



# НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 11(36) 2019

ISSN 2413-6379

В номере:

- *Методология и технология совершенствования подготовки спортсменов*
- *Лечебная физическая культура и спортивная медицина: достижения и перспективы развития*
- *Безопасность личности*

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ



**Издается с 2012 года**

**Свидетельство Роскомнадзора:**  
ЭЛ № ФС77 – 51329

**ISSN 2413-6379**

**Учредитель и издатель**  
Межрегиональная Академия безопасности и выживания

**Адрес редакции:**  
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а  
Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12  
E-mail: [info@mabiv.ru](mailto:info@mabiv.ru)

**Редакция журнала:**  
Ртищева Т. М. – ответственный секретарь  
Рымшин С. А. – технический редактор  
Махова Н. С. – веб-дизайн  
Коротеев А. Ю. – верстка

**Редакционная коллегия:**

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор  
Алексеенков Андрей Евгеньевич  
Бойко Валерий Вячеславович  
Ветков Николай Ефимович  
Елисеев Дмитрий Васильевич  
Копылов Сергей Александрович  
Соломченко Марина Александровна  
Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке elibrary.ru.

*Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.*

**Размещение в Интернет** 15.12.2019 г.

---

УДК 796+796.5](470.319)(082)  
ББК 75.81я431  
Н 34

## **Н 34Наука-2020**

Наука-2020: Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки : материалы II Международной научно-практической конференции 13-14 декабря 2019 г. Орел / МАБИВ – Орел, 2019. – № 11(36). – 163 с. – Режим доступа: [http://www.nauka-2020.ru/MKN\\_11\(36\)2019.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_11(36)2019.pdf). – ISSN 2413-6379.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам II Международной научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки».

Предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >

# СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

<b>Ишухин В. Ф., Павлов И. Ю.</b> ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ	5
<b>Алехин А. Ю., Михайлов А. Ю.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ	11
<b>Сиделева Е. И., Тинькова З. С.</b> РЕАЛИЗАЦИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В МЕТОДИКЕ ТРЕНИРОВКИ ПЛОВЦОВ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	17
<b>Романова Л. П., Лисицына Н. Ю., Шавелов М. Г.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ СО СПОРТСМЕНАМИ В ПОСЛЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД	24
<b>Гончарова Н. В., Палкин А. В.</b> ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ НАДЕЖНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ	29
<b>Цуканов В. А., Цуканова Г. И., Конопельчева Н. А.</b> ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ В ПРАКТИКУ МЕТОДА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ПОЧЕРКА	33
<b>Красникова А. А., Коробейникова Е. И.</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ УСПЕШНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	38
<b>Тинькова З. С., Миронова Е. Н.</b> АНАЛИЗ РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ВНИМАНИЯ СТРАХУЮЩЕГО В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ	44
<b>Лукьянова Л. М., Чернова А. А.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ	48
<b>Коробейникова Е. И., Даянова М. А.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	51
<b>Алтунина О. Е., Конарева М. В.</b> ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ДЮСШ№1. г. КУРСКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОДЕЛИРОВАНИЯ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ И УСЛОВИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	61
<b>Даянова М. А., Коробейникова Е. И.</b> ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОРИЕНТИРОВЩИКОВ В ГРУППАХ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	66
<b>ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА: ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ</b>	
<b>Чуфарова Л. И., Кузьмина А. П.</b> ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ОСУЖДЕННЫМИ С ОГРА- НИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДАМИ. ФИЗИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ	75

<b>Безденежных А. А., Брыкина В. А., Крикунова О. Ф.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОК С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ	80
<b>Нестерова М. Н., Кихаева Д. В.</b> ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЕ СЛУХА	85
<b>Побемянская Ю. Н., Кленина Д. А.</b> ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ	92
<b>Квасова А. В., Половодов И. В.</b> ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ОСТРЫХ НАРУШЕНИЯХ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ	96
<b>Пигида К. С., Овчинников Ю. Д., Лаврухина П. В.</b> МЕТОДОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ВОДОТЕРАПИИ ПРИ ДЦП РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ФАКТОР БИОМЕХАНИКИ ДВИЖЕНИЙ	100
<b>Хомутова Е. В., Лемякина В. А.</b> ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ	108
<b>Попова Е. Ю., Нагайцева И. Ф.</b> ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ДИСКОГЕННОМ РАДИКУЛИТЕ ШЕЙНОГО И ГРУДНОГО ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА	111
<b>Побемянская Ю. Н., Захарова Е. Д.</b> ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	115
<b>Букреева О. Г., Пигида К. С.</b> НЕКОТОРЫЕ ПАРАДОКСЫ В ПРИМЕНЕНИИ ДОПИНГА	117
<b>Попов А. П., Минаева С. А.</b> ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПОРТИВНОМ ТАНЦЕВАЛЬНОМ НАПРАВЛЕНИИ БРЕЙК-ДАНС. ДИНАМИКА ОТНОШЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ К ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	123
<b>Алебастров В. И., Половодов И. В.</b> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ В РОССИИ	127
<b>Мурыкин А. А., Озмаян О. А.</b> АНАЛИЗ ЦИКЛИЧНОСТИ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ МУРАВЬЕВА В. Л. ПРИМЕНИ- ТЕЛЬНО К ИНДИВИДУАЛЬНЫМ СИЛОВЫМ НАГРУЗКАМ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ	136
<b>БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ</b>	
<b>Ветрова Е. А., Пашкова В. А.</b> ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ ПРИ ПОЖАРАХ В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ	140
<b>Ефанов А. М., Ляхова О. Л., Анашкина А. А.</b> ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ У СТУДЕНТОВ	144
<b>Наумова А. И.</b> СОЦИАЛЬНЫЕ ПРАВА ЧЕЛОВЕКА И ГРАЖДАНИНА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: КОНСТИТУЦИОННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ	153
<b>Ефанов А. М., Ляхова О. Л., Мезенцева О. А.</b> ВЛИЯНИЕ ШУМОВОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	158

## МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

УДК 796.332:796.015.682 (470.314)

### ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

### DYNAMICS OF INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS FOOTBALL PLAYERS OF VLADIMIR REGION

**Ишухин Валерий Федорович**

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра «Теория и методика физической культуры и спортивных дисциплин»  
Институт физической культуры и спорта  
Владимирский государственный университет имени А. Г. и Н. Г. Столетовых  
г. Владимир, Россия

**Ishuhin Valery Fedorovich**

candidate of pedagogical sciences, associate professor  
department of "Theory and methods of physical culture and sport disciplines"  
Institute of physical culture and sports  
Vladimir state University. A. G. and N. G. Stoletov  
Vladimir, Russia

**Павлов Игорь Юрьевич**

тренер-преподаватель  
футбольная школа «Молодежный»  
г. Владимир, Россия

**Pavlov Igor Yurievich**

coach-teacher  
football school "Youth"  
Vladimir, Russia

**Аннотация.** Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе невозможно без качественной подготовки юного резерва. Успехи любой футбольной команды, в том числе и юношеской, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока.

Высокотехнический и тактически грамотный игрок никогда не сможет в полной мере продемонстрировать свое мастерство, если из-за плохой физической подготовленности он редко овладевает мячом, медленно передвигается по футбольному полю, слабо бьет по мячу. Проявление мышечной силы и скорости в игре способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста.

**Abstract.** Achieving high sports results in modern football is impossible without high-quality training of the young reserve. The success of any football team, including youth, is determined mainly by three factors: the technique of the players, tactics and General condition of each player. A highly technical and tactically competent player will never be able to fully demonstrate his skills if, due to poor physical fitness, he rarely masters the ball, moves slowly on the football

field, weakly hits the ball. The manifestation of muscle strength and speed in the game contribute to the full realization of the technical and tactical Arsenal of the player.

**Ключевые слова:** динамика, футбол, физическая подготовленность, футболисты, тесты.

**Keywords:** dynamics, football, physical fitness, players, tests.

**Актуальность.** Футбол, представляет собой самостоятельный вид спорта, состоящий преимущественно из сложно координационных игровых действий. Целью спортивного совершенствования в футболе, является достижение максимально возможного спортивного роста игрока. Мастерство футболиста в этом случае определяется применением высоко-совершенной современной техники в игре с устойчивой динамической структурой, рациональным управлением внешними и внутренними силами, повышением уровня ранее достигнутых параметров физических качеств, необходимых для эффективной реализации технических приемов, использованием индивидуализации исполнения технических приемов в игре [2].

По сравнению с видами спорта, в которых существует относительное многообразие форм достижения полезного результата, в футболе существует более тесная взаимосвязь между определенным набором физических качеств и техникой выполняемого игрового действия с мячом [3].

Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов. Существует множество нерешенных вопросов управления их физической подготовкой. В современной методической и научной литературе более детально разработана методика развития физических качеств у взрослых футболистов. При этом, имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учета различий юношеского и взрослого организмов [4].

Особенно важно существенно повысить уровень физической подготовленности юных футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на старший школьный возраст - возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования. В этот период происходит активная морфологическая перестройка организма, интенсивно происходит адаптация к внешней среде физиологических систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат. Старший школьный возраст является особенно благоприятным для закладки физических навыков, умений, способностей детей. Очевидно, искать резервы повышения эффективности тренировочного процесса следует в учете особенностей индивидуального развития юных футболистов при совершенствовании физических качеств [1].

**Цель исследования:** изучение динамики показателей физической подготовленности футболистов Владимирской области

Для решения поставленной цели были использованы методы исследования: анализ научной и научно-методической литературы, педагоги-

ческий эксперимент, педагогическое тестирование (тесты) и методы мате-матической статистики.

При определении уровня физической подготовленности у футболистов были использованы следующие тесты:

- бег 30 м с высокого старта;
- прыжок в длину с места;
- тройной прыжок с места;
- бег 30 м с ведением мяча;
- поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине («пресс»);
- бег 400 м.

В исследовании приняло участие 38 футболистов 15-18 летнего возраста: 20 футболистов занимающихся в команде «Торпедовец» г. Владимир и 18 в команде «Атлет» г. Вязники Владимирской области.

**Результаты исследования.** Анализируя динамику результатов исследования было проведено сравнение показателей по всем тестам, определяющим уровень физической подготовленности футболистов команд «Торпедовец» и «Атлет».

При анализе результатов эксперимента выявлено, что у юношей занимающихся футболом в команде «Торпедовец» прирост произошел по всем тестам, но при этом в тесте «поднимание и опускание туловища из положения лежа за 30 сек» результат был статистически не достоверен ( $p > 0,05$ ).

В выполнении упражнения «бег 30 м с высокого старта» юноши команды «Торпедовец» улучшили результат на 0,3 с ( $p < 0,05$ ), (табл. 1).

При прыжке в высоту с места владимирские футболисты показали хороший результат. Они улучшили свой показатель на 13,7 см ( $p < 0,05$ ), (табл. 1).

В тройном прыжке с места прирост в показателях у футболистов команды «Торпедовец» составил 0,5 м и при этом результат является статистически достоверным ( $p < 0,05$ ), (табл. 1).

Таблица 1

**Динамика показателей физической подготовленности футболистов команды «Торпедовец» г. Владимир за время эксперимента**

№	ТЕСТЫ	до эксперимента $X \pm \sigma$	после эксперимента $X \pm \sigma$	абс. прирост	p
1.	Бег 30 м с высокого старта, с	4,9±0,1	4,6±0,12	0,3	< 0,05
2.	Прыжок в длину с места, см	188,8±0,15	202,5±0,15	13,7	< 0,05
3.	Тройной прыжок с места, м	5,70±0,16	6,20±0,18	0,5	< 0,05
4.	Бег 30 м с ведением мяча, с	5,9±0,15	5,5±0,11	0,4	< 0,05
5.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз	24,0±0,22	24,6±0,23	0,6	> 0,05
6.	Бег 400 м, с	74,5±0,33	71,8±0,28	2,7	< 0,05

В выполнении теста «30 м с ведением мяча» футболисты г. Владимира улучшили за учебный год свой результат на 0,4 с ( $p < 0,05$ ), (табл. 1).

Выполняя тестовое упражнение «поднимание и опускание туловища из положения лежа за 30 с (пресс)» занимающиеся в команде «Торпедовец» в конце учебного года показали результат, который улучшился на 0,6 с, чем в начале года, но при этом результат не является статистически достоверным ( $p > 0,05$ ), (табл.1).

При пробегании дистанции 400 м занимающиеся футболом в команде «Торпедовец» г. Владимир улучшили свой результат на 2,7 с, что является статистически достоверным ( $p < 0,05$ ), (табл.1).

Таким образом, анализируя динамику полученных результатов после проведенного в течение учебного года педагогического исследования у занимающихся в команде «Торпедовец» произошли достоверные изменения по пяти тестам: «бег 30 м с высокого старта», «прыжок в длину с места», «тройной прыжок с места», «бег 30 м с ведением мяча», «бег 400 м» ( $p < 0,05$ ). Показатели результата теста «поднимание и опускание туловища из положения лежа за 30 с (пресс)» статистически не достоверны ( $p > 0,05$ ), (табл.1).

Для более детального анализа динамики результатов исследования было проведено сравнение показателей по всем тестам, определяющим уровень физической подготовленности у футболистов занимающихся в команде «Атлет» г. Вязники Владимирской области.

Результаты эксперимента показали, что у юношей занимающихся футболом в команде «Атлет» прирост произошел то же по всем показателям, но при этом не все изменения достоверны (табл. 2).

Так, при выполнении упражнения «бег 30 м с высокого старта» футболисты команды «Атлет» улучшили свой результат всего на 0,1 с ( $p > 0,05$ ), (табл.2).

Таблица 2

**Динамика показателей физической подготовленности футболистов команды «Атлет» г. Вязники за время эксперимента**

№	ТЕСТЫ	до эксперимента $X \pm \tau$	после эксперимента $X \pm \tau$	абс. прирост	p
1.	Бег 30 м с высокого старта, с	5,0±0,15	4,9±0,14	0,1	> 0,05
2.	Прыжок в длину с места, см	187,5±0,13	191,7±0,13	4,2	< 0,05
3.	Тройной прыжок с места, м	5,70±0,16	5,80±0,21	0,1	> 0,05
4.	Бег 30 м с ведением мяча, с	6,0±0,18	5,9±0,14	0,1	>0,05
5.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз	24,3±0,23	26,4±0,25	2,1	< 0,05
6.	Бег 400 м, с	74,9±0,35	73,7±0,31	1,2	> 0,05

При выполнении теста «прыжок в длину с места» учащиеся, занимающиеся футболом г. Вязники улучшили свой результат на 4,2 см ( $p > 0,05$ ), (табл.2).

В тройном прыжке с места у занимающихся футболом в команде «Атлет» прирост в показателях составил 0,1 м и при этом результат статистически не достоверен ( $p > 0,05$ ), (табл. 2).

Выполняя тестовое упражнение «бег 30 м с ведением мяча» юноши команды «Атлет» улучшили за учебный год свой результат на 0,1 с, но при этом результат статистически не достоверен ( $p > 0,05$ ), (табл.2).

При выполнении упражнения «поднимание и опускание туловища из положения лежа за 30 с» занимающиеся футболом в команде «Атлет» в конце учебного года улучшили свой показатель на 2,1 раза, чем в начале года ( $p < 0,05$ ), (табл.2).

У юношей занимающихся футболом в беге на 400 м показатель улучшился на 1,2 с, но при этом результат статистически не достоверен ( $p > 0,05$ ), (табл.2).

Таким образом, при анализе динамики полученных результатов после проведенного в течение учебного года педагогического исследования в команде «Атлет» г. Вязники Владимирской области выявлено, что у футболистов по 7 тестам, характеризующих уровень физической подготовленности произошли изменения, но эти результаты статистически не достоверны ( $p > 0,05$ ). И только в тесте «поднимание и опускание туловища из положения лежа за 30 сек» произошли изменения, которые являются статистически достоверны ( $p < 0,05$ ), (табл.2).

**Заключение.** Физическая подготовленность футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит активность и эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техническим и тактическим грамотным не был футболист, он никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола.

В течение учебного года в командах «Торпедовец» г. Владимир и «Атлет» г. Вязники Владимирской области было проведено тестирование по определению уровня физической подготовленности юных футболистов.

Детальный анализ данных физической подготовленности у футболистов 15-18 лет показал, что произошли положительные сдвиги в обеих командах. Так, более положительные сдвиги произошли у футболистов команды «Торпедовец»: в упражнении «бег 30 м с высокого старта» юноши улучшили результат на 0,3 см ( $p < 0,05$ ); в упражнении «прыжок в длину с места» улучшили результат на 13,7 см ( $p < 0,05$ ); в тесте «тройной прыжок с места» прирост составил 0,5 м ( $p < 0,05$ ); при выполнении упражнения «бег 30 м с ведением мяча» юноши улучшили результат на 0,4 с ( $p < 0,05$ ); в тестовом упражнении «поднимании и опускании туловища из положения лежа за 30 с» учащиеся улучшили результат на 0,6 раз), но при этом результат статистически недостоверен ( $p > 0,05$ ); в тесте «бег 400 м» прирост составил 2,7 с и при этом результат статистически достоверен ( $p < 0,05$ ).

Футболисты команды «Атлет» г. Вязники Владимирской области также улучшили свои результаты, но при этом только в упражнении

«прыжок в длину с места» и в «поднимании и опускании туловища из положения лежа за 30 сек» результаты статистически достоверны - соответственно в прыжке в длину с места на 4,2 см и в поднимании и опускании туловища из положения лежа за 30 с на 2.1 раза ( $p < 0,05$ ).

При выполнении упражнения «бег 30 м с высокого старта» юноши улучшили результат на 0,1 с ( $p > 0,05$ ); в контрольном испытании «тройной прыжок с места» прирост составил 0,1 м - ( $p > 0,05$ ); при выполнении упражнения «бег 30 м с ведением мяча» учащиеся улучшили результат на 2,1 с ( $p > 0,05$ ); в контрольном испытании «бег 400 м» у занимающихся прирост составил 1,2 с ( $p > 0,05$ ).

### **Литература**

1. Годик М. А. *Физическая подготовка футболистов*. М. : Человек. 2009. 272 с.
2. Семенов Л. А. *Мониторинг и проблемы физического воспитания детей и подростков // Физическая культура в школе*. 2014. № 2. С. 15.
3. Сучилин А. А. *Система подготовки футбольного резерва*. М. : Физкультура и спорт. 2012. 128 с.
4. Шамардин В. Н. *Система подготовки юных футболистов*. М. : Пороги, 2001. 104 с.

### **References**

1. Godik M. A. *Fizicheskaya podgotovka futbolistov [Physical training of football players]*. Moscow, Man Publ., 2009, 272 p.
2. Semenov L. A. *Monitoring i problemy fizicheskogo vospitaniya detey i podrostkov [Monitoring and problems of physical education of children and adolescents]*. *Fizicheskaya kul'tura v shkole - Physical culture in school*, 2014, no. 2, pp. 15.
3. Suchilin A. A. *Sistema podgotovki futbol'nogo rezerva [Football reserve training System]*. Moscow, Physical culture and sport, 2012, 128 p.
4. Shamardin V. N. *Sistema podgotovki yunyx futbolistov [System of training of young football players]*. Moscow, Thresholds Publ., 2001, 104 p.

УДК 796.01

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ**

**ORGANIZATION OF TRAINING PROCESS OF FOOTBALL PLAYERS OF  
10-11 YEARS**

**Алехин Антон Юрьевич**

студент

*институт естественнонаучного образования, физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

**Alyokhin Anton Yuryevich**

student

*Institute natural-science education, physical culture and health and safety*

*Volgograd state social and pedagogical university*

*Volgograd, Russia*

**Михайлов Андрей Юрьевич**

кандидат педагогических наук, доцент

*кафедра «Теория и методика обучения физической культуре  
и безопасности жизнедеятельности»*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

**Mikhaylov Andrey Yuryevich**

*candidate of pedagogical sciences, associate professor*

*"Theories and Techniques of Training in Physical Culture and Health  
and Safety" department*

*Volgograd state social and pedagogical university*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается современное состояние проблемы совершенствования организации учебно-тренировочного процесса футболистов 10-11 лет, определяются теоретические основы учебно-тренировочного процесса футболистов на этапе начальной подготовки, анатомо-физиологические особенности футболистов 10-11 лет.

**Abstract.** The article considers the current state of the problem of improving the organization of the training process of football players of 10-11 years, defines the theoretical foundations of the training process of football players at the stage of initial training, anatomical and physiological features of football players of 10-11 years.

**Ключевые слова:** организация; тренировка; процесс; футбол, футболисты.

**Keywords:** organization; training; process; Football, football players.

**Актуальность исследования.** Интенсивные изменения, происходящие в жизни общества на основе научно-технического прогресса, темпы развития вида спорта, науки в соответствии с результатами новых иссле-

дований делают необходимым их учет, проверку и оперативное внедрение в практику подготовки спортсменов. Одной из фундаментальных проблем спортивной науки является проблема построения многолетней тренировки. Особую сложность она представляет в спортивных играх, где нет объективно измеряемого результата, а высокие достижения зависят от многих факторов, которые на разных этапах подготовки могут компенсировать друг друга.

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса является одной из наиболее сложных проблем современного футбола. Это объясняется большим количеством разноплановых задач, которые необходимо решать на разных этапах подготовки. В частности, построение годового плана основывается на закономерностях развития и становления спортивной формы игроков, календаре официальных соревнований, объективном уровне психофизических возможностей футболистов.

В связи с профессионализацией российского футбола, возросшей тенденцией ухода ведущих спортсменов в зарубежные клубы возникает острая потребность в более динамичной и эффективной подготовке квалифицированного спортивного резерва. Достижение этого возможно на основе повышения качества содержания тренировочного процесса.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям лиц, проходящих спортивную подготовку, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера, комфортных условий для развития и формирования талантливых юных спортсменов. Успешность обучения футболу, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер, возрастным и индивидуальным особенностям юного спортсмена. Возрастные, половые и индивидуальные различия являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных разделов программы.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней подготовки – «обучающая» и что конечная цель многолетнего процесса – подготовка высококвалифицированных футболистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований. Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки футболистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в спортивной школе олимпийского резерва в обязательном порядке, в пределах объема часов, в зависимости от этапа спортивной подготовки, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы на каждом из этапов спортивной подготовки.

Специальные исследования показали высокую эффективность занятий футболом для разностороннего развития детского организма. Бег

и прыжки активизируют рост тела в длину. Броски в высоко расположенную цель способствуют формированию правильной осанки. Передачи мяча на дальнее расстояние, борьба за мяч развивают силу мышц. Под влиянием физической нагрузки, которую дети получают на занятиях и соревнованиях, увеличивается окружность грудной клетки, жизненная емкость легких.

Взросший уровень как игры в целом, так и игроков, предъявляет все более высокие требования к физической, технической, тактической подготовленности современных футболистов.

Формы тренировок из других видов спорта нельзя слепо копировать и тренировать футболиста так же, как легкоатлета и штангиста. Научные рекомендации должны применяться лишь в их футбольной интерпретации. Так, специальные методы тренировки, направленные на развитие физической силы, такие как интервальные тренировки, при всей их специфичности, могут сочетаться с техническими и тактическими занятиями, приближенными к игровой обстановке. Монотонные занятия убивают внутреннюю активность и радость и противоречат специфическим требованиям игры.

Подготовка юных футболистов - длительный и многогранный процесс, базирующийся на данных научных исследований и передовом опыте отечественных и зарубежных специалистов.

Игра в футбол требует проявления силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча (ударов, стартов, прыжков, толчков и др.) в очень короткие отрезки времени.

Мальчики, занимающиеся футболом, очень быстро обгоняют в физическом развитии своих сверстников, они реже болеют, активнее участвуют во всех физкультурных мероприятиях, проводимых в школе, в соревнованиях по разным видам спорта, показывают результаты лучшие, чем у других ребят.

Эти преимущества юных футболистов, несомненно, являются результатом влияния самой игры, но все же главное значение приобретает методика проведения занятий. Чтобы хорошо играть в футбол нужно, прежде всего, быть разносторонним атлетом. Поэтому на начальном этапе обучения все внимание уделяется физической подготовке.

Сильнейшие команды в детских соревнованиях определяются: по результатам соревнований по физической подготовке, по технике владения мячом и соревнованиям команд в игре. Таким образом, преимущества получают те команды, в которых ведется планомерная и разносторонняя работа. К тому же, соревнования школьников носят комплексный характер.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс футболистов 10-11 лет.

**Предмет исследования:** способов организации учебно-тренировочного процесса футболистов 10-11 лет.

**Цель исследования:** совершенствование организации учебно-тренировочного процесса футболистов 10-11 лет.

**Задачи:**

1) Рассмотреть теоретические основы учебно-тренировочного процесса футболистов на этапе начальной подготовки.

2) Определить анатомо-физиологические особенности футболистов 10—11 лет.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.

**Выводы:**

Общепринятым считается, что в детско-юношеском футболе многолетний тренировочный процесс состоит из нескольких этапов, которые имеют определенную последовательность:

1. Спортивно-оздоровительный этап (период начального отбора 6-8 лет).

2. Этап начальной подготовки (период специального отбора 9-11 лет).

3. Учебно-тренировочный этап (период начальной специализации 12-13 лет), (период углубленной специализации 14-15 лет).

4. Этап спортивного совершенствования 16-17 лет.

5. Этап спортивного мастерства 18-21 лет.

Этап начальной подготовки (период специального отбора). К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу. Все желающие продолжить футбольное образование зачисляются на учебно-тренировочный этап подготовки.

Минимальное количество учащихся в группе составляет 15 юных футболистов в первый год начальной подготовки, затем 14 футболистов.

Соотношение видов подготовки на этапе начальной подготовки в %: интегральная – 25; техническая – 40; тактическая – 10; специальная физическая – 5; общая физическая – 15; соревновательная – 5; всего – 100.

**Задачи этапа начальной подготовки:**

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;

- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;

- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

На этом этапе юные футболисты знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью.

Дети 11–12 лет начинают осваивать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты.

Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола [2].

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении и функциях отдельных систем, которые изменяются в процессе спортивной деятельности.

В возрасте 10-11 лет характерно плавное развитие функциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. В это время кости еще достаточно мягкие и легко поддаются искривлению, позвоночник отличается большой гибкостью, формируется шейная и грудная кривизна. Связочный аппарат обладает высокой эластичностью. У юных футболистов мышцы развиваются неравномерно – вначале крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, позднее мелкие мышцы. Причем прирост силы мышц верхних конечностей происходит быстрее, чем нижних.

Работа сердца еще не совершенна. Удовлетворение потребности организма в кислороде в покое требует более напряженной работы сердца (86-90 уд/мин.). Во время занятий спортом сердечно-сосудистая система работает с очень большим напряжением, так как на каждый удар пульса приходится меньше кислорода, чем у взрослых. Однако артерии детей более эластичны, капилляры широки, поэтому процесс окисления идет активнее и период восстановления более короток.

В этот период повышаются возможности работы дыхательной системы. Частота дыхания урывается. Возрастает дыхательный объем, увеличивается жизненная емкость легких.

Несовершенство механизмов потребления, транспорта и утилизации кислорода является лимитирующим фактором адаптации детей этого возраста к длительной мышечной работе [1].

### **Литература**

1. Кузнецов, А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера / Российский футбольный союз. М. : Профиздат, 2011. 408 с. : ил.

2. Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. М. : Советский спорт, 2011. 160 с. : ил.

## References

1. Kuznetsov A. A. *Nastol'naya kniga detskogo trenera [Football. Table book of the children 's trainer].* Moscow, Profizdat Publ., 2011, 408 p.
2. *Futbol : tipovaya uchebno-trenirovochnaya programma sportivnoy podgotovki dlya detsko-yunosheskikh sportivnykh shkol, spetsializirovannykh detsko-yunosheskikh shkol olimpiyskogo rezerva [Football: model training and training program of sports training for children 's and youth sports schools, specialized children 's and youth schools of the Olympic reserve].* Moscow. Soviet sport Publ., 2011, 160 p.

**РЕАЛИЗАЦИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА  
В МЕТОДИКЕ ТРЕНИРОВКИ ПЛОВЦОВ  
В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**IMPLEMENTATION OF THE DIFFERENTIATED APPROACH  
IN THE METHOD OF TRAINING SWIMMERS IN THE GROUP  
OF INITIAL TRAINING OF THE THIRD YEAR OF TRAINING**

**Сиделева Екатерина Игоревна**

студент

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Sideleva Ekaterina Igorevna**

student

Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Тинькова Зинаида Сергеевна**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра «Теория и методика избранного вида спорта»

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Tinkova Zinaida Sergeevna**

Ph.D., associate professor

department «Theory and methodology chosen sport»  
Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация.** В статье рассмотрена методика реализации дифференцированного подхода в процессе тренировки пловцов в группе начальной подготовки третьего года обучения.

**Abstract.** The article considers the method of implementation of the differentiated approach in the process of training swimmers in the group of initial training of the third year of training.

**Ключевые слова:** дифференцированный подход, методика, тренировка пловцов, группа начальной подготовки.

**Keywords:** differentiated approach, methodology, training of swimmers, group of initial training.

Реализация дифференцированного подхода в тренировочном процессе одна из актуальнейших тем, так как от качества и степени освоения зависит результат тренировочного процесса.

Нами было организовано исследование целью которого является определить влияние дифференцированного подхода в методике тренировки пловцов в группе начальной подготовки третьего года обучения на здоровье тренирующихся.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть тренировочный процесс пловцов в группе начальной подготовки третьего года обучения.

2. Определить место дифференцированного подхода в методике тренировки пловцов в группе начальной подготовки третьего года обучения.

3. Установить степень влияния реализации дифференцированного подхода в методике тренировки пловцов в группе начальной подготовки третьего года обучения на здоровье занимающихся.

**Объектом исследования** выступает тренировочный процесс пловцов в группе начальной подготовки третьего года обучения.

**Предмет исследования:** методика реализующая дифференцированный подход у пловцов.

**Базой исследования** выступила ДЮСШ «Нептун». Инструктором реализующим методику была Ермаковой М. А.

Занятия по плаванию тренер проводила в соответствии с образовательной программой. Основой планирования круглогодичной спортивной тренировки инструктор использовала поурочную программу ДЮСШ «Нептун» Учебный год состоял из 49 недель учебно-тренировочных занятий. Незначительно увеличивается количество соревнований по специальной физической подготовке на воде, что касается соревнований проводимых по общей физической подготовке на суше, то, несмотря на их незначительное количество, они проводились в основном в игровой форме между двумя или тремя группами начальной подготовки в виде, игры в футбол и тому подобное.

Таблица 1

**Объем основных разделов спортивной подготовки пловцов учебно-тренировочной группы по годам обучения в ДЮСШ «Нептун»**

Разделы подготовки	Годы обучения	
	Второй год	Третий год
1. Количество дней занятий	291	292
2. Количество занятий на воде	261	317
3. Объем плавания, км	480	760
4. Объем ОФП на суше	210	210
5. Теоретическая подготовка	12	12
6. Количество соревнований по ОФП на суше	4	4
7. Количество соревнований по СФП на воде	6	8

В подготовительной части урока, тренером Ермаковой М. А. сообщались задачи урока, осуществлялась организация обучающихся. В ней применялось построение и сообщение плана тренировки на воде, небольшая разминка на суше: ходьба, бег, общеразвивающие, подготовительные и имитационные упражнения. В основной части урока решались задачи овладения элементами техники плавания, изучалась и совершенствовалась техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть была направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых

и учебных прыжков.

Ермакова М. А., изначально, подготавливала комплекс упражнений и в определенной последовательности, с целью развития навыка плавания, стимулирования роста спортивных достижений ребенка и развития детской моторики.

В своей работе тренер использовал основные педагогические принципы: принцип научности, принцип сознательности и активности, принцип доступности, принцип динамичности заключался в цикличном изменении заданий и нагрузок.

В процессе тренировочного процесса инструктор применял следующие средства обучения:

- 1) общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше;
- 2) подготовительные упражнения в воде;
- 3) учебные прыжки в воду;
- 4) игры в воде;
- 5) упражнения для изучения, уточнения, и закрепления техники спортивного плавания.

*Методические приемы:*

1. Создание на первом занятии целостного представления об изучаемом способе плавания. Это достигается непосредственным показом образцовой техники плавания и другими путями обеспечения наглядности.

2. Применение подготовительных и подводящих упражнений на суше и в воде, включающих основные элементы техники плавания.

3. Облегчение условий обучения. Для этого, Ермакова М. А. применяла упражнения с непосредственной помощью собственного показа, поддерживающие средства, специальный инвентарь и учебные тренажеры на суше и в воде. В качестве поддерживающих средств использовались, прежде всего, детские плавательные доски, надувные круги для поддержания ног при плавании с помощью движений руками, специальные плавательные лопатки для упражнений на руки

4. Использование наглядных ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера. имелся запас образных выражений для точного выполнения упражнения.

К *практическим методам обучения*, непосредственно, применяемых преподавателем, в группах начальной подготовки относят: метод практических упражнений, соревновательный метод и игровой метод. Главным из них является *метод практического упражнения*. Как было изложено выше, в методических приемах, все упражнения разучиваются сначала по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде.

Соревновательный и игровой методы также широко применялись в тренировочном процессе. Оба метода приносили в занятия оживление, радость, эмоции. Администрация ДЮСШ «Нептун» организовывала соревнования на городском и региональном уровне, в результате которых юные пловцы выполняли спортивные разряды и завоевывали призовые места. Инструктором использовались игры включающие скольжения

("буксир"), погружения с головой в воду и ныряние ("лягушата", "найди кольца"), игры с мячом ("водное поло"), спортивные эстафеты.

Все педагогические приемы и методы обучения были взаимосвязаны. Применение тех или иных методов в каждом конкретном случае зависело от содержания занятия, возраста и подготовленности занимающихся. Таким образом, проведенное педагогическое наблюдение и тестирование в г. Железнодорожске в ДЮСШ «Нептун» показало, что обучение детей плаванию в группах начальной подготовки носит преимущественно игровой характер.

Для оценки влияния занятий на здоровье занимающихся в ДЮСШ «Нептун» города Железнодорожска были проведены тестирования и замерены основные показатели организма в динамике 2018 – 2019 учебного года: рост (см), вес (кг), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), обхват грудной клетки (ОГК). Полученные данные были систематизированы и обработаны в ходе чего мы, убеждаемся, что занятия плаванием оказывают высокий оздоровительный эффект, что наглядно видно в таблице 2.

Таблица 2

**Показатель уровня здоровья занимающихся в секции «плавание» в динамике 2018-2019 учебного года**

№	Показатели	Начало учебного года	Конец учебного года	Достоверность	
		$X \pm m$	$X \pm m$	t	P
1	Рост, см	139,8±0,79	141,5±0,90	2,17	≥0,05
2	Вес, кг	39,25±0,84	41,35±0,82	1,79	≥0,05
3	ЖЕЛ, мл	1340±27,91	1596±18,04	7,70	≤0,05
4	ОГК, см	66±0,37	69,09±0,54	4,27	≤0,05

Из таблицы мы видим увеличение роста на 1,7 сантиметра, увеличения массы тела на 2,5 килограмма значительно увеличилась жизненная емкость легких, что не мало важно для специфики данного вида спорта, на 254 миллилитров, а также увеличение обхвата грудной клетки, на 3,55 сантиметра, что тоже является одним из основных показателей в плавании.

Для получения более достоверной информации об эффективности организационно - педагогических условий проведения занятий по плаванию, в группе начальной подготовки нами использовалась система тестов, включающая в себя, тестирование общей и специальной выносливости, быстроты, силы, гибкости. Тестирования проводились по общей физической подготовке и специальной физической подготовки. Первоначально рассмотрим результаты оценки уровня общей физической подготовки у юных пловцов после обработки исходных данных в таблице 4, протоколы проводимых тестирований представлены в приложении. Из проводимых нами исследований, видно, что в течение полугода произошли значительные сдвиги во всех показателях, проводимых нами тестов. Из таблицы 4 мы видим что, средний показатель прыжка в длину с места

увеличился на 3,5 сантиметра, значительно увеличился средний показатель в сгибании рук в упоре от скамьи, почти на 4 раза, уменьшилась скорость челночного бега, на 0,26 секунды, сократился средний показатель длины наклона стоя на скамье, на 0,4 см и незначительно увеличился средний показатель броска набивного мяча, на 0,27 кг.

Также, нами проводились тестирования по специальной физической подготовленности, такие как: 100 метров комплексное плавание, оценка длины скольжения в мае 2018 должна быть не менее 6 метров а в феврале более 6 метров, проплывание 200 метровой дистанции способом по выбору и обязательное выполнение спортивного разряда в середине 3 года обучения. Результаты контрольных тестирований представлены на рисунке 1.

Таблица 3

**Динамика двигательной подготовленности детей (ОФП),  
занимающихся в секции «плавание» в ДЮСШ  
в городе Железногорске**

№	Контрольные нормативы (тесты) по ОФП	Начало (n=10)		Конец (n=10)		t-Критерий Стьюдента
		X	±m	X <sub>ср</sub>	±m	
1.	Прыжок в длину с места; см	157	1,52	161,5	1,29	2,30
2.	Сгибание рук в упоре от скамьи, раз	13,7	0,68	17,3	0,60	5,43
3.	Челночный бег 3*10 м; с	9,8	0,09	9,54	0,08	2,74
4.	Наклон вперед стоя на скамье; см	2,6	0,73	2,4	0,74	1,64
5.	Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,84	0,04	4,11	0,08	2.24

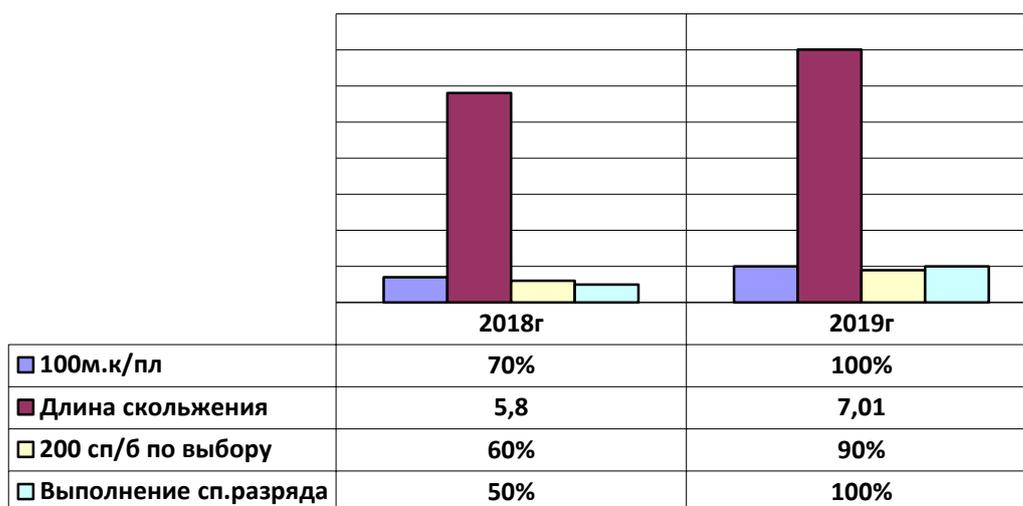


Рис 1. Динамика специальной работоспособности юных пловцов ДЮСШ «Нептун»

На рисунке 1 результаты в основном, представлены в процентном соотношении, потому что, так лучше видны изменения в показателях.

Так, средний показатель в первом тестировании в мае был выполнен на 70 процентов, а к середине февраля достиг 100 процентов, средний показатель длины скольжения увеличился на 1,3см, в плавании 200м способом по выбору, средний показатель составил 60 процентов, в то время как, в феврале уже 90 процентов. Средний показатель выполнения спортивного разряда вырос с 50 до 100 процентов.

Также мы проследили динамику роста спортивной квалификации юных спортсменов конца 2018 учебного года (май) и середины 2019 учебного года (февраль) а результаты вынесены в таблицу 5. По данной таблице мы видим что, в конце мая 2018 учебного года пять из десяти занимающихся не имели спортивного разряда, четыре пловца имели третий юношеский разряд, два юношеский разряд имел один спортсмен. В феврале 2019 учебного года все спортсмены имели спортивные разряды, шесть из них имели третий юношеский разряд, четыре спортсмена проплыли по третьему юношескому разряду. Данная таблица показывает высокий уровень роста спортивной квалификации юных пловцов, выполнивших в течение полугода второй и третий юношеские разряды.

Таблица 4

**Показатель уровня роста спортивной квалификации занимающихся в ДЮСШ «Нептун» города Железногорска**

Время	Спортивная квалификация		
	б/р	3 юн	2 юн
Конец 2018 уч. года	5	4	1
Начало 2019 уч. года	—	6	4

Реализация дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе юных пловцов возможна при соблюдении следующих педагогических условий: тестирование физической, технической подготовленности и уровня физического здоровья с целью контроля за динамикой результатов занимающихся проводится два раза в год; формирование трех групп пловцов зависит от направленности тренировочного занятия и проводится по результатам контрольного тестирования; применение комплексов упражнений по физической, технической *подготовленности* с учетом высокого, среднего и низкого уровня подготовленности занимающихся.

Предложенная нами методика дифференцированного применения средств подготовки способствовала повышению эффективности учебно-тренировочного процесса юных пловцов: увеличился объем грудной клетки на 3 сантиметра, показатель ЖЕЛ уна 259 миллилитров; в тесте «длина прыжка в длину с места» увеличилась на 4,5 сантиметра, в тесте «сгибание рук в упоре от скамьи», почти на 4 раза, сократилась средняя скорость в тесте «челночный бег» на 0,26 секунды, сократился средний показатель в тесте «наклон из положения стоя на скамье», на 0,4 см и незначительно увеличился средний показатель в тесте «бросок набивного мяча» на 0,27 кг; увеличились показатели специальной подготовленности в тесте «проплывании 100 метровой дистанции» возросло с 70% до 100%, длина скольжения увеличилась с 5,8 до 7,1 сантиметра,

дистанцию 200 метров по результатам второго тестирования проплыли 9 человек из 10, в то время как в конце прошлого года эту дистанцию проплывали всего лишь 6 человек; все занимающие выполнили второй и третий юношеские разряды.

### **Литература**

1. Бальсевич В. К. *Физическая культура для всех и для каждого* / В. К. Бальсевич. - М. : Изд-во Физкультура и спорт, 1999. - 144 с.
2. Куценко Г.И. *Книга о здоровом образе жизни* / Г. И. Куценко - М. : Изд-во Профиздат, 1997. - 256 с.
3. Спорт и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.healthy-info.ru/stati/sport-i-zozh> (дата обращения 20.09.2019)

### **References**

1. Balsevich V. K. *Fizicheskaya kul'tura dlya vseh i dlya kazhdogo* [Physical culture for everyone and for everyone]. Moscow, Physical Culture and Sports Publ., 1999, 144 p.
2. Kutsenko G. I. *Kniga o zdorovom obraze zhizni* [The book is about a healthy lifestyle]. Moscow, Profizdat Publ., 1997, 256 p.
3. *Sport i zdorovy obraz zhizni* [Sports and a healthy lifestyle]. Available at: <http://www.healthy-info.ru/stati/sport-i-zozh> (accessed September 20, 2019).

УДК 159.923; 796.01

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ СО СПОРТСМЕНАМИ  
В ПОСЛЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

**ORGANIZATION AND CONDUCT  
OF PSYCHOSOCIAL RECOVERY MEASURES WITH ATHLETES  
IN THE POST-COMPETITIVE PERIOD**

**Романова Лидия Петровна**

старший тренер

**Лисицына Наталья Юрьевна**

тренер

**Шавелов Михаил Георгиевич**

тренер

Муниципальное автономное учреждение

«Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел»

г. Калуга, Россия

**Romanova Lidiya Petrovna**

head coach

**Lisitsyna Natalya Iurevna**

coach

**Shavelov Mikhail Georgievich**

coach

Municipal autonomous establishment

«Sports school of the Olympic reserve «Vympel»

Kaluga, Russia

**Аннотация:** В спортивной школе олимпийского резерва «Вымпел» действует научно-методический центр сопровождения спортсменов «Чемпион». За многолетний период работы в Центре были созданы условия и разработаны методы работы со спортсменами, которые включают организацию и проведение восстановительных психологических мероприятий. Организация и проведение психологических восстановительных мероприятий позволяет скорректировать проблемные вопросы, возникшие вследствие прошедших соревнований и предотвратить возникновение негативно влияющих на организм спортсмена состояний в последующих соревнованиях.

**Abstract.** The sports school of the Olympic reserve «Vympel» has a scientific and methodological center of the athlete's support «Champion». During the years of working in the Center we created the conditions and developed methods of working with athletes, which include the organization and conduct of psychosocial recovery measures. Organization and conduct of psychosocial recovery measures makes it possible to correct the post-competitive mental condition, as well as to prevent the negative condition of the athlete on following competitions.

**Ключевые слова:** спортсмены, восстановительные психологические мероприятия, послесоревновательный период, психические состояния, соревнование.

**Keywords:** athlete, psychosocial recovery measures, post-competitive period, mental condition, competition.

Современные знания в сфере спортивной психологии позволяют делать вывод, что существует явная зависимость между соревновательной надежностью спортсмена и его предшествующим или сопровождающим психическим состоянием [2, 6].

В настоящее время уделяется недостаточное внимание к проведению психологических мероприятий, которые направлены на восстановление спортсмена в послесоревновательный период. Таким образом, происходит недооценивание влияния различных психологических факторов на внутренний потенциал спортсмена, а также на дальнейшие его спортивные результаты. Большинство исследователей (Сафонов В. К., Стамбулова Н. Б., Тихвинская Е. О., Хекалов Е. М.) к таким факторам относят появление страхов, переживаний, послесоревновательных психических состояний, фрустрации, «горечи поражения», «радости победы» и мн. др. [3, 4, 5, 7].

В спортивной науке известно, что основными причинами возникновения у спортсменов психологических проблем могут выступать: чрезмерный объем соревновательной деятельности, уровень стресса, обусловленного высоким статусом соревнований, квалификационными характеристиками спортсменов, установками тренера и др. Важно отметить, что к числу факторов, вследствие которых могут возникнуть серьезные психологические проблемы личности, связанные со спортивной деятельностью, является игнорирование большинством необходимости «закрыть» образ прошедшего соревнования путем организации и проведения психологических восстановительных мероприятий.

По мнению Тихвинской Е. О. и Ерохиной Е. А. независимо от результата соревнований, будь это спортивное поражение или выигрыш, важным является эмоционально прожить ситуацию и извлечь опыт, который необходим для становления спортсмена [5]. Важно эмоционально включиться в процесс и прожить его целиком. Таким образом, только проработав значимые переживания и состояния, в которых спортсмен оказался после соревнований, можно начинать новый этап подготовки.

С 2006 года в спортивной школе олимпийского резерва «Вымпел» действует научно-методический центр сопровождения спортсменов «Чемпион». За многолетний период работы в Центре были созданы условия и разработаны методы работы со спортсменами, которые включают организацию и проведение восстановительных психологических мероприятий. Данные мероприятия проводятся с учетом потребности самого спортсмена и с учетом рекомендаций психолога, сформированных в результате первичной беседы. К данным мероприятиям относятся:

1. Организация психологической работы со спортсменами по адаптированной методике опосредованной ретроспективной диагностики психических состояний (С. С. Шипшин) [1];
2. Организация психологической работы с использованием проективных карт, направленных на проговаривание и решение имеющихся проблемных вопросов, касающихся прошедшего соревнования;

3. Организация психологической работы с использованием медитативной мишени для самостоятельного анализа спортсменом своих слабых и сильных сторон личности;

4. Организация восстановительных мероприятий в комнате релаксации с учетом индивидуальных запросов спортсменов.

Организация психологической работы со спортсменами по адаптированной методике опосредованной ретроспективной (по прошествии некоторого времени) диагностики психических состояний (С. С. Шипшин) представляет собой осуществление работы по следующему алгоритму: изначально выделяются основные ключевые стадии соревнования. Далее спортсмену предлагается проранжировать 8 цветов ТВЦ М. Люшера, описывая свое состояние, пережитое на каждой выделенной им стадии развития соревнований, начиная с цвета, который в представлении спортсмена в максимальной степени ассоциируется с этим состоянием. При этом для оптимизации процесса протоколирования каждому цвету присвоен свой порядковый номер.

Следующим этапом работы является ознакомление спортсмена с заранее составленным списком эмоций, состояний и переживаний. На этом этапе психолог со спортсменом анализируют имеющийся список и обсуждают эмоции, состояния и переживания, которые вызывают вопросы у спортсмена. После того, как психолог убедился, что спортсмен имеет четкое представление об эмоциях, переживаниях и состояниях, спортсмену предлагается проранжировать цветовой набор по представленному списку эмоций, состояний и переживаний, относительно к каждой из выделенных им стадий (Рис.1).

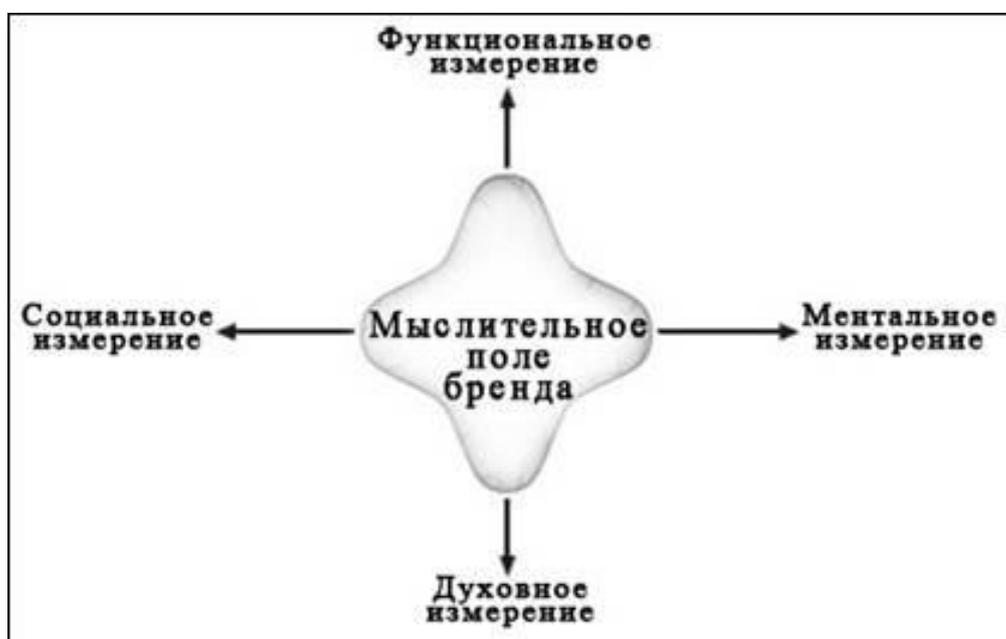


Рис.1. Мыслительное поле спортсмена

По завершению диагностической работы по формуле вычисления ранговой корреляции производится сопоставление каждого цветоассоциативного ряда, описывающего состояние спортсмена на определенной стадии развития. Таким образом, психолог способен выявить состоя-

ния, которые испытывал спортсмен в день соревнований.

По результатам работы определяется ведущее состояние спортсмена на соревновании и проводится консультационная помощь по преодолению негативного соревновательного опыта и предупреждение появления такого состояния в дальнейшем.

При организации психологической работы с использованием проективных карт учитывается личностно-ориентированная позиция спортсмена и в процессе работы появляется возможность спортсмену самостоятельно определить имеющиеся трудности и также, при помощи психолога, определить цели и пути развития личности спортсмена в спортивной жизни.

Психологическая работа с использованием медитативной мишени состоит из двух основных этапов: изначально в результате беседы спортсмен определяет и записывает свои сильные и слабые стороны, определяет цели и пути дальнейшего личностного развития на каждом измерении, а именно функциональном, социальном, ментальном и духовном (Рис.1).

Следующий этап работы осуществляется путем внутренней (мысленной) тренировки за счет формирования у спортсмена целостного представления о самом себе, как о человеке-победителе.

При организации восстановительных мероприятий в комнате релаксации учитываются пожелания и потребности самих спортсменов, т.е. релаксация может быть под обычное музыкальное сопровождение, либо под сопровождение психолога, начитывающего определенный текст, релаксация может быть направлена на расслабление всех мышц, на восстановление внутренней силы и т.д.

Таким образом, организация и проведение психологических восстановительных мероприятий позволит скорректировать проблемные вопросы, возникшие вследствие прошедших соревнований и предотвратить возникновение негативно влияющих на организм спортсмена состояний в последующих соревнованиях.

## Литература

1. Енгальчев В. Ф., Шипшин С. С. Психодиагностические методы исследования в судебно-психологической экспертизе : учебное пособие для студентов факультетов психологии высших учебных заведений. изд. 2-е, исправленное и дополненное. Калуга : КГУ им. К.Э. Циолковского, 2013. 390 с.
2. Иванов А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. 3-е изд., доп. М. : Спорт, 2016. 116 с.
3. Сафонов В. К. Переживание как условие самоактуализации в спорте // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 8 / под ред. Л.А. Коростылевой. СПб., 2004. С. 5-8.
4. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие. СПб. : Центр карьеры, 1999. - 368 с.
5. Тихвинская Е. О., Ерохина Е. А. Психология переживания в спорте : учеб. пособие. СПб., 2007. 48 с.
6. Черных Е. В. Особенности неблагоприятных психических состояний у спортсменов и пути их преодоления : организационно-методическое пособие

для тренеров / под общей редакцией Е. В. Черных. Липецк : Информационно-аналитический Центр развития физической культуры и спорта Липецкой области. 2014. 32 с.

7. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психологические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция : учеб. пособие. М. : Советский спорт, 2003. 64 с.

### References

1. Engalychev V. F., Shipshin S. S. *Psikhodiagnosticheskie metody issledovaniya v sudebno-psikhologicheskoy ekspertize* [Psychodiagnostic methods of research in forensic psychological examination]. 2nd ed. Kaluga, KSU named after K.E. Tsiolkovsky Publ., 2013, 390 p.

2. Ivanov A. A. *Psikhologiya chempiona. Rabota sportsmena nad soboy* [The psychology of the champion. The athlete's work on himself]. 3rd ed. Moscow, Sport Publ., 2016, 116 p.

3. Safonov V. K. *Perezhivanie kak uslovie samoaktualizatsii v sporte* [Experience as a condition of self-actualization in sports]. *Psikhologicheskie problemy samorealizatsii lichnosti. Vyp. 8* [Psychological problems of self-realization of personality. Run 8]. St. Petersburg, 2004, pp. 5-8.

4. Stambulova N. B. *Psikhologiya sportivnoy kar'ery* [Psychology of sports career] St. Petersburg, Career Center Publ., 1999, 368 p.

5. Tikhvinskaya E. O., Erokhina E. A. *Psikhologiya perezhivaniya v sporte* [Psychology of experience in sports]. St. Petersburg, 2007, 48 p.

6. Chernykh E. V. *Osobennosti neblagopriyatnykh psikhicheskikh sostoyaniy u sportsmenov i puti ikh preodoleniya* [Features of unfavorable mental conditions in athletes and ways to overcome them]. Lipetsk, Information and analytical center of physical culture and sports development of Lipetsk region Publ., 2014, 32 p.

7. Khekalov E. M. *Neblagopriyatnye psikhologicheskie sostoyaniya sportsmenov. Ikh diagnostika i regulyatsiya* [Unfavorable psychological conditions of athletes. Their diagnostics and regulation]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2003, 64 p.

## **ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ НАДЕЖНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ**

### **THE PROBLEM OF FORMATION OF RELIABILITY OF COMPETITIVE ACTIVITY IN FITNESS AEROBICS**

**Гончарова Наталья Валерьевна**

*кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра "Физическая культура"*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

**Goncharova Natalia Valerevna**

*Ph.D., associate professor  
department "Physical culture"*

*Volgograd State Socio-Pedagogical University  
Volgograd, Russia*

**Палкин Алексей Владимирович**

*ассистент*

*кафедра физической культуры*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

**Palkin Alexey Vladimirovich**

*assistant*

*department "Physical culture"*

*Volgograd State Socio-Pedagogical University  
Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье раскрываются основные направления совершенствования учебно-тренировочного процесса по фитнес-аэробике, способствующие достижению стабильно высоких результатов на чемпионатах и первенствах Российского и международного уровней, рассматривается специфика и структурные компоненты понятия «надежность соревновательной деятельности».

**Abstract.** The article reveals the main directions of improving the training process in fitness aerobics, contributing to the achievement of consistently high results at the Championships and Championships of the Russian and international levels, discusses the specifics and structural components of the concept of "reliability of competitive activity".

**Ключевые слова:** надежность соревновательной деятельности в фитнес-аэробике, техническая подготовленность, вариативность, экономичность техники, выразительный двигательный навык.

**Keywords:** reliability of competitive activity in fitness aerobics, technical preparedness, variability, efficiency of equipment, expressive motor skill.

На сегодняшний день фитнес-аэробика как вид спорта пользуется большой популярностью у современной молодежи и подрастающего поколения. С каждым чемпионатом и первенством увеличивается число участников, что, несомненно, приводит к возрастающей конкуренции. Это спо-

способствует развитию спорта в целом, и совершенствованию подготовки спортсменов по фитнес-аэробике, в частности.

Повышение результативности выступлений на соревнованиях по фитнес-аэробике российского и международного уровней – это сложный длительный процесс, предполагающий техническую, тактическую, психологическую, общую и специальную физическую подготовку. Вместе с тем, эффективность соревновательной деятельности спортсменов по фитнес-аэробике, на наш взгляд, в значительной мере определяется *надежностью* их выступлений при высоком уровне артистичности.

*Под надежностью* мы понимаем техническую, физическую и психологическую стабильность спортсменов по фитнес-аэробике в соревновательной деятельности.

Традиционно *техническая подготовленность* рассматривается как совокупность необходимых (в широком смысле программных) или фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных навыков, а также степень владения ими.

*Надежность техники*, связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий и функционального состояния спортсмена. Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, постоянное изменение места соревнований, недоброжелательное поведение болельщиков и др. Способность спортсмена к выполнению соревновательной композиции в этих сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

*Вариативность техники* определяется способностью к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Опыт показывает, что стремление спортсменов сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводят. Например, в циклических видах спорта стремление сохранить стабильные характеристики движений до конца дистанции может привести к снижению скорости. Вместе с тем возмещающие возможности спортивной техники, вызванные нарастающим утомлением, позволяют сохранить или несколько увеличить скорость на финише. Еще большее значение вариативность техники имеет в видах спорта с постоянно меняющимися ситуациями, острым лимитом времени для выполнения двигательных действий, активным противодействием соперников и т.п.

*Экономичность техники* характеризуется рациональным использованием энергетических возможностей спортсмена по фитнес-аэробике при выполнении соревновательной композиции, целесообразным использованием временных и пространственных характеристик. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена. Применение таких вариантов техники позволяет повысить эффективность тренировочной и сорев-

новательной деятельности.

Техника (биомеханически правильное, рациональное исполнение) является той необходимой базой, на которой строится *выразительность и артистичность*. Не совершенная техника оставляет спортсменов без «инструмента», с помощью которого они могут создать правильный эмоциональный образ. В связи с этим закономерно выделить такие понятия, как двигательный навык и выразительный двигательный навык. В первом случае говорится о стабильном, зачастую автоматизированном выполнении движений, во втором – о способности выполнять движение красиво выразительно, эмоционально. Техника и выразительность, тесно взаимосвязаны.

*Выразительный двигательный навык* является своего рода надстройкой двигательного навыка, его высшим выражением. Центральной задачей технической подготовки спортсмена по фитнес-аэробике является формирование таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволили бы команде с наибольшей эффективностью продемонстрировать оригинальность и сложность композиции в единстве с музыкальным сопровождением.

Следует отметить, что выразительность определяется с одной стороны, богатством внутренних переживаний, чувств, а с другой стороны, владением двигательной палитрой, способной передать эти чувства. Конечно, во многом выразительность определяется врожденными задатками, однако большое влияние на формирование выразительного двигательного навыка оказывает тренер, способный воспитать у спортсменов эмоциональное отношение к воспроизведению двигательного действия, высокую двигательную эрудицию, артистизм.

Фитнес-аэробика является полиструктурным видом спорта, технический арсенал которого неограничен и постоянно обновляется. В связи с этим приходится иметь дело с чрезвычайно обширным материалом. Условно можно выделить несколько основных компонентов технической подготовки: хореографическую, гимнастическую, акробатическую, музыкально-ритмическую. Основу хореографии в фитнес-аэробике (дисциплина «хип-хоп») составляют направления, которые условно можно разделить на старую школу (locking, popping, breakdance и др.) и новую школу (newstyle, vogue, house и др.). Обязательное включение в соревновательную композицию, в соответствии с правилами, нескольких стилей хип-хопа требует использование в тренировочном процессе методов, способствующих развитию *вариативности*.

Соревновательные композиции по фитнес-аэробике предполагают непрерывную, высокоинтенсивную, сложно-координационную работу, взаимодействия между партнерами, включая акробатические элементы, что требует от спортсменов высокого уровня развития всех физических качеств, а также оптимальной функциональной подготовленности.

Таким образом, учебно-тренировочный процесс по фитнес-аэробике следует рассматривать как сложную, интегративную и объективно-управляемую деятельность, позволяющую спортсменам безошибочно и стабильно реализовывать подготовленную соревновательную композицию

на высоком уровне технической, физической, психологической, технико-тактической подготовки в условиях соревнования. Следовательно, изучение проблемы надежности соревновательной деятельности в фитнес-аэробике является одним из актуальных направлений совершенствования подготовки спортсменов, которое будет способствовать достижению высоких результатов на мировой арене.

### Литература

1. Дегтярева, Д. И. Значение прыжковой хореографии в фитнес-аэробике в дисциплине «аэробика» // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – Выпуск 9(127). – С. 104–108.
2. Евтушенко, Т. А. Особенности формирования согласованности двигательных действий юных танцоров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта – 2011.- С.82-85.
3. Лисицкая Т. С. Хореография в аэробике / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. М. : Тровант, 2000. - 18 с.
4. Радионов, М. В. Физическая подготовленность юных спортсменов-танцоров как средство повышения спортивного результата / Радионов, М.В. // Теория и практика физической культуры. - 2011. - С. 58-61.

### References

1. Degtyareva D. I. Znachenie pryzhkovoy khoreografii v fitnes-aerobike v distsipline «aerobika» [The Meaning of jump choreography in fitness aerobics in the discipline "aerobics"]. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta - Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft, 2015, Issue 9(127), pp. 104-108.
2. Yevtushenko T. A. Osobennosti formirovaniya soglasovannosti dvigatel'nykh deystviy yunyx tantsorov [Features of formation of coordination of motor actions of young dancers]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft, 2011, pp. 82-85.
3. Lisitskaya T. S., Sidneva L. V. Khoreografiya v aerobike - Choreography in aerobics. Moscow, Trovant Publ., 2000, pp. 18.
4. Rodionov M. V. Fizicheskaya podgotovlennost' yunyx sportsmenov tantsorov kak sredstvo povysheniya sportivnogo rezul'tata [Physical fitness of young athletes dancers as a means of improving sports performance]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2011, pp. 58-61.

УДК 159.923; 796.01

**ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ  
В ПРАКТИКУ МЕТОДА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ПОЧЕРКА**

**DIAGNOSIS OF ATHLETE'S PERSONALITIES  
THROUGH THE INTRODUCTION METHOD OF HANDWRITING'S  
PSYCHOLOGICAL ANALYSIS IN PRACTICE**

**Цуканов Владимир Алексеевич**

старший тренер

**Цуканова Галина Ивановна**

тренер

**Конопельчева Наталья Александровна**

тренер

Муниципальное автономное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел»  
г. Калуга, Россия

**Tsukanov Vladimir Alekseevich**

head coach

**Tsukanova Galina Ivanovna**

coach

**Konopelcheva Natalya Aleksandrovna**

coach

Municipal autonomous establishment  
«Sports school of the Olympic reserve «Vympel»  
Kaluga, Russia

**Аннотация.** В спортивной школе олимпийского резерва «Вымпел» был проведен эксперимент по внедрению в диагностический процесс метода психологического анализа почерка. После прохождения диагностики у психолога появляется уникальная возможность определить ведущие характеристики личности и провести качественную оценку личности спортсмена, не утомляя самого спортсмена и не тратя на диагностику много времени.

**Abstract.** In sports school of the Olympic reserve «Vympel» we conducted an experiment to implement the method of handwriting's psychological analysis into the diagnostic process. With the results of diagnosis psychologist has a unique opportunity to determine the leading characteristics of the personality and conduct a qualitative assessment of the athlete's personality, without exhausting the athlete and spending not a lot of time on diagnosis.

**Ключевые слова:** оптимизация, почерк, психологический анализ, качественная оценка, спортсмен.

**Keywords:** optimization, handwriting, psychological analysis, quality assessment, athlete.

В психологической науке существует достаточно большое количество методик, которые дают качественную оценку личности, но для этого необходимо ответить на большой блок вопросов. Исходя из практики, при прохождении данных методик, отмечается возможность создания спортсменом положительного желаемого образа себя, что свидетельствует

о частичной фальсификации результатов диагностики или же такие результаты вовсе не подлежат интерпретации. Также отмечается, что после прохождения данных методик у спортсменов выявляется негативное отношение к прохождению подобных методик в последующем.

Таким образом, в современных условиях необходим поиск диагностических методик, которые не занимали бы очень много времени (меньше 15-20 мин.) и при этом способствовали бы составлению качественно полной психологической картины личности спортсмена и не снижали бы желание участвовать в диагностическом процессе в будущем.

В спортивной школе олимпийского резерва «Вымпел» был проведен эксперимент по внедрению в диагностический процесс метода психологического анализа почерка. На наш взгляд, он открывает возможности вывести диагностический процесс из состояния рутинной работы в состояние активной, а, самое главное, интересной деятельности, которая не истощает организм спортсмена, а задает правильный ритм работы. Метод психологического анализа почерка включает в себя использование методик (тестов) экспресс-диагностики, таких как:

Тест 1. «Нарисуйте себя собственным почерком»[1];

Тест 2. «Знаете ли вы себя?»[1];

Тест 3. «Выберите цвет» [3].

**Тест 1 «Нарисуй себя собственным почерком»** включает в себя задания следующего характера: написать под диктовку с разной скоростью текст (пример: «И жить торопится, и чувствовать спешит»); написать очень медленно свое имя и отчество; нарисовать кошку; нарисовать слона (вид сзади исключается); вспомнить любую геометрическую фигуру и изобразить ее на бумаге; нарисовать дорогу на бумаге и показать ее направление стрелочкой; поставить свою обыкновенную подпись, а потом расписаться также в квадрате; нарисовать что-нибудь, что обычно рисует испытуемый, когда ему нечего делать; нарисовать птицу; нарисовать дом; изобразить любое явление погоды.

**Тест 2 «Знаете ли вы себя?»** включает в себя задание, связанное с выбором респондентом из представленных пар фигур одну.

**Тест 3 «Выбери цвет»** включает в себя задание, которое заключается в выборе одного из представленных цветовых карточек (ЦТО М. Люшер).

В целом блок, включающий в себя Тест 1 и Тест 2, направлен на выявление индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена и определение ведущего типа личности [2]. Тест 3 направлен в большей степени на определение состояния спортсмена в период после прохождения методики, т.е. имеет информативную направленность для психолога - в каком состоянии спортсмен завершил диагностику.

Далее представлен бланк ответов проведенного эксперимента, в котором приняла участие спортсменка высокого класса отделения тяжелой атлетики (Рис. 1).

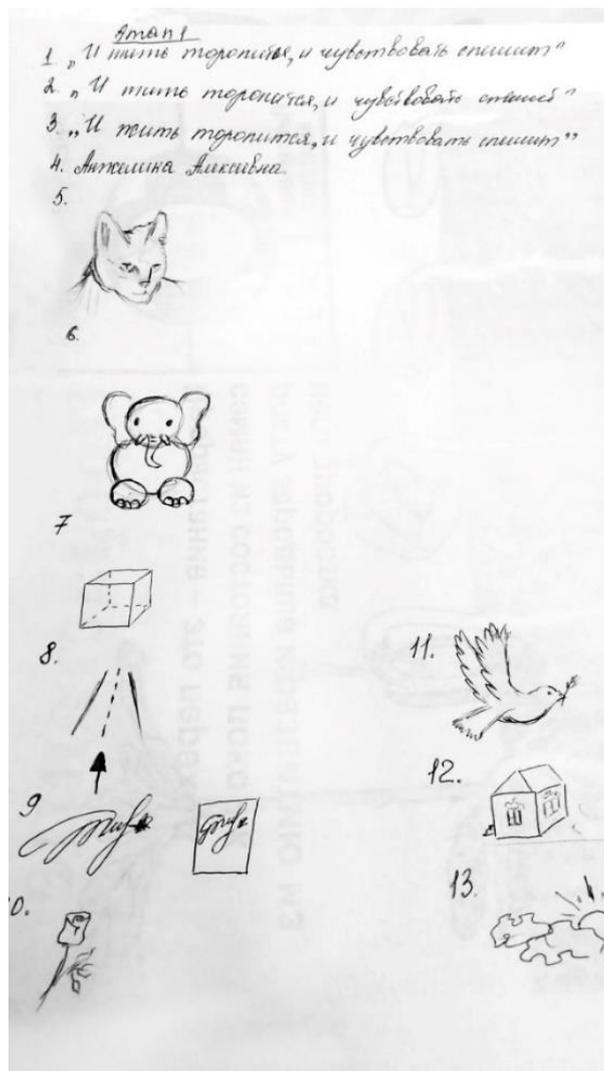


Рис. 1. Бланк ответов на тест 1  
«Нарисуй себя собственным почерком»

При интерпретации данного задания есть возможность комплексно оценить индивидуально-типологические особенности личности спортсмена, т.к. в исследование включаются такие критерии, как почерк, рисунки, фигуры, роспись, рисунки без установок. Использование данного метода позволит сохранить внутренний потенциал спортсмена и при этом отметить результаты, которые могли бы не соответствовать критериям правдивости, т.к. взятые задания выполняются абсолютно бессознательно. Время, которое было затрачено на проведение данного этапа, примерно 10 мин. Психологическая интерпретация на данном этапе включает в себя:

1. Интерпретационная характеристика почерка (задания 1,2,3,4);
2. Интерпретационная характеристика рисунка птицы (задание 11);
3. Интерпретационная характеристика рисунка геометрической фигуры (задание 7);
4. Интерпретационная характеристика рисунка слона (задание 6);
5. Интерпретационная характеристика росписи (задание 9);
6. Интерпретационная характеристика рисунка кошки (задание 5);
7. Интерпретационная характеристика личного отношения человека к его тренеру (руководству, директору и пр.) (задание 7);

8. Интерпретационная характеристика жизненной цели испытуемого (задание 8);
9. Интерпретационная характеристика заметок на полях (задание 10);
10. Интерпретационная характеристика рисунка дома (задание 12);
11. Интерпретационная характеристика рисунка явления погоды (задание 13).

На этапе 2 при анализе полученных результатов подсчитывается суммарный балл и далее приводится интерпретация соответствующего балла (Рис. 2). Время, которое было затрачено на проведение данного этапа, примерно 1-2 мин.

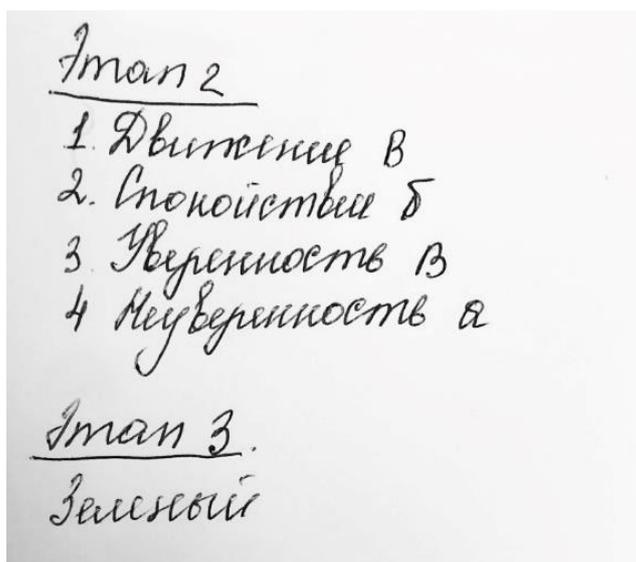


Рис. 2. Бланк ответов на тест 2 «Знаете ли вы себя?» и бланк ответа на тест 3 «Выбери цвет»

Психологическая интерпретация на данном этапе включает в себя интерпретационную характеристику выбранных фигур за счет подсчета суммарного набранного балла.

На тест 3 «Выбери цвет» испытуемая выбрала зеленый цвет (Рис. 2). В психологии данный цвет обладает безграничной энергией с одной стороны, а с другой – отличается всепоглощающей умиротворенностью, что говорит об умиротворенном состоянии спортсмена после прохождения данных блоков теста, т.е. цель - оптимизация диагностического процесса – была достигнута.

За счет внедрения в диагностический процесс метода психологического анализа почерка испытуемая отметила, что выполнять задания было легко и интересно. При этом, в обратной связи была предоставлена интерпретация результатов, касающаяся личной сферы, профессиональной, спортивной, межличностной и многих других сфер.

Таким образом, результаты подобной диагностики дают психологу уникальную возможность определить ведущие характеристики личности и составить качественную оценку личности спортсмена, не утомляя самого спортсмена и не тратя на это много времени.

### **Литература**

1. Кравченко В. И. Графология: Характер по почерку. СПб. : Питер, 2006. 350 с.
2. Лазурский А. Ф. Классификация личностей. Л., 1925. 265 с.
3. Флоренский Э. Д. Психологические тесты. -Ростов н/Д : Феникс, 2000. 352 с.

### **References**

1. Kravchenko V. I. *Grafologiya : Kharakter po pocherku* [Graphology: Character by handwriting]. St. Peterburg, Peter Publ., 2006, 350 p.
2. Lazursky A. F. *Klassifikatsiya lichnostey* [Classification of personalities]. Leningrad, 1925, 265 p.
3. Florenskiy E. D. *Psikhologicheskie testy* [Psychological tests]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2000, 352 p.

УДК 796

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ  
КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ  
УСПЕШНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES AS A NECESSARY  
CONDITION FOR SUCCESSFUL COMPETITIVE ACTIVITY**

**Красникова Александра Александровна**

студент

институт технологии, экономики и сервиса

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Krasnikova Alexandra Alexandrovna**

student

Institute of technology, economics and service

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Коробейникова Елена Ивановна**

старший преподаватель

кафедра «Физической культуры»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Korobeynikova Elena Ivanovna**

senior lecturer

Department «Physical culture»

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос необходимости осуществления психологической подготовки спортсменов к соревновательной деятельности с целью повышения психической устойчивости к различным негативным факторам и, как следствие, достижения положительных соревновательных результатов.

**Abstract.** The article considers the need for psychological preparation of athletes for competitive activities in order to increase mental stability to various negative factors and, as a consequence, to achieve positive competitive results.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка; спортсмен; соревновательные обстоятельства; психическое состояние; спортивная деятельность.

**Keywords:** psychological training; athlete; competitive circumstances; mental state; sports activities.

В настоящее время человек каждый день сталкивается с ситуациями, которые требуют от него концентрации моральных сил, хорошей выдержки и правильного настроения, ведь иначе невозможно добиться какого бы то ни было успеха при ритме, который задает нам современная жизнь. Каждый день мы настраиваем себя, психологически готовим к различным

событиям. Психологическая подготовка, как таковая, имеет большое значение в нашей жизни, ведь, если человек подготовлен к ситуации, ему проще справиться с эмоциями, волнением, не потерять контроль над собой, спокойно мыслить и, как результат, успешно справиться со сложившимися обстоятельствами. Психологическая подготовка рано или поздно нужна любому человеку, поскольку мы часто оказываемся в различного рода конфликтных ситуациях, решаем рабочие вопросы, которые не всегда знакомы и привычны для нас, сталкиваемся с проблемами личного характера. А теперь представим человека, который занимается спортивной деятельностью и который, возможно, гораздо чаще остальных людей сталкивается с ситуациями, требующими психологической подготовки. Спортсмен должен справиться с боязнью противника, со страхом травмы, с волнением перед зрителями, быстро принять нужное решение, оказавшись в непредвиденных соревновательных обстоятельствах, и многое другое. Каким бы сильным и стойким ни был характер спортсмена, он нуждается в специальной подготовке, которая поможет преодолеть возможные психологические препятствия, мешающие ему в полной мере проявить свое мастерство.

Спортивная деятельность весьма специфична: она существенно отличается от других видов деятельности, во-первых, целями, во-вторых, способами их достижения. Спортивная деятельность – это подготовка к соревнованиям (тренировка) и участие в них, требующие от спортсменов специальных качеств, навыков, знаний и умений. Здесь существует необходимость предельного напряжения физических и духовных сил. Выполняя соревновательную деятельность, спортсмен зачастую попадает в экстремальные, стрессовые ситуации, так как его действия осуществляются в условиях дефицита времени, высокой ответственности, необходимости быстрого принятия решения в непредсказуемо изменяющейся обстановке, риска совершения непоправимых ошибок. Экстраординарные условия деятельности определяют высокую степень значимости психологических факторов: психическое состояние спортсмена; его готовность к деятельности в сложной обстановке; мотивация; социальная и личная значимость спортивного результата, воздействия зрителей, партнеров, соперников, тренера и т.д. В современном спорте психологический компонент нередко имеет решающее значение для достижения намеченных целей, как во время тренировок, так и в ходе соревновательной борьбы. Поэтому сегодня психологическая компетентность тренера, спортсмена признается одной из важнейших составляющих их профессионального мастерства [5, с.8-9].

Правильный настрой на достижение положительного результата будет автоматически запускать необходимые для этого функции в организме. Это и заставляет обратить особое внимание на психофизиологическое состояние спортсмена, которое в свою очередь тесно связано с биохимическими параметрами организма. Постоянный контроль не только физического, но и психологического и физиологического состояний спортсменов может значительно способствовать увеличению работоспособности и достижению наивысших результатов [2, с.27].

Данные замечания относятся к любому виду спорта, ведь, несмотря на то, что каждый из них имеет свою специфику, любая спортивная, соревновательная деятельность оказывает примерно похожее влияние на психику спортсменов. Рассмотрим особенности и значение психологической подготовки на конкретном примере, в таком виде спорта, как биатлон.

В биатлоне особую роль играют такие психологические состояния спортсмена: предстартовое, страх, возбуждение, стресс, неуверенность. Этот вид спорта, как ни один другой, наглядно демонстрирует неотъемлемость оптимальной физической и психологической готовности к старту на протяжении всего сезона. Работа со стрельбой требует прежде всего правильного эмоционального настроения. Как бы хорошо ни был готов спортсмен физически, без психологического спокойствия и уверенности в себе не достичь хорошей работы на огневом рубеже, что является определяющим в биатлоне. И это относится не только к соревнованиям, но и к обычной тренировке на протяжении всего подготовительного этапа. Поэтому важным аспектом является диагностика психологического состояния спортсмена, контроль над ним, корректировка. При этом главным будет подавление отрицательных эмоций, которые влекут за собой переживания, страхи, вызывают произвольную мимику, утомляют организм и вводят его в состояние стресса, что обязательно приводит к ошибкам на огневом рубеже [2, с.26-27].

Отметим, что биатлон требует эффективного функционирования дыхательного аппарата, причем в условиях пониженной температуры воздуха, и сердечно-сосудистой системы. Конечно, все это зависит от физической подготовленности спортсменов, которая является важной составляющей при их подготовке. Но не следует забывать о том, что весомый вклад в гладкой гонке вносит психологическая подготовка спортсмена, а именно умение управлять своим состоянием перед стартом, избегая мышечные зажимы, для правильного функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем [3].

Психологическое обеспечение спортивной деятельности в подготовке спортсмена можно разделить на два направления: общее, которое проводится в течение всего года, и специальное, проводимое к конкретному соревнованию. Рассмотрим каждое из них более подробно.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке [1, с.18]. Для обеспечения задач общей психологической подготовки используются следующие средства и методы:

- использование интегральной подготовки спортсмена (учебные игры, тестирование);
- контрольные соревнования;
- товарищеские встречи;
- психофизические упражнения (тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок);
- психотехнические упражнения (максимальная точность при эмо-

циональном напряжении);

- интеллектуальные упражнения (без физической нагрузки и технических действий — например словесное описание неожиданного осложнения хода соревнований);

- обучение приемам саморегуляции - отключение и переключение [3].

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы [1, с.18-19].

Специальная психологическая подготовка делится на раннюю стадию, предсоревновательную и соревновательную (в дни соревнований), а также постсоревновательную (релаксация).

Ранняя подготовка предполагает:

1. получение информации о соперниках и условиях проведения соревнования;

2. анализ собственной подготовленности;

3. анализ психического состояния самого спортсмена (выявление недостатков);

4. определение цели выступления;

5. общественную и личную мотивацию;

6. включение в тренировочный процесс средств и методов общей психологической подготовки (в соответствии с задачей и выявленными недостатками);

7. специальная тренировка по преодолению неожиданных ситуаций;

8. моделирование условий для использования приемов саморегуляции;

9. контроль и регуляция мышечной системы (концентрация внимания на отдельных мышечных группах);

10. контроль и регуляция темпа движений и речи;

11. специальные дыхательные упражнения;

12. разрядка (дать выход эмоциональному напряжению в виде крика, отдельного технического элемента в полную силу).

Предсоревновательная подготовка направлена на сохранение психической свежести и отвлечения спортсмена от мыслей о предстоящей соревновательной борьбе. Соревновательная стадия включает: управление психическим состоянием перед разминкой и в ходе разминки; настройку непосредственно перед моментом старта, началом поединка, игры; психическое воздействие в ходе поединка и в перерывах между таймами и т.д.

Постсоревновательная психологическая подготовка связана с общими процессами восстановления и требует специальных мероприятий только в случае поражения спортсмена или команды.

На выбор конкретных средств и методов психологического воздействия оказывают влияние важность соревнования, индивидуальные особенности спортсмена, социально-психологический климат в команде, общественная и личная мотивация. Почти все средства психологической подготовки основываются на вербальном воздействии на спортсмена со стороны тренера или психолога [4]. Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется: спокойствием (хладнокровием) в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности); уверенностью в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость; боевым духом, который на уровне отношения к процессу и результату деятельности обеспечивает стремление к победе, достижению соревновательной цели, раскрытию резервных возможностей [5, с.100].

Таким образом, можно сделать вывод, что спортсмену, занимающемуся каким бы, то ни было видом спорта, необходимо постоянно поддерживать оптимальное психическое состояние, которое способствовало бы наиболее полному использованию потенциала, накопленного на тренировках. В процессе подготовки к соревнованиям идет настройка спортсмена на предстоящую деятельность, моделируются условия предстоящих соревнований, минимизируется психическое напряжение, что помогает спортсмену в полной мере проявить свои способности, показать наилучшие результаты и достичь соревновательной цели.

### Литература

1. Биктина С. Я., Усцелемов С. В. Психологическая подготовка к соревнованиям студентов-разрядников в отделении легкой атлетики [Текст] // Физическая культура и спорт в системе образования : материалы XII Всерос. науч.-практ. конф. Красноярск : ИПК СФУ, 2010. С.18-25
2. Брюховских Т. В. Психологическая подготовка высококвалифицированных биатлонистов [Текст] // Физическая культура и спорт в системе образования : материалы XII Всерос. науч.-практ. конф. Красноярск : ИПК СФУ, 2010. С. 25-28.
3. О техниках психологической подготовки в биатлоне [Электронный ресурс]. URL: <https://www.b17.ru/article/biatlon> (дата обращения: 05.03.2019).
4. Психологическая подготовка спортсмена [Электронный ресурс]. URL: [https://studopedia.ru/11\\_83049\\_psihologicheskaya-podgotovka-sportsmena.html](https://studopedia.ru/11_83049_psihologicheskaya-podgotovka-sportsmena.html) (дата обращения: 10.03.2019).
5. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений [Текст]. М. : Академия, 2009. 256 с.

### References

1. Biktina S. Ya., Usselemov S. V. *Psikhologicheskaya podgotovka k sorevnovaniyam studentov-razryadnikov v otdelenii legkoy atletiki* [Psychological preparation for competitions of students-dischargers in Department of athletics]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme obrazovaniya : materialy XII Vseros. nauch.-*

*prakt. konf. [Physical culture and sport in education system: materials XII vseros. science.- pract. Conf.]. Krasnoyarsk, IPK SFU Publ., 2010, pp. 18-25. (In Russian).*

2. *Bryukhovskikh T. V. Psikhologicheskaya podgotovka vysokokvali-fitsirovannykh biatlonistov [Psychological training of highly qualified biathletes [Text] / / Physical culture and sport in the education system: materials XII vseros. science.- pract. Conf.]. Krasnoyarsk, IPK SFU Publ., 2010, pp. 25-28. (In Russian).*

3. *O tekhnikakh psikhologicheskoy podgotovki v biatlone [About techniques of psychological preparation in biathlon]. Available at: <https://www.b17.ru/article/biatlon> (accessed: 05.03.2019).*

4. *Psikhologicheskaya podgotovka sportsmena [Psychological preparation of the athlete]. Available at: [https://studopedia.ru/11\\_83049\\_psihologicheskaya-podgotovka-sportsmena.html](https://studopedia.ru/11_83049_psihologicheskaya-podgotovka-sportsmena.html) (accessed 10.03.2019).*

5. *Gorbunov G. D., Gogunov E. N. Psikhologiya fizicheskoy kul'tury i sporta [Psychology of physical culture and sports]. Moscow, Academy Publ., 2009, 256 p.*

## **АНАЛИЗ РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ВНИМАНИЯ СТРАХУЮЩЕГО В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ**

### **ANALYSIS OF THE IMPLEMENTATION OF THE METHODOLOGY IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF THE ATTENTION OF THE INSURER IN SPORTS TOURISM**

**Тинькова Зинаида Сергеевна**

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра «Теория и методика избранного вида спорта»  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Tinkova Zinaida Sergeevna**

Ph.D., associate professor  
department «Theory and methodology chosen sport»  
Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Миронова Елена Николаевна**

старший преподаватель  
кафедра «Теория и методика избранного вида спорта»  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Mironova Elena Nikolaevna**

senior lecturer  
department «Theory and methodology chosen sport»  
Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация.** В статье приведен анализ методики повышения работы внимания у спортсменов. Освещены данные тестирования тренерского состава по спортивному туризму.

**Abstract.** The article analyzes the methods of increasing the work of attention in athletes. Data of testing of trainer's structure on sports trizm are illuminated.

**Ключевые слова:** методика, спортивный туризм, модальность, внимание.

**Keywords:** methodology, sports tourism, modality, attention.

Спортивный туризм один из самых противоречивых видов спорта, с одной стороны это четко организованный процесс, в котором есть структурные подразделения со своей иерархией, с тренировочными и соревновательными процессами. Включающей систему фиксации достижений. С другой стороны, имеющий ряд вариативных форм, которые зависят только лишь от личности участника, а не от уровня тренировочного процесса и ранга проводимых соревнований.

Дисциплина «Техника горного туризма» одна из сложнейших форм в спортивном туризме, от того как именно реагирует на постоянно меняющиеся условия спортсмен зависит не только его успех на соревнованиях, но и жизнь. Важность развития не только технико-тактических навыков, но и личностных характеристик особенно возрастает в этом

виде спорта.

Личность спортсмена огромный пласт, постоянно изучаемый исследователями сферы спорта.

Каждый тренер с опытом приходит к тем или иным личностным характеристикам, в рамках которых ему легче донести важность и необходимость тех или иных качеств. Характеристики темперамента и характера и типов личности давали возможность быстрее находить коммуникацию с занимающимися.

В последние годы отмечается эффективность работы опираясь на модель личности спортсменов исходя из определения их модальности.

В основе работы модели стоят шесть структурных элементов, которые отражают направления исследования личности. В который входят:

Коммуникационный структурный элемент, который состоит из компонентов отношения к партнерам, отношения к сопернику и отношения к тренеру.

Мотивационный структурный элемент отражает внутреннюю работу спортсмена и состоит из компонента интереса к виду спорта, уровня притязаний и компонента ценностных ориентаций.

Гендерный структурный элемент показывает как спортсмен выражает свою личность.

Эмоционально-волевой структурный элемент состоит из эмоциональной устойчивости, психорегуляцию и волевые качества.

Интеллектуальный структурный элемент, отвечающий за владение технико-тактических элементов. Включает компоненты: психомоторику, оперативную память, специализированное восприятие, внимание и мышление.

Поведенческий включает: тип нервной системы, темперамент и характер.

Все эти структурные элементы определяют модальные характеристики от которых зависит результат спортсмена и эффективности его работы в целом.

Многие исследователи, опираясь на модальности доказали эффективность работы с ее учетом. А. Г. Ковалевым было предложена классификация компонентов структуры личности спортсмена, которая была положена в основу определения компонентов работы с учетом модальностей. Затем, Илясова Наталья Владимировна, спортивный психолог определила особенности восприятия спортсмена в рамках соревновательного процесса. Руководствуясь данными особенностями используя модальности тренер гораздо эффективнее работает в стрессовой ситуации соревнований. Что и было эмпирически доказано в ее работе «Особенности эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта».

Анализ типовых программ ДЮСШ направленных на подготовку спортсменов и инструкторов в спортивном туризме показал, что обучение страховке является одной из главнейших задач начального этапа подготовки, так как большинство технических приемов в дисциплине «дистанция» невозможно выполнить без устойчивого навыка страхования

партнера, группы или себя. Без этого технического элемента невозможно представить себе соревнования даже начального уровня, не говоря уже о получении допуска к туристскому многоборью высокого ранга.

Компонентам: безопасность страхующего, выбор способа страховки и выбор снаряжения, в программах подготовки спортсменов отводиться в среднем 20% от всего объема часов подготовки. Это около 11 часов на каждый компонент в год, при этом такой важный и необходимый компонент как работа внимания страхующего осваивается на усмотрение самого тренера или же развивается самостоятельно спортсменом. И если в дисциплине «дистанция» спортсмены показывают уже до автоматизма отработанный навык, не редко даже не задумываясь о назначении технического приема, заботясь лишь о скорости прохождения дистанции, то в дисциплине «маршрут» компонент работа внимания страхующего приобретает совершенно иной характер.

На маршруте от анализа внешней ситуации, действий партнера зависит своевременная реакция на происходящее, а значит, от этого зависит безопасность и жизнь участников.

Учитывая вышеуказанное, существует острая необходимость минимизировать противоречие между высоким значением работы внимания страхующего и отсутствием полноценной работы с этим компонентом в тренировочном процессе. Решением данной проблемы стало всестороннее изучение свойств внимания тренирующихся, разработка и внедрение методики повышения уровня внимания с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и специфики работы страхующего.

Полученные опытным путем данные свидетельствуют о необходимости повышенного контроля в работе над свойствами внимания страхующего не зависимо к какой возрастной группе или уровню подготовки относится спортсмен, подтверждена гипотеза и эффективность предложенной методики применения упражнений и игр на развитие внимания в тренировочном процессе по спортивному туризму действительно повысило результативность занимающихся.

Для определения степени осведомленности о работе с модальными характеристиками в рамках тренировочного процесса нами была разработана анкета для тренеров по спортивному туризму. Анкета состоит из 10 вопросов которые отражают степень доверия к работе с модальными характеристиками у тренеров.

Разработанная анкета была предложена тренерам по спортивному туризму города Орел и Орловской области. В анкетировании участвовали 23 человека, которые имеют отношение к тренировочному и соревновательному процессу.

На вопросы, связанные с определением модальность верных ответов не было. Респонденты чаще всего ассоциировали модальность с отдельным компонентом изучения чего-либо. При этом вопросы связанные с технологией использования данного метода в подавляющем большинстве случаев были определены верно, что является показателем того что сам метод используется, но на интуитивном уровне без изучения научно обоснованных фактов по эффективности внедрения. У 72% анкет

на вопросы, связанные с работой тренера и спортсмена в рамках соревновательного и предсоревновательного процессов четко описывали работу компонентов модальности и их взаимосвязь, но объяснить на научно обоснованном уровне у многих вызвало затруднение.

Такие результаты тестирования показали малую популярность использования методики повышения эффективности работы внимания страхующего с использованием дифференциации по личностным характеристикам. А так же необходимость постоянной работы тренерского состава над усовершенствованием методики работы и включением в нее новых методов и приемов отвечающих требованиям современного спорта. Зная особенности внедрения в тренировочный процесс вышеуказанной методики можно добиться наиболее высоких результатов. А повышение эффективности, улучшение результатов спортсмена, соблюдение техники безопасности и есть одна из главнейших задач тренировочного процесса.

### Литература

1. Мотышина, М. С. Менеджмент туризма : учебник для СПО / М. С. Мотышина, А. С. Большаков, В. И. Михайлов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 282 с.

2. Макеева В. С. Подготовка специалистов для развития направления «Спорт для всех» // Современные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: сб. мат. междунар. науч. – практической конф. (Курск, 26–27 ноября 2010г) : в 2т.Т.1 / отв. ред. А.В. Володин; Курск. гос. ун-т – М. : Курск, 2010. – С. 77-80

3. Мусина-Мазнова, Г. Х. Инновационные методы практики социальной работы [Электронный ресурс] : учебное пособие для магистров / Г. Х. Мусина-Мазнова, И. А. Потапова, О. М. Коробкова и др. - М. : Дашков и К, 2014. - 320 с.

### References

1. Motyshina M. S., Bolshakov A. S., Mikhailov V. I. Menedzhment turizma [Tourism management]. Moscow, Yurayt Publ., 2019, 282 p.

2. Makeeva V. S. Podgotovka spetsialistov dlya razvitiya napravleniya «Sport dlya vsekh» [Training of specialists for the development of the direction "Sport for all"]. Sovremennyye problemy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: sb. mat. mezhdunar. nauch. – prakticheskoy konf. (Kursk, 26–27 noyabrya 2010) : V 2 t.T.1 [Modern problems of the theory and practice of physical culture, sports and tourism: Sat. mat. Int. scientific - practical conf. (Kursk, November 26–27, 2010). In 2 vol. Moscow, Kursk, 2010, pp. 77-80.

3. Musina-Maznova G. Kh., Potapova I. A., Korobkova O. M. Innovatsionnyye metody praktiki sotsial'noy raboty [Innovative methods of social work practice]. Moscow, Dashkov and K. Publ., 2014, 320 p.

УДК 796.323.2

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

### THE USE OF CIRCULAR METHOD OF TRAINING IN PHYSICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS

**Лукьянова Людмила Михайловна**

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Lukyanova Lyudmila Mikhailovna**

senior lecturer

department «Physical culture»

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Чернова Алена Алексеевна**

студент

институт русского языка и словесности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Chernova Alyona Alekseevna**

student

Institute of Russian Language and lexicology

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Аннотация.** В данной статье рассматривается метод круговой тренировки при подготовке баскетболистов и разновидности данного метода. Поясняется его влияние на спортивную подготовку спортсменов, раскрывается его эффективность. Также приводится примерный комбинированный комплекс упражнений.

**Abstract.** This article discusses the method of circular training in the preparation of basketball players and varieties of this method. Its influence on sports training of athletes is explained, its efficiency is revealed. Also provides an example of a combined set of exercises.

**Ключевые слова:** метод круговой тренировки, комплекс упражнений, тренировочно-соревновательный процесс.

**Keywords:** circular training method, set of exercises, training and competition process.

Безусловно, достижение высоких результатов в области спорта возможно только при условиях, если система подготовки спортсмена, представляющая собой совокупность методов и условий тренировочно-соревновательного процесса, хорошо организована. Благодаря таким методам спортсмен овладевает нужными ему знаниями и навыками, у него развиваются необходимые качества.

Многие тренеры, начиная от школьного преподавателя и заканчивая тренером мирового уровня, используют различные методы и приемы, но наибольшее предпочтение отдают методу круговой тренировки, считая его наиболее эффективным для всестороннего развития главных двигательных навыков спортсменов. Также этот метод способствует совершенствованию технических приемов игры в баскетбол.

Баскетбол – олимпийский вид спорта, командная игра. Цель этой игры – за определенное время забросить мяч в корзину соперника большее количество раз, чем команда соперник[1]. Баскетбол способствует совершенствованию двигательных навыков и развитию физических способностей. В данных целях тренеры успешно используют метод круговой тренировки.

Данный метод включает в себя последовательное выполнение специально разработанного комплекса физических упражнений для развития силы, ловкости и выносливости, а также совершенствования быстроты.

Круговая тренировка способствует развитию физических качеств, зачастую очень простыми средствами, но с высокой эффективностью, поэтому и является самым универсальным методом тренировки.

И. А. Гуревич различает следующие основные разновидности круговой тренировки:

1. По методу непрерывного упражнения (направлена преимущественно на развитие выносливости).

2. а) По методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественно направлена на развитие силовой и скоростной выносливости).

б) По методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (направленность на специализированную выносливость, силу и ловкость) [6, с.11].

Эффективность метода круговой тренировки заключается в значительном повышении уровня занятий, т.к. занимаются все учащиеся одновременно, но в то же время и самостоятельно, исходя из своих навыков и усилий.

Тренировка, рассматриваемая в данной статье, рассчитана преимущественно на групповые занятия. В ней важна согласованность действий групп, а также соблюдение установленного порядка.

Для проведения занятий составляют комплекс из 8 - 10 относительно нетрудных упражнений, каждое из которых воздействует на определенные группы мышц – ног, рук, брюшного пресса и спины. Простые движения позволяют, чтобы их повторяли по многу раз. На развитие определенных двигательных качеств влияет выполнение упражнения из разных ИП и в различном темпе. Спортсмены выполняют весь комплекс (т.е. проходят один круг) за строго установленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальных количествах раз [6, с.7-8].

Рассмотрим примерный комплекс комбинированной круговой тренировки на занятиях по баскетболу [2, р.3.7]:

1. Прыжки в шаге с ноги на ногу на отрезках прямой 10–15 м.
2. Стоя, ноги на ширине плеч, передача баскетбольного мяча в парах.
3. Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в и.п.
4. Ведение мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем мяча и без него (в правую, левую сторону).
5. С высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 15–20 м с повторением 4–6 раз.
6. Ведение мяча в парах, в центральном круге, с выбиванием мяча (ведение выполняет оба игрока).
7. Ведение двух мячей одновременно и правой и левой рукой на отрезки до 20 м.

Организм спортсменов со временем приспособляется к постоянной нагрузке, именно поэтому необходимо постепенно увеличивать количества упражнений.

Круговая тренировка является эффективной формой организации физической подготовки. При ее использовании многие тренеры добиваются большего физического воздействия на спортсменов, что связано со значительным расходом их сил и утомлением.

### Литература

1. Баскетбол // Sportwiki : спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/>
2. Костюнин А. Н. Круговая тренировка баскетболистов // Мультиурок [Электронный ресурс]. URL : <https://multiurok.ru/index.php/files/krugovaia-trenirovka-basketbolistov.html>
3. Яхонтов Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов : учеб. пособие. СПб. : Изд-во Олимп-СПб, 2007. 134 с.
4. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. М. : Физкультура и спорт, 2000.
5. Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе : методическое пособие / авт.-сост. Д. В. Спасов, З. Ф. Спасова. Казань : КФУ, 2013. 37 с.

### Referenses

1. Basketbol [Basketball]. Sportwiki : sportivnaya entsiklopediya [Sportwiki: sports encyclopedia]. Available at: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/>
2. Kostyunin A. N. Krugovaya trenirovka basketbolistov [Circular training of basketball players]. Mul'tiurok [Multi-lesson]. Available at: <https://multiurok.ru/index.php/files/krugovaia-trenirovka-basketbolistov.html>
3. Yakhontov E. R. Fizicheskaya podgotovka basketbolistov [Physical training of basketball players]. St. Petersburg, Olympus-SPb Publ., 2007, 134 p.
4. Matveev L. P. Osnovy sportivnoy trenirovki [Fundamentals of sports training]. Mosocw, Physical education and sport Publ., 2000.
5. Spasov D. V. (ed.), Spasova Z. F. (ed.). Krugovaya trenirovka na zanyatiyakh po basketbolu v VUZe [Circular training in basketball classes at the university]. Kazan, KFU Publ., 2013, 37 p.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

## **CHARACTERISTICS OF THE PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES**

**Коробейникова Елена Ивановна**

старший преподаватель

кафедры «Физической культуры»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Korobeynikova Elena Ivanovna**

senior lecturer

Department «Physical culture»

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Даянова Марина Александровна**

кандидат биологических наук, доцент

кафедра «Теории и методики обучения физической культуре

и безопасности жизнедеятельности»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Dayanova Marina Aleksandrovna**

candidate of biological Sciences, associate Professor

department «Theories and methods of physical education culture and life safety»

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Аннотация.** В статье рассматривается необходимость совершенствования средств и методов психологической подготовки спортсменов. Умение контролировать свои действия, психические и эмоциональные состояния во время воздействий сбивающих факторов и в условиях утомления, способствует достижению высоких спортивных результатов. Внутренняя психологическая готовность спортсмена к соревновательным действиям является результатом индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности личности спортсмена при совместной работе с тренером.

**Abstract.** The article discusses the need of improvement of the means and methods of psychological training of athletes. The ability to control their actions, mental and emotional states during the effects of knocking factors and fatigue, contributes to the achievement of high sports results. Internal psychological readiness of the athlete for competitive actions is the result of individual intellectual and psychological activity of the athlete's personality by working together with a coach.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, спортсмен, волевые качества, психическая устойчивость, состояние, воспитание, мотивация, напряженность, саморегуляция.

**Keywords:** psychological training, athlete, strong-willed qualities, mental stability, condition, education, motivation, tension, self-regulation.

Один из способов привлечения народных масс в физическую культуру и спорт, выявления их индивидуальных достижений в этом - проведение различных соревнований. Спортивные соревнования – это целая система мероприятий по физическому воспитанию, в ходе подготовки и проведения которых создаются чрезвычайно благоприятные условия для воспитательной работы со спортсменами в целях развития у них чувства коллективизма, дисциплины, честности, ответственности, самообладания, воли к победе и других важных морально-волевых и нравственных человеческих черт [6].

Возросший уровень конкурентной борьбы на крупнейших турнирах и олимпийских играх вызывает необходимость совершенствования средств и методов не только разносторонней физической подготовленности, но и психологической подготовки спортсменов. Вопросами психологической подготовки спортсменов занимается психология спорта – проводит общий анализ спортивной деятельности, изучает отдельные виды спорта, общие и специальные качества личности спортсмена, показывает психологические основы его обучения, тренировки, воспитания. Большое внимание уделяется психологической подготовке спортсменов [6]. Решающим фактором успеха с соревновательной деятельности спортсмена, при относительно равном уровне технико-тактической и физической подготовленности спортсменов, можно назвать его психологическую готовность. Психологическая подготовка должна помогать создавать состояние, способствующее максимальному использованию физической, тактической, технической подготовленности спортсмена с одной стороны и умение противостоять сбивающим факторам во время соревнований и перед стартом с другой стороны. Говоря иначе, сохраняя силу духа в различных ситуациях, позволять спортсмену не реагировать на соперников, своевременно гасить спортивный азарт [3, с.207-208].

Для достижения успеха спортсмен должен уметь управлять своими эмоциями, действиями, психическим состоянием при различных психофизических состояниях организма и воздействиях сбивающих факторов. Эмоциональное состояние может быть положительным и отрицательным. Отрицательное состояние нередко доходит до стадии аффекта или полной апатии, проявляющихся в неуверенности, тревожности, мыслях о последствиях неудачного выполнения того или иного действия и др. Для регуляции эмоциональных состояний необходим комплекс мероприятий по предупреждению или ликвидации уже возникших состояний [1, с.36-37].

Волевые усилия — это активное проявление сознания, направленного на саморегуляцию и мобилизацию возможностей спортсмена для успешного преодоления трудностей в процессе соревнований. Ведущей стороной волевого качества целеустремленности является волевая направленность на достижение поставленных целей, сознательное отношение к спортивной деятельности. Совершенствование мастерства в условиях преодоления возникающих трудностей, стремление не останавливаться на пути к достижению цели характеризуют такое волевое качество, как настойчивость. Решительность и смелость выражаются

в способности принимать ответственные решения, сопряженные с риском, а также в своевременности принятия решений в ответственные моменты. Выдержка и самообладание помогают преодолевать неблагоприятные эмоциональные состояния в экстремальных условиях. Инициативность и самостоятельность характеризуются оригинальностью и своевременностью самостоятельных решений и способов их осуществления в трудных условиях тренировки и соревнований. Уровень развития волевых качеств можно оценивать в соответствии с особенностями проявления волевых усилий спортсменов [1, с.36-37].

От спортсменов требуется для успешного выступления в напряженных соревнованиях при встрече с разнообразными, порой опасными соперниками, значительный уровень психологической подготовленности наряду с технико-тактическим совершенством и высокой физической работоспособностью [1, с.36-37].

Если строго следовать всем законам применения терминов, то необходимо говорить о «психической подготовке», так как название должно происходить не от науки (психология), а от предмета подготовки. Мы говорим «физическая» подготовка, а не «физиологическая», однако традиционно употребляется словосочетание «психологическая подготовка». Психологической подготовкой спортсмена называется организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. У каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику. О подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности можно говорить то же. Не являясь суммой возможностей игроков, психические возможности становятся чем-то принципиально новым. Говоря о результатах, адекватных возможностям спортсмена или команды, можно смело утверждать, что психологическая подготовка, как одна из составляющих частей системы спортивной тренировки, находится в зависимости от других ее форм: физической, технической, тактической. Низкий уровень физической подготовки предполагает, что полезность приемов психической регуляции, не поможет спортсмену или команде в достижении высоких спортивных результатов, они будут невысокими, т.е. адекватными возможностям [1, с.157-158].

Различают всего три основных вида психологической подготовки, которые направлены на решение самостоятельных задач, но, тем не менее, взаимосвязаны между собой: общая психологическая подготовка, специальная психологическая подготовка к соревнованиям, и психологическая защита в конкретном соревновании. Циклические виды спорта характеризуются высокими, однообразными и длительными монотонными нагрузками, поэтому психологическую подготовку к долговременному тренировочному процессу выделяют как самостоятельный вид. Еще одним, относительно самостоятельным, подвидом выделяется психологическая подготовка тренера, которая играет важную роль в любых спортивных играх, т.к. ни в одном другом виде спорта, тренер не принимает такого активного участия в постоянном непосредственном управле-

нии соревновательной деятельностью своих подопечных. Средства психической регуляции подготовки тренера и спортсмена по основному содержанию совпадают, поэтому настраиваться на соревнования тренер может так же, как и спортсмен [1, с.157-158].

Психологическая подготовленность спортсмена определяется степенью развития специализированных восприятий: чувства дистанции, ориентировки в пространстве, быстроты реакции, умения предвидеть действия соперника, логического и тактического мышления, концентрации внимания и т.п. – и психологическим состоянием спортсмена. При оптимальной психологической подготовленности у спортсмена наблюдается наивысший уровень развития перечисленных качеств и состояние, так называемой, психологической готовности. Его характеризуют уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной цели, значительная психическая устойчивость [2].

Психическая устойчивость – это способность спортсмена сохранять в трудных условиях тренировки и соревнований положительное эмоциональное состояние, работоспособность и психические качества, необходимые для победы, несмотря на влияние факторов, вызывающих отрицательные эмоции и психическую напряженность. А. Ц. Пуни считал, что в структуру состояния психологической устойчивости входят высоко развитые познавательные, эмоциональные и волевые функции. «Готовность спортсмена к соревнованию складывается из уверенности в своих силах, стремления проявить себя и добиться победы, оптимального эмоционального возбуждения, высокой помехоустойчивости, способности произвольно управлять своим поведением».

Сущность психологической готовности спортсмена в периоды воздействий на него экстремальных соревновательных условий заключается, по мнению различных психологов спорта, в возможности принятия оптимальных решений применительно к различным ситуациям; в согласованности деятельности и состояния спортсмена; в постоянном контроле и регуляции его поведения. На результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности – внутреннюю психологическую готовность к соревновательным действиям – также оказывают влияние, носящие временный или разовый характер, внешние факторы и воздействия [2].

Развитие у спортсменов целеустремленности – неотъемлемая часть психологической подготовки, и являясь основной задачей тренера, воспитывается при условии, что сам спортсмен глубоко интересуется как спортом, так и искусством, имеет личную заинтересованность в спортивных достижениях. Тренер также обязан регулярно разбирать со спортсменом в подробностях все, как отрицательные, так и положительные, стороны его подготовки и согласовывать друг с другом, т.к. без взаимодействия тренера и спортсмена высшие достижения невозможны [5].

Любое соревнование – с одной стороны – праздник, с другой – очень волнующее мероприятие, и состояние, в котором находится спортсмен

перед стартом, называется предстартовым. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность; предстартовая лихорадка; предстартовая апатия. Боевая готовность – самое оптимальное состояние спортсмена. Оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы организма подготовлены к работе и спокойно ожидают старта. Предстартовая лихорадка – состояние сильного волнения: спортсмен суетится, нервничает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит. Спортсмена в предстартовой лихорадке часто все вокруг раздражает, даже шутки друзей. Предстартовая апатия – состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться [5].

Спорт диктует отрицательные предстартовые состояния – предстартовая лихорадка и апатия – обычно характеризуются тем, что спортсмены, находящиеся в этом состоянии не уверены в своих силах, их преследуют навязчивые мысли о ходе предстоящих соревнований, терзают мысли по поводу своей готовности и успеха в выступлениях. К «психологическим барьерам» в спорте относят:

- страх перед проигрышем (он может быть вызван обостренным самолюбием и тщеславием, опасением подвести команду или коллектив, мыслью об отрицательной оценке плохого выступления близкими людьми или тренером);

- страх перед противником, вызванный или знанием его сильных сторон или неправильной информацией об его успехах, или суевериями, или недооценкой собственных возможностей;

- боязнь не выдержать высокого темпа;

- боязнь не получить новую травму или повторную;

- боязнь неадекватного судейства, их субъективного отношения к противникам;

- всевозможные глупые суеверия, до сих пор еще распространены среди спортсменов [4].

Под влиянием этих и других подобных им мыслей и эмоций спортсмен становится чрезмерно возбужденным, вспыльчивым или вялым, апатичным. Находясь в таком состоянии, сильно волнуясь, не может объективно представить себе картину предстоящего состязания и сосредоточиться на плане своего выступления. Желание выиграть сменяется у него всяческими опасениями, ухудшается внимание, нарушается память. Некоторые особенно возбудимые, неуравновешенные становятся крайне раздражительными и вспыльчивыми, не могут сидеть на месте, грубят, суетятся. Чтобы успешно преодолеть все эти трудности необходимо развивать все качества воли. Формирование психической готовности к конкретному соревнованию достигается целой системой психолого-педагогических мероприятий, которые дают должный эффект лишь

при направленном и комплексном их применении.

Иногда в ходе соревнований достигнутые результаты на тренировках из-за неуверенности в своих силах спортсмен не показывает [4]. Случается, что на тренировках и второстепенных стартах спортсмены выступают легко, уверенно и раскованно. Но стоит оказаться участником серьезных соревнований, выступать против титулованных соперников, как умения, мастерство исчезают. Неуверенность в себе, в свои возможности, вызывает закрепощение мышц, ограничение деятельности, и все это из-за боязни сильного соперника. А это возможно случается обычно из-за недостаточной физической и технической подготовленности [7, с.97]. Игроки, а порой даже целые команды подчас не в состоянии справиться с волнением и проигрывают более слабым. Объясняется это тем, что разные спортсмены по-разному реагируют на возникающие трудности. У одних трудности вызывают прилив сил и энергии, побуждают предельно мобилизовать свои силы. У начинающих спортсменов сила раздражителей, действующих на их ЦНС в соревновательных условиях, очень велика. Первое соревнование почти всегда вызывает тяжкие душевные переживания. Лишь немногие способны спокойно отнестись к своему спортивному дебюту. Пугаться волнения, общего состояния в первом выступлении на соревнованиях, как для спортсменов, так и для тренера, - не следует, необходимо с этим чувством научиться бороться [7, с.98-99].

Причины слабого проявления волевых качеств могут быть разными, и только зная эти причины возможен выбор методов устранения негативных последствий. Спортсмен должен быть отлично подготовлен в физическом, техническом и тактическом отношении, а уже затем следует подбор методов устранения недостатка-неуверенности.

Важная необходимость в том, чтобы спортсмен был полностью и подробно информирован о будущих соперниках-противниках, конкретно знал как их сильные, так и слабые стороны. На соревнованиях спортсмену необходимо знать и выполнять специальные упражнения, которые укрепляют степень уверенности в себе и в своих силах, возможностях. Спортсмен и сам должен знать, что делать, если им овладевают предсоревновательная лихорадка или апатия. Однако спортивные психологи рекомендуют спортсменам изучать свои предстартовые состояния. Исследования способов их регуляции позволяют им разрабатывать всевозможные рекомендации, способы, методы, которые можно использовать самостоятельно или под контролем специалистов в различные периоды подготовки к соревнованиям и непосредственно перед стартом. Необходимо знать, что формы проявления предстартовых состояний зависят от типа нервной системы. Различают четыре типа нервной системы: сангвиники, флегматики, меланхолики и холерики. У спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами – сангвиников и флегматиков – чаще наблюдается боевая готовность; у холериков – предстартовая лихорадка; меланхолики подвержены предстартовой апатии. Каждому спортсмену необходимо владеть своими эмоциями, и для постижения этого искусства важно знать свой тип нервной системы, чтобы грамотно

выбирать самый оптимальный путь к самосовершенствованию. Идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий – полезно использовать и во время тренировок, и включать в разминку перед состязаниями. В тренировках следует выполнять идеомоторные упражнения, чтобы предстартовое возбуждение не «смазывало» мысленной картины, т.к. к возможно более полному и подробному представлению стремиться нужно всегда. Также нельзя забывать и о таком пути регуляции эмоциональных состояний, как саморегуляция. Навыки саморегуляции полезны каждому человеку, не только спортсменам, т.к. современная жизнь переполнена и насыщена нервными напряжениями. Поэтому каждый должен непременно в этом тренироваться регулярно [3, с.209-211].

Черепанова О. А. в своей книге "Соперничество, риск, самообладание в спорте" рекомендует несколько приемов:

1. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Сдерживая смех или улыбку можно подавить порыв веселья, а улыбнувшись поднять настроение. Научившись произвольно управлять тонусом лицевых мимических мышц, человек приобретает в какой-то мере умение владеть своими эмоциями.

2. Специальные двигательные упражнения. При повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в замедленном темпе. Энергичные, быстрые упражнения возбуждают.

3. Дыхательные упражнения. Упражнения с медленным постепенным выдохом являются успокаивающими. Важное значение имеет сосредоточение на выполняемом движении.

4. Специальные виды самомассажа. От энергичности движений зависит характер воздействия самомассажа.

5. Развитие произвольного внимания. Необходимо сознательно переключать свои мысли, направляя их с переживаний в деловое русло, активизировать чувство уверенности.

6. Упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц воздействует на эмоциональное состояние.

7. Самоприказы и самовнушения. С помощью внутренней речи можно вызвать чувство уверенности или те эмоции, которые будут способствовать борьбе [3, с.209-211].

Однако надо заметить, что их использование приемов должно быть индивидуальным, так как оптимальным уровнем эмоционального возбуждения для каждого спортсмена будет свой. Спортсмен может взять себя в руки и добиться улучшения результатов с помощью самовнушения: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению». Завершающим этапом психической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательного упражнения. В это время основная задача заключается в максимальной сосредоточенности внимания, которое становится главным фактором. Из сознания должно исчезнуть все, что не относится к действиям в сорев-

новании. К. С. Станиславский называл такое состояние «публичной отрешенностью», и чтобы спортсмен мог его благополучно достигать - важно уметь не реагировать на внешние раздражения [3, с.209-211].

Прежде чем говорить об универсальных приемах, обеспечивающих готовность спортсмена к эффективной соревновательной деятельности, необходимо представить, какое состояние благоприятствует такой деятельности, а какое — мешает. В общих чертах психическим состоянием называют целостную характеристику психической деятельности за конкретный период, связанную с определенной динамикой психических процессов и психофизиологических функций и отражающую реакцию человека на возбужденное или заторможенное состояние, состояние страха, уверенности в своих возможностях, радости, настороженности, ярости и т.д. [1, с.162].

В игровых видах спорта, как и во всех других, в которых большую роль играет тактика, принято различать напряженное состояние (а в спорте значительное напряжение неизбежно) двух видов:

1) операциональную напряженность, связываемую со сложностями решения и выполнения тактических задач;

2) эмоциональную напряженность, которая возникает с формированием отношения спортсмена к различным ситуациям.

В принципе психическая напряженность не только неизбежна, но и необходима: в спокойном состоянии успешно и эффективно выступать нельзя. Но при длительном или сильном воздействии возбуждающих или затормаживающих воздействий наступает перенапряжение, неблагоприятное состояние.

В англоязычной литературе состояние напряженности называется стрессом, причем положительное напряжение называется эвстрессом, а отрицательное - дистрессом. Обычно стрессовая ситуация вызывает повышение уровня активизации, мобилизацию сил, однако может вызывать и дезорганизацию поведения и деятельности. Противодействие неблагоприятным стрессогенным факторам осуществляется специальным овладением приемами регуляции психического состояния. Прежде всего, в систему противодействий влиянию дистресса должно входить управление мотивацией спортсмена. У спортсмена мотивация проявляется в уверенности в себе. Важно не столько повышение уровня спортивного мастерства, сколько формирование у спортсмена уверенности в том, что его мастерство обеспечит высокий спортивный результат [1, с.162]. Дело тренера — налаживать положительные отношения между спортсменами и надежную связь между ними и собой, стимулировать положительную самооценку спортсменов, сводить к минимуму любые факторы, вызывающие потерю уверенности в своих силах. Давно известно, что успех человек склонен объяснять внутренними причинами («я сумел»), а неудачу — внешними («мне помешали»). Как ни странно, в спорте такую особенность просто необходимо использовать при управлении мотивацией. Каждую наименьшую удачу следует использовать для повышения у спортсмена чувства уверенности в своих силах. Иное дело — неудача. Здесь, как считают психологи, должен быть принцип

«50:50», т.е. примерно в половине случаев соглашаться со спортсменом, что в неудаче меньше всего виноват он, а в половине — подчеркивать его недостатки, но при этом сразу показывать пути исправления [1,с.163].

Английский психолог Б. Уайт ввел термин «мотивация эффективности» и показал, что главное в ней - чувство компетентности, т.е. спортсменом движет сознание того, что именно он компетентен в своем виде спорта: владеет всеми нюансами техники и тактики, физически хорошо подготовлен и превосходит в чем-то большинство других. Это должен использовать тренер, выделяя каждый мельчайший признак мастерства, по которому данный спортсмен отличается от других [1,с.163]. Общая психологическая подготовка напрямую связана с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого своего подопечного. Спортивные психологи иногда говорят, что воспитание спортсмена высокого класса неизбежно должно включать в себя направленное формирование определенных черт эгоизма (даже в спортивных играх). Другое дело, что такие черты формируются сами по себе, но без управляющих воздействий. Талантливому спортсмену можно не бояться говорить «ты — талант»: если он достаточно умен, этим его не испортишь, а умственно недалекий человек едва ли добьется высоких результатов. Такое постоянное напоминание способствует формированию у спортсмена как бы «психической защиты» против неблагоприятных жизненных ситуаций [1,с.163]. К тому же такое внушение, если его конкретизировать, указывает пути формирования специальных способностей - тренер одновременно подталкивает спортсмена на постоянную работу над совершенствованием какого-то качества. Настоящий профессионал не удовлетворяется высоким уровнем своей способности («зачем над ней работать — она у меня и так налицо»), а наоборот стремится повысить ее, чтобы максимально использовать свое преимущество над соперниками. Внушение типа «ты талант», «ты незаурядный человек» распространяется не только на процесс совершенствования специальных способностей, но и на регуляцию текущих состояний: незаурядной личности нечего бояться давления прессы, замкнутого пространства тренировочных сборов, недружелюбных фанатов, необъективного судейства и т.д. Помогает такой регуляции, и анализ проделанной работы за определенный период времени («мы сделали все, что планировали и что необходимо для высокого результата»). Это — тоже психологическая защита и элемент общей психологической подготовки [1, с.164].

Общая психологическая подготовка в качестве основных своих разделов содержит управление психическим состоянием спортсмена, даже безотносительно к специфике спортивной деятельности. Управляя состоянием, мы формируем свойства личности. Если спортсмен постоянно находится в тревожном ожидании предстоящих соревнований, постепенно это станет привычным состоянием и перерастает в устойчивую черту личности, которая называется личностной тревожностью. Постоянная

неконтролируемая агрессивность становится со временем чертой личности, а с этим трудно справиться [1, с.164].

И в заключение хотелось бы согласиться с известным спортивным психологом Г. Д. Горбуновым, который писал, что общая психологическая подготовка представляет собой процесс развития свойств личности посредством систематического управления психическим состоянием. Целенаправленная и достаточно продолжительная общая психологическая подготовка приводит к тому, что необходимость управления спортсменом извне становится все меньше и меньше. Усовершенствованная система саморегуляции позволяет спортсмену успешно управлять своим состоянием в условиях все возрастающих психических и физических напряжений и перенапряжений, благодаря чему появляется возможность в полной мере раскрыть свою мышечную, функциональную и интеллектуальную подготовленность [1, с.164].

### Литература

1. Волейбол : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. 4-е изд. М. : ТВТ Дивизион, 2009. 360 с., ил.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2011. 351 с.: ил.
3. Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. Уроки ориентирования : учеб.-метод. пособие. М. : Изд-во федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения, 2005. 328 с.
4. Ложкин Г. В. Психология спорта : схемы, комментарии, практикум : учеб. пособие. Киев : Освіта України, 2011. 483 с.
5. Родионов А. В. Психология спорта высших достижений : прогр. дисциплины вуз. компонента цикла ОПД ГОС по спец. 032101. М. : РИО РГУФК, 2005. 20 с.: табл.
6. Садовничий В. А. Психология спорта : монография. М. : Изд-во МГУ, 2011. 423 с.: ил.
7. Фурманов А. Г., Болдырев Д. М. Волейбол. М. : Физкультура и спорт, 1983. 144 с., ил. (Азбука спорта). С.97-99.

### References

1. Voleybol [Volleyball]., 4th ed. Moscow, TVT Divizion Publ., 2009, 360 p.
2. Ilyin E.P. Psikhologiya sporta [Psychology of sports]. St. Petersburg, Peter Publ., 2011, 351 p.
3. Konstantinov Y. S., Glagoleva Y. S. Uroki orientirovaniya [Lessons orienteering]. Moscow, Feder. center det.-youths'. tourism and local history Publ., 2005, 328 p.
4. Lozhkin G. V. Psikhologiya sporta : skhemy, kommentarii, praktikum [Psychology of sport: the CX., comment. the practice]. Kiev, Osvita Ukraini Publ., 2011, 483 p.
5. Rodionov A. Psikhologiya sporta vysshikh dostizheniy : progr. distsipliny vuz. komponenta tsikla OPD GOS po spets. 032101 [Century Psychology of high performance sport: progr. discipline University. component cycle of OPD, STATE spec. 032101]. Moscow, RIO RGUFK Publ., 2005, 20 p.
6. Sadovnichii V. A. Psikhologiya sporta [The Psychology of sport]. Moscow, Moscow state University Publ., 2011, 423 p.
7. Furmanov A. G., Boldyrev D. M. Voleybol [Volleyball]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1983, pp. 97-99.

**ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ДЮСШ №1. Г. КУРСКА  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОДЕЛИРОВАНИЯ ОСНОВНЫХ  
КОМПОНЕНТОВ И УСЛОВИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS  
OF SPORTSMEN-ORIENTING YOUTH №1. KURSK CITY  
USING MODELING  
OF MAIN COMPONENTS AND COMPETITION CONDITIONS**

**Алтунина Оксана Егоровна**

*старший преподаватель  
кафедры теории и методики физического воспитания и спорта  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия*

**Altunina Oksana Egorovna**

*senior lecturer  
department of theory and methods of physical education and sports  
Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia*

**Конарева Мария Валериевна**

*магистрант  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия*

**Konareva Maria Valerievna**

*undergraduate  
Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье представлены результаты внедрения экспериментальной программы моделирования системы подготовки спортсменов-ориентировщиков ДЮСШ №1 г. Курска к предстоящим соревнованиям. В основу программы положено моделирование условий и компонентов соревновательной деятельности. Данная программа позволила эффективно подготовить спортсменов к главным стартам сезона, способствовав повышению конкурентоспособности спортсменов.

**Abstract.** The article presents the results of the implementation of an experimental simulation program orienteering sportsmen training program of Youth Sports School No. 1 of Kursk for the upcoming competitions. The program is based on modeling the conditions and components of competitive activity. This program made it possible to efficiently prepare athletes for the main starts of the season, helping to increase the sportsmen competitiveness.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, моделирование, тренировочный процесс, компоненты и условия соревновательной деятельности.

**Keywords:** orienteering, modeling, training process, components and conditions of competitive activity.

*Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании представляет собой прохождение различных по продолжительности и технической сложности дистанций. В одном блоке соревнований зачастую спортсмены участвуют сразу во всех дисциплинах (спринт, классика, кросс) [1].*

В настоящий момент времени наблюдается объективная потребность в разработке методических подходов к повышению конкурентоспособности спортсменов-ориентировщиков ДЮСШ№1 г. Курска на соревнованиях как на спринтерских городских, так и на длинных лесных дистанциях.

В нашей работе была предпринята попытка оптимизации тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-ориентировщиков. Для этого был организован эксперимент, который состоял из двух этапов: формирующего и констатирующего. На первом этапе была разработана и реализована экспериментальная программа подготовки к участию в первенстве России, состоявшейся 1-4 ноября 2018 года г. Воронеж; на втором этапе эксперимента, реализована экспериментальная программа подготовки к первенству России г. Ставрополь с 30 октября – 3 ноября 2019 года.

Программа первенства России включала в первый день – кросс-лонг, во второй день – кросс-классика-общий старт, в третий день – кросс-эстафетам - 4 этапа. Местность первенства России в Воронеже являлась непривычной для спортсменов, так как характеризовалась наличием глубоких оврагов, заболоченностей разных размеров. В экспериментальную программу подготовки был включен бег в непривычных условиях, моделирующий условия предстоящих соревнований: бег по мягкому грунту, бег по перепаханному полю, бег по склону, по пойме реки с высокотравьем, бег на специально разработанной полосе препятствий [1,2].

Формирующий эксперимент был проведен в условиях одного учебно-тренировочного сбора, продолжительностью 18 дней.

Программа первенства России в г. Ставрополь включала дисциплины кросс-классика-общий старт – первый день, кросс-лонг - во второй день, кросс-эстафета - 3 этапа - в третий день соревнований. Характерными особенностями местности первенства России был рельеф с большим перепадом высот, скальными выступами и россыпями камней. Для моделирования условий соревновательного бега были выбраны бег и прыжки в гору, бег со специально подобранными препятствиями, бег по склонам.

Констатирующий эксперимент проводился в условиях двух учебно-тренировочных сборов. Первый УТС для подготовки к первенству России в г. Ставрополь состоялся в марте 2019 года в городе Кисловодске, продолжительность УТС - 18 дней. Второй УТС состоялся в сентябре 2018 года в г. Железноводске, в продолжительность УТС - 14 дней.

В процессе всех УТС была реализована одинаковая схема исследований, заключающаяся в том, что в третий-четвертый и девятый-десятый дни УТС все спортсмены участвовали в контрольных соревнованиях.

Соревновательная деятельность подвергалась анализу по апробированной ранее методике. При планировании дистанций контрольных соревнований реализована попытка сделать их максимально похожими по соревновательной структуре к главным стартам сезона. Для этого дистанции прокладывались с использованием разных участков одной и той же спортивной карты, подбирались одинаковая длина дистанций и количество контрольных пунктов [2,3].

Отличительной особенностью экспериментальной тренировочной программы была работа с картой в процессе 5 беговых тренировок в каждом недельном микроцикле. Всего проведено по 18 таких тренировок. Учитывая предварительную информацию о местности и картах предстоящих соревнований, была сделана подборка из 10 карт, сходных с ожидаемыми. На каждой карте были спланированы и вырисованы по две-три дистанции, по длине и количеству контрольных пунктов соответствующие требованиям, предъявляемым к классическим дистанциям.

Спортсменам после выполнения привычной разминки предлагалось в процессе бега прорабатывать нанесенную на карту дистанцию. При этом давалась установка выполнять предложенную работу в соревновательном режиме, скорость бега ограничивалась способностью детально воспринимать карту. Скорость бега определялась по времени пробегания спортсменами 200-метровых кругов, ЧСС регистрировалась с помощью пульсометра Polar m200 [3].

Тренировочная программа реализована в течение восьми четырехдневных микроциклов, предшествующих участию в соревнованиях, при этом в каждом нечетном микроцикле повторялась программа предстоящего Первенства России, а четные микроциклы проводились в восстановительном режиме. Контрольная группа тренировалась по обычной для них программе. Эффективность экспериментальной программы оценивалась по результатам участия спортсменов ДЮСШ№1 г. Курска в соревнованиях.

Оценка эффективности моделирования проводилась с использованием следующих критериев: по субъективной оценке динамики функционального состояния, по субъективной оценке качества соревновательной деятельности, по сумме ошибок на дистанции, по динамике ЧСС, по результативности соревновательной деятельности на первенствах России.

Выполнение экспериментальной тренировочной программы завершилось участием в контрольных соревнованиях. Между этим стартом и соревнованиями первенства России участники эксперимента приняли в первенстве России ЦФО (г. Тула, 2018 г., в г. Воронеж, 2019 г.) Эффективность реализованных тренировочных программ, оценивалась по результатам участников эксперимента в соревнованиях.

Результаты проведенного эксперимента показали, что по всем сравниваемым параметрам соревновательной результативности экспериментальная группа превзошла контрольную. Это позволило сделать заключение о том, что подход к распределению тренировочных более

эффективным, чем в контрольной группе. Однако проведенные исследования оставили в тени вопрос о темпах адаптационных процессов, а следовательно, о целесообразном количестве модельных тренировочных микроциклов.

Подводя итог выступления спортсменов на Первенстве России в г. Воронеж, можно сказать, что модель тренировочного процесса была подобрана правильно исходя из высоких занятых мест спортсменами ДЮСШ№1 г. Курска.

Учитывая результаты и опыт проведенного эксперимента, был спланирован и проведен второй констатирующий эксперимент. При этом осуществлен более тщательный подход к формированию контрольной и экспериментальной групп, обеспечивающий их схожесть. Проведены тестирование исходного уровня подготовленности, контроль за динамикой состояния спортсменов и качеством выполняемой тренировочной работы.

Таблица 1

**Результаты соревновательной деятельности спортсменов-ориентировщиков ДЮСШ №1 г. Курска на первенствах России**

№ п/п	Характеристики соревновательной деятельности	Первенство России, г. Воронеж 2018 г.		Первенство России, г. Ставрополь 2019 г.	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	Соревновательный результат в индивидуальных видах программы (сумма занятых мест)	92	222	67	198
2	Количество спортсменов, попавших в первую «десятку»	5	1	7	2
3	Эффективная соревновательная скорость (мин./км)	6,03±0,8	8,12±2,1	5,54±0,7	7,58±1,7
4	Потери времени (с/км)	21,4±3,2	48,1±16,3	18,9±2,7	36,5±15,4

Данные проведенного эксперимента позволили сделать следующие выводы:

1. Качественной работе с картой в процессе бега со скоростью на фоне усталости, соответствующей 70-75% от уровня скорости анаэробного порога является отличительной способностью квалифицированных спортсменов-ориентировщиков.

2. Эффективным методическим приемом в тренировке спортсменов-ориентировщиков является моделирование условий базовой подготовки при работе с картой на фоне бега со скоростью, соответствующей или несколько превышающей уровень анаэробного порога.

3. 8-9 тренировок квалифицированным спортсменам-ориентировщикам достаточно для формирования способности к чтению карты со скоростью, на уровне анаэробного порога.

4. Эффективная работа с картой сохраняется в усложненных условиях при снижении скорости.

5. Применение экспериментальной программы позволило повысить соревновательную эффективность, 3 спортсмена заняли призовое место, а Умрихин Сергей по результатам сезона 2019 года был отобран в юниорскую сборную России.

### **Литература**

1. Воронов, Ю. С. Индивидуализация тренировочного процесса начинающих ориентировщиков. Методические рекомендации. Смоленск, 1999. 15 с.

2. Москалев, О. А. Способы оптимизации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов-ориентировщиков посредством моделирования основных компонентов и условий соревновательной деятельности: дисс. ... канд. пед. наук / Москалев Олег Анатольевич. Волгоград : ВГАФК, 1999. 158 с.

3. Москалев, О. А. Структура и темпы процесса двигательной адаптации спортсменов-ориентировщиков к бегу по непривычной местности // Сборник научных трудов. Смоленск : СГИФК, 2000. С. 15-19.

### **References**

1. Voronov U. S. *Individualizatsiya trenirovochnogo protsesssa nachinayushchikh orientirovshchikov [Individualization of training process of beginners]*. Smolensk, 1999, 15 p.

2. Moskaljov O. A. *Sposoby optimizatsii trenirovochnogo protsesssa vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov-orientirovshchikov posredstvom modelirovaniya osnovnykh komponentov i usloviy sorevnovatel'noy deyatel'nosti. Diss. kand. ped. nauk [Ways to optimize the training process of highly qualified orienteering athletes by modeling the main components and conditions of competitive activity. Diss. cand. ped Sci.]*. Volgograd, VGAFK Publ., 1999, 158 p.

3. Moskaljov O. A. *Struktura i tempy protsesssa dvigatel'noy adaptatsii sportsmenov-orientirovshchikov k begu po neprivychnoy mestnosti [The structure and pace of the process of motor adaptation of orienteering athletes to running in unusual terrain]*. Sbornik nauchnykh trudov [Collection of scientific papers]. Smolensk, SGIFK Publ., 2000, pp. 15-19.

УДК 796.56

## **ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОРИЕНТИРОВЩИКОВ В ГРУППАХ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

### **EDUCATION OF SPECIAL ENDURANCE AT ORIENTEERS IN GROUPS OF SPORTS SPECIALIZATION**

**Даянова Марина Александровна**

*кандидат биологических наук, доцент  
кафедра «Теории и методики обучения физической  
культуре и безопасности жизнедеятельности»*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

**Dayanova Marina Aleksandrovna**

*candidate of biological Sciences, associate Professor  
department «Theories and methods of physical education culture and life safety»,  
Volgograd State Socio-Pedagogical University  
Volgograd, Russia*

**Коробейникова Елена Ивановна**

*старший преподаватель  
кафедра физической культуры*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

**Korobeynikova Elena Ivanovna**

*senior lecturer  
Department «Physical culture»  
Volgograd State Socio-Pedagogical University  
Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматриваются методические особенности развития выносливости у спортсменов-ориентировщиков, как фактор, лимитирующий высокие спортивные результаты в ориентировании на местности.

**Abstract.** The article considers the methodological features of endurance development in orienteering athletes as a factor limiting high sports results in orienteering.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, спортсмен-ориентировщик, тренировочный процесс, специальная выносливость, метод, бег.

**Keywords:** orienteering, orienteering athlete, training process, special endurance, method, running.

Спортивное ориентирование – это передвижение на местности с помощью карты и компаса (участники должны пройти контрольные пункты). Оно приводит в движение не только мышцы, но и мозг. Спортивное ориентирование бегом характеризуется высокими физическими нагрузками и напряженной мыслительной деятельностью. В этом виде спорта на современном этапе наблюдается тенденция интенсификации учебно-тренировочного процесса и совершенствования правил

соревнований. Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании предопределяет деятельность в экстремальных условиях природной среды тем, что дистанции в заданном направлении преодолеваются при постоянном возникновении как стандартных, так и нестандартных ситуаций на местности с различным рельефом; различной степенью залесенности, неравномерностью растительного покрова; различной развитостью сети дорог, троп; и др. В связи с этим, подготовленность спортсменов к процессу освоения тренировочных нагрузок больших объемов и соревновательной напряженной деятельности, приобретают существенное значение. Немаловажная роль принадлежит вопросам, связанным с развитием специальной и общей выносливости, как характерного спортсмену физического качества и специальной психической работоспособности.

Наиболее перспективным путем интенсификации тренировочного процесса и повышения его результативности в спортивном ориентировании является учет взаимосвязи основных параметров тренировочного процесса с закономерностями метаболического обеспечения мышечной деятельности.

Сочетание умственных и физических нагрузок на фоне положительных эмоций в непрерывно изменяющихся внешних условиях в ориентировании на местности от спортсменов-ориентировщиков требует умения логически мыслить при больших физических нагрузках, оценивать и принимать решения в складывающихся ситуациях четко, точно и быстро. Неоспорим тот факт, что у ориентировщиков в процессе общения с природой формируются не только такие ценные качества как наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке, но происходит развитие и совершенствование различных двигательных и вегетативных функций организма.

В теории и методике спортивного ориентирования процессу развития специальной выносливости принадлежит одно из наиболее важных мест, так как именно она оказывает влияние на результаты соревнований.

Спортивное ориентирование развивается согласно двум отчетливо видимым тенденциям:

- развитие массовых, оздоровительной направленности форм занятий;
- повышение мастерства спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации и совершенствование системы их подготовки.

Многосторонность подготовки спортсменов-ориентировщиков – физической, технико-тактической, психологической – в зависимости друг с другом создает успешность соревновательной деятельности. Большое количество показателей в каждом из вышеуказанных разделов подготовки взаимозависимо, и существенное влияние на результат соревновательной деятельности может оказывать отставание хотя бы в одном из них. Исходя из этого, можно утверждать, что одной из важнейших задач спортсмена и тренера в тренировочном процессе – добиться устойчивого равновесия между этими сторонами подготовки, а также доведение их до автоматизма.

Преимущественное проявление выносливости относит спортивное ориентирование к циклическим видам спорта. Несмотря на общее с кроссовым легкоатлетическим бегом, существуют и принципиальные отличия:

- выраженная неравномерность бега (от быстрых ускорений до полных остановок);
- бег в ориентировании на местности выступает как вспомогательное средство [2].

Рассматривая тренировочную деятельность ориентировщиков, можно увидеть выполнение большого объема длительного и продолжительного бега в аэробном режиме, что объединяет ее тренировочной деятельностью бегунов на длинные дистанции. Выносливость можно определить как лимитирующее физическое качество, обуславливающее достижение значительных результатов в ориентировании. При этом следует отметить, что в процессе тренировок необходима разносторонняя физическая подготовка, требующая применения высоких по объему тренировочных нагрузок [2]. Добиться максимального развития выносливости достаточно сложно из-за того, что в одном занятии происходит одновременное совершенствование разных, часто отрицательно взаимодействующих, энергетических механизмов. Поэтому необходимо избирательно воздействовать на каждый из них, добиваясь максимально возможного - эффекта, и таким образом, избирательно совершенствовать тот или иной вид выносливости. В ориентировании много различных приемов в самых разнообразных условиях, предъявляющих к выносливости самые высочайшие требования. Эффективным средством развития специальной выносливости, являются специально-подготовительные упражнения, т.е. определенные упражнения в данном виде спорта. Выполнение их может быть в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях, они максимально приближены к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, также используются специфические соревновательные упражнения, общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные и игровые упражнения. При этом основными требованиями ко всем упражнениям являются: достаточно длительное их выполнение, относительно полная мобилизация возможностей организма, достижение выраженного утомления.

В процессе развития выносливости применяются самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения, заимствованные из различных циклических и ациклических видов спорта, спортивных игр, упражнения на силовых тренажерах. Эффективность различных упражнений во многом зависит от таких компонентов, как продолжительность, интенсивность работы, и характер пауз, отдыха между упражнениями, общее количество повторений, серий. Используя тот или иной метод для развития выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки [8]. Основным упражнением, чисто аэробной направленности, является кроссовый бег, продолжительность которого колеблется от 15 до 60 минут. Рельеф дистанции и интенсивность бега подбираются таким

образом, чтобы ЧСС ориентировщиков в упражнениях не превышала 150 уд/мин.

Наиболее эффективной, при совершенствовании аэробных возможностей, является не длительная работа умеренной интенсивности, а работа в виде кратковременных повторений с высокой, но не максимальной интенсивностью и разделенная небольшими интервалами отдыха. Для увеличения аэробных возможностей организма с помощью длительной ходьбы, бега, передвижения на лыжах, езды на велосипеде и других движений естественного циклического характера, особенно широко пользуются методами слитного упражнения с умеренной нагрузкой и переменной интенсивности.

Режим выполнения упражнений для развития общей и специальной выносливости условно подразделяют на непрерывный и «прерывный» (дискретный). При непрерывном режиме используются равномерный, переменный, контрольный и соревновательный методы тренировки, при дискретном - интервальный, повторный и повторно-переменный. Каждый из них имеет свои особенности [7].

Выполнение упражнений в соревновательной форме предполагается соревновательным методом как способ активизации деятельности занимающихся, как вариант стимулирования их интереса, как настрой занимающихся на выигрыш, на высокий результат в каком-то физическом упражнении при соблюдении правил соревнований.

Игровой метод развивает выносливость в ходе игры, где постоянно изменяются ситуации, моменты, эмоциональность. В игре происходит формирование инициативы, самостоятельности, творчества, импровизационный характер действий в игре оказывает содействие выбору разнообразности в способах достижения цели – победы, выигрыша [8].

В слитной «круговой тренировке» и интервальной самостоятельно приобретаются знания, формируются физические качества, совершенствуются отдельные умения и различные навыки [6].

Большинство видов специальной выносливости, в значительной мере, обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью [9].

При тренировке во многих циклических видах спорта эффективен равномерный метод, характеризующийся выполнением непрерывной работы с мало меняющейся интенсивностью. Этим методом развивают аэробные способности в различных видах спорта, в которых выполняются циклические однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощности (продолжительность 15-60 мин, ЧСС – 130-160 уд/мин.). Например: кроссы, пробежки. Тренеру и спортсмену необходимы знания физиологических и психологических основ непрерывного бега для успешного и грамотного использования равномерного метода в тренировочном процессе [1].

Выполнение непрерывной работы с изменением интенсивности от слабой до максимальной характеризует переменный метод - развивается

аэробная и анаэробная производительность. Один из распространенных вариантов этого метода - фартлек, или «игра скорости», заключающийся в пробегании достаточно больших дистанций (от 3 до 15 км) с переменной скоростью. Смена скорости от медленной до соревновательной составляет базовую основу для повышения тренированности. Нагрузки длительного характера улучшают работу сердечно-сосудистой системы [7]. Исключителен психологический эффект фартлека при занятиях на местности с меняющимся рельефом. Как часть тренировочной программы этот метод применяется представителями многих циклических видов спорта. Особенно он рекомендуется на начальном этапе подготовки при развитии общей выносливости. Организм работает в смешанном аэробно-анаэробном режиме. В связи с этим, колебания скоростей или интенсивности упражнений не должны быть большими, чтобы не нарушался преимущественно аэробный характер нагрузки [2, с.59]. Переменный непрерывный метод предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости, и рекомендуется для подготовленных физически людей, наиболее квалифицированных спортсменов. Этот метод дает возможность развития аэробных возможностей организма, его способности переносить гипоксические (недостаток кислорода) состояния и кислородные «долги», периодически появляющиеся в ходе выполнения ускорений и устраняемые при последующем снижении интенсивности выполнения упражнения, занимающиеся учатся «терпеть», т.е. формирует волевые качества у спортсмена. Этот вариант переменного метода в тренировочном процессе спортсменов-ориентировщиков имеет свои плюсы и минусы:

1) преимущества фартлека:

- обеспечивается естественная смена напряжения и отдыха;
- воспитываются самостоятельные, думающие бегуны;
- лесная болотистая почва уменьшает болевые ощущения в ногах;
- бег по мягкой незнакомой местности вырабатывает короткий эластичный эффективный шаг (что особенно важно для ориентировщика).

2) недостатки фартлека:

- сложно наблюдать и контролировать тренировку;
- свободный характер фартлека создает определенные трудности для спортсменов, не обладающих хорошими волевыми качествами.

Различные варианты фартлека применяются в подготовительном периоде подготовки спортсменов-ориентировщиков для развития выносливости в качестве тестов для оценки уровня выносливости занимающихся. Следует отметить, что в соревновательном периоде этот метод наиболее эффективен как средство сохранения выносливости во время активного физического отдыха и восстановления психического равновесия [1, с.60].

Используемый в ациклических и циклических видах спорта (плавание, лыжи, бег и др.) - интервальный метод очень популярен и занимает большое место в подготовке, как многих легкоатлетов, так и ориентировщиков. В. Гершлер, тренер экс - рекордсмена мира в беге на 400

и 800 м Р. Харбига и олимпийского чемпиона Ж. Бартеля, совместно с доктором Г. Рейнделем разработал методику, получившую название контрольно-интервальной, которая направлена на развитие максимальных возможностей сердечно-сосудистой системы [2]:

- увеличение путем разминки частоты сердечных сокращений до 120 уд/мин;

- пробегание 150-200 м с заданным усилием, подняв пульс до 170-180 уд/мин;

- медленный бег трусцой до снижения пульса до 120-135 уд/мин.

Время снижения пульса не должно превышать 90 сек. В. Гершлер считает, что основное развитие сердца происходит во время паузы, при которой ударный объем его достигает наибольшей величины. Этот максимальный ударный объем стимулирует увеличение сердечной мышцы. Пауза свыше 90 сек. приводит к перераспределению крови в кровеносных сосудах и ухудшает состояние организма при последующих повторениях упражнения. Сторонники интервального метода утверждают, что он повышает возможности сердца почти вдвое быстрее, чем путем пробегания длинных дистанций или с помощью фартлека.

В настоящее время объем работы, выполняемый интервальным методом, увеличен многими тренерами и спортсменами. Оптимальная форма тренировки на выносливость такая, что координация движений и функциональная настройка всех систем организма происходят на фоне нарастающего утомления. Это очень важно с точки зрения психологической подготовки спортсмена к стрессовым ситуациям, возникающим во время соревнований. Все большую разницу между тренировочной и соревновательной скоростями можно наблюдать при тренировке бегунов на средние и длинные дистанции, которые используют продолжительный непрерывный бег. Возросли соревновательные скорости бега на длинные дистанции, на что влияет как увеличение объема нагрузки, выполняемой непрерывным методом, так и повышение интенсивности бега, возможные при интервальной и повторной тренировках [4].

Интервальный метод в трактовке сегодняшнего дня характеризуется соревновательными объемами и интенсивностью. Отдых между повторными пробежками отдельных отрезков дистанции сокращается от полного до частичного. Интервальный метод тренировки принято использовать в предсоревновательном и соревновательном периодах для развития скоростной выносливости ориентировщика. При этом широко практикуется, наряду с отрезками 200-1000 м, бег на 2000-5000 м с соревновательной скоростью. Такое интенсивное средство воздействия на организм требует тщательного контроля за результатами его применения: неверно проведенная интервальная тренировка гораздо быстрее, чем какой-либо другой метод, может привести к психическому и физическому истощению. Необходимо внимательно следить за самочувствием спортсмена, его желанием продолжать или прекратить тренировку. Для ориентировщика интервальный метод очень хорош в сочетании с тренировкой, во время которой решаются технические и тактические задачи, что превращает ее в игру, а не в монотонное упражнение. Для снятия утомления большое

значение имеет место, где тренируются ориентировщики: живописный горный ландшафт или равнина на берегу лесного озера, песчаный пляж и т.п., способствующие более эффективному воздействию тренировочных нагрузок на спортсмена.

Повторно-переменный метод заключается в повторении работы с определенной переменной интенсивностью через промежутки времени, в течение которых организм полностью восстанавливается (пульс 90) и спортсмен вновь может проделать такую же работу. Этот метод применяют перед началом тренировок повторным методом, так как он легче переносится, ибо выполнить тренировку переменной интенсивности проще, чем повторить ее с максимальной интенсивностью. Во время такой тренировки развивается в основном аэробная производительность организма тренирующегося, от соревновательного до полутренировочного возможно выполнение объема нагрузки.

Повторный метод направлен на развитие скоростной выносливости и характеризуется повторным прохождением заданной дистанции с максимальной или предельной интенсивностью. Отдых между прохождением отрезков с уменьшением частоты пульса до 120-130 уд/мин. Иногда повторную работу выполняют сериями (3х1000 м + 3х1000 м) с полным отдыхом между ними. Объем нагрузки - от малого (5х400 м) до соревновательного (например, 3х5 км, 6х2 км). Повторный метод предъявляет повышенные требования к подготовке спортсмена и применяется после объемной тренировки равномерным и переменным методами на втором этапе подготовительного и в соревновательном периодах, рекомендуется спортсменам высших разрядов.

В качестве примера комплексной тренировки приведем «польскую беговую игру», разработанную в начале 60-х годов польским специалистом легкой атлетики Я. Мулеком. В ней, как положительный фактор в закладке фундамента подготовки, используются природные условия – своеобразное сочетание с «беговым» туризмом: все тренировочные занятия в лесу, в горах, на морском побережье и т.п. Основной ценностью правильно проведенной тренировки, вызывающей удовольствие у спортсменов, выступает большой объем выполненной работы значительной интенсивности, и как следствие - отсутствие чрезмерного психического напряжения. В дальнейшем отдельные составные части беговой игры могут использоваться как самостоятельные методы тренировки в недельном цикле [5].

Планирование тренировочного процесса стало успешным вследствие значительных достижений в области физиологии, что позволяет грамотно и правильно определять тренировочные нагрузки. Именно благодаря бурному прогрессу в этой области спортивной науки возник такой эффективный метод скоростно-силовой подготовки и повышения выносливости, как круговой. Круговой метод (тренировка) - это организационно-методическая форма работы, предусматривающая последовательное, поточное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования таких физических качеств как силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм -

скоростной силы, силовой выносливости и скоростной выносливости. Возможность строгой индивидуализации нагрузок в зависимости от возраста и уровня подготовленности спортсмена является одним из его достоинств. Круговой метод предполагает наличие комплекса тщательно подобранных простых упражнений, последовательно выполняемых занимающимися. Спортсмен переходит от одного упражнения к другому, не испытывая утомления, что достижимо правильным чередованием нагрузок на различные группы мышц; нагрузок, наиболее соответствующих возможностям и уровню подготовленности тренирующихся. В подготовке ориентировщиков круговой метод применяется в зависимости от целей, организационных условий, состава занимающихся. Можно рекомендовать следующие типы круговых тренировок с преимущественной направленностью:

- на развитие силы;
- на развитие выносливости (упражнение выполняется в течение 1-2 мин., затем следует интервал 30-60 сек.; 8-10 упражнений на каждом пункте);
- на развитие скоростных качеств (выполняются 3 серии/круга).

Учитывается общее время выполнения задания, и фиксируется время промежуточных серий. Каждый спортсмен стремится осуществить установленную программу с максимальной скоростью. По мере роста тренированности время, затрачиваемое на определенный комплекс, уменьшается.

Успешное преодоление соревновательных дистанций на сложной по рельефу местности, довольно длинных дистанций предполагает обладание такими физическими качествами, как скорость и сила, безусловно, необходима и выносливость, которая является определяющим фактором физической подготовки спортсменов - ориентировщиков [3]. Результаты проведенных многочисленных исследований показали необходимость развития и совершенствования такого физического качества, как выносливость, с целью обеспечения гармоничного физического развития, укрепления здоровья и создания основы для будущих спортивных достижений. Выносливость является одним из важнейших физических качеств, необходимых спортсменам - ориентировщикам для участия в различного рода соревнованиях.

Таким образом, результат спортсмена-ориентировщика в соревнованиях складывается из множества различных взаимовлияющих факторов которые совместно взаимодействуют друг с другом, где выносливость является лимитирующим фактором.

### Литература

1. Балыбердин О. А. Фартлек - метод развития выносливости // *Физическая культура в школе*. 2010. № 4. С. 59-61.
2. Барчуков И. С. *Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика*. М. : Физкультура и спорт, 2006. 525 с.
3. Захарьева Н. Н. *Спортивная физиология: курс лекций : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101, 032102*. М. :

Физическая культура, 2012. 282 с.

4. Казанцев С. А. К вопросу о соотношении понятий: физическая, техническая, психологическая подготовка в спортивном ориентировании // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2013. № 11(105). С. 54-56.

5. Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. Методика обучения : уроки ориентирования : учеб. пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2018. 329 с.

6. Куликова А. С. Планирование и организация занятий спортивным ориентированием в старшем школьном возрасте // Актуальные проблемы науки и образования. Саратов, 2017. С. 35–36.

7. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : Советский спорт, 2010. 320 с.

8. Семенчукова Г. А., Каргаполов В. П. Тесты текущего контроля специальной подготовленности юных ориентировщиков : метод. рекомендации. Хабаровск, 1999. 12 с.

9. Травин Ю. Г. Гудыма С. А. Выносливость, методы ее развития и контроля : метод. рекомендации для слушателей ФПК и студентов ГЦОЛИФКа / Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры. М., 1991. 35 с.

## References

1. Balyberdin O. A. Fartlek - metod razvitiya vynoslivosti [Fartlek-method of endurance development]. *Fizicheskaya kul'tura v shkole - Physical culture in school*, 2010, no.4, pp.59-61.

2. Barchukov I. S. *Fizicheskaya kul'tura i sport: Metodologiya, teoriya, praktika* [Physical culture and sport: Methodology, theory, practice]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2006, 525 p.

3. Zakhariyeva N. N. *Sportivnaya fiziologiya: kurs lektsiy* [Sports physiology: course of lectures]. Moscow, Physical culture Publ., 2012, 282 p.

4. Kazantsev S. A. K voprosu o sootnoshenii ponyatij: fizicheskaya, tekhnicheskaya, psikhologicheskaya podgotovka v sportivnom orientirovanii [On the question of the correlation of concepts: physical, technical, psychological training in orienteering]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 2013, no. 11(105), pp.54-56.

5. Konstantinov Yu. S., Glagoleva O. L. *Metodika obucheniya : uroki orientirovaniya* [Methods of teaching : lessons orienteering]. 2nd ed. Moscow, YURAYT Publ., 2018, 329 p.

6. Kulikova A. S. *Planirovanie i organizatsiya zanyatij sportivnym orientirovaniem v starshem shkol'nom vozraste* [Planning and organization of sports orienteering in high school age]. *Aktual'nye problemy nauki i obrazovaniya* [Actual problems of science and education]. Saratov, 2017, pp.35-36.

7. Kuramshin Yu. F. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury* [Theory and methodology of physical culture]. Moscow, Soviet sport Publ., 2010, 320 p.

8. Semenchukova G. A., Kargapolov V. P. *Testy tekushchego kontrolya spetsial'noy podgotovlennosti yunyx orientirovshchikov* [Tests of current control of special preparedness of young orienteers]. Khabarovsk, 1999, 12 p.

9. Travin Yu. G., Gudyma S. A. *Vynoslivost', metody ee razvitiya i kontrolya* [Endurance, methods of development and control]. Moscow, 1991, 35 p.

# ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА: ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

УДК 796.1/.+77.05Р

## ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ОСУЖДЕННЫМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДАМИ. ФИЗИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ

## THE MAIN FEATURES OF PHYSICAL TRAINING WITH CONVICTED PERSONS WITH DISABILITIES. PHYSICAL ADAPTATION AND REHABILITATION.

**Чуфарова Любовь Ивановна**

старший преподаватель  
кафедра физической культуры  
Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия

**Chufarova Lubov Ivanovna**

senior lectures  
department «Physical culture»  
Volgograd State Social and Pedagogical University  
Volgograd, Russia

**Кузьмина Анастасия Павловна**

студент  
Факультет психолого-педагогического и социального образования  
Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия

**Kuzmina Anastacia Pavlovna**

student  
psychological and pedagogical and social education  
Volgograd State Social and Pedagogical University  
Volgograd, Russia

**Аннотация.** В данной публикации рассматриваются вопросы физической адаптации и реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с помощью средств физической культуры, определяется система комплексной физической реабилитации и организации физической культуры в пенитенциарной системе.

**Abstract.** In this research paper explores the physical adaptation and rehabilitation of disabled persons with training in a medical physical culture, defined system of integrated physical rehabilitation and physical culture in the prison system.

**Ключевые слова.** люди с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды, реабилитация, социальная адаптация, физическая культура, пенитенциарная система, лечебная физическая культура.

**Keywords.** disabled people, rehabilitation, social adaptation, physical culture, penitentiary system, therapeutic physical culture.

По статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 2019 году около 23% населения мира - люди с инвалидностью и ограничениями здоровья, а это более 1 млрд. людей по всему миру. В России на 1 сентября 2019 года зарегистрировано больше 11 миллионов взрослого населения людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, а также 676,5 тыс. детей - инвалидов.

Если для людей без инвалидности физическая культура и спорт - это возможность, которую можно реализовать в обычной жизни, то для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов они становятся жизненной необходимостью, так как, наряду с лечебной физической культурой (ЛФК), являются действенным способом восстановления, адаптации и реабилитации (в первую очередь двигательных возможностей).

В основе лечебного и оздоровительного воздействия физических упражнений лежат систематические тренировки, которые кроме местного воздействия на отдельные органы и системы оказывают положительное влияние на весь организм в целом, в связи с этим повышается общая устойчивость человека с ограниченными возможностями здоровья к неблагоприятным факторам для здоровья.

Особенностью физических упражнений, которые применяются в лечебных и оздоровительных целях, является их лечебная и педагогическая направленность. При этом необходимо учитывать несомненное воздействие нервной системы на возникновение и протекание патологических процессов, из-за которых возникли те или иные ограничения в состоянии здоровья. Все это показывает специалистам необходимость назначения комплексного лечения и профилактики различных заболеваний, связанных с патологиями, из – за которых появились инвалидность и ограничения в состоянии здоровья, в котором среди других мероприятий общего лечебного, оздоровительного и профилактического характера одно из мест занимает лечебная физическая культура.

Основными целями физической культуры для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов являются: восстановление утраченных или нарушенных связей с окружающим миром, создание необходимых условий для воссоединения с обществом, восстановления утраченных или нарушенных двигательных навыков, укрепления и повышения физической подготовленности, участие в общественно полезном труде [2].

В связи с этим, физическая реабилитация и социальная адаптация людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов приобретают особую общественную значимость.

Существует два подхода при организации занятий физическими упражнениями среди людей с ограниченными возможностями здоровья и с инвалидностью.

Первый подход включает в себя моменты, связанные с организацией занятий или спортивных тренировок и составом занимающихся. При организации занятий могут быть использованы следующие методы:

Индивидуальный, т.е. метод, определяющий возможность организа-

ции занятий один на один. В данном случае график занятий подбирается для каждого человека с ограниченными возможностями здоровья индивидуально, с учетом особенностей патологии и физиологических возможностей, а также уровня его физической подготовки.

Групповой метод (специалист работает с группой людей с ограниченными возможностями здоровья по 8-10 человек).

Индивидуально-групповой (метод, при котором занятия организует и ведет специалист, а помощники работают индивидуально под контролем руководителя занятия).

Метод самостоятельных занятий (подразумевает организацию занятий по рекомендации специалиста или самостоятельно).

Второй подход включает в себя группу спортивно-педагогических методов.

Метод строго регламентированных упражнений, который определяет применение конкретных, подобранных и строго направленных упражнений в каждом занятии.

Игровой метод, т.е. применение спортивных игр или их элементов на занятии. Данный метод эффективно работает на улучшение эмоционального фона.

Соревновательный метод. Может использоваться как вариант контроля на тренировках, а также как вариант повышения эмоционального тонуса при организации спортивных командных игр.

В физической реабилитации и воспитании людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов должны использоваться все средства данной системы, но при этом, они должны быть разработаны в соответствии с коррекционно-компенсаторными задачами и применяться для каждой группы отдельно.

Особое значение имеет физическая культура для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в условиях пенитенциарного учреждения, которая является основной формой досуга, самосовершенствования, предоставляет возможность реализовать свой потенциал.

В условиях пенитенциарного учреждения содержится около 5% осужденных с ограниченными возможностями здоровья (с различными группами инвалидности) от общего количества осужденных, которым требуются занятия физической культурой не только для реабилитации и адаптации, но и для реализации себя в трудовой деятельности после освобождения.

В настоящее время в исправительных учреждениях применяются все перечисленные выше средства и методы физической культуры, в том числе ЛФК. Проводится цикл лекций и бесед на медико-социальные темы в области физической культуры и спорта. В библиотеках исправительных учреждений, а в отдельных случаях и в отрядах, оборудуются стенды «Как справиться с тяжелым заболеванием», «Лечебная и адаптивная физическая культура» со специальной просветительской информацией из периодической печати, плакатами [1].

В некоторых лечебно-исправительных учреждениях создаются специальные условия, например, оборудуются физкультурно-оздоровительные комплексы, включающие в себя спортивные залы, раздевалки, душевые комнаты. Спортивные залы укомплектованы силовыми тренажерами, столами для настольного тенниса, несложным гимнастическими снарядами.

В специализированных пенитенциарных учреждениях, существуют возможности для реализации себя в физкультурно - спортивной деятельности. Спортсмены - инвалиды из пенитенциарных учреждений достаточно часто побеждают и становятся призерами в соревнованиях по различным видам спорта: шахматам, стрельбе, гиревому спорту, легкой атлетике. Для них имеется возможность участия в соревнованиях областного, всероссийского уровня, турнирах, посвященных событиям и датам.

Для несовершеннолетних осужденных с ограниченными возможностями здоровья есть рассматриваются варианты для участия в выездных соревнованиях.

В женских исправительных учреждениях организуются занятия под руководством тренеров по фитнесу, которые рассказывают о необходимости регулярных занятий физической культурой, здоровом образе жизни, сохранении и укреплении здоровья, особенностях занятий для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, а также даются практические рекомендации по поддержанию себя в хорошей физической форме и уходу за своим телом.

Проблема участия в физкультурно - спортивной деятельности в интересах реабилитации и социальной интеграции инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья состоит в том, чтобы найти такие виды двигательной активности, такие формы ее организации, которые были бы доступны для них, соответствовали бы не только их физическому, но и психическому состоянию, позволяли бы максимально полно и эффективно реализовать свой потенциал в будущем.

## Литература

1. Об утверждении Правил внутреннего распорядка исправительных учреждений : Приказ Минюста России от 16.12.2016 N 295 (ред. от 27.06.2019).
2. Томенко А.А. Занятия физической культурой и спортом в структуре физической и социально-психологической реабилитации инвалидов / А.А. Томенко // Педагогика, психология и мед.- биологические проблемы физ. воспитания и спорта. - 2010. - №1. - С. 19-24.

## References

1. Ob utverzhdenii Pravil vnutrennego rasporyadka ispravitel'nykh uchrezhdeniy : Prikaz Minyusta Rossii ot 16.12.2016 N 295 (red. ot 27.06.2019) [Order of the Ministry of justice of the Russian Federation of 16.12.2016 N 295 (ed. of 27.06.2019) "On approval of the internal regulations of correctional institutions"].

2. Tomenko A. A. Zanyatiya fizicheskoy kul'turoy i sportom v strukture fizicheskoy i sotsial'no-psikhologicheskoy reabilitatsii invalidov [*Physical education and sports in the structure of physical and socio-psychological rehabilitation of the disabled*]. *Pedagogika, psikhologiya i med.- biologicheskie problemy fiz. vospitaniya i sporta - Pedagogics, psychology and medical - biology problems physical education and sports*, 2010, no. 1, pp.19-24.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОК С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ**

### **PHYSICAL EDUCATION FOR OVERWEIGHT STUDENTS**

**Безденежных Анна Андреевна**

студент

Институт художественного образования  
Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия

**Bezdenzhnykh Anna Andreevna**

students

Institute of Art Education  
Volgograd State Social and Pedagogical University of the  
Volgograd, Russia

**Брыкина Валентина Анатольевна**

ассистент

кафедра физической культуры  
Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия

**BrykinaValentinaAnatolevna**

assistant

Department of Physical Culture  
Volgograd State Social and Pedagogical University  
Volgograd, Russia

**Крикунова Ольга Федоровна**

доцент

кафедра физического воспитания  
Институт архитектуры и строительства  
Волгоградский государственный технический университет  
г. Волгоград, Россия

**KrikunovaOlgaFedorovna**

docent

Department of Physical Education  
Institute of Architecture and Construction  
Volgograd State Technical University  
Volgograd, Russia

**Аннотация.** Данная статья посвящена проблеме избыточного веса в студенческой среде. Рассматриваются причины возникновения избыточного веса, представлены основные средства физической культуры в борьбе с ожирением у студенток ВГСПУ.

**Abstract.** This article is devoted to the problem of overweight in the student community. The causes of overweight are considered, the main means of physical education in the fight against obesity among students of VGSPU are presented.

**Ключевые слова:** избыточный вес, ожирение, малоподвижный образ жизни, средства физической культуры, плавание, оздоровительный бег, контроль.

**Keywords:** overweight, obesity, sedentary lifestyle, physical culture, swimming, health running, control.

Избыточный вес и ожирение — заболевание, которое характеризуется излишним накоплением жира в организме, приводящего к увеличению массы тела. Избыточный вес и ожирение — разные понятия. Избыточная масса тела — это пограничное состояние между нормальным весом и ожирением, с превышением верхней границы массы тела здорового человека. При ожирении под кожей накапливается толстая жировая прослойка. Жир образуется в области груди, живота, бедер и ягодиц, покрывает сердце, кровеносные сосуды и печень, провоцирует нарушения в работе органов и хронические болезни. Определить симптомы и степень ожирения можно по толщине жировой складки под кожей живота [1].

Наиболее удобной мерой оценки уровня ожирения и избыточного веса является индекс массы тела (ИМТ), который определяется по формуле Кетле:  $ИМТ = \text{Вес} / \text{Рост}^2$  [кг/м<sup>2</sup>]. Согласно Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) диагноз «избыточный вес» или «ожирение» ставится в следующих случаях:

- ИМТ больше или равен 25 — избыточный вес;
- ИМТ больше или равен 30 — ожирение.[2]

Медики уверены, что основные причины ожирения связаны с генетическими и эндокринными нарушениями и наследственностью. Диетологи в ответ заявляют, что врожденная предрасположенность к лишнему весу не проявится, если с детства приучать человека вести здоровый образ жизни и правильно питаться. Психологи утверждают, что избыточный вес является последствием стрессов и нелюбви к собственному телу. Все три теории о причинах появления лишних килограмм на теле верны и дополняют друг друга. Поэтому проблема избыточного веса требует комплексного подхода к диагностике и терапии.

В большинстве случаев, ожирение развивается из-за избыточного потребления пищи (90% случаев), пониженного расхода энергии (малоподвижного образа жизни) и нарушения обмена веществ. Выделяют три степени ожирения: I степень — избыток массы тела на 30%; II степень — избыток массы тела на 30-49%; III степень — избыток массы тела на 50% и выше. Ожирением в России страдает уже около 30% населения, а избыточным весом — 60%. Важность проблемы ожирения определяется угрозой инвалидности пациентов молодого возраста и снижением общей продолжительности жизни в связи с частым развитием тяжелых сопутствующих заболеваний: сердечно-сосудистых, сахарного диабета, гипертонии, ожирения печени. При значительном избытке массы тела в организме происходят перегрузка и изнашивание суставов, возникает склонность к варикозному расширению вен, тромбозам, эмболии, затрудненному дыханию, образованию грыж. У тучных людей повышается вероятность возникновения инфекционных заболеваний кожи (вследствие снижения иммунитета), увеличивается опасность осложнений и летальных исходов при хирургических операциях.

Систематическое выполнение физических упражнений ведет к перестройке работы не только сердца, но и сосудов, легких: мышцы и некоторые другие органы лучше снабжаются кровью, увеличивается объем

грудной клетки, углубляется дыхание, повышается скорость кровотока — мышцы и печень получают больше кислорода и питательных веществ. В результате быстрее «сгорают» чрезмерные запасы жира, а следовательно, снижается масса тела.

Особенно актуальна эта проблема для девушек, значительный процент которых имеет повышенную массу тела. Несмотря на то, что женский тип ожирения труднее поддается воздействию физических нагрузок, чем мужской, одним из самых эффективных методов профилактики и коррекции избыточной массы тела остается использование средств физической культуры.

При организации занятий с девушками, имеющими избыточную массу тела, необходимо использовать индивидуальный или дифференцированный подход. Учитывая, что уровень соматического здоровья и уровень функциональной подготовленности у студенток с избыточной массой тела не совпадает, на занятиях физической культурой такая категория лиц должна заниматься только в подготовительных группах.

Для страдающих ожирением в организации и подборе средств физической культуры необходимо учитывать следующее обстоятельство. Устойчивый эффект снижения жировой массы при использовании физических упражнений может быть достигнут исключительно при длительности их выполнения дольше 20 минут.

Лучше всего из средств физкультуры для имеющих избыточный вес и ожирение подходят циклические упражнения — ходьба, бег, плавание, лыжи и др. [3, с.15]

Бег — это одно из самых эффективных и доступных упражнений не только для похудения, но и для укрепления здоровья организма. Но при наличии выраженного избыточного веса (если масса тела превышает норму более чем на 20 кг) бег противопоказан и тренировку лучше начать с оздоровительной ходьбы и попытаться сначала хотя бы немного снизить массу, сочетая занятия с ограничением пищевого рациона. В дальнейшем, при переходе к беговым тренировкам, необходимо соблюдать следующие меры профилактики для предупреждения травм двигательного аппарата: чередовать бег с ходьбой; бегать только по мягкому грунту — трясцой в специальных кроссовых туфлях с упругой литой подошвой и супинаторами; регулярно выполнять специальные упражнения для укрепления голеностопных суставов. Длительность непрерывного бега должна составлять не менее 25-30 минут, а частота занятий — не реже 3 раз в неделю.

Эффективным средством физической культуры при избыточной массе тела является плавание. Во-первых, благодаря выталкивающей силе воды уменьшается вес тела, можно выполнять упражнение без признаков утомления более длительное время. Во-вторых, в воде при повышенном теплообмене между ней и телом для поддержания термостабильности организм в единицу времени затрачивает большее количество энергии, чем на воздухе, что оказывается дополнительным стимулятором потери массы тела. При этом не существует опасности переохлаждения, так как у людей с избыточной массой тела достаточно толстый подкожный

жировой слой обеспечивает хорошую теплоизоляцию. Тренировка по плаванию проходит в щадящем для позвоночника и сердца, но достаточно трудном для мышц режиме. Вода оказывает массирующее и давящее воздействие на кожу и подкожную клетчатку, кожа вынужденно уплотняется, укрепляется.

Нами был проведен эксперимент. Контингент испытуемых — девушки с избыточной массой тела, I курс, 10 человек. Предварительно было изучено состояние здоровья занимающихся по данным медицинского обследования на наличие заболеваний и противопоказаний. Перед началом исследования были проведены измерения: массы тела (кг), роста (см), объема груди, окружности талии, бедер, голени, предплечья. Было измерено ЧСС в покое и после 20 приседаний. Со студентками была проведена беседа по сбалансированному и правильному питанию. Для испытуемых было предложено в течение года два вида занятий — оздоровительные ходьба, бег (сентябрь, октябрь, апрель, май) и плавание (ноябрь – март). В конце каждого семестра были проведены повторные измерения. Под воздействием регулярных занятий были получены положительные результаты. ЧСС в покое и после нагрузки стало в пределах соответствующей нормы. У всех студенток, участвующих в эксперименте, было выявлено снижение массы тела от 3 до 5 кг, уменьшение обхвата талии на 2–4 см, бедра до 5 см, голени и предплечья до 2 см. Опрос студентов показал улучшение их общего физического и психического состояния.

Таким образом, предложенные нами средства весьма эффективны в борьбе с избыточной массой. В процессе занятий задействуется 90% мышц тела. У студентов, страдающих высоким давлением — оно снижается, уменьшается одышка. Грамотный подход в выборе средств физической культуры способствует уменьшению веса тела и улучшению здоровья.

Перед тренировками нужно обязательно проводить 10-минутную разминку. Это позволяет клеткам подготовиться к сжиганию жира, а суставам и связкам — избежать травм. Допуск к занятиям, особенно бегом, осуществляет врач при удовлетворительном функциональном состоянии. В процессе занятий необходим систематический медико-педагогический контроль. При составлении программы физических упражнений должны учитываться индивидуальные особенности студенток, состояние здоровья, предшествующая физическая подготовленность, степень тяжести ожирения.

Как можно видеть из содержания статьи, избыточный вес сам по себе не является противопоказанием для физического воспитания и спорта, наоборот правильно подобранная нагрузка постепенно и эффективно поможет избавиться от ожирения, укрепит мышечный каркас, улучшит самочувствие и внешний вид.

## Литература

1. *Избыточный вес: причины, последствия, советы [Электронный ресурс]. // BezPuza. URL: <https://bezpuza.ru/ozhirenie/izbitochnij-ves.html> (дата*

обращения 23.11.2019).

2. Ожирение и избыточный вес [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (дата обращения 23.11.2019).

3. Германов Г. Н., Маскаева Т. Ю. Физическая культура для студенток с избыточным весом : учебное пособие. М. : МГУПС (МИИТ), 2016. 27 с.

4. Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития. Сборник научных трудов участников X Международной научно-практической конференции, декабрь 2015 г. Тула : Издательство ТулГУ, 2015.

### References

1. *Izbytochnyy ves: prichiny, posledstviya, sovery* [Overweight: causes, consequences, advice]. *BezPuza*. Available at: <https://bezpuza.ru/ozhirenie/izbitojnij-ves.html> (accessed November 23, 2019).

2. *Ozhirenie i izbytochnyy ves* [Obesity and overweight]. Available at: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (accessed November 23, 2019).

3. *Germanov G. N., Maskaeva T. Yu. Fizicheskaya kul'tura dlya studentok s izbytochnym vesom* [Physical Education for Overweight Students]. Moscow, MGUPS (MIIT) Publ., 2016, 27 p.

4. *Fizicheskaya kul'tura i sport studencheskoy molodezhi v sovremennykh usloviyakh: problemy i perspektivy razvitiya* [Physical culture and sports of student youth in modern conditions: problems and prospects for development]. *Sbornik nauchnykh trudov uchastnikov X Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, dekabr' 2015* [Collection of scientific papers of participants of the X International Scientific and Practical Conference, December 2015]. Tula, TulGU Publ., 2015.

УДК 796

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЕ СЛУХА**

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN TEACHING PHYSICAL CULTURE  
TO PERSONS WITH HEARING IMPAIRMENT**

**Нестерова Марина Николаевна**

*старший преподаватель  
кафедра физической культуры  
Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

**Nesterova Marina Nikolaevna**

*senior lecturer  
Department of physical culture  
Volgograd State socio-pedagogical University  
Volgograd, Russia*

**Кихаева Диана Васильевна**

*Студент  
кафедра теории и методики обучения физической культуре  
и безопасности жизнедеятельности  
Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

**Kichaeva Diana Vasilievna**

*Student  
Department of theory and methods of teaching physical culture and life safety  
Volgograd State socio-pedagogical University  
Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматриваются, основные методы и специфика физического воспитания детей, имеющих нарушения слуха, а также определен круг специальных коррекционных задач, определяющих процесс преодоления недостатков физического развития на уроках физической культуры.

**Abstract.** The article discusses the basic methods and specifics of physical education of children with hearing impairments, as well as defines a circle of special correctional tasks that determine the process of overcoming physical developmental deficiencies in physical education lessons.

**Ключевые слова:** слух, школьники, урок физической культуры, нарушение.

**Keywords:** hearing, schoolchildren, physical education lesson, violation.

В Российской Федерации четко прослеживается тенденция интереса к инвалидности, в частности детской. В настоящее время более полутра миллиона детей имеют прямое отношение к понятию «инвалид», т.е. относятся категории детей с ограниченными возможностями здоровья. Помимо нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения, к перечню отклонений в состоянии здоровья относят и слух.

Различные исследования показали, что от всего населения Земли, более 4-6% людей имеют нарушение слуха, что приводит к затруднению в общении и социализации. Так же ученые выяснили, что около 2% населения обладает двустороннюю тугоухость.

Статистика зарубежных и отечественных исследований показывает, что число детей, имеющих нарушения слуха, с каждым годом постоянно прогрессирует. В России в 1995 году насчитывалось около 22,7 тысяч детей с нарушением слуха, а уже к 1997 их число преодолело отметку более чем в 6,4% от всемирной детской инвалидности.

В 1999 году по данным Всемирной Организации Здравоохранения было зарегистрировано более 600 тысяч детей с нарушением слуха, при этом только 147 тысяч стояло на учете в сурдологических кабинетах. Современное общество развивается на основе идей гуманизации, предполагающей раскрытие и реализацию потенциала каждого человека, в том числе и людей с отклонениями в здоровье [1, с.45].

В современном мире процесс слияния детей с нарушением слуха растет за счет ранней диагностики и коррекционно-компенсаторной направленности учебно-воспитательного процесса.

Главным критерием гармоничного развития ребенка с нарушением слуха является его жизненная потребность в движении. Концепция И. Л. Лршавского говорит, что формирование всех систем организма, в том числе и органов, развитие различных навыков ребенка зависит от количества его двигательной активности.

Полноценное развитие детей, имеющих нарушение слуха, невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень физического развития, но коррекцию отклонений различных сфер деятельности глухого ребенка.

В современных условиях проблема психофизического совершенствования глухих детей с позиций стимулирования их двигательной активности становится со всей очевидностью все острее и острее. Вместе с тем, эту проблему в рамках старых представлений, как нам кажется, мало перспективно. Это обусловлено, на наш взгляд, тем, что настоящий процесс развития системы образования изменяет и уточняет целевые установки в образовательных учреждениях, в том числе - и в сфере адаптивной физической культуры детей [3, с.158].

Дети младшего школьного возраста, имеющие дефекты слуха, имеют свои особенности физического, функционального и психического развития. Эти черты объясняют индивидуальность их физического развития. Помимо нарушения слуха, зачастую такие дети имеют различные проблемы с позвоночником: неправильно сформированная осанка, сколиоз, плоскостопие, крыловидные лопатки. Так же показатели физического развития детей в таком возрасте во многом отличается от показателей здоровых детей (рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ).

Самым ярким нарушением является моторика. Так же страдает техника выполнения циклических движений: широкий прогулочный шаг, маленькая амплитуда рук при беге на согнутых ногах в коленях. Сами по

себе движения не точны, лишены пластичности, очень неаккуратны и неуклюжи.

Развитие такого жизненно важного качества как скорость движения у глухих детей также отстает от результатов слышащих, такого же возраста, особенно скорость двигательной реакции и одиночного движения [7, с.73].

Так же сильно выражено отставание в развитии двигательной памяти, тяжести сохранения равновесия, как статического, так и динамического.

Недостатки в равновесии и деятельности вестибулярного анализатора приводят к приспособительным реакциям в статике и моторике [5, с.84]. Имеются в виду дефекты: широкая постановка ног при ходьбе и беге, усиление плоскостопия, увеличение изогнутости позвоночника. В связи с дефектом слуха, у таких детей наблюдается потеря равновесия, т.е. вестибулярный аппарат нестабилен. Лефуинциональное состояние является важнейшим и главным фактором в нормализации состояния равновесия, слухового аппарата, мышечно-суставного чувства и деятельности двигательного механизма.

В дыхательной системе у глухих проявляются следующие отклонения: диспропорция в объеме и экскурсии грудной клетки, недостаточность жизненной емкости легких, неумение координировать дыхание с ритмом устной речи [7, с.73].

Это высказывание было подтверждено путем педагогического наблюдения и исследования, на этом основании можно выделить несколько особенностей двигательной деятельности детей с нарушениями слуха:

- неловкость, неточность движений и плохая координация проявляется в жизненно важных двигательных навыках;
- по сравнению со своими здоровыми сверстниками, замедленное понимание и освоение двигательных навыков;
- затруднение в сохранение статического и динамического равновесия;
- пространственная ориентировка отличается плохим уровнем развития.
- скорость выполнения движений характеризуется как замедленное, так же как и темп всех двигательных навыков;
- отмечается отставание в развитии моторики: кистей рук и пальцев, сбалансированность движений всех частей тела в пространственно-временной характеристике, резкой смены движений, ритме движений систолы и диастолы, которой описывает нарушение координации.
- так же заметно уменьшение скорости развития главных физических способностей ребенка - скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность [4, с.111].

Главной задачей ЛФК является укрепление и поддержание здоровья тренирующихся, увеличение их жизненных показателей, для дальнейшего перевода в основную группу занимающихся. Данный вид физичес-

кой культуры проводит либо сертифицированный методист, либо учитель физической культуры.

В школах занятие ЛФК должно делиться на 3 возрастные категории: младшие школьники, средние и старшие классы. Детей объединяют в группы и проводят занятие, как и у остальных учащихся, 3 часа в неделю. Занятия можно проводить как в спортивном зале с использованием инвентаря, так и на свежем воздухе. В группе должно находиться не более 10 человек, желательно с похожими нарушениями. Занятие лечебной физической культурой в школе должно длиться не более 40 минут.

Специфика занятий с детьми страдающими нарушениями слуха состоит в том, что их сложно организовать, но с помощью внедрения урок интересных игр и инвентаря, дети увлекаются процессом и становятся собранными.

Само занятие ЛФК, как наука, изучает влияние лечебной и щадящей физической культуры на организм ребенка, его рост, вес, патологическое состояние, координацию и психологические показатели, а также разрабатывает методику лечебных упражнений при различных заболеваниях (степенях заболевания) и травм у детей.

Упражнения скоростно-силового характера (бег, прыжки, метания) в Программе воспитания и обучения глухих детей дошкольного возраста занимают большую часть как основные виды движения, относящиеся к разряду жизненно важных двигательных умений и навыков [10, с.123]. Одной из важных задач является научить не слышащих детей правильно и уверенно выполнять эти умения в их повседневной жизни, когда на это влияют различные раздражители и условия. Правильность внедрения упражнений скоростно-силовой направленности обосновывается двумя положениями:

1) к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при выполнении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия);

2) повышение уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других («положительный перенос») [9, с.212].

Специальное использование упражнений скоростно-силовой направленности, подготавливает детский организм для повышения физических качеств, так же благотворно влияет на координацию.

Ученые выяснили, что в дошкольном возрасте наибольший скачок физических показателей у не слышащих детей происходит в то же время, что у здоровых детей-это с 4 до 6 лет. Именно этот возраст считается самым благоприятным для формирования всех физических качеств у не слышащих детей. Поэтому именно в этом возрасте рационально будет заниматься с ребенком ЛФК, а так же отдать его в различные групповые кружки для установления контакта со сверстниками.

Методика скоростно-силовой направленности учебного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для того что бы закрепить результат от коррекционной методики, педагоги включают различные упражнения

на развитие равновесия. Упражнения выполняются под ритмичные удары барабана или другого ударного инструмента, для того что бы активизировать психические процессы мозга. На первом этапе обучения дети воспринимают звук не только слухом, но и зрительно (взмахи ударными палочками), а затем уже только на слух. Развитие скоростно-силовых качеств на уроке физической культуры у глухих детей происходит так же, как и у здоровых, с помощью различных видов бега, прыжков, упражнения с мячами различной тяжести (набивные, облегченные) и размера (теннисные, баскетбольные, волейбольные). А также в урок можно использовать игровые и соревновательные методы (эстафеты, подвижные игры, ролевые и сюжетные игры, импровизации и многое другое). Каждое занятие должно включать в себя различные элементы учебной программы по физической культуре. Такие виды деятельности на уроке не только заинтересуют и привлекут обучающихся, но и будут плодотворно влиять на их психическое и физическое состояние. Дети начнут общаться и взаимодействовать друг с другом, что поспособствует их социализации.

Почти все упражнения требуют систематического повторения. Для того что бы нагрузка была эффективна, их стоит разделить на различные комплексы определенной направленности: из 3 часов в неделю, 2 стоит уделять скоростно-силовым качествам, а одно коррекции и развитию вестибулярного аппарата и коррекции равновесия (как статического, так и динамического).

Очень важно при занятиях с детьми с патологией слуха обеспечить безопасность. Для этого, например, прыжковые упражнения выполняются на необычном оборудовании - на дорожке из 10 цветных поролоновых кирпичиках, высотой 12 см, а длиной 50 см, которые можно легко передвинуть на нужное расстояние.

Прыжковые упражнения выполняются в основной части занятия. Комплекс состоит из прыжков на двух ногах, боком (левым/ правым) на двух ногах, на одной (левой/правой) ноге, на двух ногах с усложнением задания (составление кирпичиков рядом друг с другом или постановка их друг на друга), включения «горячих» кирпичиков, которых нельзя коснуться. Каждое упражнение выполняется после отдыха продолжительностью 20—30 с. [6, с.98].

Для развития скоростно-силовых качеств во второй половине основной части занятия лучше использовать комплекс упражнений с набивными мячами весом 0,5—1 кг в парах: броски мяча сверху, снизу, от груди, стоя спиной к партнеру, из положения сидя, лежа на груди и спине, броски ногами из исходного положения стоя и сидя.

На начальном этапе развития любых качеств, будь это мелкая моторика или сила рук, необходимо использовать облегченные условия, например, использовать не мячи, а поролоновые кубики. «Упражнения с ними весьма разнообразны и с удовольствием воспринимаются детьми» [2, с.183]: сжатие кубика руками, ногами, прижимание его к полу руками и ногами, поднятие кубика ногами вверх сидя и лежа, броски кубика из исходного положения стоя (лицом, спиной), сидя (лицом, спи-

ной ногами), лежа (на груди и спине), быстрый бег за кубиком из различных исходных положений после броска и другие упражнения, требующие ориентировки в пространстве, точности и координации движений. Только после полного освоения предмета можно внедрять более сложный инвентарь (теннисный или волейбольный мяч).

Для повышения эмоциональности и поддержания интереса к физкультурным занятиям одно из них проводится с использованием круговой формы организации, которая воспринимается детьми как игра, так как имеет сюжетную основу [8, с.12]. Упражнения подбираются для комплексного развития физических качеств. Количество упражнений на станции, их интенсивность и интервалы отдыха регулируются соответственно индивидуальным возможностям ребенка. Время прохождения всех станций 4—5 мин, отдых между кругами 1—1,5 мин, количество кругов 1—3.

### Литература

1. Бажуков С. М. *Здоровье детей – общая забота*. М. : Физкультура и спорт, 1987. 45 с.
2. Голощекина М. П. *Средства и формы с детьми по развитию движения*. М. : Физкультура и спорт, 1975. 183 с.
3. Евсеев С. П. *Теория и организация адаптивной физической культуры*. М. : Просвещение, 2002. 158 с.
4. Кузьмичева Е. П. *Развитие слуха у детей : учебное пособие для педагогических институтов / под редакцией Кузьмичева Е. П.* М. : Педагогика, 1984. 111 с.
5. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. *Основы методики физического воспитания школьников : учебное пособие / под редакцией Б. Н. Минаева, Б. М. Шиян*. М. : Физкультура и спорт, 1989. 84 с.
6. Никитин М. И. *Сурдопедагогика : учебное пособие для педагогических институтов / под редакцией М. И. Никитина*. М. : Просвещение, 1989. 98 с.
7. Фишечева Т. Б., Чевелева Н. А., Чиршина Г. В. *Основы логопедии : учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Педагогика и психология /дошкольников/»*. М. : Просвещение, 1989. 73 с.
8. Шадрин А. А. *Методические рекомендации в помощь педагогическому всеобучу родителей; физическое воспитание школьника в семье*. Курган, 1986. 12 с.
9. Шапкова Л. В. *Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общей ред. проф. Л. В. Шапковой*. М. : Советский спорт, 2002. 212 с.
10. Шлемина А. М. *Физкультурно-оздоровительная работа в школе / под редакцией А. М. Шлемина*. М. : Просвещение, 1988. 123 с.

### References

1. Bazhukov S. M. *Zdorov'e detey – obshchaya zabota [Children's health is a common concern]*. Moscow, Physical education and sport Publ., 1987, 45 p.
2. Goloshchekina M. P. *Sredstva i formy s det'mi po razvitiyu dvizheniya [Means and forms with children on the development of movement]*. Moscow, Physical education and sport Publ., 1975, 183 p.

3. Evseev S. P. *Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kul'tury* [Theory and organization of adaptive physical education]. Moscow, Education Publ., 2002, 158 p.
4. Kuzmicheva E. P. *Razvitie slukha u detey* [Development of hearing in children]. Moscow, Pedagogy Publ., 1984, 111 p.
5. Minaev B. N., Shiyan B. M. *Osnovy metodiki fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov* [Fundamentals of the methodology of physical education of schoolchildren]. Moscow, Physical education and sport Publ., 1989, 84 p.
6. Nikitin M. I. *Surdopedagogika* [Deaf education]. Moscow, Education Publ., 1989, 98 p.
7. Fischecheva T. B., Cheveleva N. A., Chirshina G. V. *Osnovy logopedii* [The basics of speech therapy]. Moscow, Education Publ., 1989, 73 p.
8. Shadrin A. A. *Metodicheskie rekomendatsii v pomoshch' pedagogicheskomu vseobuchu roditeley; fizicheskoe vospitanie shkol'nika v sem'e* [Methodological recommendations to help pedagogical universal education of parents; physical education of a schoolboy in the family]. Kurgan, 1986, 12 p.
9. Shapkova L. V. *Korreksionnye podvizhnye igry i uprazhneniya dlya detey s narusheniyami v razvitii* [Corrective outdoor games and exercises for children with developmental disorders]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2002, 212 p.
10. Shlemina A. M. *Fizkul'turno-ozdorovitel'naya rabota v shkole* [Sports and fitness work at school]. Moscow, Education Publ., 1988, 123 p.

## ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

### EXERCISE THERAPY IN DISEASES OF THE ENDOCRINE SYSTEM

**Побемянская Юлия Николаевна**

старший преподаватель  
кафедра физической культуры  
Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
Волгоград, Россия

**Pobelensky Julia Nikolaevna**

senior lecturer  
Department of physical culture  
Volgograd state social and pedagogical University  
Volgograd, Russia

**Кленина Диана Александровна**

студент  
Кафедра физической культуры  
Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
Волгоград, Россия

**Klenina Diana Alexandrovna**

student  
Department of physical culture  
Volgograd state social and pedagogical University  
Volgograd, Russia

**Аннотация.** Физические упражнения оказывают существенное влияние на обмен веществ в организме. Этим объясняется широкое использование физических упражнений при расстройствах функции эндокринных желез.

**Abstract.** Physical exercises have a significant impact on the metabolism in the body. This explains the widespread use of exercise in disorders of endocrine glands.

**Ключевые слова:** ЛФК, лечебная физкультура, физические упражнения, эндокринные заболевания.

**Keywords:** physical therapy, physical exercises, endocrine diseases.

Эндокринная система играет особую роль среди регуляторных систем организма человека. Она осуществляет свои функции при помощи вырабатываемых ею гормонов, которые поступают во все ткани и органы человеческого организма, проникая непосредственно в клетки, либо разносятся по биологической системе вместе с кровью. Расположенная по всему организму группа эндокринных клеток формирует собой диффузную часть эндокринной системы.

Из этого следует, что эндокринные заболевания – это заболевания, которые поражают эндокринную систему организма.

Как правило, такие заболевания характеризуют колебания уровня гормонов в жидкостях, которые циркулируют по организму. Нарушение в выработке гормонов приводит к расстройству метаболизма, а также функций внутренних органов. Таким образом, эндокринные заболевания сопровождаются симптомами расстройств деятельности различных внут-

ренных органов.

Поскольку физические упражнения существенно влияют на обмен веществ – существует ряд упражнений направленных на улучшение работы расстроенных функций организма при эндокринных заболеваниях.

Физические упражнения могут влиять на пищеварительную систему организма. Малые и средне интенсивные нагрузки активизируют вегетативные функции организма, улучшают пищеварение, и стимулируют функции пищеварительных органов. Так же, могут способствовать тканевому обмену, улучшают кровообращение, что способствует затиханию воспалительных процессов.

Одно из самых распространенных эндокринных заболеваний – это сахарный диабет. Данная болезнь связана с нарушением работы поджелудочной железы – недостаточная выработка ею инсулина. Это может привести к нарушению функций центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, мышечной ткани и в итоге – к снижению работоспособности. При диабете снижается синтез белка и уровень энергетического обмена.

Лечебная физкультура при легкой и средней форме диабета направлена на блокировку механизмов развития болезни и занимает важное место в процессе лечения. При дозированной физической нагрузке у больных уменьшается гипергликемия, а так же глюкозурия; усиливаются окислительные процессы, что приводит к утилизации глюкозы работающими мышцами; повышается сопротивляемость организма неблагоприятным факторам внешней среды, преодоление мышечной слабости.

Лечебная физкультура при диабете так же оказывает положительное влияние и на другие системы организма: сердечно-сосудистую, нервную, костно-мышечную системы и желудочно-кишечный тракт.

При легкой форме данного заболевания работоспособность больных во многом сохраняется, а клинические проявления заболевания незначительны. В этом случае могут применяться все средства лечебной физкультуры. Используются упражнения для средних и крупных мышечных групп, которые проводятся в среднем или медленном темпе. Применяются упражнения с предметами и на гимнастических снарядах. Рекомендуются так же различные виды физической культуры, такие как: спортивная ходьба, бег, плавание, спортивные игры – в условиях дозированной нагрузки на организм. Продолжительность занятий не должна быть больше 30-40 минут.

При диабете средней тяжести работоспособность больного снижается, поэтому рекомендованы упражнения умеренной интенсивности с постепенным повышением нагрузки. Темп выполнения – медленный. Возможно, использовать в качестве физической нагрузки ходьбу в переменном темпе или лечебное плавание. Продолжительность занятий не больше 20-30 минут.

При тяжелой форме заболевания, занятия проводятся на постельном режиме. Общая нагрузка небольшая. Выполняются упражнения для малых и средних мышечных групп, дыхательные упражнения. Занятия должны включать в себя упражнения на расслабление, чтобы не утомлять больного. Продолжительность занятий не более 10-15 минут.

Помимо лечебной гимнастики желательно использовать массаж,

утреннюю гимнастику, а так же закаливающие процедуры.

В задачи ЛФК при сахарном диабете входит:

- 1) улучшение влияния ЦНС на процессы обмена веществ в организме;
- 2) усиление окислительно-ферментативных процессов и действия инсулина;
- 3) повышение утилизации сахара в процессе мышечной работы;
- 4) улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 5) адаптация организма к физическим нагрузкам.

Другим распространенным эндокринным заболеванием является эндокринное ожирение.

*Ожирение* – патологическое состояние, которое характеризуется нарушением обмена веществ с избыточным отложением жира в тканях организма. Причиной эндокринного ожирения являются различные дисфункции желез, которые сопровождаются недостатком или избытком синтеза определенного вида гормонов.

При ожирении увеличивается нагрузка на сердце, его сократительная способность снижается. Увеличиваются застойные явления в легких. Так же ожирение приводит к нарушению моторной функции кишечника и других функций желудочно-кишечного тракта. При ожирении увеличивается нагрузка на опорно-двигательный аппарат, в связи с чем возникают артрозы коленных и тазобедренных суставов, развиваются плоско-столие и остеохондроз позвоночника.

Главный способ коррекции ожирения – усиление физической активности. Доказано, что при воздействии длительных и умеренных нагрузок можно добиться благоприятных сдвигов со стороны жирового обмена. Выбор физических упражнений, объема и интенсивности нагрузки, зависит от клинических проявлений ожирения, состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

На занятиях применяют легкую гимнастику, упражнения на тренажерах, ходьбу, бег, плавание, катание на велосипеде, коньках, лыжах, подвижные и спортивные игры.

Упражнения на выносливость способствуют выходу нейтральных жиров, их расщеплению и преобразованию. Дыхательные упражнения помогают освободить из жиров заключенную в них энергию.

Эффективным средством для похудения является быстрая ходьба. Ее темп зависит от степени ожирения и физической подготовленности больного. Эффективна ходьба по лестнице продолжительностью не больше 30 минут. Если не имеется противопоказаний будет эффективен бег «трусцой». Благоприятно влияют не клинические показатели физические упражнения на тренажерах, с чередованием работы и отдыха каждые 5 минут в течение занятия.

В задачи ЛФК при эндокринном ожирении входит:

- 1) стимуляция обмена веществ в организме;
- 2) активизация окислительно-восстановительных процессов и повышение энергозатрат;
- 3) снижение массы тела;
- 4) улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата;
- 5) повышение адаптации организма к физическим нагрузкам.

Часто встречается так же гипотиреоз.

*Гипотиреоз* – заболевание щитовидной железы, которое заключается в понижении или полном отсутствии ее функций. От состояния и функционирования щитовидной железы в большой степени зависит наше настроение, самочувствие, поведение и сон. Выделяют легкую, среднетяжелую и тяжелую формы заболевания.

Лечебная физкультура зависит от течения заболевания и назначается при отсутствии болей и слабости сердечной мышцы. Обязательно следует проводить контроль частоты пульса и дыхания во время проведения занятий. Упражнения выполняются в медленном темпе, осторожно применяются дыхательные упражнения. Исключаются повороты, наклоны головы, туловища, движения в быстром темпе, резкая смена положения тела. В комплекс упражнений могут входить массаж, водные процедуры, ходьба не очень быстрым шагом, не больше 30 минут.

В задачи ЛФК при гипотиреозе входит:

- 1) улучшение функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- 2) нормализация всех видов обмена веществ в организме;
- 3) адаптация организма к физическим нагрузкам.

*Подагра* – эндокринное заболевание, связанное с нарушением белкового (пуринового) обмена, которое характеризуется отложением мочекислых солей в сухожилиях, хрящах, преимущественно в области суставов, что вызывает воспаление.

При подагре отмечаются сильные боли, повышение местной температуры тела, покраснение пораженных суставов и припухлость. Боли затрудняют движение и вызывают нарушение сна. Постепенно происходит разрушение суставного хряща, что может привести к ограничению его подвижности или к деформации сустава.

Лечебная физкультура при подагре включает в себя двигательную активность, массаж, физиотерапевтические процедуры.

Особенно эффективны теплые ванны. При наличии сильных болей рекомендовано проводить гимнастику в теплой ванне. Широко применяются в лечебной гимнастике пассивные движения в пораженных суставах, в исходном положении сидя или лежа на спине. Необходимо сочетать напряжение и расслабление мышц в непораженных суставах, использовать маховые движения, постепенно увеличивая амплитуду.

В задачи ЛФК при подагре входит:

- 1) нормализация всех видов обмена веществ;
- 2) улучшение функций опорно-двигательного аппарата, восстановление движений в пораженных суставах;
- 3) улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Лечебная гимнастика является наиболее доступной формой физической нагрузки, которую можно осуществлять на дому. Лечебной гимнастикой и физическими упражнениями необходимо заниматься систематически и длительно для поддержания нормального обмена веществ и предотвращения серьезных клинических проявлений заболеваний эндокринной системы.

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ОСТРЫХ НАРУШЕНИЯХ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

### MEDICAL PHYSICAL CULTURE IN ACUTE DISORDERS OF BRAIN BLOOD CIRCULATION

**Квасова Анна Владиславовна**

студент

*институт естественнонаучного образования, физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

**Kvasova Anna Vladislavovna**

student

*institute of natural science education, physical education and life safety*

*Volgograd State Social and Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

**Половодов Игорь Валентинович**

ассистент

*кафедра физической культуры*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

**Polovodov Igor Valentinovich**

assistant

*department of physical culture*

*Volgograd State Social and Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье представлены комплексные мероприятия, направленные на восстановление (частичное или полное) нарушенных функций. Дана характеристика понятий «инсульт», «постинсультный период», «реабилитация», систематичность этапов реабилитации. Представлены результаты статистических данных жизни после инсульта и реабилитации.

**Abstract.** The article presents comprehensive measures aimed at restoring (partial or full) impaired functions. The characteristics of the concepts "stroke", "post-stroke period", "rehabilitation", systematic stages of rehabilitation are given. The results of statistical data on life after a stroke and rehabilitation are presented.

**Ключевые слова:** инсульт, реабилитация.

**Keywords:** stroke, rehabilitation.

Нарушения мозгового кровообращения могут быть хроническими и острыми. Хронические нарушения могут быть обратимыми при лечении не приводят к потере здоровья.

Признаки хронического нарушения мозгового кровообращения:

- внезапное нарушение зрения;
- внезапное нарушение чувствительности на лице, в руке или ноге;
- головокружение, тошнота, позывы на рвоту, потеря равновесия

и координации, особенно в сочетании с вышеперечисленными симпто-

мами;

- нарушение глотания, поперхивание;
- трудности произношения или понимания речи;
- внезапная, необъяснимая интенсивная головная боль.

Острые нарушения мозгового кровообращения.

Заболевания ЦНС, вызванные нарушением мозгового кровообращения, обусловлены различными причинами, в их числе — инфекция, атеросклероз, гипертоническая болезнь ЛФК при инсультах.

Инсульт — это острое нарушение мозгового кровообращения различной локализации. Различают два вида инсультов: ишемический и геморрагический.

Ишемический инсульт обусловлен нарушением проходимости мозговых сосудов вследствие закупорки их атеросклеротической бляшкой, эмболом, тромбом или происходит в результате спазма сосудов мозга различной локализации. Такой инсульт может возникнуть при атеросклерозе сосудов мозга, при ослаблении сердечной деятельности, понижении АД и по другим причинам. Симптомы очагового поражения нарастают постепенно.

Нарушения мозгового кровообращения при геморрагическом или ишемическом инсульте вызывают парезы или параличи центральные (спастические) на стороне, противоположной очагу поражения (гемиплегия, гемипарез), нарушения чувствительности, рефлексов.

Реабилитация – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление (частичное или полное) нарушенных функций и социальную реадaptацию больных. Реабилитация помогает собственному процессу спонтанного восстановления функций, нарушенных в результате заболевания или травмы, ускоряет и дополняет этот процесс.

Актуальность данной проблемы определяется:

- высокой степенью инвалидизации больных, выживших после инсульта; это связано с развитием двигательных, речевых и других нарушений, приводящих к социальной и психической дизадаптации, потере трудоспособности и снижению качества жизни;
- большой распространенностью инсульта в популяции (ежегодно в России происходит около 400 тыс. инсультов).

Основными последствиями инсульта, требующими реабилитационных мероприятий, являются следующие три вида нарушений:

- нарушение способности (нарушение ходьбы, самообслуживания, коммуникации и т.д.);
- повреждение, дефект (парезы, атаксия, афазия и т.д.);
- нарушение социального функционирования (нарушение бытовых навыков, трудоспособности, социальной активности и т.д.).

Задачами реабилитации постинсультных больных являются:

- восстановление нарушенных функций;
- социальная и психологическая реадaptация;
- профилактика осложнений постинсультного периода;
- профилактика повторных инсультов.

Двигательная реабилитация включает:

- восстановление устойчивости в вертикальной позе (наряду с кинезотерапией здесь большую роль играет биоуправление по стабилотрамме);

- бытовую реабилитацию (обучение бытовым навыкам) с элементами трудотерапии.

- обучение самостоятельному передвижению;
- обучение навыкам самообслуживания;
- борьбу со спастичностью;
- кинезотерапию, направленную на восстановление движений в паретичных конечностях;
- лечение артропатий;

Вторым по распространенности постинсультных нарушений являются речевые расстройства. По данным Регистра инсульта НИИ неврологии РАМН, к концу острого инсульта афазия наблюдалась у 35,9%, дизартрия – у 13,4% больных.

Основным методом реабилитации больных с речевыми нарушениями являются психолого-коррекционные занятия, проводимые или логопедом-афазиологом, или, что встречается реже, нейропсихологом.

Средствами выбора при речевых и когнитивных постинсультных нарушениях являются:

- ноотропил (пирацетам) в суточной дозе 2,4–4,8 г в 2–3 приема, курс – несколько месяцев;

- фезам (пирацетам 0,4 г + циннаризин 0,025 г) – по 1–2 таблетки 2–3 раза в день, курс – несколько месяцев;

- церебролизин по 10,0–30,0 мл внутривенно капельно 1 раз в день, курс – 30 инъекций;

- глиатилин (холин-альфасцерат) применяется как парентерально (по 1,0 внутримышечно, на курс – 20–30 инъекций), так и внутрь: суточная доза 1,2 г (в 2–3 приема), курс – 3–6 мес.

Центральный постинсультный болевой синдром наиболее часто возникает при поражении таламуса. Боли в противоположных очагу поражения части тела, лица, конечностях могут развиваться не сразу, а через несколько месяцев после инсульта, нередко на фоне регресса двигательных и чувствительного дефицита. У всех больных наблюдается выраженный астено-депрессивный синдром со значительными колебаниями настроения. Часто наблюдается тенденция к нарастанию интенсивности болей в течение месяцев и даже лет. Наилучший эффект дает комбинация антидепрессантов (предпочтительно amitриптилин), карбамазепина (тегретол, финлепсин) и физиопроцедур, направленных на активацию ноцицептивной системы (транскраниальная электростимуляция).

### Литература

1. Виленский, Б. С. Инсульт / Б. С. Виленский, Н. Н. Аносов. - М. : Медицина, 1980. - 272 с.

2. Гордон, Н. Инсульт и двигательная активность : монография / Н. Гордон. - М. : Олимпийская литература, 1999. - 128 с.

3. Карреро, Лоренцо. Инсульт. Программа реабилитации / Лоренцо Карреро. - М. : Медицинская литература, 2012. - 160 с.

4. Торозова, О. Инсульт. Реабилитация в домашних условиях / О. Торозова. - М. : Феникс, 2006. - 224 с.

### References

1. Vilensky B. S., Anosov N. N. *Insul't [Stroke]*. Moscow, Medicina Publ., 1980, 272 p.

2. Gordon N. *Insul't i dvigatel'naya aktivnost' [Stroke and Motor Activity]*. Moscow, Olympic Literature Publ., 1999, 128 p.

3. Carrero Lorenzo Stroke. *Insul't. Programma reabilitatsii [Rehabilitation Program]*. Moscow, Medical Literature Publ., 2012, 160 p.

4. Torozova O. *Insul't. Reabilitatsiya v domashnikh usloviyakh [Stroke. Rehabilitation at home]*. Moscow, Phoenix Publ., 2006, 224 p.

УДК 796.011.3

**МЕТОДОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ВОДОТЕРАПИИ ПРИ ДЦП  
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ФАКТОР БИОМЕХАНИКИ ДВИЖЕНИЙ**

**METHODOLOGY OF APPLICATION OF WATER THERAPY  
IN CEREBRAL PALSY REHABILITATION FACTOR  
OF BIOMECHANICS OF MOVEMENTS**

**Пигида Кристина Сергеевна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

**Овчинников Юрий Дмитриевич**

*кандидат технических наук, доцент*

**Лаврухина Полина Васильевна**

*студент*

*факультет спорта*

*Кубанский государственный университет физической культуры,*

*спорта и туризма*

*г. Краснодар, Россия*

**Pigida Kristina Sergeevna**

*candidate of pedagogical Sciences, associate Professor*

**Ovchinnikov Yuri Dmitrievich**

*candidate of technical Sciences, associate Professor*

**Lavrukhina Polina**

*student*

*faculty of sports*

*Kuban state University of physical culture, sports and tourism*

*Krasnodar, Russia*

**Аннотация.** Физическое воспитание детей с ЦП отличается тем, что требует особых методов и приемов. В статье авторы показывают особенности применения водотерапии при лечении и занятиях физической культурой с ДЦП. В научном эксперименте занятия проводились как с группой детей на тренажерах, так и по индивидуальной программе с выявлением особенностей мышечной моторики в воде и возможностей реабилитации в различных фазах движения.

**Abstract.** Physical education of children with CP differs in that it requires special methods and techniques. In the article, the authors show the features of the use of water therapy in the treatment and physical education with cerebral palsy. In the process of a science experiment sessions were conducted with a group of children at the gym and on the individual program, identifying characteristics of muscle motor skills in the water and the possibilities of rehabilitation in different phases of movement.

**Ключевые слова:** ДЦП водотерапия ,методика, практические рекомендации, физические рекомендации, биомеханика движений

**Keywords:** cerebral palsy water therapy, methodology, practical recommendations, physical recommendations, biomechanics of movements

У многих детей при рождении или в первые дни жизни врач определяет то или иное заболевание, вызванное неудовлетворительными условиями внутриутробного развития или осложнениями во время родов [4,6]. Одним из таких заболеваний является детский церебральный паралич.

Физическое воспитание детей с ЦП отличается тем, что требует особых методов и приемов. (Ташетова А. К.) [8]. ДЦП ограничивает двигательные возможности ребенка, снижая их активность, отрицательно сказывается на развитии всех органов и систем организма, а также неблагоприятно влияет на психическое развитие и здоровье ребенка, снижая сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Двигательные нарушения, ограничивающие или делающие невозможным активные движения, отражаются на общем здоровье ребенка.

Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека: существенно уменьшает вес тела, отток крови от периферии к центру, наблюдается состояние близкое к невесомости, вода массирует внутренние органы, расслабляет мышцы. Также при кратковременном раздражении холодной или теплой водой наступает возбуждение нервной системы и повышается тонус мышц, при длительном же наступает торможение и снижается тонус мышц. Выше перечисленные особенности водной среды, следует особо учитывать при проведении занятий с детьми с ДЦП[4].

### **Материалы исследований.**

Массирующие и расслабляющие действие воды необходимо особенно учитывать, при проведении занятий с детьми с ЦП. В связи с этим выбранное направление для исследования является актуальным.

**Цель научного исследования** – изучение методологии применения водотерапии при ДЦП реабилитационного фактора в биомеханике движений.

Занятия плаванием должны способствовать приросту объема двигательных действий и нормализации развития ребенка.

Экспериментальное научное исследование проводила студентка Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма факультет Спорта Лаврухина Полина Васильевна. Объектом исследования явилась методика реабилитации детей средствами плавания в возрасте 2 до 3 лет с различной степенью поражения ДЦП.

Социально-педагогическая концепция проводимого научного исследования заключается в том, что занятия плаванием должны способствовать приросту объема двигательных действий и нормализации развития ребенка.

При детском церебральном параличе у ребенка недоразвиты и не задействованы целые блоки – нервные пути, мышцы, суставы и связанные с ними другие системы организма (Тучков В. Е., Семаева Г. Н., Киселев Д. А.) [9].

Теперь уже доказано, что ДЦП излечим. Ранее парализованные дети начинают ходить, самостоятельно двигаться. Здесь важно не упускать время. Пока еще не утрачена возможность естественно развития косно-мышечного аппарата и нервной системы, двигательная функция может быть относительно быстро восстановлена. Но если уже завершён возрастной этап (критический период) формирования суставов, движения блокируются, мышцы теряют способность к сокращению, атрофируются, и человек окончательно становится инвалидом (Филиппова С. Н., Егозина В. И., Матвеев Ю. А.) [14].

Можно возродить атрофированные мышцы - «научить» их действовать, заставить работать. Можно нарастить мышечные волокна и предать мускулам желаемую форму, если они не надсечены ножом и не заблокированы жидким стеклом или подобными препаратами. Но излечение идет с единственным условием – через преодоление себя, своей немощи путем больших, систематических и методически правильных физических нагрузок (Коданева Л. Н., Адиятуллина Н. В.; Троска З. А., Шершнева О. А.) [5,10].

Путь к выздоровлению, т.е. возможности двигаться – в самом движении. Кому-то из взрослых надо ежедневно, взяв в свои руки конечности больного ребенка, шевелить ими, двигать, приучать к работе, иначе – заниматься гимнастикой. И делать это надо без усталости, по много часов в день. Можно использовать в этих целях тренажеры. Закрепить, к примеру, ноги к педальному устройству, подключить к электричеству и задавать тот или иной режим работы. Нервные проводящие пути, мышцы, суставы начинают разрабатываться. При этом любые тренировки лучше проводить в воде, перемежая их с нырянием и плаванием.

«Механотерапия» (термин И. Чарковского) активно воздействует на связочно – суставной аппарат, будоражит нервные центры, приводит в действие инертную мышечную систему. Здесь - движение творит орган, постепенно оформляются мышцы, завязываются нервные связи, паралич отступает, ребенок начинает двигаться.

Мышечные волокна постепенно укрепляются, оформляется конфигурация мускулатуры, возрастает чувствительность нервно – мышечной ткани. От мышц к центральной нервной системе и обратно к мышцам начинают идти постоянные нервные импульсы. Их поток увеличивается. В работу включаются все новые и новые мышечные структуры. В клинической практике применяется также методика возбуждения мышечных волокон дозированными электрическими импульсами. На помощь динамической работе приходят и другие методы – массаж, тепловые, физиотерапевтические процедуры, эмоционально – волевая стимуляция, психотерапия, экстрасенсорика и др. Но главное – запустить в действие мышечную моторику. И все это возможно в домашних условиях, для любых, самых обычных, но поверивших в это родителей. (Буторина Т. С., Великолуг А. Н., Лопатина Я. В.) [1,2].

И. Б. Чарковским разработана реабилитация больных ДЦП в водной среде с применением специальных водных тренажеров. В воде, при меньшем удельном весе тела, ребенок расслабляется, легче переносит

мышечные напряжения. Здесь исключаются травмы, связанные с падением, что снимает страх, вселяет уверенность в себе, в возможность свободно и безопасно двигаться.

Часто ДЦП и другие сложные нарушения спровоцированы прививками, сделанными в первый год жизни ребенка. Поэтому есть необходимость повышать иммунитет детей другими беспрививочными методами, то есть закаливанием, в особенности моржеванием. (Шевелева Д. Е.) [13].

Применение в ходе тренировок водных тренажеров позволяет заниматься в бассейне с целой группой больных детей весьма длительное время, ведь тренажеры могут работать в автоматическом режиме круглые сутки. Конечно, время и интенсивность работы с использованием тренажеров, программа занятий определяются индивидуально для каждого ребенка. (Гросс Н. А., Шарова Т. Л.,) [3].

Пребывание в теплой воде при температуре +35 – 36 градусов уже само по себе оказывает благоприятное действие, снижая мышечный тонус конечностей, чему способствует состояние относительной невесомости. Холодная вода повышает мышечный тонус, а при быстром погружении одной части тела тонус мышц повышается во всех его участках. Состояние нервной системы так же изменяется под воздействием различных температурных условий. При кратковременном раздражении холодной или теплой водой наступает ее возбуждение, а при длительном – торможение (Умханов Х. А.) [12].

Нарушения двигательной сферы приводят к возникновению своеобразного порочного круга, когда патологический очаг в головном или спинном мозге, снижает или делает почти невозможными двигательные реакции ребенка, а отсутствие движений в свою очередь, усиливают патологические изменения мозга (Судиловская Н. Н., Александрова Д. Н.) [11]. Разорвать этот порочный круг можно с помощью комплексного лечения, главенствующую роль в котором, должна играть лечебная физическая культура, а именно методика активных или активно – пассивных упражнений в водной среде (Лобастова И. В.) [7].

Проведение ситуационного анализа состояния детей выявило критериально-показательную фактологию, позволяющую разработать практические рекомендации.

1. На момент занятий все дети с ДЦП сильно отставали в развитии от нормальных детей. У них отсутствовали рефлекс: хватания, толкания, дети не могли правильно сидеть, переворачиваться, ползать стоять, ходить.

2. Дети с односторонним поражением опорно – двигательного аппарата и гипотонусом быстрее добивались желаемого результата. При помощи плавания уже через 36 занятий наблюдается улучшение гипертонуса и гипотонуса, появляется рефлекс отталкивания и хватания. И через 1,5 года занятий дети способны самостоятельно переворачиваться, ползать, стоять, сидеть. Дети с двухсторонним поражением и гипертонусом требуют более длительных занятий и первые изменения

и улучшения наблюдаются только через пол года систематических тренировок.

### **Результаты исследований**

В результате проведенных научных исследований были разработаны

#### **Практические рекомендации:**

1. Перед началом занятий с детьми с заболеванием ДЦП необходимо изучить историю болезни, причины возникновения заболевания, степень поражения.

2. При проведении занятия в воде необходимо строго контролировать температуру воды она должна быть на первых занятиях комфортной для того, чтобы ребенок не испытывал дискомфорта, теплая вода способствует расслаблению, что необходимо для детей с сильной спастикой.

3. На первых занятиях упражнения направлены на расслабление мышц (проводки, покачивания, отталкивания от бортика, как на груди так и на спине).

4. Затем упражнения на развитие рефлексов (приседания, наклоны, имитация работы ног кролем, погружение лица в воду, движения руками), как с помощью инструктора, так и самостоятельно.

5. Упражнения на развития дыхания, погружения под воду.

6. Упражнения с поддерживающими средствами, элементы техники плавания.

#### **Упражнения для занятий с детьми с ДЦП**

1. Проводки: кисть правой или левой руки поддерживает голову ребенка, так чтобы затылок находился между большим и указательным пальцами, а ладонь поддерживала шею, другая рука поддерживает таз ребенка, выполнить проводку по поверхности воды в одну и в другую сторону.

2. Тоже на груди одна рука поддерживает голову ребенка за подбородок, а другая под живот.

3. Покачивания: ребенка поддерживают под мышки и выполняют раскачивания в стороны и вперед - назад.

4. Проводки на спине с переходом через вертикальное положение на живот.

5. Спина ребенка лежит на предплечьях инструктора, а кисть помогает ребенку выполнять кролевые движения ногами.

6. Отталкивания: поставить стопы ребенка на бортик бассейна, так чтобы вся подошвенная часть стопы касалась бортика, согнуть ноги в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, а затем выпрямится в положение на спине. Необходимо добиться, чтобы ребенок выполнял отталкивание самостоятельно.

7. Руки ребенка держатся за ограничитель (дорожку), а инструктор помогает выполнять кролевые движения. Также необходимо добиться, чтобы ребенок выполнял это упражнение самостоятельно.

8. Приседания: если ребенок не достает до дна, то приседания необходимо выполнять от дополнительной опоры, можно поставить в воду стул, стол или любой предмет на котором ребенок мог бы стоять. Мы

рекомендуем также это упражнение выполнять при опоре о бедра инструктора. Инструктор в полу приседе, ребенок стоит на бедрах инструктора, нажимом на печи заставляете ребенка выполнить приседание, а затем вернуться в исходное положение.

Инструктор в полу приседе, ребенок стоит на бедрах инструктора спиной к нему, инструктор одной рукой поддерживает ребенка за колени, а другой помогает ему выполнить наклон в перед до уровня воды и вернуться в исходное положение.

9. Движения руками: имитация рабочей части гребка под водой на спине с помощью инструктора и самостоятельно.

10. Тоже на груди.

11. Ходьба по дну следить за правильной постановкой ног.

12. Прыжки с отталкиванием от на или от дополнительной поверхности.

13. Выдохи в воду.

14. Погружение под воду с задержкой дыхания.

### **Заключение.**

Соединение предметных технологий, теоретико-методологической базы плавания и биомеханики двигательной деятельности позволило увеличить практико-ориентируемость прикладных научных экспериментов с участием студентов и развивать не только педагогическую биомеханику, но и – реабилитационную биомеханику.

### **Литература**

1. Буторина Т. С., Великолуг А. Н., Лопатина Я. В. Интегративное педагогическое сопровождение детей с особыми образовательными потребностями // *Экология человека*. 2006. № 1. С. 55-60.

2. Григоричева Л. Г., Харченко С. С., Кожевников В. В., Радимова Ж. Н., Повалихин А. Н. Использование информационных технологий в ведении пациентов с ДЦП // *Российский вестник перинатологии и педиатрии*. 2017. Т. 62. № 4. С. 126.

3. Гросс Н. А., Шарова Т. Л., Беркутова И. Ю., Горбунова Е. А., Клендар В. А., Буканова Г. В., Сынова Е. В., Молоканов А. В. Пути решения проблем реабилитации детей с двигательными нарушениями средствами физической культуры // *Вестник спортивной науки*. 2018. № 5. С. 58-64.

4. Дочкина Е. С., Устинова А. В., Таранушенко Т. Е. Анализ пеританального периода и поражений ЦНС у детей с ДЦП // *Сибирское медицинское обозрение*. 2018. № 5 (113). С. 41-47.

5. Коданева Л. Н., Адиятуллина Н. В. Возможности гидрокинезотерапии в реабилитации детей с болезнью Литтля // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2018. № 1(155). С. 122-126.

6. Колесникова Е. В., Стародубцев А. И., Карпов С. М., Стародубцев А. А. Лечение когнитивных нарушений у детей дошкольного возраста, страдающих ДЦП // *Клиническая неврология*. 2014. № 1. С. 13-16.

7. Лобастова И. В. Влияние физической реабилитации на развитие когнитивной сферы детей с ДЦП // *Сибирский психологический журнал*. 2010. № 36. С. 59-61.

8. Ташетова А. К. Реабилитация детей со спастико-гиперкинетической формой ДЦП // *Клиническая Медицина Казахстана*. 2012. № 4 (26). С. 117-119.

9. Тучков В. Е., Семаева Г. Н., Киселев Д. А. Применение комплексной методики реабилитации детей с гемипаретической формой ДЦП // В мире научных открытий. 2017. Т. 9. № 2. С. 84-94.

10. Троска З. А., Шершнева О. А. Совершенствование профессиональной реабилитации детей, больных ДЦП // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2015. Т. 14. № 3 (130). С. 156-167.

11. Судиловская Н. Н., Александрова Д. Н. Влияние форм ДЦП и аутизма на выбор методов коррекции сопутствующих нарушений // Психология когнитивных процессов. 2017. № 6. С. 186-190.

12. Умханов Х. А. Некоторые клинические аспекты проблемы ДЦП // Вестник физиотерапии и курортологии. 2015. Т. 21. № 2. С. 161а-161.

13. Шевелева Д. Е. Современная психологическая и педагогическая диагностика детей с ДЦП: проблемы и основы обучения в разных странах // Педагогические измерения. 2019. № 2. С. 53-58.

14. Филиппова С. Н., Егозина В. И., Матвеев Ю. А. Физическая реабилитация детей с диагнозом ДЦП на основе определения скорости формирования церебральных моторных программ // Культура физическая и здоровье. 2017. № 1 (61). С. 7-11.

### References

1. Butorina T. S., Velikolug A. N., Lopatina Ya. V. Integrativnoe pedagogicheskoe soprovozhdenie detey s osobymi obrazovatel'nymi potrebnostyami [Integrative pedagogical support of children with special educational need]. *Ekologiya cheloveka - Human Ecology*, 2006, no. 1, pp. 55-60.

2. Grigoricheva L. G., Kharchenko S. S., Kozhevnikov V. V., Radimova Zh. N., Povalikhin A. N. Ispol'zovanie informatsionnykh tekhnologiy v vedenii patsientov s DTsP [Use of information technology in the management of patients with cerebral palsy]. *Rossiyskiy vestnik perinatologii i pediatrii - Russian Bulletin of Perinatology and Pediatrics*, 2017, T. 62, no. 4, pp. 126.

3. Gross N. A., Sharova T. L., Berkutova I. Yu., Gorbunova E. A., Klendar V. A., Bukanova G. V., Synkova E. V., Molokanov A. V. Puti resheniya problem reabilitatsii detey s dvigatel'nymi narusheniyami sredstvami fizicheskoy kul'tury [Ways solutions to the problems of rehabilitation of children with motor impairments by means of physical education]. *Vestnik sportivnoy nauki - Bulletin of sports science*, 2018, no. 5, pp. 58-64.

4. Dochkina E. S., Ustinova A. V., Taranushenko T. E. Analiz perital'nogo perioda i porazheniy TsNS u detey s DTsP [Analysis of the peritannal period and central nervous system lesions in children with cerebral palsy]. *Sibirskoe meditsinskoe obozrenie - Siberian Medical Review*, 2018, no. 5(113), pp. 41-47.

5. Kodaneva L. N., Adiyatullina N. V. Vozmozhnosti gidrokinezoterapii v reabilitatsii detey s boleznyu Littlya [Opportunities of hydrokinesitherapy in the rehabilitation of children with Little's disease]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2018, no. 1(155), pp. 122-126.

6. Kolesnikova E. V., Starodubtsev A. I., Karpov S. M., Starodubtsev A. A. Lechenie kognitivnykh narusheniy u detey doshkol'nogo vozrasta, stradayushchikh DTsP [Treatment of cognitive impairment in preschool children suffering from cerebral palsy]. *Klinicheskaya nevrologiya - Clinical Neurology*, 2014, no. 1, pp. 13-16.

7. Lobastova I. V. Vliyanie fizicheskoy reabilitatsii na razvitie kognitivnoy

*sfery detey s DTsP [Influence of physical rehabilitation on the development of the cognitive sphere of children with cerebral palsy]. Sibirskiy psikhologicheskiy zhurnal - Siberian Journal of Psychology, 2010, no. 36, pp. 59-61.*

8. Tashetova A. K. *Reabilitatsiya detey so spastiko-giperkineticheskoy formoy DTsP [Rehabilitation of children with a spastic-hyperkinetic form of cerebral palsy]. Klinicheskaya Meditsina Kazakhstana - Clinical Medicine of Kazakhstan, 2012, no. 4(26), pp. 117-119.*

9. Tuchkov V. E., Semaeva G. N., Kiselev D. A. *Primenenie kompleksnoy metodiki reabilitatsii detey s gemipareticheskoy formoy DTsP [Application of a comprehensive technique for the rehabilitation of children with hemiparetic cerebral palsy]. V mire nauchnykh otkrytiy - In the world of scientific discoveries, 2017, T. 9, no. 2, pp. 84-94.*

10. Troska Z. A., Shershneva O. A. *Sovershenstvovanie professional'noy reabilitatsii detey, bol'nykh DTsP [Improving the professional rehabilitation of children with cerebral palsy]. Uchenye zapiski Rossiyskogo gosudarstvennogo sotsial'nogo universiteta - Scientific notes of the Russian State Social University, 2015, T. 14, no. 3(130), pp. 156-167.*

11. Sudilovskaya N. N., Aleksandrova D. N. *Vliyanie form DTsP i autizma na vybor metodov korrektsii soputstvuyushchikh narusheniy [Influence of forms of cerebral palsy and autism on the choice of correction methods for concomitant disorders]. Psikhologiya kognitivnykh protsessov - Psychology of cognitive processes, 2017, no. 6, pp. 186-190.*

12. Umkhanov Kh. A. *Nekotorye klinicheskie aspekty problemy DTsP [Some clinical aspects of the problem of cerebral palsy]. Vestnik fizioterapii i kurortologii - Bulletin of physiotherapy and balneology, 2015, T. 21, no. 2, pp. 161a-161.*

13. Sheveleva D. E. *Sovremennaya psikhologicheskaya i pedagogicheskaya diagnostika detey s DTsP: problemy i osnovy obucheniya v raznykh stranakh [Modern psychological and pedagogical diagnosis of children with cerebral palsy: problems and the basics of education in different countries]. Pedagogicheskie izmereniya - Pedagogical measurements, 2019, no. 2, pp. 53-58.*

14. Filippova S. N., Egozina V. I., Matveev Yu. A. *Fizicheskaya reabilitatsiya detey s diagnozom DTsP na osnove opredeleniya skorosti formirovaniya tserebral'nykh motornykh programm [Physical rehabilitation of children with cerebral palsy based on determining the rate of formation of cerebral motor programs]. Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e - Physical Culture and Health, 2017, no. 1(61), pp. 7-11.*

**ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ  
СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ**

**PERSPECTIVE DIRECTIONS OF DEVELOPMENT  
OF SPORTS MEDICINE**

**Хомутова Елена Васильевна**

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Homutova Elena Vasilyevna**

senior lecturer

department «Physical culture»

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Лемякина Валерия Алексеевна**

студент

институт русского языка и словесности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Lemyakina Valeria Alekseevna**

student

institute of Russian Language and Literature

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются некоторые развивающиеся направления спортивной медицины: использование адаптогенов, нутриционная поддержка, транскраниальная электростимуляция и клеточные технологии .

**Abstract.** This article discusses some of the emerging technologies in sports medicine: the use of adaptogens, nutritional support, transcranial electrical stimulation, and cellular technology.

**Ключевые слова:** спортивная медицина, адаптогены, нутриционная поддержка, транскраниальная электростимуляция, клеточные технологии, восстановление организма, работоспособность, выносливость.

**Keywords:** sports medicine, adaptogens, nutritional support, transcranial electrical stimulation, cell technology, body restoration, performance, endurance

Одним из перспективных направлений спортивной медицины является использование адаптогенов.

Адаптогены - биологически активные вещества, которые повышают устойчивость организма к воздействиям внешней среды.

К адаптогенам можно отнести:

1. вещества растительного происхождения (женьшень, родиола розовая, элеутерококк, а также сок свеклы, хотя он и не считается адаптогеном);

2. лекарственные средства животного происхождения;

3. вещества, синтезированные химическим путем.

Адаптогены считаются веществами, абсолютно безвредными для

организма и оказывают свое влияние только при экстремальных физических нагрузках. Данные вещества повышают сопротивляемость организма к вредным влияниям факторов физической природы. Также повышают работоспособность спортсменов [2]. Для профилактики перетренированности, повышения работоспособности, защиты от последствий стрессовых ситуаций и повышения способности организма к адаптации спортсменам требуются специальные препараты с адаптогенным эффектом [3].

Еще одним быстроразвивающимся направлением современной медицины является нутрициология. Нутриционная поддержка - это использование определенного рода продуктов и метаболических препаратов для повышения эффективности функций тела, повышения скорости восстановления организма и улучшения результатов спортсмена. Также данное направление применяется для контроля массы тела, предупреждения перетренированности и повышения скорости восстановления спортсмена после получения травм [5].

При нутриционной поддержке применяются чаще всего разнообразные минеральные комплексы и метаболические препараты. Также могут применяться специализированные лечебные продукты, которые обогащены хондропротекторами и артронутрицевтиками. Такие продукты используются для успешной и быстрой реабилитации спортсменов [5].

Еще одним интересным методом повышения работоспособности и восстановления после травм является транскраниальная электростимуляция. Иногда этот метод применяется в сочетании с клеточными технологиями [4].

Транскраниальная электростимуляция - это способ терапевтического воздействия на мозг с помощью импульсных токов.

К эффектам после применения данного способа относят:

1. ускорение заживления кожных ран;
2. обезболивание;
3. противозудное действие;
4. уменьшает различные проявления стресса;
5. нормализация артериального давления и периферического кровообращения;
6. оказывает иммуномоделирующее воздействие.

Метод не обладает побочными действиями и почти не имеет противопоказаний [1].

Одним из наиболее активно изучающимся методов стимуляции работоспособности спортсменов также является применение клеточных технологий.

Исследования показывают следующий эффект после применения технологии:

1. повышение скорости восстановления организма спортсменов после нагрузки;
2. повышение работоспособности;
3. повышение выносливости.

Спортсмены, применявшие клеточные технологии, отмечали улучше-

ние сна, уменьшение чувства усталости, увеличение спортивных результатов [4].

### Литература

1. Андреева И. Н., Акишина И. В. Транскраниальная электростимуляция // Астраханский медицинский журнал. 2012. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/transkranialnaya-elektrostimulyatsiya> (дата обращения: 05.12.2019)
2. Баймурадов Р. С., Чориева Ф. И. Применение адаптогенов и свеклы в спортивной медицине // Биология и интегративная медицина. 2019. №2 (30). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-adaptogenov-i-svekly-v-sportivnoy-meditsine> (дата обращения: 04.12.2019)
3. Бобро Е. В., Неделев С. Д. Возможность использования природных адаптогенов при интенсивных физических нагрузках. - Наука і освіта. 2016. № 4. С. 111-116.
4. Иванов Д. В., Хадарцев А. А., Фудин Н. А. Клеточные технологии и транскраниальная электростимуляция в спорте // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2017. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kletochnye-tehnologii-i-transkranialnaya-elektrostimulyatsiya-v-sporte> (дата обращения: 05.12.2019)
5. Хорошилов И. Е., Вершинин Г. П. Роль и место нутриционной поддержки в реабилитации больных и спортивной медицине // Медицина: теория и практика. 2019. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-mesto-nutritsionnoy-podderzhki-v-reabilitatsii-bolnyh-i-sportivnoy-meditsine> (дата обращения: 04.12.2019).

### References

1. Andreeva I. N., Akishina I. V. Transkraniial'naya elektrostimulyatsiya [Transcranial electrical stimulation]. Astrakhanskiy meditsinskiy zhurnal - Astrakhan Medical Journal, 2012, no. 1. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/transkranialnaya-elektrostimulyatsiya> (accessed: 05.12.2019)
2. Baymuradov R. S., Chorueva F. I. Primenenie adaptogenov i svekly v sportivnoy meditsine [Use of adaptogens and beets in sports medicine]. Biologiya i integrativnaya meditsina - Biology and Integrative Medicine, 2019, no. 2(30). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-adaptogenov-i-svekly-v-sportivnoy-meditsine> (accessed: 04.12.2019)
3. Bobro E. V., Nedelev S. D. Vozmozhnost' ispol'zovaniya prirodnykh adaptogenov pri intensivnykh fizicheskikh nagruzkakh [The possibility of using natural adaptogens during intense physical exertion]. Nauka i osvita - Science and Education, 2016, no. 4, pp. 111-116.
4. Ivanov D. V., Khadartsev A. A., Fudin N. A. Kletochnye tekhnologii i transkraniial'naya elektrostimulyatsiya v sporte [Cellular technologies and transcranial electrical stimulation in sports]. Vestnik novykh meditsinskikh tekhnologiy - Bulletin of new medical technologies, 2017, no. 4. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/kletochnye-tehnologii-i-transkranialnaya-elektrostimulyatsiya-v-sporte> (accessed: 05.12.2019).
5. Khoroshilov I. E., Vershinin G. P. Rol' i mesto nutritsionnoy podderzhki v reabilitatsii bol'nykh i sportivnoy meditsine [The role and place of nutritional support in the rehabilitation of patients and sports medicine]. Meditsina: teoriya i praktika - Medicine: theory and practice, 2019, no. 5. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-mesto-nutritsionnoy-podderzhki-v-reabilitatsii-bolnyh-i-sportivnoy-meditsine> (data obrashcheniya: 04.12.2019).

УДК 378.22

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ПРИ ДИСКОГЕННОМ РАДИКУЛИТЕ  
ШЕЙНОГО И ГРУДНОГО ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА**

**THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE  
FOR DISCOGENIC RADICULITIS  
OF THE CERVICAL AND THORACIC SPINE**

**Попова Екатерина Юрьевна**

студент

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

**Popova Ekaterina Yurievna**

student

*Volgograd State Social and Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

**Нагайцева Ирина Федоровна**

к.пед.наук, доцент

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

**Nagaytseva Irina Fedorovna**

*cand. ped. sciences, associate professor*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** Радикулопатии – медико-социальная и экономическая проблема, которая не только снижает качество жизни, активность и работоспособность, но и является причиной инвалидизации пациентов. Актуальность этой проблемы обусловлена распространенностью и длительностью заболевания.

**Abstract.** Radiculopathy is a medical, social and economic problem that not only reduces the quality of life, activity and performance, but also causes disability of patients. The urgency of this problem is due to the prevalence and duration of the disease.

**Ключевые слова:** дискогенный радикулит, физической нагрузки, Вертеброгенная радикулопатия.

**Keywords:** discogenic radiculitis, physical activity, Vertebrogenic radiculopathy.

В настоящее время одной из главных жалоб является боль в суставах и спине, причиной которой – мышечная недостаточность, а она в свою очередь приводит к дегенеративно-дистрофическим изменениям в хрящах и костях .т.е к остеохондрозу или спондилезу .«Межпозвонковые диски взрослых людей не имеют сосудов, поэтому поступление питательных веществ к ним и выведение продуктов обмена происходит через тела позвонков посредством диффузии, то есть проникновения частиц одного вещества в другое при их соприкосновении» [2, с.3]. Одно из

крайних сплетений осложнения остеохондроза – это грыжа межпозвоночных дисков (МПД).

Человек который не занимается спортом, теряет до 50% мышечной массы, но нагрузка на позвоночник не снижается, а наоборот возрастает компрессионный характер.

У человека в норме считается, если от массы тела 40% составляет мышечная масса. Когда мышцы нагружаются, но не растягиваются, возникает усталость, что ведет к дефициту расслаблений и напряжений, и мышцы не дополучают микроэлементы и воду, что приводит к дегенерации диска, его высыханию и дистрофии, а она в свою очередь – к дегенерации мышечной ткани в склеротическую или жировую ткань. «Остеохондроз – это дегенеративно-дистрофическое заболевание позвоночника, сопровождающееся деформацией, в первую очередь, межпозвоночных дисков» [1, с. 6].

В описаниях томографий встречается фраза: «дегенеративно-дистрофические изменения позвоночника». Эта фраза говорит о том, что студенты мало занимаются активными физическими упражнениями. На нашем факультете ИРЯиС имеют заболевание дискогенного радикулита более 10%. Те, противовоспалительные лекарственные средства, принимаемые для избавления от местного воспаления (отека), способствует только дегидратации пораженной зоны, возникает феномен «ригидности» мышц, т.е. сокращение амплитуды. Данный процесс затрагивает и диски, которые на 83% состоят из воды. При использовании противовоспалительных лекарственных средств диски лишаются питания, что приводит к их разрушению. Поэтому лечение грыжи позвоночника и болей в спине необходимо рассматривать как единственное лечебное средство – это комплекс упражнений.

Для этого была разработана программа оздоровительной физической культуры для лечения и профилактики дискогенного радикулита шейного и грудного отделов позвоночника. В основу программы вошли упражнения превентивной физической культуры и упражнения атлетической гимнастики.

Превентивная физическая культура состоит из трех, шести или восьми (в зависимости от анатомической топики и интенсивности клинических проявлений) обще развивающих физических упражнений, которые направлены на торможение развития заболевания и блокирование новых этапов болезни, а также стимуляцию процессов самогенеза, изменение морфологических и функциональных возможностей, позволяющих длительное время справляться с бытовыми и производственными нагрузками для студентов.

Особенно необходимо уделить внимание упражнениям превентивной физической культуры при лечении шейно-грудного остеохондроза, одним из которых можно выполнять – отжимание от пола.

При отжимании прорабатываются все поверхностные и глубокие мышцы и связки спины и позвоночника, т.е. все позвоночно-двигательные сегменты получают питание. При отжимании работают позвонки с 2 по 8 грудные. Так простое упражнение, как отжимание, лечит шейно-

грудной остеохондроз, укрепляются сосуды головного мозга, исчезает мигрень, повышаются функциональные возможности студентов. Особенность применения лечебной гимнастики является объем, интенсивность и длительность нагрузки. Эффективность от упражнений достигается количеством отжиманий и длины паузы между сериями.

В отжимании применимы два способа:

- Принцип количества серий, причем каждый студент подбирает нагрузку по своему физическому состоянию;
- По времени. Непрерывно с паузами по 20-30 сек., отжиматься 15 минут

Нагрузку необходимо со временем увеличить. Наиболее эффективным упражнениями из атлетики для профилактики и лечения шейно-грудного остеохондроза у студентов является:

- Жим штанги лежа (используется от 3 до 6 подходов по 8-12 повторений)
- Разведение рук с гантелями, лежа на скамье
- Опускание прямых рук за голову с грузом, лежа на горизонтальной скамье.

Сочетание упражнений превентивной физической культуры и упражнения атлетической гимнастики является идеальным. Применяя данную программу, необходимо знать возможные реакции организма в ответ на такие воздействия и иметь возможность их нейтрализовать.

Побочные реакции, возможно, нейтрализовать дыхательной гимнастикой, бальнеотерапевтическими воздействиями. Эти вспомогательные действия благоприятно дополняют физические упражнения, и достигается выздоровление.

Необходимо заниматься профилактикой дискогенного радикулита у студентов:

- Вести активный образ жизни
- Пешеходные прогулки
- Ходьба на лыжах
- Плавание.

После проведения нами исследования по применению комплекса упражнений лечебной физической культуры и упражнений атлетической гимнастики, позволяет постепенно устранить болевые ощущения, восстановить тонус мышц и эластичность связок. По статистике, радикулит в 95% случаев возникает на фоне остеохондроза, и только в 5% может быть вызван травмами. Радикулопатия шейного отдела составляет около 12%, а грудного около 35%.

Дискогенная радикулопатия – серьезное заболевание, которое может привести к инвалидности, поэтому его важно вовремя диагностировать и начать лечить. При своевременной коррекции и соблюдении особого образа жизни пациента (студента) в большинстве случаев сохраняет здоровье, осанку, хорошее самочувствие.

### **Литература**

1. Безрукова, О. В. *Лечебная физкультура при остеохондрозе позвоночника : учебное пособие / О. В. Безрукова, Г. И. Булнаева ; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России. – Иркутск : ИГМУ, 2013. – 6 с.*

2. Долженков А. В. *Здоровье вашего позвоночника. - СПб. : Питер, 2000. - 3 с.*

### **References**

1. Bezrukova, O. V., Bulnaeva G. I. *Lechebnaya fizkul'tura pri osteokhondroze pozvonochnika [Therapeutic physical education in osteochondrosis of the spine]. Irkutsk, IGMU Publ., 2013, pp. 6.*

2. Dolzhenkov A. V. *Zdorov'e vashego pozvonochnika [the Health of your spine]. St. Petersburg, Piter Publ., 2000, pp 3.*

## **ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

### **EXERCISE THERAPY FOR DISEASES OF THE RESPIRATORY SYSTEM**

**Побемянская Юлия Николаевна**

*старший преподаватель*

*кафедра физической культуры*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

**Pobelyanskaya Julia Nikolaevna**

*senior lecturer*

*department of physical culture*

*Volgograd State Social And Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

**Захарова Екатерина Денисовна**

*студент*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

**Zakharova Ekaterina Denisovna**

*student*

*Volgograd State Social and Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** *Нормализация дыхательных функций при помощи ЛФК.*

**Abstract.** *Normalization of respiratory functions with the help of exercise therapy.*

**Ключевые слова:** *Стрельникова, физкультура, спорт, дыхательная система.*

**Keywords:** *Strelnikova, physical education, sports, respiratory system.*

Дыхательная система человека состоит из путей, которые проводят воздух, сюда входят полость, гортань, трахея и бронхи и легкие.

Процессы дыхания регулируются центральной нервной системой. Парный дыхательный центр состоит из центра вдоха и центра выдоха.

ЛФК может помочь в нормализации дыхательной функции при хронических заболеваниях дыхательной системы.

Лечебная физическая культура ставит перед собой следующие задачи:

- 1) улучшение дыхательной функции;
- 2) укрепление дыхательной мускулатуры;
- 3) увеличение экскурсии грудной клетки и диафрагмы;

Существуют противопоказания к назначению лечебной гимнастики, поэтому перед началом занятия необходимо получить разрешение у лечащего врача:

- 1) острая стадия болезни;
- 2) новообразования легких;
- 3) острые воспаления;
- 4) опасность возникновения кровотечения.

Физические упражнения могут способствовать нормализации нарушенной дыхательной функции. Путем произвольного управления всеми доступными компонентами дыхательного акта достигаются полное равномерное дыхание, должное соотношение вдоха и выдоха и акцент на выдохе, необходимая глубина дыхания, полноценное расправление и равномерная вентиляция легких. Постепенно формируется произвольно управляемый полноценный дыхательный акт, закрепляющийся в процессе систематической тренировки по механизму образования условных рефлексов. Нормализация газообмена при этом происходит в результате воздействия не только на внешнее, но и на тканевое.

При заболевании легких страдает не только дыхательная система, но и сердечно-сосудистая. Занимаясь лечебной физической культурой, можно привести в норму кровообращение. Подобные упражнения положительно действуют на динамику нервных процессов в коре больших полушарий головного мозга, а также на адаптацию организма к физическим нагрузкам.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой считается одной из лучших методических разработок по нормализации дыхательной функции.

Суть методики заключается в ежесекундном резком вдохе через нос, который сопровождается рядом упражнений. Такой вдох должен быть громким и активным, в то время как выдох практически не заметен.

Во время 1 занятия необходимо выполнять упражнения на 4, 8 или 16 резких вдохов. После таких вдохов обязательно сделайте небольшой перерыв на пару секунд. Обычно 1 подход составляет 32 вдоха.

План тренировки, как правило, составляется на 2 недели. За это время количество вдохов можно увеличить до 4000 в день. Разумеется, выполнять эти упражнения нужно не за один подход. Рекомендуется разделить на 3 части: утром, в обед, перед сном.

Положительный эффект возникает уже спустя 2 недели, однако, следует помнить, что даже при улучшении общего состояния занятия прекращать не рекомендуется.

### Литература

1. Усов И. Н. *Здоровый ребенок : справочник педиатра*. 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Беларусь, 1994. - 446 с.
2. Колесников В. Ф. *Физическое воспитание*. - Л., 1985. – 262 с.
3. Майстрах К. В. *Профилактика заболеваний*. — М. - 1995. – 452 с.

### References

1. Usov I. N. *Zdorovyuy rebenok : spravochnik peditra [Healthy child: a pediatrician's guide]*. 2nd ed. Minsk, Belarus Publ., 1994, 446 p.
2. Kolesnikov V. F. *Fizicheskoe vospitanie [Physical education]*. Leningrad, 1985, 262 p.
3. Maistrakh K. V. *Profilaktika zabolevaniy [Disease Prevention]*. Moscow, 1995, 452 p.

УДК 316.012

## НЕКОТОРЫЕ ПАРАДОКСЫ В ПРИМЕНЕНИИ ДОПИНГА

### SOME PARADOXES IN THE USE OF DOPING

**Букреева Ольга Глебовна**

студент

факультет спорта

**Пигида Кристина Сергеевна**

кандидат педагогических наук, доцент

Кубанский государственный университет физической культуры,

спорта и туризма

г. Краснодар, Россия

**BukreevaOlgaGlebovna**

Student

faculty of sports

**Pigida Kristina Sergeevna**

candidate of pedagogical sciences, professor

Kuban state University of physical culture, sports and tourism

Krasnodar, Russia

**Аннотация.** В статье авторы рассуждают о некоторых аспектах применения допинга в спорте. Допинг в спорте - вечная проблема имеющая исторические корни и политические коллизии не только против российских спортсменов, но и страны в целом как мировой преуспевающей державы.

**Abstract.** In the article the authors discuss some aspects of doping in sports. Doping in sport is an eternal problem with historical roots and political conflicts not only against Russian athletes, but also the country as a whole as a world prosperous power.

**Ключевые слова:** допинг в спорте, запрет на прием стимулирующих препаратов, антидопинговый комитет, медико-биологические проблемы спорта.

**Keywords:** doping in sport, ban on stimulant drugs, anti-doping Committee, medical and biological problems of sport.

Проблема допинга в спорте является современной глобальной проблемой мирового уровня, с которой сталкиваются спортивные команды. Россию вновь обвинили в нарушении допинговых правил. Этот допинговый скандал имеет политическую составляющую и наносит вред честным спортсменам. Россия будет отстаивать права своих спортсменов в рамках международного права и надеется на благоразумное решение МОК и Всемирного антидопингового агентства (WADA).

Особенно следует рассмотреть некоторые парадоксы в применении допинга. Первое несоответствие выражается в требованиях зрителей зрелищности выступления и постоянного роста и результатов на соревнованиях, но предел человеческих возможностей без дополнительных средств крайне затруднителен. Запрет на прием стимулирующих препаратов, в разумных пределах, приведет к снижению зрелищности. Помимо желания зрелищно выступить есть еще и высокие квали-

фикационные требования, заставляющие атлетов тренироваться на пределе (Тимушкин А.В.) [16]. Средне статистический атлет, обладающий генетическими данными, и определенной степенью устремленности и упорства, без дополнительных стимуляторов сможет достигнуть только уровня кандидата в мастера спорта. Очень маленький процент может добиться результатов соответствующих мастеру спорта России [11]. Заметьте, разговора о рекордах в, данном случае вообще не ведется. Не акцентируя внимание на серьезной биохимической и фармакологической подоплеке, возникает обоснованный вопрос: «А в чем принципиальное отличие препаратов разрешенных и запрещенных к использованию?» [17]. В чем разница между разрешением применения пищеварительных ферментов, улучшающих пищеварение и следовательно анаболические процессы, и запретом для приема тестостерона, действия которого практически идентичны. Прием аскорбиновой кислоты не ограничен и разрешен, не зависимо от доз и количества, а метандростеналон запрещен к применению даже в минимальных дозах (Башмакова О. П., Доника А. Д.) [2]. В первую очередь это просто лекарственные средства и разумное дозирование приводит к лечебным эффектам, а злоупотребление даже аскорбиновой кислотой может привести к нарушениям. Возможно, надо не запрещать препарат к применению совсем, а разумно его использовать и оценивать не остаток препарата в организме, а нарушения, произошедшие в организме. Тогда будет понятно, злоупотребляет спортсмен препаратом или нет (Григорьянц И. А.) [5]. В ходе тренировок спортсмен преодолевает высокие нагрузки часто предельной мощности, его организму нужна помощь в период восстановления и для профилактики переутомления. Ужесточение запретов на применение препаратов со стороны WADA может привести к непредсказуемым последствиям для здоровья спортсмена. Увеличение ежегодно списка запрещенных препаратов все больше усиливает непонимание, что из медикаментов в принципе можно, а что нельзя. Такой подход может в будущем привести к запрету всех витаминов и препаратов помогающих восстанавливаться после нагрузки (Карина О. В., Киселева М. А., Шустова Н. Е.) [7]. Складывается впечатление, что для спортсменов, в категорию запрещенных вводят все даже минимально качественные препараты, а не действующие оставляют разрешенных (Грецов А. Г.) [4].

Бесспорно положительным в антидопинговой борьбе является контроль употребления препаратов и в частности стероидов и гормонов в подростковом возрасте [6,10,12,13,15]. На фоне роста и становления организма дополнительные стимуляторы могут нанести, непоправимы вред здоровью ребенка. На наш взгляд проблему чистой борьбы в спорте надо решать не абсолютными запретами, а расширением диапазона о действиях, последствиях приема препаратов и зоне ответственности за нарушение (Козырева Д. А., Суринов И. А., Варфоломеева З. С) [8].

Выше описанные противоречия ставят под сомнение возможность неиспользования допинга в спорте. Для решения этой проблемы надо либо менять подход и идти не по пути запретов, а по пути последствий. Или кардинальные решения это абсолютный запрет спорта или

фармакологии. На такие кардинальные решения ни кто не пойдет, поэтому перспективным может быть направление повышенного контроля, а не запрета [9,14].

Из анализа литературы видно, что допинг использовался с древних времен как способ достижения высокого результата и выигрыша на соревнованиях. В настоящее время может сложиться впечатление, что все победы одерживают не столько спортсмены, сколько врачи. Одни делают допинги и пытаются обойти допинг – контроль, другие стараются их раскрыть и оштрафовать спортсмена. Сегодня спорт является не только средством политики, но и прибыльным фармацевтическим бизнесом.

Мы видим, что утверждение о возможности возрождения спорта без допинга крайне проблематично, так как его в принципе не существовало. Если посмотреть на исторические факты проблема допинга возникла только после введения запрета. На сегодняшний день все силы мировой фармацевтики направлены на обход запрета. Разработку препаратов, которые не оставляют следов в организме, при этом обладают высоким стимулирующим эффектом. Это сродни разработкам в области покрытий спортивных сооружений и экипировки спортсменов.

Антидопинговое агентство на сегодняшний день приняло позицию карающего органа, причем сугубо избирательной направленности. Это показали 31 летние Олимпийские игры в Рио-де Жанейро. В большинстве своем антидопинговый комитет занимается тем, что выделяет медицинские препараты, применение которых в повседневной жизни способствует улучшению функционального состояния человека и притягивает эти показатели к спорту [18]. Тем самым получив власть, пытается ее использовать для своего величия. С медицинской точки зрения доказано, что при высокой нагрузке человеку необходимы витамины для помощи организму (Аникина А.В., Аникин В.И; Брусникина О.А., Песков А.Н.) [1,3].

Заключение. В спорте все атлеты испытывают высокие физические и психологические нагрузки, а антидопинговый комитет лишает их элементарной возможности в помощи. На наш взгляд во всех запретах должны быть разумные приделы.

#### **Приложение № 1**

нижеподписавшийся, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_,  
принимая во внимание, что Российская Федерация Баскетбола (РФБ), Международная Федерация баскетбола (ФИБА), Национальное антидопинговое агентство (РУСАДА) и Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) направляют свои усилия на распространение духа честной игры и ведут борьбу с применением допинга в спорте, обязуюсь:

1. Не использовать запрещенные в спорте вещества и методы, перечисленные в списке ВАДА.

2. Не применять на соревнованиях, тренировках и в любое другое время медикаментов, медицинских процедур, пищевых добавок, специализированных препаратов спортивного питания без назначения врача команды.

3. Не производить самостоятельную транспортировку, хранение, применение и распространение фармакологических препаратов, средств восстановления и повышения работоспособности.

4. Выполнять на соревнованиях и тренировочных сборах как внутри страны, так и за рубежом регламент прохождения тестирования согласно кодексу ВАДА и регламенту ФИБА.

5. Мне известно, что в соответствии с кодексом ВАДА не допускается применение запрещенных препаратов по медицинским показаниям без надлежащего оформления запроса на терапевтическое использование. Мне известно, что неправильное или несвоевременное оформление запроса на терапевтическое использование может повлечь за собой отстранение от соревнований и дисквалификацию.

6. Мне известно, что в соответствии с кодексом ВАДА, согласно регистрируемому пулу необходимо предоставлять информацию о своем местонахождении. Мне известно, что неправильно или несвоевременно оформленная информация о местонахождении может повлечь санкции, вплоть до дисквалификации.

7. Мне известно, что за нарушение антидопинговых правил ко мне могут быть применены штрафные санкции. Я знаю о существовании в законодательстве РФ норм, предусматривающих уголовную ответственность, за незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта.

8. Я знаю, что на сайтах РФБ и РУСАДА есть сборник материалов по антидопинговой тематике, с которыми обязуюсь детально ознакомиться.

<<\_\_\_\_\_>> \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_

### Литература

1. Аникина А. В., Аникин В. И. Допинг в спорте как исследовательская проблема: обзор российских публикаций // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Т. 13. № 4. С. 48-54.

2. Башмакова О. П., Доника А. Д. Токсикологические аспекты применения допинга // Успехи современного естествознания. 2014. № 6. С. 85-86.

3. Брусникина О. А., Песков А. Н. Практика применения допинга в профессиональном спорте и последствия для здоровья спортсменов // Национальные интересы: приоритеты и безопасность. 2014. Т. 10. № 31(268). С. 41-54.

4. Грецов А. Г. Методика профилактики допинга среди молодых спортсменов // Адаптивная физическая культура. 2011. № 2(46). С. 16-18.

5. Григорьянц И. А. Допинг - А стоит ли рисковать? // Спортивный психолог. 2010. № 2(20). С. 14-20.

6. Зайцева Т. В., Овчинников Ю. Д., Абраамян А. А. Трансляция педагогического опыта в социальном восприятии детского спорта // Социальная педагогика в России. Научно-методический журнал. 2018. № 5. С. 51-54.

7. Карина О. В., Киселева М. А., Шустова Н. Е. Представления молодых спортсменов о допинге: системный анализ // Вестник Московского государственного областного университета. 2013. № 4. С. 28.

8. Козырева Д. А., Суринов И. А., Варфоломеева З. С. Теоретические основы исследования антидопингового образования юных спортсменов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 8 (162). С. 78-82.

9. Лызарь О. Г., Овчинников Ю. Д. Актуальность проведения оценки степени готовности к ведению ЗОЖ занимающимися фитнес-клуба // ModernScience. 2019. № 9-1. С. 197-203.

10. Научные исследования в сфере педагогики и психологии:

конвергенция и генезис знаний / Абраамян А. А., [и др.]. Самара, 2018.

11. Маркушина Н. Ю., Церпицкая О. Л., Кузьмин Ю. С., Заславская Н. Г. Ценностные ориентиры современного спорта // Теория и практика физической культуры. 2018. № 4. С. 93-95.

12. Овчинников Ю. Д., Храмова С. Н. Здоровьесберегающее образование глазами школьника // Физическая культура, спорт и здоровье. 2018. № 31. С. 145-147.

13. Овчинников Ю. Д., Лызарь О. Г., Колбасин В. В. К вопросу о допуске детей к занятиям в секциях каратэ // Культура физическая и здоровье. 2017. № 1(61). С. 31-34.

14. Pikulina V. A., Ovchinnikov Yu. D. Здоровьесберегающие меры с использованием административного ресурса // Theoretical&AppliedScience. 2019. № 9(77). С. 267-270.

15. Современные направления развития Вузовского образования : монография / отв. ред. А. Ю. Нагорнова, Т. Б. Михеева. Ульяновск, 2019.

16. Тимушкин А. В. Психолого-педагогическая составляющая профилактики употребления допинга в спорте // Гуманитарные науки и образование. 2012. № 1(9). С. 91-93

17. Timoshenko D.S., Shishova N.S. DOPING AS A SOCIAL PROBLEM // Theory and Practice of Physical Culture. 2014. № 3. С. 14.

18. Шелков О. М., Грецов А. Г., Бадрак К. А., Шелкова Л. Н. Современные подходы к профилактике допинга в спорте // Адаптивная физическая культура. 2014. № 3(59). С. 6-7.

## References

1. Anikina A. V., Anikin V. I. Doping v sporte kak issledovatel'skaya problema: obzor rossiyskikh publikatsiy [Doping in sport as a research problem: a review of Russian publications]. Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta - Pedagogical-psychological and biomedical problems of physical culture and sports, 2018, Vol. 13, no. 4, pp. 48-54.

2. Bashmakova O. P., Donika A. D. Toksiologicheskie aspekty primeneniya dopinga [Toxicological aspects of the use of doping]. Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya - Successes in modern science, 2014, no. 6, pp. 85-86.

3. Brusnikina O. A., Peskov A. N. Praktika primeneniya dopinga v professional'nom sporte i posledstviya dlya zdorov'ya sportsmenov [The practice of doping in professional sports and the consequences for the health of athletes]. Natsional'nye interesy: priority i bezopasnost' - National interests: priorities and safety, 2014, Vol. 10, no. 31(268), pp. 41-54.

4. Gretsov A. G. Metodika profilaktiki dopinga sredi molodykh sportsmenov [Methods of doping prevention among young athletes]. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura - Adaptive Physical Culture, 2011, no. 2(46), pp. 16-18.

5 Grigor'yants I. A. Doping - A stoit li riskovat'? [Doping - Is it worth the risk?]. Sportivnyy psikholog - Sports psychologist, 2010, no. 2(20), pp. 14-20.

6. Zaytseva T. V., Ovchinnikov Yu. D., Abraamyan A. A. Translyatsiya pedagogicheskogo opyta v sotsial'nom vospriyatii detskogo sporta [Translation of pedagogical experience in the social perception of children's sports]. Sotsial'naya pedagogika v Rossii - Social pedagogy in Russia, 2018, no. 5, pp. 51-54.

7. Karina O. V., Kiseleva M. A., Shustova N. E. Predstavleniya molodykh sportsmenov o dopinge: sistemnyy analiz [Representations of young athletes about

doping: a system analysis]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta - Bulletin of Moscow State Regional University*, 2013, no. 4, pp. 28.

8. Kozyreva D. A., Surinov I. A., Varfolomeeva Z. S. *Teoreticheskie osnovy issledovaniya antidopingovogo obrazovaniya yunyx sportsmenov [Theoretical foundations of the study of anti-doping education of young athletes]*. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2018, no. 8(162), pp. 78-82.

9. Lyzar' O. G., Ovchinnikov Yu. D. *Aktual'nost' provedeniya otsenki stepeni gotovnosti k vedeniyu ZOZh zanimayushchimisya fitnes-kluba [The relevance of assessing the degree of readiness for maintaining healthy lifestyle by the fitness club]*. *Modern Science*, 2019, no. 9-1, pp. 197-203.

10. Abrahamyan A. A. [and others]. *Nauchnye issledovaniya v sfere pedagogiki i psikhologii: konvergentsiya i genezis znaniy [Scientific research in the field of pedagogy and psychology: convergence and the genesis of knowledge]*. Samara, 2018.

11. Markushina N. Yu., Tserpitskaya O. L., Kuz'min Yu. S., Zaslavskaya N. G. *Tsennostnye orientiry sovremennogo sporta [Value orientations of modern sport]*. // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 2018, no. 4, pp. 93-95.

12. Ovchinnikov Yu. D., Khramova S. N. *Zdorov'esberegayushchee obrazovanie glazami shkol'nika [Health-saving education through the eyes of a schoolboy]*. *Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e - Physical Culture, Sports and Health*, 2018, no. 31, pp. 145-147.

13. Ovchinnikov Yu. D., Lyzar' O. G., Kolbasin V. V. *K voprosu o dopuske detey k zanyatiyam v sektsiyakh karate [On the issue of admission of children to classes in karate sections]*. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e - Physical Culture and Health*, 2017, no. 1(61), pp. 31-34.

14. Pikulina V. A., Ovchinnikov Yu. D. *Zdorov'esberegayushchie mery s ispol'zovaniem administrativnogo resursa [Health-saving measures using an administrative resource]*. *Theoretical&AppliedScience - Theoretical & AppliedScience*, 2019, no. 9(77), pp. 267-270.

15. *Sovremennye napravleniya razvitiya Vuzovskogo obrazovaniya [Modern directions of development of higher education]*. Ulyanovsk, 2019.

16. Timushkin A. V. *Psikhologo-pedagogicheskaya sostavlyayushchaya profilaktiki upotrebleniya dopinga v sporte [The psychological and pedagogical component of the prevention of doping in sport]*. *Gumanitarnye nauki i obrazovanie - Humanities and Education*, 2012, no. 1(9), pp. 91-93.

17. Timoshenko D. S., Shishova N. S. *Doping as a social problem. Theory and Practice of Physical Culture - Theory and Practice of Physical Culture*, 2014, no. 3, pp. 14.

18. Shelkov O. M., Gretsov A. G., Badrak K. A., Shelkova L. N. *Sovremennye podkhody k profilaktike dopinga v sporte [Modern approaches to the prevention of doping in sport]*. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura - Adaptive Physical Culture*, 2014, no. 3(59), pp. 6-7.

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПОРТИВНОМ  
ТАНЦЕВАЛЬНОМ НАПРАВЛЕНИИ БРЕЙК-ДАНС.  
ДИНАМИКА ОТНОШЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ  
К ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN THE SPORTS DANCE  
DIRECTION BREAK DANCE. DYNAMICS OF ATTITUDE OF ATHLETES  
TO MEDICAL PHYSICAL CULTURE**

**Попов Александр Петрович**

старший преподаватель  
кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия

**Popov Aleksandr Petrovich**

senior lecturer  
department «Physical culture»

Volgograd state social and pedagogical university  
Volgograd, Russia

**Минаева Софья Андреевна**

студент

факультет педагогического образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия

**Minayeva Sofya Andreevna**

student

faculty of education

Volgograd state social and pedagogical university  
Volgograd, Russia

**Аннотация.** В данной статье говорится о роли ЛФК в танцевальной жизни танцора, занимающегося брейк-дансом, о методах реабилитации и изменении мышления.

**Abstract.** This article speaks about the role of the LFK in the dance life of a dancer engaged in break-dance, about methods of rehabilitation and changing thinking.

**Ключевые слова:** танец, брейк-данс, танцор, упражнение.

**Keywords:** dance, break-dance, dancer, exercise.

Как всем известно, брейк-данс официально признан видом спорта в России в 2016 году, а в 2018 он входил в состав Олимпийских игры, кстати, выиграл тогда наш соотечественник. История российского брейка развивается с 80-х годов, в то время молодежь занималась по видео кассетам, повторяя за движениями иностранных би-боев. Мало кто задумывался о правильности выполнения элементов, многие получали травмы и прекращали заниматься на какой-то период времени. На тот момент брейк-данс существовал в клубах и на улицах, люди танцевали в порыве страсти. Здесь и сейчас. В последующем это изменилось и люди

стали осознанней подходить к разминке и заминке. Бесперывные травмы сменили тщательные подходы к тренировкам, занятиям с гимнастическими роликами, жгутами. Российские танцоры начали закачиваться после тренировки и бегать по вечерам, для того, чтобы увеличилась выносливость и стало легче выполнять элементы «флай» и «твист».

Началась упорная и сосредоточенная работа. Во-первых, в бой вступили массажные ролики, с помощью которых би-бои начинали разминаться и восстанавливаться после травм. Во-вторых, изменилось отношение танцоров к составлению плана тренировок, когда танцор получал травму, он начинал различными методами вылечивать это место.

Как правило, танцоры получали такие травмы как: растяжение мышц и связок, ушибы и мениски. Соответственно необходима была реабилитация. Реабилитация – это восстановление здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами. Цель реабилитации – эффективное и раннее возвращение больных и инвалидов к бытовым и трудовым процессам, в общество; восстановление личностных свойств человека. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает очень близкое ж этому определение реабилитации: «Реабилитация представляет собой совокупность мероприятий, призванных обеспечить лицам с нарушениями функций в результате болезней, травм и врожденных дефектов приспособление к новым условиям жизни в обществе, в котором они живут». Термин реабилитация происходит от латинского слова *habilis* – «способность», *rehabilis* – «восстановление способности».

По мнению ВОЗ, реабилитация является процессом, направленным на всестороннюю помощь больным и инвалидам для достижения ими максимально возможной при данном заболевании физической, психической, профессиональной, социальной и экономической полноценности.

Таким образом, реабилитацию следует рассматривать как сложную социально-медицинскую проблему, которую можно подразделить на несколько видов, или аспектов: медицинскую, физическую психологическую, профессиональную (трудовую) и социально-экономическую.

Для того чтобы, не получать травм и не прибегать к процессу реабилитации необходимы занятия лечебной гимнастикой.

**Занятия лечебной гимнастикой. Формы ЛФК.** Различают несколько форм проведения занятий ЛФК: утренняя гигиеническая, лечебная гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями, лечебная дозированная ходьба и восхождения (терренкур), массовые формы оздоровительной физической культуры, дозированные плавание, гребля, бег и др. Утренняя гигиеническая гимнастика – комплекс упражнений, приводящий организм из состояния сна – торможения в состояние бодрствования. Самостоятельные занятия физическими упражнениями – обычно составляется специалистом по ЛФК и выполняется больным умеющим правильно выполнять упражнения. Лечебная дозированная ходьба – нормализация походки больного после травмы. Дозированные плавание, гребля, ходьба на лыжах, катание на коньках – ориентируются на дальнейшую тренировку пораженных органов и всего

организма полностью [1].

Приступив к реабилитации необходимо знать, что наши способности со временем истекают, так как ресурсы нашего организма ограничены. Второе, любая деятельность требует адаптации, не удивляйтесь, что вам будет сложно на начальных этапах. Третье, ваше здоровье не зависит от величины ваших мышц, оно зависит от жизненно важных систем: нервная, дыхательная и иммунная. Поэтому, чтобы получать эффект от ЛФК необходимо практиковать это регулярно [2].

### **Интервью с Виктором Кучубом, судьей 3 категории по брейк-дансу, основателем школы «АРМАТА»**

«В самом начале были танцы на улицах. А к 90-ым люди начали перебираться в залы, все потихоньку начало идти к спорту. Танцоры стали продумывать систему тренировок, появилось желание развиваться именно в спорте. С развитием танца нам потребовалось больше времени на подготовку, мы закрывались в залах и занимались до посинения. Раньше все было иначе. В 70 и 80-ые года люди на улицах танцевали «на шапку», сейчас же уже все готовятся к чемпионатам, так как все вышло на новый уровень.

У меня были травмы, как и в любом другом спорте. Когда я был юным танцором, они возникали часто, сейчас это происходит намного реже. Я самоучка, поэтому я не знал, как построить время для тренировки, как правильно выполнять некоторые элементы, отсюда и возникали травмы. Уже давно у моих тренировок появилась логика, больше времени я уделяю на разминку, более осознанно подхожу к выполнению элементов.

В основном, травмы я получал на соревнованиях под действием адреналина, когда неосознанно хотел превозмочь свои силы. Я танцевал на 150% из 100%. Тогда и возникли травмы. У меня была травма колена, мне нужно было время на восстановление. В это время я старался минимально затрагивать колено, потому что нужно время, чтобы все пришло в норму. Тогда я искал другие возможные пути через реализацию другого движения. Как вылечивал? ЛФК и мази, определенно. Да больше и никак. Для меня большое значение играет йога и массаж, с их помощью я могу быстро восстановиться, а еще, кстати, ролики. Они помогают с зажимами в спине, расслабляют ее и приводят в тонус. Определенно нужно подходить к занятиям ответственно. Нужно больше разминаться и выстраивать время тренировки, конкретно время разминки, отработки элементов и самого танца в целом. А еще обязательно подкачка после тренировки для развития массы. После разминки растяжка, а после подкачка.

Под каждый элемент у нас есть свои подготовительные упражнения. Любой элемент мы разбиваем на составные части. Например, если мы делаем «Гелик», то мы можем встать на «Татл» и тем самым закачать пресс, ноги и спину. Любой элемент мы разбиваем на подкачки, а после постепенно идем к своей цели.

Теперь, когда брейк-данс стал официально спортивным танцем и зачислен в олимпийские игры, у каждого спортсмена есть книжечка, где

прописан результат и 1 раз в год любой спортсмен должен проходить врача.

Я работал со слабослышащими детьми. Некоторые совсем не слышали, а кто-то слышал совсем чуть-чуть. На самом деле ничего в этом страшного нет. Эти дети могут повторять за тобой любое движение, и они абсолютно такие же, как и те, что бегают во дворе. Но их нужно научить чувствовать музыку. А как их научить ее чувствовать? Конечно, чем басс. Включаем музыку громче, басс начинает проходить через их тело, и они начинают понимать ритм, начинают качать. После этого я выстраивал тренировку, как с другими детьми. Они начали танцевать под музыку как ни в чем не бывало. Особое внимание, конечно мы уделяли упражнениям на развитие их силы и координации».

### **Литература**

1. Миронова Е. Н. Основы физической реабилитации [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие // Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. С.1-15.

2. Буковский В. А., Сухинина К. В., Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики // Издательство ИГУ 2014. С. 19.

### **References**

1. Mironova E. N. Osnovy fizicheskoy reabilitatsii [Fundamentals of physical rehabilitation. Orel, MABIV, 2017, pp. 1-15.

2. Bukovsky V. A., Sukhinina K. V. Fiziologicheskie osnovy zdorov'ya i dolgoletiya: teoriya i praktika ozdorovitel'noy gimnastiki [Physiological Foundations of Health and Longevity: Theory and Practice of Health Gymnastics]. ISU Publ., 2014, pp. 19.

## ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ В РОССИИ

### PROBLEMS AND PROSPECTS OF SPORTS MEDICINE IN RUSSIA

**Алебастров Вячеслав Ильич**

студент

институт естественнонаучного образования, физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Alebastrov Viacheslav Ilyich**

student

*institute of natural science education, physical education and life safety*

*Volgograd State Social and Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

**Половодов Игорь Валентинович**

ассистент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Polovodov Igor Valentinovich**

assistant

*department of physical culture*

*Volgograd State Social and Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье представлены комплексные мероприятия, направленные на решение поставленных задач по развитию спортивной медицины, как неотъемлемой части единой системы физического воспитания граждан России. Методы исследования: теоретический анализ литературы, обобщение, сравнение. Важнейшая задача спортивной медицины России - взять из исторического наследия все лучшее, использовать положительный опыт развитых стран; в кратчайшие сроки воссоздать четкую систему, основанную на инновационных медицинских технологиях.

**Abstract.** The article presents comprehensive measures aimed at solving the set tasks on development of sports medicine, as an integral part of the unified system of physical education of citizens of Russia. Methods of research: theoretical analysis of literature, generalization, comparison. The most important task of sports medicine of Russia - to take from historical heritage all the best, to use positive experience of developed countries; Recreate, as soon as possible, a clear system based on innovative medical technologies.

**Ключевые слова:** обследование, патология, физиология, хронический, восстановление, реабилитация.

**Keywords:** Examination, pathology, physiology, chronic, recovery, rehabilitation.

Спортивная медицина — отрасль медицины, изучающая здоровье, физическое развитие и функциональные возможности организма в связи с воздействием на него занятий физической культурой и спортом.

Спортивная медицина является также имманентным разделом науки о физическом воспитании, помогая обосновывать оптимальные двигательные режимы для разных контингентов населения, методы спортивной тренировки и повышения спортивного мастерства.

Основная цель спортивной медицины — содействие рациональному использованию средств и методов физической культуры и спорта для гармонического развития человека, сохранения и укрепления его здоровья, повышения работоспособности и продления активного, творческого периода жизни.

Совместная работа тренера и врача по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса, умение тренера использовать данные врачебного контроля в своей повседневной работе — важное условие правильной организации и эффективности занятий. Таким образом, спортивная медицина — это медико-биологический раздел спортивной науки, непосредственно входящий в профессиональную подготовку тренера [1,27].

Задачи спортивной медицины весьма разнообразны. К ним относятся:

- изучение здоровья, физического развития и функциональных возможностей организма физкультурников и спортсменов и на этой основе определение показаний и противопоказаний к различным видам занятий, решение вопросов спортивного отбора и ориентации;

- определение и оценка функционального состояния организма спортсменов, их тренированности;

- изучение заболеваний и травм, возникающих при нерациональных занятиях, разработка методов диагностики, профилактики, лечения и реабилитации;

- обоснование рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов занимающихся физической культурой и спортом, средств повышения и восстановления спортивной работоспособности. Это лишь общие задачи спортивной медицины. Наряду с ними есть много специальных задач, имеющих преимущественное значение для работников спортивно-медицинской службы — врачей, ученых, организаторов здравоохранения.

Из задач, решаемых спортивной медициной, вытекает и содержание курса, изучаемого студентами институтов физической культуры. С учетом профессиональной подготовки преподавателя и тренера содержание курса спортивной медицины, сводится к следующим разделам.

1. Функциональная диагностика. Раздел знакомит с особенностями функционального состояния различных систем организма спортсмена и физкультурника на основании данных, получаемых с помощью современной клинической медицинской аппаратуры. Составной частью этого раздела является и тестирование функциональной готовности, физической работоспособности и других важных для практики спорта показателей, выявляемых при проведении различных функциональных проб. В непосредственной связи с функциональной диагностикой, существенно дополняя ее, находится изучение физического развития человека

2. Медицинское обеспечение тренировок и соревнований. Этот

раздел посвящен проблемам совместной работы тренера и врача. Здесь рассматриваются вопросы использования медицинской информации для управления тренировочным процессом, оптимизации условий проведения соревнований, а также данные об антидопинговом контроле и контроле на половую принадлежность.

3. Медицинский контроль в массовой физической культуре и спорте. Это один из важнейших разделов в курсе спортивной медицины. В нем представлена информация о возрастных и половых особенностях занимающихся физической культурой, об оптимизации занятий с различным контингентом занимающихся в зависимости от решаемых задач (подготовка к соревнованиям, занятия туризмом, оздоровительной физической культурой и т.д.). Особое внимание в последнее время обращается на самоконтроль в массовой физической культуре.

4. Восстановление спортивной работоспособности после тренировок и соревнований. Это сравнительно новый раздел спортивной медицины. Как самостоятельная проблема он впервые был сформулирован в советской спортивной медицине (ВНИИФК) и сейчас получает все большее распространение и постоянно совершенствуется.

5. Спортивная патология. Патология, связанная непосредственно с занятиями спортом (обычно неправильно организованными), дает представление тренеру и преподавателю о конкретных повреждениях и заболеваниях спортсменов. Подытоживая все сказанное, можно заключить, что содержание спортивной медицины существенно отличается от такового в других клинических дисциплинах, в которых оно сводится к диагностике заболеваний, их лечению и профилактике [1,28].

Для развития массового физкультурного движения необходима хорошо организованная, научно обоснованная система организации службы спортивной медицины. Если в прошлом она успешно функционировала, то в настоящее время в России еще не удалось полностью ее воссоздать. В связи с этим следует определить ее содержание и направление работы, воссоздать сеть практических учреждений, вновь сформировать специальные врачебно-физкультурные кабинеты и диспансеры.

В России есть богатейший опыт подобного рода деятельности. Нужна тесная взаимосвязь общей сети лечебно-профилактических учреждений здравоохранения с врачебно-физкультурными диспансерами и кабинетами, следует выработать более рациональные формы и методы работы врачей, развивать диспансеризацию - лучшую форму наблюдений за спортсменами. Увеличить количество врачей, работающих в области спортивной медицины, улучшать качество их подготовки. Разработать рациональную систему усовершенствования врачей, дающую возможность каждому из них раз в 3-4 года пройти курс повышения квалификации.

Спортивная медицина является неотъемлемой частью единой системы физического воспитания граждан России, поэтому должна охватывать большинство россиян, в том числе школьников, студентов средних специальных и высших учебных заведений, учащихся школ профессионально-технического обучения и других учебных заведений, а также

всех занимающихся физической культурой и спортом в коллективах физкультуры, спортклубах и добровольных спортивных обществах.

Осуществление систематических врачебных наблюдений над огромным количеством людей, занимающихся физической культурой и спортом, является главной задачей спортивной медицины. Естественно, что в связи с этим возникают сложные проблемы организации этой работы, проведение которой возможно лишь при помощи общей сети здравоохранения.[2,15].

Перед спортивной медициной в Российской Федерации стоят следующие задачи:

- определение состояния здоровья, физического развития; рекомендация рациональных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки;
- организация и осуществление регулярного врачебного наблюдения за здоровьем всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- определение наиболее рациональных санитарно-гигиенических условий физического воспитания и осуществления системы мероприятий, направленных на устранение факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на человека в процессе занятий физической культурой и спортом;
- содействие правильному проведению занятий спортом с лицами разного возраста и пола, различных профессий и с разным состоянием здоровья;
- содействие обеспечению высокой эффективности всех физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- содействие повышению мастерства спортсменов;
- научное обоснование средств и методов физического воспитания;
- разработка новых, наиболее совершенных методов врачебных наблюдений за спортсменами, санитарно-гигиенических исследований, диагностики, лечения и предупреждения патологических (включая травмы) состояний у спортсменов.

Изложенные цели и задачи, стоящие перед спортивной медициной, определяют ее содержание:

- врачебное обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- диспансеризация ведущих контингентов спортсменов;
- врачебно-педагогические наблюдения;
- оздоровительные, лечебные и профилактические мероприятия;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения спортивных занятий и соревнований;
- медицинское обеспечение спортивных соревнований;
- медицинское обеспечение массовых видов физической культуры;
- профилактика спортивного травматизма;
- научно-исследовательская и методическая работа по спортивной медицине;

- врачебно-спортивная консультация и участие в методической работе по физической культуре и спорту;
- санитарно-просветительная работа среди спортсменов и пропаганда физической культуры и спорта среди населения.

Указанные разделы работы по спортивной медицине должны находить свое отражение в деятельности врачебно-физкультурных учреждений. Врачебные обследования лиц, занимающихся физической культурой и спортом, имеют своей целью допуск к спортивным занятиям, систематическое изучение влияния этих занятий на физическое развитие, состояние здоровья и функциональное состояние спортсменов, а также определение их тренированности [2,16].

Врачебные наблюдения должны состоять из первичных, повторных и дополнительных врачебных обследований. При первичном врач должен определять возможность допуска к занятиям физической культурой и спортом. Если у спортсмена обнаруживаются небольшие отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, то в занятиях физкультурой и спортом должны быть внесены ограничения и даны рекомендации по характеру и режиму спортивной тренировки.

В результате первичного обследования новичка врач должен определить степень готовности организма молодого спортсмена к занятиям физической культурой и спортом. Без такого разрешения тренер по спорту или педагог физического воспитания не должен иметь права допускать его к занятиям. Врачебным обследованием должно определяться состояние здоровья, физическое развитие и приспособляемость организма к дозированным физическим нагрузкам.

Повторные врачебные обследования позволяют определить степень влияния занятий физической культурой и спортом на состояние здоровья, физическое развитие и функциональные возможности спортсмена. При этих обследованиях нужно выяснять также степень сдвигов в состоянии организма в связи с динамикой тренированности. Повторные врачебные обследования должны проводиться для всех спортсменов не реже одного раза в год.

Спортсмены, находящиеся на диспансерном наблюдении, должны проходить регулярные врачебные обследования не менее 4 раз в год по плану диспансера. Дополнительные врачебные обследования должны также решать вопрос о допуске к соревнованиям, тренировкам после перенесенных заболеваний или травм, после длительных перерывов в занятиях, при явлениях переутомления, по рекомендации тренеров или по просьбе спортсменов. Дополнительные обследования следует проводить также для спортсменов, допущенных к занятиям, но имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Правилами соревнований по некоторым видам спорта предусмотрено проведение обследований участников непосредственно перед началом соревнований. Это относится к участникам соревнований по боксу, подводному плаванию, марафонскому бегу, спортивной ходьбе и бегу на дистанции свыше 20 км, лыжных гонок на 50 км и более, многодневных велосипедных, мотоциклетных и автомобильных гонок, марафонских

проплывов.

Помимо этого, во время соревнований по боксу, борьбе (вольная, классическая, дзюдо, самбо) следует проводить врачебные обследования ежедневно перед взвешиванием спортсменов.[2,24].

Осмотр спортсмена должен включать:

- выяснение анкетных данных и анамнеза (общего, медицинского и спортивного);
- выяснение настоящего состояния;
- определение и оценку физического развития и телосложения;
- определение и оценку состояния здоровья;
- определение приспособляемости организма к стандартным физическим нагрузкам;
- заключение о состоянии здоровья на основе врачебного обследования.

При обследованиях спортсменов используют клинические, биометрические, функциональные, инструментальные, электрофизиологические и лабораторные методы исследования. Методика и объем обследований зависят от частных задач и условий проведения работы по спортивной медицине.

В обязательный комплекс врачебных осмотров должно входить выяснение общего медицинского и спортивного анамнеза, исследование физического развития, определение состояния нервной и сердечно-сосудистой систем, органов дыхания, пищеварения, выделения, опорно-двигательного аппарата и др., а также проведение функциональных проб с дозированной физической нагрузкой. При более углубленных врачебных обследованиях должны применяться лучевые, электрофизиологические (ЭКГ, электромиография), биомеханические (динамометрия, компьютерный анализ структуры движений) и другие методы специальных исследований. По показаниям нужно проводить консультации специалистов (хирурга, травматолога, невролога, окулиста, отоларинголога и др., а для спортсменок - гинеколога), а также лабораторные исследования.

По результатам обследования врач должен составить заключение, содержащее оценку физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и степени общей тренированности спортсмена, а также дать рекомендации по характеру и режиму тренировки, внести ограничения в случае необходимости, определить лечебно-профилактические мероприятия, а также назначить срок повторного врачебного обследования.

Решение о допуске спортсмена к занятиям и тренировкам, а также дату повторного обследования врач должен записать в классификационном билете спортсмена. Первичные и ежегодные углубленные медицинские обследования спортсменов для обеспечения тренировочного процесса должны включать:

- первичное наблюдение;
- углубленные обследования;
- дополнительные;

- этапное наблюдение;
- текущее наблюдение;
- срочное (включая врачебно-педагогические наблюдения).

Основной целью подобных обследований является оценка состояния здоровья, уровня физического развития, полового созревания (когда речь идет о детях и подростках), функционального состояния ведущих систем организма, а также физической подготовленности и психофизиологического статуса.

Дополнительные медицинские обследования назначают после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель - оценка состояния здоровья на момент обследования и функциональных возможностей ведущих систем организма. Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений функционального состояния ведущих органов и систем организма.

Особо следует обратить внимание на выявление типичных ошибок тренеров и спортсменов, которые приводят к хроническому физическому перенапряжению и специфическим повреждениям опорно-двигательного аппарата у спортсменов:

- недостаточное внимание к установлению эффективной, нетравмоопасной спортивной техники;
- нерациональное чередование нагрузок, когда последующее занятие проводят на фоне выраженного утомления после предыдущего;
- применение излишне продолжительных дистанций, приводящих к глубокому утомлению;
- сверхвысокая интенсивность работы, не соответствующая уровню адаптации мышечной, костной и волокнистой тканей;
- злоупотребление бегом по песку и пересеченной местности;
- недостаточно эффективная разминка;
- отсутствие восстановительных средств (массаж, ванны, специальные растирки и др.) между дистанциями бега и отдельными тренировочными занятиями с большими нагрузками;
- отсутствие контроля за качеством спортивной обуви, одежды, питьевым режимом, питанием. Среди причин ранее указанных патологических состояний следует назвать и недостаточное материально-техническое обеспечение тренировочной и организационной соревновательной деятельности:
- плохое состояние спортивных сооружений, мест проведения тренировочных занятий;
- низкое качество спортивной формы и инвентаря;
- низкое качество медицинского обеспечения тренировки и соревнований.

Нельзя также упускать из вида погодные, климатические и географические условия: высокогорье и средне-горье, чрезвычайно высокие и низкие температуры, резкую смену часовых поясов, высокую влажность.

Немаловажно для предупреждения патологических состояний у спортсмена следить за питанием и процессом восстановления. К этим факторам относятся:

- нерациональное питание, не соответствующее специфике вида спорта и характеру нагрузок;
- недостаток витаминов и микроэлементов;
- нерациональный пищевой режим;
- отсутствие или нерациональное применение средств восстановления [2,29].

Не следует забывать, что рациональная организация и проведение соревнований тоже имеют отношение к профилактике патологических состояний и травм. Здесь следует отметить: несовершенство правил соревнований, низкое качество судейства, допускающего грубые и рискованные приемы, грубые действия соперника, недостаточная и неэффективная разминка, излишне длительные перерывы между отдельными стартами и отсутствие дополнительной разминки, использование недостаточно освоенных приемов и действий.

Причиной патологических состояний у спортсменов могут стать его неадекватная подготовленность и функциональные возможности:

- недостаточные знания в области профилактики заболеваний и травм;
- недостаточная технико-тактическая подготовленность спортсмена;
- недостаточная эластичность мышц, связок и сухожилий;
- низкий уровень координационных способностей;
- непропорциональное развитие мышц-антагонистов;
- наличие скрытых форм заболеваний и незалеченных травм;
- малые анатомические аномалии опорно-двигательного аппарата.

Причиной патологических изменений при занятиях спортом может быть, как ни парадоксально, сама система спортивной подготовки:

- несоответствие тренировочных заданий уровню подготовленности спортсмена;
- нерациональная спортивная техника;
- недостаточная и неэффективная разминка;
- выполнение сложных тренировочных заданий в условиях явного утомления;
- чрезмерные физические и психологические нагрузки;
- нерациональный режим работы и отдыха;
- нерациональные методы и средства подготовки.

В заключение необходимо отметить, что недостаточное внимание, организационные просчеты, разрушение прежней системы медицинского обеспечения физкультурного движения и спорта высших достижений приводят к неутешительному результату.

Важнейшая задача спортивной медицины России - взять из исторического наследия все лучшее, использовать положительный опыт развитых стран; в кратчайшие сроки воссоздать четкую систему, основанную на инновационных медицинских технологиях [3,144].

### **Литература**

1. Спортивная медицина и лечебная физическая культура / под ред. А. Г. Дембо. М. : Физкультура и спорт, 1999. 352 с.
2. Физическое воспитание / под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова. М. : Высш. школа, 1993. 391 с.
3. Физкультура и спорт : малая энциклопедия / под ред. А. Н. Кудина. М. : Радуга, 2002. 374 с.

### **References**

1. *Sportivnaya meditsina i lechebnaya fizicheskaya kul'tura* [Sports medicine and therapeutic physical culture]. Moscow, Physical culture and sports Publ., 1999, 352 p.
2. Golovina V. A. (ed.), Maslkova V. A. *Fizicheskoe vospitanie* [Physical education]. Moscow, Vosch. School Publ., 1993, 391 p.
3. *Fizkul'tura i sport : malaya entsiklopediya* [Physical education and sports: small encyclopedia]. Moscow, Rainbow Publ., 2002, 374 p.

**АНАЛИЗ ЦИКЛИЧНОСТИ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ МУРАВЬЕВА В. Л.  
ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ИНДИВИДУАЛЬНЫМ СИЛОВЫМ НАГРУЗКАМ  
В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

**ANALYSIS OF CYCLICAL STRENGTH TRAINING MURAVEVA V. L.  
IN RELATION TO INDIVIDUAL POWER LOADS IN POWERLIFTING**

**Мурыкин Артем Александрович**

студент

Орловский государственный университет имени И. С.Тургенева  
г. Орел, Россия

**Muricin Artem Alexandrovich**

student

Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Озманян Озман Авдулаевич**

студент

Орловский государственный университет имени И. С.Тургенева  
г. Орел, Россия

**Osmanian Osman Avdulaevich**

student

Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация.** Статья уделяет внимание проблеме силовой тренировки пауэрлифтеров, проведен анализ предложенных Муравьевым В. Л. циклов тренировочного процесса. *Abstract. The article pays attention to the problem of powerlifters' strength training, the analysis of the training process cycles proposed by Muraviev V. L. is carried out.*

**Abstract.** The article pays attention to the problem of power training of powerlifters. An analysis of the proposed by V.L. Muravyov is carried out. cycles of the training process. *Abstract The article pays attention to the problem of powerlifters' strength training, the analysis of the training process cycles proposed by Muraviev V. L. is carried out.*

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, силовая тренировка, циклы нагрузок, расчёт нагрузки. *Keywords: powerlifting, strength training, load cycles, load calculation.*

**Keywords:** powerlifting, strength training, load cycles, load calculation. *Keywords: powerlifting, strength training, load cycles, load calculation.*

В современном спорте каждый тренер и спортсмен делают попытки усовершенствовать тренировочный процесс для достижения наилучших результатов во время соревнований. Для этого используются инновационные методы, выявляются наиболее эффективные программы и посвящается огромное количество времени на вариативность процесса тренировок.

Цель нашего исследования проанализировать концепцию силовых нагрузок Муравьева В.Л., который является одним из эталонов классической тренировки анаэробной направленности.

Муравьев много внимания уделяет вопросам специальной подготовки атлета, обращая внимание на то, что результат будет тем выше, чем

более специфической будет подготовка. Таким образом, ключевым правилом является «растет то, что тренируем». Муравьев рекомендует определиться с целью и тренироваться, в основном, соревновательным движением и/или специализированными упражнениями. Например, если атлет планирует выступать в жиме, то он должен много жать, выполнять дожимы, жимы с паузой, жим узким хватом и прочие специальные упражнения. Подсобку рекомендуется практически исключить, особенно незадолго до соревнований. Тренироваться, естественно, в силовом режиме 1 – 3, максимум 6 повторений.

Вариативность: этот принцип реализуется посредством составления 8 – 12 – 16 недельных циклов, с заданным КПШ и интенсивностью для каждой тренировки. Таким образом, нагрузка в начале каждого цикла ниже, чем в конце, а показатели интенсивности и КПШ обратно пропорциональны друг другу. Чем с большим весом работает атлет, тем меньший объем работы он выполняет, и наоборот. Соблюдение данного принципа позволяет избежать перетренированности и достичь заданных в тренировочном плане результатов. Именно поэтому принцип вариативности соблюдается не только от недели к неделе, но и внутри недельного цикла, благодаря чему атлет успевает восстановиться к каждой «тяжелой» тренировке.

Планирование: Собственно, принцип планирования, или, как его ещё называют, принцип программирования, выражается в составлении тренировочного плана на определенный период времени. Это позволяет определить цель тренировочного процесса и учесть все обстоятельства, которые могут на него повлиять. Например, если атлет планирует выступить на ближайших соревнованиях через 8 недель, то он и должен составлять тренировочный цикл на 8 недель, а не брать 16 недельную программу, поскольку последний вариант не позволит ему показать максимальный результат на соревнованиях.

Очень важной особенностью программ Муравьева является то, что за 100% результат принимается тот, которого атлет планирует достичь в конце тренировочного цикла. Если речь идет о 16 недельном цикле, то за 100% принимается текущий результат атлета +5 –10%. Если же атлет использует более короткие циклы, то, возможно, что ему будет необходимо в конце цикла просто повторить свой лучший результат, чтобы подготовиться к соревнованиям. Так же программа Муравьева предлагает атлетам самостоятельно подбирать себе подсобные упражнения и их объем. Смысл в том, что у каждого человека свои слабые места и свой адаптационный резерв, поэтому атлет должен самостоятельно подобрать объем и нагрузку ОФП, которую он может осилить, и которая позволит ему проработать свои «слабые точки»

Для адаптации тренировочного процесса применительно к пауэрлифтингу предлагается рассмотреть иную схему построения циклов, не теряя при этом основных принципов, предлагаемых Муравьевым.

Тренировки у спортсменов пауэрлифтеров необходимо строить по принципу 12 недельного цикла, где заранее рассчитывается в процентах нагрузка от предполагаемого максимума, который планируется на 5

килограмм больше настоящего на соревновательные движения (присед, жим лежа, тяга станова тяга). Тренировки проходят 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница), где в понедельник и пятницу выполняются два соревновательных движения жим лежа и приседания со штангой на плечах, в среду выполняется одно тяга станова. Помимо этих трех основных движений нужно добавить достаточное количество подводящих и вспомогательных упражнений, которые помогают укрепить необходимые мышцы, которые способствуют в приросте силы в основных упражнениях.

Первую неделю тренировок необходимо начинать с небольших весов 65% от предполагаемого максимума и количеством повторений не более 8 раз, затем вес постепенно увеличивается с каждой тренировкой и по мере увеличения веса количество повторений снижается, на пиковое разовое повторение выходить нужно лишь в конце цикла, в самом цикле тренировки варьируются между тяжелыми и легкими, что дает возможность мышцам восстанавливаться и добиться суперкомпенсации.

Примерный план тренировок на неделю:

### **Понедельник**

1) Жим лежа (здесь вес рассчитан в %) – соревновательное упражнение.

2) Жим штанги стоя – 4 подхода по 10 раз (вес подбирается таким образом, чтобы выполнить нужное количество)-вспомогательное упражнение на плечевой пояс.

3) Подъем гантелей попеременно перед собой до уровня глаз – 3 по 12 – общеразвивающее упражнение на плечевой пояс.

4) Разводка в стороны стоя – 3 по 12 – общеразвивающее упражнение на плечевой пояс.

5) Разводка в наклоне – 3 по 12 – общеразвивающее упражнение на плечевой пояс.

6) Шраги с гирями – 3 по 25 – общеразвивающее упражнение на плечевой пояс.

7) Упражнения сгибания и разгибания лежа, наклоны шеи лежа влево и вправо каждое движение – 3 подхода по 50 раз (без веса)-общеразвивающие упражнения.

8) Гиперэкстензия – 3 по 20 использую как разминку перед приседом-вспомогательное упражнение.

9) Приседания (вес рассчитан в %) соревновательное упражнение.

10) Пресс – 3 подхода по 50 раз-общеукрепляющее упражнение.

11) Кардио нагрузка велотренажер 10 мин.

### **Среда**

1) Гиперэкстензия – 3 по 20-как разминка перед тягой становой-вспомогательное упражнение.

2) Тяга станова (вес рассчитывается в % и с каждой тренировкой очередной идет прогрессия)-соревновательное упражнение.

3) Тяга штанги к поясу – 3 по 12(вес позволяющий сделать нужное количество повторений)-общеразвивающее упражнение.

4) Тяга гири к поясу в наклоне на лавке поочередно – 3 по 12 –

общеразвивающее упражнение.

5) Подтягивания за голову – 3 по 12 – общеразвивающее упражнение-общеразвивающее упражнение.

6) Подтягивания прямым хватом до подбородка – 3 по 12 – общеразвивающее упражнение.

7) Подтягивания обратным хватом до подбородка – 3 по 12 – общеразвивающее упражнение.

8) Бицепс с гантелями стоя – 3 по 12 – общеукрепляющее упражнение на мышцы стабилизаторы при жиме лежа.

9) Бицепс со штангой стоя – 3 по 12.

10) Упражнения для укрепления силы хвата рук.

11) Пресс – 3 подхода по 50 раз – упражнение для мышц кора и стабилизаторов при тяге становой и приседаний.

12) кардио нагрузка гребля 10мин.

### **Пятница**

1) Жим штанги лежа (вес рассчитан в процентах).

2) Отжимания на брусьях с дополнительным весом – 3 по 10 – вспомогательное упражнение.

3) Французский жим лежа – 3 по 12 – вспомогательное упражнение на трицепс.

4) Жим узким хватом – 3 по 12 – вспомогательное упражнение на трицепс.

5) Отжимания спиной от лавки – 3 по 20 – вспомогательное упражнение на трицепс.

6) Гиперэкстензия (как разминка перед приседаниями).

7) Приседания со штангой на плечах (вес посчитан в %) – соревновательное упражнение.

8) Пресс – 3 подхода по 50 раз.

9) Кардио нагрузка (велотренажер 10мин.)

Принцип построения тренировки в соревновательных движениях. Веса в соревновательных упражнениях также рассчитываются в процентном соотношении, а тренировки разбиваются на циклы, отличие наблюдаю в том, что Муравьев при построении тренировок убирает почти все из плана общеразвивающие упражнения, а оставляет в основном соревновательные движения тем самым концентрируя все внимание.

Данный анализ методики может быть полезен тренеру, который разрабатывает индивидуальные тренировки анаэробной направленности. При условии корректного использования вышеописанных циклов в тренировочном процессе можно добиться значимого прогресса в силовой и скоростно-силовой подготовке спортсмена.

### **Литература**

1. Антонов, А. В. Основы силового тренинга [Электронный ресурс]. URL : <http://flg36.ru/data/documents/Andrey-Antonov-Osnovy-silovogo-treninga.pdf>. Дата обращения 27.06.2016.

### **References**

1. Antonov A. V. The basics of strength training. Available at: <http://flg36.ru/data/documents/Andrey-Antonov-Osnovy-silovogo-treninga.pdf>.

## БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ ПРИ ПОЖАРАХ В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

### ENSURING THE SAFETY OF CHILDREN IN CASE OF FIRES IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

**Ветрова Елена Анатольевна**

старший инспектор ОНД и ПР по г. Орлу  
УНД и ПР ГУ МЧС России по Орловской области  
г. Орел, Россия

**Vetrova Elena Anatolyevna**

chief inspector of the OND and PR for the city of Orel  
UNDI PR GU EMERCOM of Russia  
Orel, Russia

**Пашкова Валентина Алексеевна**

кандидат биологических наук  
зав. кафедрой «Безопасности жизнедеятельности в техносфере и защиты  
человека в чрезвычайных ситуациях»  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Pashkova Valentina Alekseevna**

candidate of biological Sciences, associate Professor  
department "Life safety in the technosphere and human protection in  
emergency situations»  
Orel state University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о воспитании и образовании подрастающего поколения по выработке навыков противопожарного поведения, которое следует начинать в дошкольном возрасте, продолжать и усложнять по мере взросления ребенка. Большинство детей в возрасте 3-7 лет охвачены детскими дошкольными образовательными учреждениями. Именно здесь инспектору пожарного надзора совместно с педагогами следует вести свою работу по предупреждению нештатных ситуаций, выработке навыков умелого поведения по защите своего здоровья и жизни.

**Abstract.** The article deals with the issue of education and education of the younger generation to develop skills of fire behavior, which should begin in preschool age, continue and complicate as the child grows up. The majority of children aged 3-7 years are covered by pre-school educational institutions. It is here that the inspector of fire supervision together with teachers should conduct their work to prevent emergency situations, develop skills of skillful behavior to protect their health and life.

**Ключевые слова:** воспитание, противопожарная безопасность, безопасность, угроза, здоровье.

**Keywords:** education, fire safety, safety, threat, health.

Воспитание и образование подрастающего поколения является важнейшей задачей любого цивилизованного общества. Дошкольный возраст – наиболее благоприятный период получения знаний об окружающем мире и развития навыков существования в этом мире: умения познавать,

действовать, общаться, жить в коллективе, соблюдать определенные правила. Уже в дошкольном возрасте дети должны понять, что мир, окружающий их разнообразен, интересен, полон неожиданностей, а подчас и опасностей. Научить ребенка жить в цивилизованном обществе, безопасно пользоваться достижениями науки и техники – важнейшая задача взрослых.

Большую угрозу здоровью и жизни людей представляют пожары. Россия занимает печальное первое место по числу жертв при пожарах.

Это, с одной стороны, – следствие сложных социально-экономических явлений, происходящих в обществе, а с другой – особенности нашего менталитета: проблема пожарной безопасности до сих пор не осознается населением как серьезнейшая проблема. Большая часть общества не принимает активного участия в обеспечении пожарной безопасности, что обусловлено беспечностью, порожденной недостаточным уровнем общей культуры, знаний о пожарах и их последствиях. Подавляющая часть населения страны многие годы не считала нужным вникать в вопросы собственной безопасности.

Противопожарная безопасность – одна из обязательных составляющих среды, в которой растет и воспитывается ребенок. Она включает в себя требования к устройству помещений, противопожарную грамотность взрослых – поведение, снижающее риск возникновения пожаров и навыки, необходимые для действия в экстремальных ситуациях.

Забота о сохранности детской жизни – важнейшая задача, стоящая перед детскими образовательными учреждениями, семьей и государством. Государство уделяет большое внимание этому вопросу. Принят и действует ряд нормативных документов, направленных на обеспечение безопасности жизнедеятельности детей:

Федеральный закон № 123 «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности» от 22.07.2008 (начало действия 30.04.2009), СНиП 31-06-2009 «Общественные здания и сооружения» (начало действия 01.01.2010).

Нынешнее поколение живет в условиях высоких достижений науки и техники. Мы пользуемся различными приборами в быту, на производстве, в учебных заведениях, транспорте и т.д. Даже детские игры связаны с использованием различной техники. По статистике, из 1000 пожаров 100 возникают по вине детей, и они становятся жертвами из-за своего легкомыслия и неправильного поведения. Большинство детей не знают, по каким причинам возникают пожары и как себя вести во время пожара. Они стараются спрятаться от огня в укромное место, не пытаются выбежать из горящего помещения.

В век высоких технологий вопрос безопасности жизнедеятельности, особенно актуален. Каждого ребенка необходимо:

- научить безопасно пользоваться различными техническими средствами, бытовыми приборами;
- научить не допускать возникновения пожароопасных ситуаций, дома, в образовательном учреждении, во дворе, на природе и т.д.;
- научить правильно действовать в случае возникновения пожара.

Работу по выработке навыков противопожарного поведения следует начинать в дошкольном возрасте, продолжать и усложнять по мере взросления ребенка. Большинство детей в возрасте 3-7 лет охвачены детскими дошкольными образовательными учреждениями. Именно здесь инспектору пожарного надзора совместно с педагогами следует вести свою работу по предупреждению нештатных ситуаций, выработке навыков умелого поведения по защите своего здоровья и жизни.

Работа инспектора пожарного надзора должна осуществляться как с персоналом дошкольного учреждения, так и с воспитанниками. Пропаганда знаний противопожарного поведения среди дошкольников требует особого внимания. Начинать ее следует с изучения наиболее вероятных причин возникновения пожаров. Необходимо учитывать адекватность требований к возрастным возможностям и индивидуальным особенностям детей.

Для детей организуются теоретические занятия, расширяющие их знания, а также практические тренировки. Теоретические занятия проводятся в форме игр, конкурсов, театрализованных представлений, экскурсий и т. д. Организуя занятия с дошкольниками по пожарной безопасности, можно использовать сказочные сюжеты, образные выражения, иллюстрировать понятными детям событиями и образами из мультфильмов, сказок, детских книг, использовать считалки, скороговорки, иллюстрации и плакаты. Нужно учесть, что нельзя говорить непонятными словами – детям будет очень скучно.

В этом возрасте детей учат слушать и запоминать небольшие стишки. Чтобы объяснить им «электричество друг или враг», «огонь – опасная игра» нужно использовать стихотворные формы: «Огонек всегда такой, он хороший и плохой, он и светит, он и греет, и проказничать умеет», «Ох, опасные сестрички эти маленькие спички».

Формирование знаний, умений и навыков в области пожарной безопасности достигается не только при помощи противопожарного инструктажа и обучения в системе пожарно-технического минимума. Особое внимание следует обратить на противопожарные тренировки, так как именно в ходе их проведения работники организации приобретают практические навыки действий при пожаре.

В соответствии с пунктом 7 Правил противопожарного режима в Российской Федерации (утв. постановлением Правительства РФ от 25 апреля 2012 г. № 390) на объектах с массовым пребыванием людей (50 и более человек) в дополнение к схематическому плану эвакуации людей при пожаре должна быть разработана инструкция, определяющая действия персонала по обеспечению безопасной и быстрой эвакуации людей, по которой не реже одного раза в полугодие должны проводиться практические тренировки всех задействованных для эвакуации работников. В плане проведения противопожарной тренировки целесообразно отразить отрабатываемые вопросы, отведенное на них время, действия руководителя тренировки и персонала. Для оценки эффективности действий людей и выявления недостатков назначаются посредники.

Результаты проведения противопожарных тренировок необходимо

фиксировать документально в журнале или в виде акта. При этом целесообразно включить следующие данные: дата проведения учения, вводная информация (например, срабатывание систем пожарной автоматики или обнаружение пожара (признаков пожара) сотрудником), общее время эвакуации, хронометраж отдельных эпизодов эвакуации, а также выявленные недостатки и положительные примеры действий людей при пожаре. На основе разбора учебной эвакуации принимаются меры по повышению уровня пожарной безопасности здания.

Для объектов с ночным пребыванием людей (детские сады, школы-интернаты, больницы и т. п.) в инструкции должны предусматриваться два варианта действий: в дневное и в ночное время. Руководители указанных объектов ежедневно в установленное Государственной противопожарной службой время сообщают в пожарную часть, в районе выезда которой находится объект, информацию о количестве людей, находящихся на каждом объекте.

### **Литература**

1. Федеральный закон от 22 июля 2008 года № 123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности».
2. Постановление Правительства РФ от 25 апреля 2012 г. N 390 "О противопожарном режиме".
3. Приказ МЧС РФ от 25 марта 2009 г. N 173 "Об утверждении свода правил "Системы противопожарной защиты. Система оповещения и управления эвакуацией людей при пожарах. Требования пожарной безопасности".
4. Пожарная безопасность : учебник / В. А. Пучков, Ш. Ш. Дагиров, П46 А.В. Агафонов и др. ; под общ. ред. В. А. Пучкова. – М. : Академия ГПС МЧС России, 2014 – 877 с.
5. Ознакомление дошкольников с правилами пожарной безопасности Москва, 2008.

### **References**

1. Federal'nyy zakon ot 22 iyulya 2008 goda № 123-FZ «Tekhnicheskii reglament o trebovaniyakh pozharnoy bezopasnosti». [Federal law No. 123-FZ of 22 July 2008 "Technical regulations on fire safety requirements"].
2. Prikaz MChS RF ot 25 marta 2009 g. N 173 "Ob utverzhenii svoda pravil "Sistemy protivopozharnoy zashchity. Sistema opoveshcheniya i upravleniya evakuatsiey lyudey pri pozharakh. Trebovaniya pozharnoy bezopasnosti". [The resolution Of the government of the Russian Federation of April 25, 2012 N 390 "About the fire-prevention mode"].
3. Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 25 aprelya 2012 g. N 390 "O protivopozharnom rezhime" [The order of EMERCOM of the Russian Federation of March 25, 2009 N 173 "about the statement of a set of rules "of system of fire protection. Warning system and management of evacuation of people in case of fires. Fire safety requirements"].
4. Puchkov V. A., Dagirov Sh. Sh, Agafonov A. V. Pozharnaya bezopasnost' [Fire safety]. Moscow, Academy of GPS EMERCOM of Russia Publ. 2014, 877 p.
5. Oznakomlenie doshkol'nikov s pravilami pozharnoy bezopasnosti [Familiarization of preschoolers with the rules of fire safety]. Moscow, 2008.

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ У СТУДЕНТОВ

### FEATURES OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL ADAPTATION IN STUDENTS

**Ефанов Александр Михайлович**

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент  
кафедра анатомии, физиологии, гигиены и экологии человека  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Efanov Alexander Mikhailovich**

candidate of agricultural sciences, associate professor  
Department of anatomy, physiology, human hygiene and ecology  
Orel state University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Ляхова Ольга Леонидовна**

кандидат биологических наук  
зав. кафедрой анатомии, физиологии, гигиены и экологии человека  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Lyakhova Olga Leonidovna**

candidate of biology science  
head of department of anatomy, physiology, human hygiene and ecology  
Orel state University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Анашкина Анастасия Андреевна**

специалист по учебно-методической работе  
кафедра анатомии, физиологии, гигиены и экологии человека  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Anashkina Anastasia Andreevna**

specialist in educational and methodical work  
Department of anatomy, physiology, human hygiene and ecology  
Orel state University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация.** Процесс психофизиологической адаптации проходит каждый человек в ходе своего индивидуального развития и профессионально-трудового становления. Особые трудности психофизиологической адаптации испытывают лица с психическими и физическими недостатками. В этих случаях адаптации способствует применение в процессе обучения и повседневной жизни различных специальных средств коррекции нарушенных и компенсации отсутствующих функций.

**Abstract.** The process of psychophysiological adaptation takes place every person in the course of their individual development and professional and labor formation. Special difficulties of psychophysiological adaptation are experienced by persons with mental and physical disabilities. In these cases, adaptation is facilitated by the use in the process of training and everyday life of various special means of correcting impaired and compensating for missing functions.

**Ключевые слова:** психофизиологическая адаптация, студенты, вуз  
**Keywords:** psychophysiological adaptation, students, University

С психофизиологической точки зрения адаптация – «приспособление» человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества с собственными потребностями, мотивами и интересами».

Психофизиологическая адаптация осуществляется путем усвоения норм и ценностей данного общества (как в широком смысле, так и применительно к ближайшему социальному окружению - общественной группе, трудовому коллективу, семье). Основные проявления психофизиологической адаптации - взаимодействие (в том числе общение) человека с окружающими людьми и его активная деятельность.

Мы разделяем мнение профессора Э.Ф. Зеера, который считает, что на этапе адаптации студенты выпускных курсов приспособляются к условиям и содержанию профессионально-образовательного процесса, осваивают новую социальную роль, налаживают взаимоотношения друг с другом и с педагогами, их ведущая деятельность - учебно-познавательная - существенно отличается от прежней.

Важной для нашего исследования представляется точка зрения А. В. Петровского, который выделяет адаптацию как одну из фаз (наряду с индивидуализацией и интеграцией) развития личности. По его мнению, адаптация, как первая фаза того или иного периода развития личности, предполагает активное усвоение человеком действующих в общности норм и овладение соответствующими формами и средствами деятельности и тем самым до некоторой степени уподобление индивида другим членам этой общности. Принеся с собой в новую группу все, что составляет его индивидуальность, субъект не может проявить себя как личность раньше, чем освоит действующие в группе нормы и овладевает теми приемами и средствами деятельности, которыми владеют другие члены группы. У него возникает объективная необходимость «быть таким как все», максимально адаптироваться в обществе. По мнению А. В. Петровского, это достигается (одними более, другими менее успешно) за счет субъективно переживаемых утрат некоторых своих индивидуальных отличий при возможной иллюзии растворения в «общей массе». Субъективно - потому, что фактически индивид зачастую продолжает себя в других людях своими деяниями, изменениями мотивационно-смысловой сферы других людей, имеющих значение именно для них, а не только для него самого. Объективно человек уже на этом этапе может при известных обстоятельствах выступить как личность для других, хотя в должной мере и не осознавая этот существенный для него факт. При этом в групповой деятельности могут складываться благоприятные условия для возникновения таких черт личности, которых до этого не было у данного индивида, но которые имеются или уже складываются у других членов группы и которые соответствуют уровню группового развития и поддерживают этот уровень.

Существенным мы считаем и то, что важнейшими средствами

достижения психофизиологической адаптации являются образование и воспитание, а также трудовая и профессиональная подготовка. Процесс психофизиологической адаптации проходит каждый человек в ходе своего индивидуального развития и профессионально-трудового становления.

Особые трудности психофизиологической адаптации испытывают лица с психическими и физическими недостатками (дефектами слуха, зрения, речи и т.д.). В этих случаях адаптации способствует применение в процессе обучения и повседневной жизни различных специальных средств коррекции нарушенных и компенсации отсутствующих функций.

Важнейшим психофизиологическим фактором, влияющим на успешность адаптации к вузу, являются возрастные и личностные особенности студента. В этой связи для нашего исследования является важным утверждение М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбович о том, что студент как человек определенного возраста и как личность может характеризоваться с трех сторон.

Во-первых, с социальной стороны, в которой воплощаются общественные отношения. Эта сторона проявляется в личности студента, благодаря включенности его в студенческую группу, выполнению им функции учащегося в вузе.

Во-вторых, с психологической стороны, представляющей собой единство психических процессов, состояний, образований и свойств личности. Главное в психологической стороне — психические свойства: направленность, темперамент, характер, способности человека.

В-третьих, с биологической стороны, которая включает тип высшей нервной деятельности, строение анализаторов, безусловные рефлексы, инстинкты, физическую силу, телосложение и т.д.

Рассмотрим более подробно вторую сторону этой характеристики. Отметим, что в период адаптации к обучению в вузе существенно изменяется функционирование психических познавательных процессов. При наличии благоприятных условий у студентов происходит развитие всех уровней психики. Они определяют направленность ума человека - формируют склад мышления, который характеризует профессиональную направленность личности.

Мы разделяем точку зрения ученых о том, что успешность психологической адаптации к обучению predetermined высоким уровнем общего интеллектуального развития, в частности, восприятия, представлений, памяти, мышления, внимания, эрудированности, широты познавательных интересов, уровня владения определенным кругом логических операций и т.д. При некотором снижении этого уровня возможна компенсация за счет повышения мотивации или работоспособности, усидчивости, тщательности и аккуратности в учебной деятельности.

Функционирование познавательной сферы обеспечивает физиологическую, психологическую и педагогическую адаптацию студента. Такие процессы, как мышление, речь, память, воображение в значительной мере обуславливают подход к образованию как важнейшей ценностной составляющей совершенствования личности студента выпускного курса.

Мы согласны с мнением С. А. Гапоновой, что одним из центральных интегрирующих звеньев познавательных процессов у студентов выпускных курсов являются психические состояния. Они обуславливают возникновение и образование отдельных черт личности и профессиональных качеств. Поэтому управление ситуациями учебно-воспитательного процесса и психическими состояниями является реальной основой для целенаправленной активизации резервных возможностей человека, его творческих способностей, а также определения трудностей и психологических барьеров, возникающих в процессе учебной деятельности.

В этой связи считаем необходимым обратить внимание на эмоциональную включенность начинающего студента выпускного курса в учебный процесс в вузе. Мы согласны с Л. А. Носовой в том, что этот показатель является безошибочным индикатором и мощным катализатором способности личности сохранять потребность в знаниях. От эмоциональных способностей зависит развитие эмоционального интеллекта, который охватывает, в свою очередь, другие способности: распознавания собственных эмоций, управления ими, распознавания эмоций других людей, коммуникативную способность.

Ускорение процессов вхождения студентов выпускных курсов в новый для них образ жизни и деятельности, исследование психологических особенностей состояний, возникающих в учебной деятельности, а также выявление факторов, психологических условий и закономерностей повышения адаптированности студентов выпускных курсов являются чрезвычайно важными, но пока еще не решенными задачами.

Отметим важность психических свойств личности (направленности, темперамента, характера и способностей) и их проявлений в процессе адаптации студентов выпускных курсов. Учет их роли в деятельности студентов выпускных курсов в значительной мере определяет успех учебно-воспитательной работы в вузе.

Направленность выражается в целях и мотивах поведения студента, его потребностях, интересах, идеалах, убеждениях, установках. Анализ деятельности студента помогает раскрыть то, к чему он стремится, почему и во имя чего он этого хочет (какую ценность это для него представляет), словом, помогает раскрыть механизм целеустремленности его многогранной деятельности. В целевой активности студента важную роль играет установка – своеобразная форма направленности личности, определяющая ее готовность к деятельности в данных условиях. Благодаря установке происходит объединение потребностей и различных ситуаций, в которых она удовлетворяется.

Отметим также и такую составляющую психологической структуры личности как темперамент, свойства которого проявляются как в процессе образовательной деятельности студента в целом.

Сила и слабость нервной системы, подвижность и инертность нервных процессов, активность и реактивность, эмоциональность, моторика – эти и другие особенности темперамента сказываются на таких характеристиках, как скорость и беглость умственных операций, устойчивость и переключаемость внимания, динамика «втягивания» в учебную дея-

тельность, когда умственная и физическая нагрузка возрастают.

Важно отметить, что наряду с направленностью личности, темпераментом в деятельности студентов выпускных курсов проявляется их характер. Главным, что раскрывает характер студентов выпускных курсов, М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбович называют поступки и действия, особенно поведение в коллективе, успеваемость и общественная работа.

Мы согласны с названными авторами, что внешнее поведение необязательно адекватно внутренним качествам человека: социально-полезное поведение не всегда свидетельствует о положительных чертах характера. Недостатки в характере могут быть порождены еще до вуза, но случается, что отрицательные черты усиливаются или появляются в семестры обучения из-за неудач в учебе, конфликтов, потери интереса к будущей профессии.

Не вызывает сомнения то, что сам факт поступления в вуз представляет собой причину возникновения стрессового состояния. Результаты проведенных исследований показывают, что для большинства студентов выпускных курсов совершенно новые для них условия (ломка сложившего динамического стереотипа в учебной деятельности, приспособление к другим условиям быта) - процесс болезненный. Поэтому, адаптируясь к новым условиям обучения, студенту выпускных курсов приходится преодолевать значительные трудности, проявляя при этом такие черты характера, - целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой. Такие изменения в характере ведут к повышению интереса к моральным проблемам - цели, образу жизни, долгу, любви, верности и другим, определяющим ценностные ориентации личности.

В деятельности студентов выпускных курсов ярко проявляются способности, то есть такие психологические особенности, которые позволяют успешно овладевать знаниями, умениями и навыками, но которые сами к этим знаниям умениям и навыкам не сводятся. Способности обеспечивают овладение программой вуза, эффективное совершенствование студентов выпускных курсов как будущих специалистов. В структуру способностей входят внимательность, наблюдательность, определенные качества мышления, памяти, воображение и т.д. Для студентов выпускных курсов особое значение имеют как теоретические, так и практические способности; учебные и творческие; способности, проявляющиеся в общении, взаимодействии с людьми.

Для нас важным является то, что особенности психических процессов, свойств и состояний личности существенным образом влияют на формирование отношения студентов выпускных курсов к образованию как к ценности. Такое отношение, в свою очередь, накладывает отпечаток на успешность или неуспешность адаптации к вузу в годы обучения.

Сталкиваясь с трудностями адаптации, с необходимостью преодолевать сложности на пути к получению образования, студенты выпускных курсов проявляют такие качества личности, которые у них ранее, возможно, не проявлялись так ярко. Формирование и изменение отношения к образованию как ценности в период адаптации существенно зависит от

того, как студенты выпускных курсов проявляют свои способности и волевые черты характера, как реализуют свои интеллектуальные потенциалы.

Наряду с личностными характеристиками студентов выпускных курсов, адаптирующихся к обучению в вузе, для нашего исследования важным представляется учет их возрастных особенностей.

Для студентов выпускных курсов как людей определенного возраста характерны, по выводам Б.Г. Ананьева, наименьшие величины латентного периода реакций на простые, комбинированные и словесные сигналы, оптимум абсолютной и разностной чувствительности анализаторов, наибольшая пластичность в образовании сложных психомоторных и других навыков.

Возраст 19-22 лет - это период наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера и, что особенно важно, овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека: гражданских, профессионально-трудовых и других. Как отмечает Б. Г. Ананьев, «преобразование мотивации, всей системы ценностных ориентации, с одной стороны, интенсивное формирование специальных способностей в связи с профессионализацией - с другой, выделяют этот возраст в качестве центрального периода становления характера и интеллекта».

Время окончания учебы в вузе совпадает со вторым периодом юности или первым периодом зрелости, который отличается сложностью становления личностных черт.

Для нашего исследования представляется важным мнение Н. Г. Кольцовой о том, что характерной чертой нравственного развития в этом возрасте является усиление сознательных мотивов поведения. Причем мотивационные процессы здесь носят динамичный и изменчивый характер, что связано со многими причинами. Это и неверная исходная мотивация выбора профессии и, как следствие, ее меньшая привлекательность; и учеба в группе с аморфной мотивационной структурой, где нет выраженных мотивов ни к учебной, ни к профессиональной деятельности, и где отмечается наихудшая успеваемость.

В связи с этим отметим, что во втором периоде юности образование приобретает особую ценность. По утверждению Б. Г. Ананьева, студенческий возраст является сенситивным периодом для развития основных социогенных потенциалов человека. Высшее образование оказывает огромное влияние на психику человека, развитие его личности. Все это представляет большую жизненную ценность, так как влияет на эффективное развитие личности студента, формирование у него жизненно важных черт характера.

Проведенные исследования свидетельствуют о том, что развитие личности студента на последнем курсе имеет некоторые особые черты. Исходя из рассматриваемой нами проблемы, отметим только те из них, которые характерны для студентов выпускных курсов.

Пятый курс решает задачи приобщения недавнего абитуриента к студенческим формам коллективной жизни. Поведение студентов отличается

такими характерными для юношества чертами, как стремление к самостоятельности, независимости, уверенность в себе.

С педагогической точки зрения мы рассматриваем адаптацию, прежде всего, в контексте процесса вхождения студентов выпускных курсов в новый для них образ жизни и деятельности.

В психофизиологических исследованиях, особенно в последнее время, вопросы адаптации студентов выпускных курсов обсуждаются довольно широко, содержание процесса адаптации раскрывается не всегда достаточно полно.

Л. А. Леонова, например, различает кратковременную и долговременную адаптацию. Первая основывается на рефлекторных реакциях в короткие промежутки времени (применительно к профессиональному обучению - в течение одного занятия, одного учебного дня). Вторая — формируется продолжительное время и нуждается в многократных воздействиях (применительно к профессиональному обучению - в течение семестра, учебного года, нескольких лет обучения).

Кроме этого Л. А. Леонова выделяет три фазы адаптации: напряжения, стабилизации и срыва. При этом стоит задача не допустить срыва адаптации. Для этого, по ее мнению, создаются: все необходимые благоприятные условия обучения (внешние условия среды, учебные нагрузки, режим обучения, режим отдыха, организация физического воспитания).

Как показал анализ, создание благоприятных условий для нормального процесса адаптации студентов выпускных курсов в вузе важно еще и в связи с тем, что характер адаптации, уровень работоспособности, длительность и качество приобретения знаний, формирования навыков и умений - процессы тесно взаимосвязанные. Следовательно, от успешности адаптации организма студента будет во многом зависеть и успешность формирования у него профессиональных навыков и умений.

По мнению Б. Рубина и Ю. Колесникова, адаптация студентов представляет собой процесс «вхождения личности» в совокупность ролей и форм деятельности. Главный момент адаптации они усматривают в содержательном, творческом приспособлении индивида к особенностям избранной профессии и специальности с помощью учебного процесса. Результатом адаптации студентов выпускных курсов, по их мнению, является положительное отношение его к избранной профессии, поглощенность ею, и этот результат фиксируется показателями академической успеваемости.

Наиболее удачно, на наш взгляд, содержание процесса адаптации студента выпускных курсов к обучению в вузе раскрыто В. В. Лагеревым.

Адаптация представляется им как «интенсивный и динамичный, многосторонний и комплексный процесс жизнедеятельности, в ходе которого индивид на основе соответствующих приспособительных реакций вырабатывает устойчивые навыки удовлетворения тех требований, которые предъявляются к нему в ходе обучения и воспитания в высшей школе». Все это существенно влияет на дальнейшее развитие самосознания студентов выпускных курсов, приводит к определенным трансформациям в его поведении, установках, мотивации и деятельности. Хотя

адаптация как социально-психологический и педагогический процесс подчиняется специфическим закономерностям, она в своей основе носит сугубо индивидуальный характер. Последнее определяет ее интенсивность, выраженность, глубину воздействия на личность студентов выпускных курсов.

Психофизиологическая составляющая процесса адаптации отражает: перестройку ряда психических познавательных и эмоционально-волевых процессов и свойств личности. Происходит перестройка мышления и речи студентов выпускных курсов применительно к условиям профессионального обучения; значительно возрастает роль восприятия, внимания, памяти; подвергаются испытаниям, формируются волевые качества; возрастает эмоциональное напряжение; реализуются задатки и способности; проявляются конкретные черты характера и компенсаторные механизмы.

Деятельностная составляющая процесса адаптации отражает: приспособление студентов выпускных курсов к новым психофизиологическим нагрузкам, ритму жизни, методам и формам работы, вытекающим из целей и задач обучения; известное противоречие части студентов между личными интересами, желаниями и необходимостью, связанное с недостаточной четкостью их социальной установки на овладение профессией; преодоление своеобразного индивидуального «информационного взрыва»; неизбежность приобщения к напряженному учебному труду для приобретения знаний, умений и навыков в виде последовательных составляющих целостной профессионально-ориентированной системы; необходимость проявления жизненной позиции и гражданских качеств.

Обратим особое внимание на изменение социальной роли студентов выпускных курсов, круга и содержания их общения, корректировку потребностей и системы ценностей в процессе адаптации.

Глубина осознания своего нового положения, мера ответственности за свой труд как лично перед собой, так и перед обществом определяют в итоге отношение студента выпускного курса к учению в вузе и отношению к образованию как к ценности. На этой основе у него возникают некоторые новые потребности, в частности, оценить свои способности к выбранной профессии. Соответственно у студентов выпускных курсов начинают складываться более зрелые представления о духовных и материальных ценностях, жизненные взгляды и убеждения.

Обратим также внимание и на то обстоятельство, что в процессе учебной деятельности ярко проявляются особенности сознания и самооценки студентов выпускных курсов. И, прежде всего, сознательность их отношения к учебе, готовность выполнять учебные и воспитательные требования, повышение интереса к будущей специальности, стремление к расширению своего кругозора, завышенность или заниженность самооценки и т.д. Активная деятельность создает необходимые предпосылки к широкому общению студентов выпускных курсов как с товарищами по учебе, так и с педагогами, в результате чего социально положительные свойства личности получают нужное подкрепление.

Изложенное дает основание для утверждения о том, что период адаптации - это время интенсивного воспитательного взаимодействия между педагогами и студентами выпускных курсов, направленного на развитие у последних таких индивидуальных черт, которые смогли бы составить основу личности будущего специалиста.

Наряду с общностью важнейших проявлений для подавляющего большинства студентов выпускных курсов процесс адаптации имеет сугубо индивидуальные черты, что обусловлено ценностными ориентациями каждого студента, различиями между ними в интеллектуальном развитии и воспитании, свойствах личности, в жизненном опыте и убеждениях, в интересах и стремлениях. Поэтому болезненность переживания этого процесса, как и его длительность, оказывается различной для отдельных молодых людей.

### **Литература**

1. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л. : Наука, 2018. – 270 с.
2. Гринишин В.В. Методики психодиагностики в учебно-воспитательном процессе / В. В. Гришин, П. В. Лушин. – М. : Москва, 2017. – 64 с.
3. Костюк П. Г. Физиология адаптационных процессов / П. Г. Костюк. - М. : Наука, 2019. – 635 с.

### **References**

1. Berezin F. B. *Psikhicheskaya i psikhofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka* [Mental and psychophysiological adaptation of man]. Leningrad, Nauka Publ., 2018, 270 p.
2. Grishin V. V., Lushin P. V. *Metodiki psikhodiagnostiki v uchebno-vospitatel'nom protsesse* [Methods of psychodiagnosics in the educational process]. Moscow, 2017, 64 p.
3. Kostyuk P. G. *Fiziologiya adaptatsionnykh protsessov* [Physiology of adaptation processes]. Moscow, Nauka Publ., 2019, 635 p.

# СОЦИАЛЬНЫЕ ПРАВА ЧЕЛОВЕКА И ГРАЖДАНИНА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: КОНСТИТУЦИОННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

## SOCIAL RIGHTS OF MAN AND CITIZEN IN THE RUSSIAN FEDERATION: CONSTITUTIONAL STUDY

**Наумова Анастасия Игоревна**

магистрант

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы  
при Президенте РФ, Среднерусский институт управления - филиал  
г. Орел, Россия*

**Naumova Anastasia Igorevna**

undergraduate

*Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration,  
Central Russian Institute of Management - Branch  
Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные конституционные основы права, как человека, так и гражданина в Российской Федерации. Изложены их социальные права, направленные на удовлетворение потребностей каждого человека.

**Abstract.** The article considers the basic constitutional foundations of law, both of a person and a citizen in the Russian Federation. Their social rights are outlined, aimed at meeting the needs of each person.

**Ключевые слова:** конституция РФ, социальные права, человек, гражданин.

**Keywords:** constitution of the Russian Federation, social rights, person, citizen.

Конституция Российской Федерации 1993 г. определяет Россию как демократическое федеративное правовое социальное государство, политика которого направлена на создание условий, обеспечивающих достойный уровень жизни и свободное развитие каждого человека. Одним из обязательных его признаков является конституционное закрепление основных социальных прав человека и гражданина.

Социальные права - это установленные Конституцией РФ и международными правовыми актами фактические и юридические возможности человека, которые направлены на удовлетворение потребностей каждого человека в жилье и питании, работе и отдыхе. Длительное время социальные права не признавались в качестве основных право. Классическая теория и практика нтбуржуазного правда исходили из отого, чтоб качествами основных право человека обладают лишь прирожденные и политические правда и свободный; что же касается социальных, то ёони рассматривались в виде о «программных установок законодателя». Потребовался достаточность длительный исторический процессия, чтобы правота на достойное человеческое существование, или социальные правда, получили признание в качестве нноосновных прав очеловека и вошли в единую систему как права

и свободы второго поколения. В настоящее время социальные права имеют всеобщее признание, в том числе и на международной арене. Они закреплены во Всеобщей декларации прав человека, Международном пакте об экономических, социальных и культурных правах, Европейской социальной хартии.

Согласно ст. 41 Конституции РФ, каждый имеет право на охрану здоровья, в том числе на медицинскую помощь. Анализируя данную статью, можно сказать, что для ее реализации не только финансируются федеральные программы, но и вводится обязательное медицинское страхование, развивается частная система здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию. Из этого вытекает конституционное право на благоприятную окружающую среду, достоверную информацию о ее состоянии и возмещение ущерба, причиненного здоровью или имуществу экологическим правонарушением.

Ст. 43 Конституции РФ провозглашает право каждого на образование. Право на образование создает предпосылку для развития как личности, так и общества. В эту категорию включены права, предусматривающие целенаправленный процесс обучения и воспитания. В РФ образование (дошкольное, основное общее, среднее общее, среднее профессиональное) является доступным и бесплатным для всех. Бесплатность можно учиться и в высших учебных заведениях, но для этого необходимо пройти конкурс и набирать определенное количество баллов. На сегодняшний день происходит активное развитие сети частных образовательных учреждений. Кроме того образование в РФ может принимать вид семейного самообразования, экстерната. При этом государство устанавливает федеральные государственные образовательные стандарты, позволяющие предъявлять одинаковые требования ко всем видам учебных учреждений. Так же данная категория права предполагает выбор родителями формы обучения (религиозное, светское) для своего ребенка и свободу преподавания.

Право на отдых гарантируется ч. 5 ст. 37 Конституции РФ. Время отдыхать - время, в течение которого работник свободен от исполнения трудовых обязанностей и которое он может использовать по своему усмотрению. Работающему гражданину по трудовому договору гарантируется установленная законодательством продолжительность рабочего времени, выходные и праздничные дни, оплачиваемый ежегодный отпуск. Основные положения законодательства о праве на отдых сосредоточены в ТК РФ.

В ч.1 ст. 39 Конституции РФ закрепляется право на социальное обеспечение по возрасту, в случае болезни, инвалидности, потере кормильца, для воспитания детей и других случаях, установленных законом. Содержание данной статьи конкретизирует конституционное положение о том, что Россия не- социальное государство. Социальное обеспечение - это участие общества в содержании лиц, которые из-за

нетрудоспособности либо по другим, независящим от них причина не имеют достаточных средств к достойному существованию.

Социальное обеспечение предусматривает право на помощь со стороны государства в виде пенсий и пособий под старости, временной или постоянной нетрудоспособности, по случаю потери кормильца, безработице, по бедности. При этом размер и условия такой помощи к определяются законом. К иным случаям социальной помощи, которые устанавливаются законом, относят пребывание в отпусках по беременности и родам, по уходу за ребенком в возрасте до полутора лет, приобретение статуса безработного .

Кроме того, благотворительная деятельность как один из видов направления социального обеспечения заключается в том, чтобы оказывать социальную поддержку гражданам, включая улучшение материального положения малообеспеченных, социальную реабилитацию безработных инвалидов и иных лиц, которые в силу своих особенностей не способны самостоятельно реализовываться сводить права и законные интересы.

Конституционное право на жилище, которое закреплено в ч. 1 ст. 40, предполагает гарантированную законом возможность для каждого но быть обеспеченным постоянным жильем, возможность стабильного пользования имеющимся жильем, неприкосновенность жилища, право на улучшение жилищных условий.

Конституция Российской Федерации предусматривает, чтоб политика, которую реализуют органы государственной власти и местного самоуправления, должна быть направлена на поощрение жилищного строительства, создание условий для осуществления права на жилище.

В соответствии с Жилищным кодексом РФ право граждан на жилище обеспечивается, в том числе посредством содействия развитию рынка недвижимости в жилищной сфере, использования бюджетных средств и иных незапрещенных законом источников денежных средств для улучшения жилищных условий граждан, предоставления гражданам жилых помещений по договорам социального найма или договорам найма жилых помещений государственного или муниципального жилищного фонда, обеспечения контроля за использованием и сохранностью жилищного фонда и государственного жилищного надзора.

Право на благоприятную окружающую среду гарантируется ч. 1 ст. 42 Конституции РФ. Окружающая среда включает в себя совокупность компонентов природной среды - землю, недра, почвы, поверхностные и подземные воды, атмосферный воздух, растительный, животный мир, а также озоновый слой атмосферный и околоземное космическое пространство, обеспечивающие в совокупности благоприятные условия существования жизни на Земле.

В сфере охраны окружающей среды граждане вправе создавать общественные объединения, фонды и иные некоммерческие организации, осуществляющие деятельность в области охраны окружающей среды; направлять обращения в органы власти, иные организации и должностным лицам для получения информации о

состоянии окружающей среды и мерах по ее охране; выдвигать предложения о проведении общественной экологической экспертизы и участвовать в ее проведении в установленном порядке; обращаться с жалобами, заявлениями и предложениями к органам государственной власти различных уровней по вопросам, касающимся охраны и негативного воздействия на окружающую среду; предъявлять в суд иски о возмещении вреда, причиненного окружающей среде.

Конституционные нормы о защите материнства, детства и семьи (ст.38) составляют конституционную основу государственной поддержки семьи в РФ и являются обязательным условием реализуемой государственной политики. Конкретные направления поддержки материнства, детства и семьи определяются действующим законодательством.

В частности, семейное законодательство РФ исходит из необходимости укрепления семьи, построения семейных отношений на чувствах взаимной любви и уважения, взаимопомощи и ответственности перед семьей всех ее членов, недопустимости произвольного вмешательства кого-либо в дела семьи, обеспечения беспрепятственного осуществления членами семьи своих прав, включая право на судебную защиту этих прав. Родители обладают равными правами и обязанностями в отношении своих детей. Семейный кодекс РФ запрещает осуществление родительских прав в противоречии с интересами детей. В свою очередь, трудоспособные совершеннолетние детки должны заботиться о своих нетрудоспособных родителях. Гарантии прав и свобод семьи лежат не только в отрасли семейного права - так, трудовое законодательство регулирует условия труда беременных женщин, несовершеннолетних.

Органы власти РФ на различных уровнях и их должностные лица в соответствии со своей компетенцией содействуют ребенку в реализации и защите его прав и интересов с учетом возраста ребенка и в пределах установленного законодательством РФ объема дееспособности ребенка посредством принятия соответствующих нормативных правовых актов, проведения методической работы с ребенком по разъяснению его прав и обязанностей, порядка защиты прав.

Таким образом, исходя из анализа конституционных положений, социальные права человека и гражданина обладают рядом особенностей, которые заключаются в том, что, во-первых, их объем и возможности реализации во многом зависят от состояния экономики, ресурсов и позитивной деятельности государства, во-вторых эти права распространяются только на сферу материально-бытовой и биологической жизни и направлены на удовлетворение важнейших, наиболее значимых для каждого человека потребностей в жилье и питании, работе и отдыхе и т.д., в-третьих, юридические формулировки базовых положений таких прав могут носить рекомендательный характер (например, «право на достойную жизнь», «право на справедливые и благоприятные условия труда», «право на удовлетворительное существование»), в-четвертых, этим правам корреспондирует обязанность государства обеспечивать их экономическими,

политическими и юридическими мерами, в-пятых, они закрепляются за каждым человеком, то есть не зависят от гражданства их субъектов.

### Литература

1. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 дек. 1993 г. (в ред. от 21 июля 2014 г.) // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2014. № 31. Ст. 4398.
2. Семейный кодекс Российской Федерации: федер. закон Рос. Федерации от 29 декабря 1995 г. №223-ФЗ (в ред. от 03 августа 2018г.): принят Гос. Думой одобр. Федер. Собр. Рос. Федерации 08 декабря 1995г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 1996. № 1. Ст. 46.
3. Жилищный кодекс Российской Федерации: федер. закон Рос. Федерации от 29 декабря 2004 г. №188-ФЗ (в ред. от 22 января 2019г.): принят принят Гос. Думой одобр. Федер. Собр. Рос. Федерации 22 декабря 2004 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2005. №1. Ст. 14.
4. Вопросы теории государства и права. Актуальные проблемы современного Российского государства и права. Межвузовский сборник научных трудов. Вып. 1. / Под ред. М. И. Байтина. Саратов, 2014. 170 с.
5. Глушкова С. И. Права человека и гражданина в контексте глобализации / С. И. Глушкова // Правовая система России в условиях глобализации: сборник материалов «круглого стола». М., 2014. 567 с.
6. Иванов Г. И. Права человека / под ред. М. Ф. Чудаков. М. : Деловая и учебная литература, 2014. 312 с.
7. Эбзеев Б. С. Личность и государство в России: взаимная ответственность и конституционные обязанности / Б. С. Эбзеев. М. : Норма, 2013. 789 с.

### References

1. Constitution of the Russian Federation: adopted by popular vote on December 12. 1993 (as amended on July 21, 2014) // Sobr. Legislation Ros. Federation. 2014. No. 31. Article 4398.
2. Family Code of the Russian Federation: Feder. The law has grown. Federation of December 29, 1995 No. 223-FZ (as amended on August 3, 2018): adopted by the State. Duma approved. Feder. Sobr. Grew up. Federation December 08, 19956 // Collected Legislation Ros. Federation. 1996. No. 1. Art. 46.
3. Housing Code of the Russian Federation: Feder. The law has grown. Federation of December 29, 2004 No. 188-FZ (as amended on January 22, 2019): adopted adopted by the State. Duma approved. Feder. Sobr. Grew up. Federation December 22, 2004 // Collected. Legislation Ros. Federation. 2005. No1. Art. 14.
4. Questions of the theory of state and law. Actual problems of the modern Russian state and law. Interuniversity collection of scientific papers. Vol. 1. / Ed. M.I. Baitin. Saratov, 2014.170 s.
5. Glushkova S. I. Human rights and citizen in the context of globalization / S. I. Glushkova // The legal system of Russia in the context of globalization: a collection of materials of the round table. M., 2014.576 s.
6. Ivanov G. I. Human rights / ed. M.F. Chudakov. M.: Business and educational literature, 2014.312 p.
7. Ebzeev B. S. Personality and state in Russia: mutual responsibility and constitutional duties / B. S. Ebzeev. M.: Norma, 2013.789 s.

## **ВЛИЯНИЕ ШУМОВОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

### **EFFECTS OF NOISE EXPOSURE ON HUMAN HEALTH**

**Ефанов Александр Михайлович**

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент  
кафедра анатомии, физиологии, гигиены и экологии человека  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Efanov Alexander Mikhailovich**

candidate of agricultural Sciences, associate professor  
department of anatomy, physiology, human hygiene and ecology  
Orel state University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Ляхова Ольга Леонидовна**

кандидат биологических наук  
зав. кафедрой анатомии, физиологии, гигиены и экологии человека  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Lyakhova Olga Leonidovna**

candidate of biology  
head of department of anatomy, physiology, human hygiene and ecology  
Orel state University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Мезенцева Ольга Александровна**

кандидат биологических наук, доцент  
кафедра анатомии, физиологии, гигиены и экологии человека  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Mezentseva Olga Aleksandrovna**

candidate of biology, associate Professor  
department of anatomy, physiology, human hygiene and ecology  
Orel state University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация.** Для всех живых организмов, в том числе и человека, звук является одним из воздействий окружающей среды. Здоровье человека во многом зависит от состояния окружающей среды. Длительный шум неблагоприятно влияет на орган слуха, понижая чувствительность к звуку. Шум, как экологический фактор приводит к 15% всех профессиональных заболеваний.

**Abstract.** For all living organisms, including humans, sound is one of the effects of the environment. Human health largely depends on the state of the environment. Prolonged noise adversely affects the hearing organ, reducing sensitivity to sound. Noise as an environmental factor leads to 15% of all occupational diseases.

**Ключевые слова:** шум, шумовое загрязнение, звук, утомляемость, здоровье человек, слух, ультразвук.

**Keywords:** noise, noise pollution, sound, fatigue, human health, hearing, ultrasound.

Человек всегда жил в мире звуков и шума. Звуком называют такие механические колебания внешней среды, которые воспринимаются слуховым аппаратом человека (от 16 до 20 000 колебаний в секунду). Колебания большей частоты называют ультразвуком, меньшей - инфразвуком. Шум - громкие звуки, слившиеся в нестройное звучание.

Для всех живых организмов, в том числе и человека, звук является одним из воздействий окружающей среды. В природе громкие звуки редки, шум относительно слаб и непродолжителен. Сочетание звуковых раздражителей дает время животным и человеку, необходимое для оценки их характера и формирования ответной реакции. Звуки и шумы большой мощности поражают слуховой аппарат, нервные центры, могут вызвать болевые ощущения и шок. Так действует шумовое загрязнение.

С ростом урбанизации шум стал постоянной частью человеческой жизни, одним из существенных загрязнителей городской среды.

Наш век стал самым шумным. Трудно сейчас назвать области техники, производства и быта, где в звуковом спектре не присутствовал бы шум, то есть мешающая нам и раздражающая нас смесь звуков. За определенный комфорт, удобства связи и передвижения, благоустройства быта и совершенствование производства современному человеку приходится слушать уже не скрип телег и брань возниц, а вой автомобилей и рев реактивных самолетов. За последние десятилетия проблема борьбы с шумом во многих странах стала одной из важнейших. Внедрение в промышленность новых технологических процессов, рост мощности и быстроходности технологического оборудования, механизация производственных процессов привели к тому, что человек в производстве и в быту постоянно подвергается воздействию шума высоких уровней. А здоровье человека во многом зависит от состояния окружающей среды.

Основным источником шума в городе является транспорт (60-80%).

В свободном поле интенсивность распространения звука уменьшается, пропорционально квадрату расстояния от источника. На распространение шума могут оказывать влияние также погодные и климатические факторы, определяющие поглощение звука воздухом и распространение звука: температура и влажность, сила ветра, температурные градиенты, атмосферная турбулентность, туман и снег. Зеленый пояс деревьев или кустарников вокруг источников помогает изолировать от шума окружающую местность: высокочастотный характер звука понижается при его прохождении через зеленую изгородь. Кроме того, движение кустарников и деревьев, вызванное ветром, создает приемлемый маскировочный шум.

Длительный шум неблагоприятно влияет на орган слуха, понижая чувствительность к звуку. Он приводит к расстройству деятельности сердца, печени, к истощению и перенапряжению нервных клеток. Ослабленные клетки нервной системы не могут достаточно четко координировать работу различных систем организма. Отсюда возникают нарушения их деятельности.

Уровень шума измеряется в единицах, выражающих степень звуко-

вого давления - децибелах. Это давление воспринимается не беспредельно. Уровень шума в 20-30 децибелов (дБ) практически безвреден для человека, это естественный шумовой фон. Что же касается громких звуков, то здесь допустимая граница составляет примерно 80 децибелов. Звук в 130 децибелов уже вызывает у человека болевое ощущение, а 150 становится для него непереносимым. Недаром в средние века существовала казнь "под колокол". Гул колокольного звона мучил и медленно убивал осужденного.

Шум приводит к повышению утомляемости, снижению умственной активности, неврозам, ухудшению зрения, росту сердечно-сосудистых заболеваний и т.д. Шумовое загрязнение присутствует не только на улице, работе, но и дома. Отчасти поэтому жители крупных городов чаще страдают сердечными заболеваниями, атеросклерозом - болезнью сосудов и нарушениями нервной системы. Разработаны нормы допустимых шумов. Так, допустимый шум у стен жилых домов днем 50 дБ, а ночью 40 дБ.

Шум, как экологический фактор приводит к 15% всех профессиональных заболеваний.

В зависимости от уровня и характера шума, его продолжительности, а также от индивидуальных особенностей человека, шум может оказывать на него различные действия. Шум, даже когда он не велик, создает значительную нагрузку на нервную систему человека, оказывая на него психологическое воздействие. Это особенно часто наблюдается у людей, занятых умственной деятельностью. Слабый шум различно влияет на людей. Причиной этому могут быть: возраст, состояние здоровья, вид труда. Биологическое действие шумов разнообразно. Оно зависит от уровня, его характера и спектрального состава. Воздействие шума зависит так же и от индивидуального отношения к нему. Так, шум, производимый самим человеком, не беспокоит его, в то время как небольшой посторонний шум может вызвать сильный раздражающий эффект. Отсутствие необходимой тишины, особенно в ночное время, приводит к преждевременной усталости. Шумы высоких уровней могут явиться хорошей почвой для развития стойкой бессонницы. Под воздействием шума от 85-90 дБ, понижается слуховая чувствительность на высоких частотах, шум свыше 110дБ, ведет к так называемому шумовому опьянению. Шумовое опьянение, одна из причин успеха рок музыки, так как человеческое ухо особенно чувствительно к звукам высоких частот, и, именно они наиболее чувствительно действуют на человека. Долгое время человек жалуется на недомогание. Симптомы - головная боль, головокружение, тошнота, чрезмерная раздражительность. Все это результат работы и жизни в шумовых условиях.

Среди органов чувств, слух - один из важнейших. Благодаря ему, мы способны принимать и анализировать все многообразие звуков, окружающей нас внешней среды. Слух всегда бодрствует, в известной мере даже во сне. Он постоянно подвергается раздражению, ибо не обладает ни какими защитными приспособлениями, сходными, например, с веками, предохраняющими глаза от света. Под влиянием сильного шума,

особенно высокочастотного, в органе слуха происходят необратимые изменения. При высоких уровнях шума, слуховая чувствительность падает, уже через 1-2 года, при средних - обнаруживается гораздо позже, через 5-10 лет, т. е. снижение слуха происходит медленно, болезнь развивается постепенно. При длительном воздействии шумов происходит расстройство нервной и эндокринной систем, сосудистого тонуса, желудочно-кишечного тракта, нарушаются функции вестибулярного аппарата. Поэтому особенно важно заранее принимать соответствующие меры защиты от шума. В настоящее время почти каждый человек, подвергающийся на работе и улице воздействию шума, рискует стать глухим. Акустические раздражения исподволь, подобно яду, накапливаются в организме, все сильнее угнетая нервную систему. Изменяется сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов - тем более, чем интенсивнее шум. Реакция на шум не редко выражается в повышенной возбудимости и раздражительности, охватывающих всю сферу чувствительных восприятий. Люди, подвергающиеся постоянному воздействию шума, часто становятся трудными в общении. Вырабатывается «синдром усталости», а это значит, что человек на какое-то время выведен из строя, понижается его трудоспособность. Более того, специалисты утверждают, что шум сокращает жизнь в городе больше, чем курение.

Итак, шум оказывает свое разрушающее действие на весь организм человека. Его губительной работе способствует и то обстоятельство, что против шума, мы практически беззащитны и он коварно, незримо и не заметно вредно воздействует на организм.

### Литература

1. Суворов Г. А. Импульсный шум и его влияние на организм человека / Г. А. Суворов, А. М. Лихницкий. - М. : Ленинград, 2010. - 207 с.
2. Сергеев В. С. Безопасность жизнедеятельности : учебно-методический комплекс дисциплины / В. С. Сергеев. - М. : Академический Проект, 2010. - 558 с.
3. Сергеев В. С. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях : учеб. пособие для вузов / В. С. Сергеев. - М. : Академический Проект, 2010. - 461 с.
4. Мурадова Е. О. Безопасность жизнедеятельности : учеб. Пособие / Е. О. Мурадова. - М. : 2006. - 128 с.
5. Суворов Г. А. Гигиеническое нормирование производственных шумов и вибраций / Г. А. Суворов. - М. : Медицина, 1984. - 240 с.
6. Тольский В. Е. Шум на транспорте / В. Е. Тольский, Б. Н. Бутаков, Б. Н. Мельников; пер. с англ. К. Г. Бомштейн. - М. : Транспорт, 1995. - 368 с.

### References

1. Suvorov G. A., Likhnitsky A. M. *Impul'snyy shum i ego vliyanie na organizm cheloveka* [Pulse noise and its influence on the human body]. Moscow, Leningrad, 2010, 207 p.
2. Sergeev V. S. *Bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti* [life Safety]. Moscow,

*Academic Project Publ., 2010, 558 p.*

3. *Sergeev V. S. Zashchita naseleniy i territoriy v chrezvychaynykh situatsiyakh [Protection of populations and territories in emergency situations]. Moscow, Academic Project Publ., 2010, 461 p.*

4. *Muradova E. O. Bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti [Safety of life]. Moscow, 2006, 128 p.*

5. *Suvorov G. A. Gigienicheskoe normirovanie proizvodstvennykh shumov i vibratsiy [Hygienic regulation of industrial noise and vibrations]. Moscow, Medicine Publ., 1984, 240 p.*

6. *Tolsky V. E., Butakov B. N., Melnikov B. N. Shum na transporte [Noise in transport]. Moscow, Transport Publ., 1995, 368 p.*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»  
по материалам II Международной научно-практической конференции

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
№ 11(36) 2019**

В авторской редакции

Ответственный секретарь Ртищева Т. М.  
Технический редактор Рымшин С. А.  
Веб-дизайн Махова Н. С.  
Верстка Коротеев А. Ю.

Подписано к изданию 15.12.2020 г.  
Объем 10,2 печ. л.

---

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания  
Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а  
Сетевое издание «Наука-2020» – [www.nauka-2020.ru](http://www.nauka-2020.ru)  
e-mail: [info@mabiv.ru](mailto:info@mabiv.ru)