению перерывов (отдыха между подходами), или принцип суперсерии;
- принцип приоритета: в каждой тренировке, в первую очередь, тренируются те мышечные группы, гипертрофия которых является целью;
- принцип сплит или отдельных тренировок: требует построения микроцикла подготовки таким образом, чтобы развивающаяся тренировка на данную мышечную группу выполнялась 1-2 раза в неделю;
- принцип интуиции, поскольку у каждого спортсмена имеются индивидуальные особенности адаптационных реакций.

Результаты тренировок должны приводить к следующим эффектам:

- развиваются соответствующие адаптационные механизмы;
- появляются функциональные системы, ответственные за определенный двигательный акт (например, появляется навык рекрутирования двигательных единиц мышечных волокон с помощью центральной нервной системы);
- развивается мышца, в ней происходит гиперплазия миофибрилл и митохондрий;
- изменяется внутри- и межмышечная координация.

Технология управления адаптационными процессами базируется на задании значений следующих параметров: интенсивности сокращения мышц, средней интенсивности упражнения, продолжительности нагрузки, интервалов отдыха, количестве повторений, интервале отдыха до следующей тренировки.

Практические рекомендации для занятий оздоровительной системой «Изотон» включают следующие:

1. Упражнения носят локальный характер, то есть одновременно в работу вовлечена относительно небольшая масса мышц. Чем ниже подготовленность, тем меньшее количество мышц должно быть задействовано в каждом упражнении.

2. Правило напряжения мышц в пределах 30,0-60,0% от максимального должно соблюдаться во всех упражнениях. Режим сокращения мышц изотонический, статодинамический или, иногда, статический, без расслабления мышц. Это достигается медленным темпом движений, их плавностью, но постоянным поддержанием напряжения мышц. Продолжать занятие необходимо до сильного утомления мышц.

3. Упражнения выполняются «до отказа», то есть невозможности продолжать из-за боли в мышцах или неспособности преодолеть сопротивление в течение 40-70 секунд после начала упражнения. Если утомления нет, значит, техника упражнения неверна (вероятно, имело место наличие фазы расслабления мышц). Если отказ произошел раньше, то, возможно степень напряжения мышц была выше 60,0% от максимального.

4. Воздействию последовательно подвергаются все основные мышечные группы (локально).

5. Упражнения в каждой серии выполняются, как правило, методом «нон-стоп», то есть без пауз для отдыха. Отдых между сериями заполняется стретчингом. Длительность тренировки составляет 15-75 минут.

6. В большинстве случаев рекомендуется использовать своеобразную серию, применяемую в двух вариантах:

- чередование двух-трех подходов на две мышечные группы;
- меняя исходное положение или сами упражнения, повторно нагружать те же мышечные группы для более полной их проработки.

Во время выполнения упражнений внимание в максимальной степени сконцентрировано на работающей мышечной группе.

7. Дыхание во время выполнения всего комплекса производится строго через нос, глубоко, с максимальным использованием мышц диафрагмы (дыхание животом). Выдох — на усилии.

8. Растягивание мышц в форме стретчинга, как правило, выполняется до проработки мышц. Если же ставится задача снижения массы жира и мышц за счет увеличения интенсивности и длительности болевых ощущений, то стретчинг применяется после проработки данной группы мышц.

Для оздоровительной тренировки рекомендуется интенсивность 10,0% от максимального напряжения для рук и 60,0% — для ног, продолжительность — до боли, в рамках 20-40 секунд, без задержки дыхания, выдох — на усилии. При этом рекомендуются суперсерии по 2 повтора на 1 мышечную группу через 30 секунд с отдыхом между ними продолжительностью от 5 до 10 минут. Необходимо соблюдать режим правильного питания, баланс микро- и макронутриентов, а также питьевой режим — обязательно пить натошак стакан воды утром

и во время тренировки. В соответствии с данными Всемирной ассамблеи здравоохранения о Глобальной стратегии по питанию, физической активности и здоровью, рекомендуется прием белков в количестве 0,8-1,0 г на 1 кг веса (спортсменам 1,5-2,0 г), при этом минимальное количество белка в сутки — 70 г, жиров — 40-50 г в сутки, из которых в равных долях должны быть жиры животного и растительного происхождения, углеводов — 40-50 г в сутки [1]. Преимущество следует отдать методу круговой тренировки, когда тренируются не более трех мышечных групп, две из которых — это мышцы груди или спины, а третья, обязательно — ноги. Мышечные волокна нижних конечностей более объемные, поэтому выше вероятность быстро получить кратковременный положительный стресс с выработкой соматотропина.

Таким образом, современные подходы в физической культуре и спорте, основой которых является спортивная и оздоровительная адаптология, обеспечивают:

- сокращение объема и времени тренировок;
- повышение физической силы и выносливости;
- улучшение работы эндокринной, иммунной систем;
- подъем психоэмоционального состояния: утром — легкое пробуждение, к концу рабочего дня не чувствуется усадка сил;
- заметное жиросжигание — как общее, так и локальное;
- развитие умения владеть собственным телом;
- повышение активности у женщин и мужчин любого возраста.

Список источников и литературы

1. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью: Материалы Всемирной организации здравоохранения. — Женева, 2014. — 18 с.

2. Мякинченко Е. Б. Селуянов В. Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. — М.: СпортАкадемПресс, 2011. — 67 с.

3. Селуянов В. Н., Шестаков М. П., Космина И. П. Научно-методическая деятельность: Учебник. — М.: Наука, 2015. — 288 с.

4. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры. — М.: СпортАкадемПресс, 2011. — 169 с.

5. Селуянов В.Н. Теория и практика применения дидактики развивающего обучения в подготовке специалистов по физическому воспитанию / Труды сотрудников проблемной научно-исследовательской лаборатории. — М: Физкультура, образование и наука, 1996. — 106 с.

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ:
ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
В ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМ РЕГИОНЕ**

Материалы Международной научно-практической
конференции, посвященной 20-летию
физкультурно-спортивного образования
в Дальневосточном федеральном университете

Владивосток
22 марта 2019 г.

Составитель
Шакирова Ольга Викторовна

Подписано в печать 31.05.2019 г.
Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 5,81.
Тираж 500 экз. (1-й завод 1—70). Заказ Г-02

Дальневосточный федеральный университет
690091, г. Владивосток, ул. Суханова, 8

Отпечатано в Дальневосточном федеральном университете
690920, г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс 10, Кампус ДВФУ,
корпус F (26), творческая лаборатория Департамента коммуникаций
и медиа Школы искусств и гуманитарных наук
Humaniora Print, каб. F428