



НАУКА-2020

Сетевое издание
ISSN 2413-6379

№ 8(44) 2020

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

Редакция журнала:

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь

Рымшин С. А. – технический редактор

Махова Н. С. – дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алтынникова Людмила Александровна

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Герасимов Игорь Викторович

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 18.12.2020 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам II Международной научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки» (12 декабря 2020 г. Орел).

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.



© Сетевое издание «Наука-2020», 2020
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ: ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ

Шевкунова А. В., Головинова И. Ю. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ИТАЛЬЯНСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ	6
Подрезов И. Н. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ МВД В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЗМА У КУРСАНТОВ	13
Гаджиев Р. М., Царева В. С. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	17
Коробейникова Е. И., Тарасова Ю. А. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА	20
Калачева Д. К., Апарина М. В. ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	24
Козявина К. С., Еремин Р. В. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ	31
Куликова Н. А., Плетцер С. В. УЧАСТИЕ РАБОТНИКОВ АГРАРНОГО ВУЗА В СПАРТАКИАДЕ «ЗДОРОВЬЕ», КАК ГАРАНТ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	36
Демчук Е. Е. ВЛИЯНИЕ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ	42
Ильина С. А., Мостовая Т. Н., Шавырина С. В. ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ЭЛЕКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПРОГРАММУ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОГУ ИМЕНИ И.С. ТУРГЕНЕВА	45
Черепанова Я. А., Сапунов А. С. ОСОБЕННОСТИ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	49
Селезнева Е. Ю. САМОСТОЯТЕЛЬНА РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ	53
Лигута А. В., Лигута В. Ф. ВЛИЯНИЕ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА РОССИИ	58
Яковлев Б. П., Банщиков А. Г., Кузьменко Д. Ю. ПСИХИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И ЕЕ ОПТИМИЗАЦИЯ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЛЬНЫХ МЕХАНИЗМОВ ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ	69
Фисенко П. И. ПРОБЛЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 10-11 КЛАССЕ	82
Горлова Ю. И. СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	86

Орлова А. А., Сапунов А. С. ЭТАПЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ КУРСАНТОВ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ	91
Серженко Е. В., Карпова В. Д., Гоготова В. А. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	94
Тихонов А. М., Кечкин Д. Д., Левин К. Б. ИССЛЕДОВАНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ЭМОЦИЙ ТРЕНЕРОВ И УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	99
Макеева Е. В., Нагайцева И. Ф. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ	105
Глухенькая Н. М., Глухенький А. Н., Выродов В. Г. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ: ОФЛАЙН И ОНЛАЙН (НА ПРИМЕРЕ УРАЛЬСКОГО АРХИТЕКТУРНО-ХУДОЖЕСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА)	108
Корнакова Е. И., Побелянская Ю. Н. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	113
СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ	
Моллекер А. П., Брыкина В. А. СРЕДСТВА ЛФК ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ У СТУДЕНТОВ	118
Кузнецов М. Б., Илюшина П. В. УКРЕПЛЕНИЕ БОЛЬНОГО ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ ПОМОЩИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	121
Жукова С. Д., Лукьянова Л. М. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ	126
Иванов Д. А. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ	131
Лукьянова Л. М., Шакула К. В. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ОСНОВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ МЕНИНГИТА	137
Мухортова Е. Д., Колесникова Н. В. ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПРИНЦИПЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ	142
Шлемова А. А., Лукьянова Л. М. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ И ИХ МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ	146
Еремин Р. В. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	150
Брыкина В. А., Гончарова Н. В. КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКИ	153
Храпкин М. Р. СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА	158
Кашина А. П., Ткачева Е. Г. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА	163
Сивер А. В., Максимова Е. Н. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДНА ИЗ МЕТОДИК ЛЕЧЕНИЯ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА	167

Болхудере Е. И., Ткачева Е. Г. ИССЛЕДОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ЭЛЕМЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	171
Дмитриев Д. А., Гетманский И. И. РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА	176
Головинова И. Ю., Николаева В. С., Челнокова В. С. ИППОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	184
Назирова А. А., Давыдова С. С., Червякова Е. В. РОЛЬ И МЕСТО КОМПЛЕКСНОЙ СИСТЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОВЗ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	189
Лукьянова Л. М. МЕДИЦИНСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПОСЛЕ ТРАВМЫ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ	195
Быкова Д. И., Лукьянова Л. М. ЗНАЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	200

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ: ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ИТАЛЬЯНСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ****PHYSICAL CULTURE IN THE ITALIAN REPUBLIC**

Шевкунова Алина Владимировна

студент

институт иностранных языков

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Shevkunova Alina Vladimirovna

student

institute of foreign languages

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Volgograd, Russia

Научный руководитель:

Головинова Ирина Юрьевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Scientific supervisor:

Golovinova Irina Yuryevna

Ph.D., associate professor

department of physical culture

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются исторические особенности физической культуры в Италии, физическое воспитание в школах в данный момент и анализируются основные особенности физического воспитания в стране.

Abstract. The article examines the historical features of physical education in Italy, physical education in schools at the moment and analyzes the main features of physical education in the country.

Ключевые слова: Италия, физическая культура, Капди, матурита

Keywords: Italy, physical education, Capdi, maturita

Италия (официальное название-Итальянская Республика) – это государство, которые входит в Евросоюз и НАТО, и находящееся в Южной Европе. Развитию физической культуры на Апеннинском полуострове уделяют много внимания, ведь это является одной из важнейших проблем со времен Римской империи. Солдатам было необходимо постоянно держать себя в отличной физической форме, дабы всегда быть готовыми к войне и позднее, в период средневековья, физическая культура была также неким развлечением для различных слоев населения, населявших

в то время полуостров. Одним из таких развлечений являлись спортивные игры или гладиаторские бои. Спортивные игры, например, состояли из соревнований по бегу, верховой езде, плаванию, фехтованию, гонкам на колесницах и другим забавам, которые могли бы развлечь публику и показать силу мужчин. Кстати, знаменитый Колизей, находящийся в Риме, относится к сооружениям, которые были возведены для состязаний и сражений.

В то же самое время, в средневековье, в учебных заведениях Италии, преимущественно дворянских, физическая культура считалась одним из необходимых предметов, так, например фехтование было для учеников предметом обязательным и необходимым. К слову, Петро Мончо в 1509 и Акиле Мороццо в 1536 опубликовали первые серьезные работы по теории фехтования, которые и стали подобием учебников для студентов.

Физическая культура в Древнем Риме

Историю Древнего Рима мы можем разделить на несколько этапов:

- с VIII по VI вв. до н.э. – царский период;
- с V по I вв. до н.э. – республиканский период;
- с I в. до н.э. по V в. – императорский период.

Царский период.

Физическая культура в это время определялась традициями народа этрусков, а они же находились под влиянием греческой культуры. Поэтому этрусских фресках можно заметить изображения того, как люди, состязаются в метании диска, беге, метании копья, кулачном бою, борьбе и прыжках в воду и плавании. Также сюда относятся и исконно традиционные этрусские соревнования, такие как борьба человека с дикими животными, соответственно мы можем видеть данные традиции и в римских зрелищах. Например, в том же самом Колизее, в подвале можно найти следы пребывания там диких животных, которые были находились там специально для битв с гладиаторами, дабы узнать кто сильнее в этой схватке между человеком и животным. (В подвале Колизея было найдено множество останков львов, медведей, волков, слонов и других диких животных)

Республиканский период.

В этот период из-за множества войн, римская армия должна была иметь сильную военно-физическую подготовку и всегда быть готовыми к сражениям.

Так, историки называют римскую армию одной из самых сильную, если и не сильнейшую того времени. Например, составляющие тогда основную часть армии пехотинцы, могли преодолевать не только ежедневные расстояния равные 15-20 километрам, но и куда более длинные переходы, которые также называют «великий поход». Также следует упомянуть, что у солдат проходили ежедневные тренировки по борьбе, поединки на деревянных палках и на деревянных конях и другие упражнения, усиливающие стойкость и силу римских бойцов.

Влияние элементов эллинской (говоря иначе, греческой) физической культуры усилилось и надолго осталась в жизни римлян после взятия Коринфа в 146 году до нашей эры, которое также ознаменовалось завоеванием Греции.

Также римляне переняли еще несколько необычных для того времени традиций Греции. Стал распространяться культ пассивного ухода за телом, то есть это

различные водные процедуры, массажи, которые проводились в гимназиях, впоследствии нашли свое продолжение в римских банях или термах. Термы были комплексом зданий, в которых находились библиотека, различные аудитории залы для физической подготовки, клубы, бассейны, залы для игр и другие кабинеты для тела и души. Также интересно заметить, что помещения, которые использовались для купания состояли из трех различных залов, таких как: кальдарий – зал с горячей водой, фригидарий – с холодной водой и тепидарий – с теплой водой (температура тела человека).

Императорский период.

В императорский период влияние элементов эллинской физической культуры стало спадать и даже к греческой атлетике отношение было двояким. Атлетика тогда считалась бесполезным и более того, вредным для тела и здоровья занятием. Но, с другой стороны, римские императоры периодически оказывали поддержку греческим атлетам и устраивали для них различные атлетические игры. Так, например, Капитолийские игры, учрежденные императором Домицианом в 86 году до нашей эры, имели схожую программу с олимпийскими играми. А знаменитые Акцийские игры, учрежденные императором Августом в 31 году до нашей эры, были даже включены в цикл общеэллинических игр.

В это же время стали популярными различные зрелища для услады зрительских глаз, которые происходили регулярно во время празднеств (к 4 веку нашей эры продолжительность таких празднеств достигла 176 дней). Во времена этих празднеств, в цирках, вмещавших в себя 250.000 зрителей, устраивались состязания на колесницах. Участники данного состязания делились на факции, одними из самых главных были «зеленые» и «голубые».

Призом данных состязаний были значительные суммы денег.

Также стоит упомянуть про амфитеатры и проводимые в них игры, которые пользовались большой популярностью. Амфитеатр являлся многофункциональным строением в форме эллипса, которое окружено трибунами в несколько рядов, и который вмещал в себя до 50 000 зрителей. В то время в амфитеатрах проводились бои гладиаторов (гладиаторам были взяты в плен люди, которые становились рабами и впоследствии обучались в специальных школах). Во время схваток, гладиаторы использовали разные виды оружия, которые и различали их между собой. Так, например, фракийцы применяли короткий меч и маленький круглый щит, самниты – длинный прямой меч и большой прямоугольный щит, ретиарии – сеть и трезубец.

Также, как и было сказано выше, проводились схватки между гладиаторами и животными. Гладиаторов, которые практиковали данные сражения, назывались бестиариями (от слова *beast*-зверь). Также устройство амфитеатров позволяло устраивать инсценировки морских сражений с участием крупных морских сражений.

Самые крупные гладиаторские сражения (длились они 4 месяца и принимали участие в них 10.000 гладиаторов) были при императоре Траяне в 107 году нашей эры.

В III веке нашей эры Римская империя вступила в период кризиса и в IV веке произошло разделение Римской империи на Восточную и Западную. Восточная или

Византийская империя просуществовала до 1453 года, а Западная Римская империя распалась в 476 году.

Физическое воспитание в Италии в данный момент

Новая система образования в Италии включает в себя 12 лет обучения, которые состоят из 2х циклов. Первый цикл начинается с 6 лет и длится целых 8 лет, то есть это 5 лет начальной школы и 3 года младшей средней школы.

Второй цикл начинается с 14 лет и здесь ребенку предоставляется право выбора одного из вариантов обучения, который будет включать в себя начальное профессиональное образование по выбранному направлению.

Что же касается университета, то поступить в него можно только после окончания лицея или же дополнительного подготовительного года обучения, если обучение в старшей средней школе имело профессиональный характер.

В данный момент, Министерство образования и науки Италии несет полную ответственность за физического воспитание. Физическая культура является обязательным предметом в школах в течение 12-13 лет основного образования детей, сюда также включаются дети с ограниченными возможностями (для них проводятся специальные занятия, адаптированные именно для них). Также, чаще всего в дополнительных секциях обучение для детей является платным.

Физическое воспитание в начальной школе

В начальной школе в Италии обучается 2,5 миллионов детей и это является только средним показателем на 2016 год, но из этих данных можно также выяснить, что в среднем класс состоит из 20 учащихся, которые совершенно отличны между собой и здесь перед администрациями школ встал вопрос об обучении и приучении всем этим детям важнейших элементов физического воспитания в равной мере. В начальной школе сейчас действует главный принцип, который гласит: «Тело является ценностью». То есть перед учителями стоит цель любыми способами организовать жизнь детей, чтобы их физическое состояние и поведение в мире, и обществе были в гармонии между собой. Они стараются максимально сформировать у ребенка идентичность в области самопознания и познания окружающего мира и таким образом, помочь детям определить свои жизненные устремления.

Также, у каждого ученика начальной школы в Италии имеется свой документ оценки, который включает в себя портфолио личных навыков, которые приобрел ребенок в ходе обучения.

Физическая культура преподается детям учителями начальных классов, но в некоторых школах допускается совместная работа учителя начальных классов и учителя физической культуры.

Говоря о физическом воспитании в начальной школе, нужно также вспомнить и о спортивном воспитании. Как уже было сказано выше, в начальной школе отдельного учителя физической культуры нет, не считая, как я уже сказала некоторых исключений. Поэтому школы в сотрудничестве с местными органами управления, Итальянский Олимпийский комитет, национальные спортивные федерации и клубы вынуждены преподавать спортивное воспитание детям. И именно это приводит к разбросу направлений и нестабильности финансирования.

Но, благодаря реформе Министерства образования в 2003 в Италии появилась

ставка учителя физической культуры.

Физическое воспитание в средней школе

На смену начальной школы в Италии приходит младшая средняя школа. В средней школе обучается 5,2 миллионов детей и физическое воспитание, как уже было сказано, является для них обязательным предметом и проводится 2 раза в неделю (дополнительные часы включаются в школьный образовательный план, но не должны превышать 6 часов), но для детей с ограниченными возможностями количество занятий может быть сокращено. Вообще, и в начальной и в средней школе для детей с ограниченными возможностями имеется их собственный индивидуальный учебный план, который разрабатывается совместно с родителями и медицинским персоналом. Здесь идет оценка способностей ребенка и выясняется насколько он справляется с разработанным специально для него планом.

В средней школе простой учитель уже не сможет вести урок физического воспитания, поэтому учитель физической культуры должен иметь степень магистра в области физического воспитания и специальную подготовку.

В средней школе есть несколько наиболее распространенных видов спорта, а именно: плавание, гимнастика, горные лыжи, спортивные ориентирования, состязания на треке, гонки по пересеченной местности, некоторые командные виды спорта, такие как футбол, волейбол и баскетбол.

Кстати, в Италии очень распространенным является дворовой футбол, он особенно популярен в небольших городах. Этим интересным времяпрепровождением заняты как дети, так и взрослые, и периодически устраиваются даже соревнования между дворами, а новости о любительских матчах можно увидеть в местной газете.

На полуострове, согласно некоторым опросам больше половины, а именно 55 процентов детей в возрасте 11-14 лет регулярно занимаются спортом, однако это количество постепенно снижается после 14 лет. Точные причины неизвестны, но как отмечают специалисты, это связано с проблемами, с которыми сталкивается ребенок в подростковый период.

Физическое воспитание в младшей средней школе

Следует упомянуть, что среднее образование в Италии делится на 2 ступени и 1 ступенью здесь является именно младшая средняя школа.

В младшей средней школе занятия по физической культуре ведутся учителем-специалистом по физической культуре.

На полуострове обязательный уровень умений и навыков, которые должны быть приобретены у детей в ходе всего процесса обучения в школе, количество обязательных уроков и квоту на школьный компонент определяет национальный учебный план.

В этом возрасте детям пытаются помочь осознать свои физические возможности, найти в чем ребенок может быть хорош и, конечно же, учат детей основам безопасной жизнедеятельности.

Учителя пытаются развить у детей двигательные навыки, оценивают возможности ребенка, создают специальные тренировки, которые помогают налаживать контакт со сверстниками и учат детей как кататься на велосипеде и мотоцикле.

В младшей средней школе у детей уже присутствует оценочная шкала от 6 до

10 или даже более, которая и позволяет потом детям перейти в следующий класс. Если оценка ниже 6, то она переходит в «долг», то есть ребенок должен будет ее исправить в начале следующего учебного года. Также в конце каждого учебного года проводится так называемый государственный экзамен и ребенок, по желанию, может сдавать тест по физическому воспитанию (тест может быть как устным, так и письменным).

Физическое воспитание в старшей средней школе

Второй ступенью среднего образования является старшая средняя школа. Здесь действует идентичные, как и в начальной средней школе принципы, но к этому добавляется освоение различных техник спортивных достижений и поддержание физического развития детей.

Во время обучения, детям объясняют основы питания при различной физической активности, рассказывают про вред допинга и про основные теории и методики тренировок.

В качестве оценки у детей появляется специальное портфолио приобретенных навыков, которые соответствуют количеству кредитов, которые позволят получить желаемую оценку на государственном экзамене, который также называют *maturità*. Уроки здесь также ведутся учителем-специалистом по физической культуре.

Внеклассная спортивная деятельность

В средней же школе спортивная деятельность учащихся финансируется Министерством образования и региональных школьных офисов, которые отвечают за увеличение в школах различных образовательных услуг, благодаря чему у школьников есть больше возможностей тренироваться и готовиться к соревнованиям (По данным опроса, больше 70% учащихся начальной и средней школы подготовлены к спортивным соревнованиям).

В основном, ученикам предоставляется полная свобода в выборе внеклассной спортивной деятельности и уже начиная с начальной школы ученики могут выбрать какие-либо кружки на свой выбор совершенно бесплатно (Основы спорта и физической активности полностью финансируются фондом по развитию образовательных услуг).

Также, школьные учителя физической культуры сами иногда организуют внеклассные спортивные деятельности, которые могут быть интересны детям совершенно разных возрастов. Обычно они направлены на повышение мотивации у ребенка к занятию спортом и дают детям почувствовать себя частью большого и дружного коллектива.

Есть и другой вид внеклассной физической активности, который представляет из себя различные секции, которые могут быть организованы спортивными ассоциациями, но тогда посещение этих секций является платным. Одной из наиболее популярных в Италии секций является секция по футболу.

Организаторы физической деятельности

Чтобы стать учителем физической культуры в Италии необходимо получить степень магистра на факультете физической культуры и пройти 1 год педагогической практики. В итоге этот путь может занять 6 лет.

Спортивные инструкторы также являются неотъемлемой частью школьного

процесса. Подготовка спортивных инструкторов происходит в национальных федерациях по многоуровневой квалификационной системе, от начального уровня ассистента инструктора через несколько промежуточных ступеней к уровню федерального инструктора. То есть, университетская степень спортивному инструктору не нужна.

Итальянская ассоциация учителей физической культуры (Carpdi)

Говоря об учителях физической культуры, нам также необходимо узнать о Carpdi или ассоциации учителей физической культуры Италии, входящая в состав европейской ассоциации учителей физической культуры. Всего в этой ассоциации состоит около 30ти местных ассоциаций, а это приблизительно 3.000 членов. Данная ассоциация осуществляет курсы по повышению квалификации у учителей физической культуры, но также и у учителей начальной школы и воспитателей детских садов.

Таким образом, развитие детей на Аппенинском полуострове происходит по всем параметрам. Детям дается не просто право выбрать вид спортивной деятельности, но также предлагается заниматься тем, чем хочет ребенок совершенно бесплатно и даже для детей с какими-то ограниченными возможностями есть свои индивидуальные планы, созданные лично для них обязательно с консультацией медицинского работника. Более того, Министерство образования также очень ответственно относится и к отбору преподавателей, так как на работу принимаются только те специалисты, которые имеют магистерскую степень и обладают каким-либо опытом в данной сфере.

Литература

1. Голощапов Б. Р. *История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. - 4-е изд., испр. – Москва : Академия, 2007. – 312 с.*
2. Кун Л. *Всеобщая история физической культуры и спорта / перевод с венгерского. под общей редакцией В. В. Столбова. – Москва : Радуга, 1982. – 400 с.*

References

1. Goloshchapov B. R. *Istorija fizicheskoj kul'tury i sporta [History of physical culture and sports]. 4th ed. Moscow, Academy Publ., 2007, 312 p.*
2. Kun L. *Vseobshhaja istorija fizicheskoj kul'tury i sporta [General history of physical culture and sports]. Moscow, Rainbow Publ., 1982, 400 p.*

УДК 796.011.3

**РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ МВД
В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЗМА У КУРСАНТОВ****THE ROLE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL TRAINING
IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS
IN THE PROCESS OF FORMING PATRIOTISM AMONG CADETS****Подрезов Игорь Николаевич**

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

Орел, Россия

Podrezov Igor Nikolaevich

lecturer

department physical training and sports

Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Аннотация. *Общепедагогическая задача физической подготовки курсантов вузов МВД – это формирование гармоничной личности. Физическая подготовка – один из факторов, который способствует укреплению нравственности, формированию этических качеств. Она помогает дать важные для дальнейшей деятельности будущих сотрудников МВД умения, развивать способности, полезные не только в спорте, обороне и быту, но и в преданности родине при осуществлении своих служебных обязанностей.*

Abstract. *The General pedagogical task of physical training of cadets of higher education institutions of the Ministry of internal Affairs is the formation of a harmonious personality. Physical training is one of the factors that contributes to the strengthening of morals and the formation of ethical qualities. It helps to give important for further activities to new employees skills, develop skills that are useful not only in sports, defense and life, but in devotion to the country in the exercise of their official duties.*

Ключевые слова: патриотизм, физическая подготовка, воспитание, курсант

Keywords: patriotism, physical training, education, cadet

Основная задача любого государства – обеспечение непрерывного роста. Материальные, гуманитарные цели достигаются только при участии в процессе всех членов общества. Во главе угла стоит здоровье населения, т.к. это главное условие счастливой жизни людей, их полновесной деятельности. Психическое, социальное благополучие детей и взрослых становится основой государственных успехов.

От крепкого здоровья курсантов вузов МВД, длительного сохранения его активности зависит, в конечном итоге, их профессиональная деятельность по защите и охране прав и свобод граждан, а также обеспечению и поддержке общественного порядка. Подготовленность, грамотность каждого курсанта в области физиологии имеют значение в будущей профессии.

Задачи по физическому воспитанию и физической подготовке курсантов решаются с учетом определенных принципов. Один из них – не навредить.

Главное для педагогического процесса – это не только улучшать физическую подготовку курсантов, но заботиться об их нравственном, умственном, эмоциональном состоянии.

Физическая подготовка курсантов призвана вовлекать их в мыслительную деятельность, создавать для них такие условия, при которых дети смогут самостоятельно принимать решения, искать рациональные подходы, эмоционально реагировать на действия товарищей.

Цели образования предполагают формирование у курсантов комплекса двигательных навыков, совершенствование психофизических качеств: сила, ловкость, выносливость.

Преподаватели стремятся к разностороннему развитию курсантов. Обучение строится на базе умственного, нравственного, эстетического совершенствования, привития курсантам потребности ежедневных физических и трудовых усилий.

В свете проблем, которые сформировались к сегодняшнему дню, становится понятно, что восстановление системы воспитания, касающейся физической культуры и спорта, для государства, общества – одна из самых главных проблем. Система воспитания – определяющая сила, которая способна противостоять наседающим деструктивным тенденциям. Для решения наиболее острых проблем России нужно здоровое и правильно воспитанное поколение [1].

В общей системе образования вузов МВД спортивно-патриотическое направление становится одним из наиболее важных. Поэтому так значимы информационная политика, методическое обеспечение.

Для осуществления этой сложной работы, для систематической ее реализации нужно четко представлять как основные ее направления, так и формы и методы патриотического воспитания и воспитания гражданственности. А также цели и задачи долгосрочного развития системы патриотического воспитания курсантов. Все это, на наш взгляд, и составляет стратегию патриотического воспитания как долгосрочную систему, соответствующую современным условиям и опирающуюся на современную педагогику, систему морально-психологической подготовки, историческую науку, национальную культуру и традиции народов России.

Проблема использования традиционной культуры в целях патриотического воспитания курсантов сегодня стоит как никогда остро. Отсутствие единого социокультурного кода, базовой нормативно-ценностной системы, межпоколенческой преемственности естественным образом ведут к активизации крайнего индивидуализма в пику общесоциальным интересам и ценностям.

Ответом на этот вызов должна явиться эффективная система образования в сфере физической подготовки использования возможностей традиционной культуры как воспитательного ресурса посредством спортивных соревнований. Такая политика может стать важнейшей составляющей любой возможной серьезной и последовательной стратегии патриотического воспитания.

Нынешние учебные заведения МВД являются многонациональными. У учащихся существует естественное стремление показать себя, свою культуру и традиции.

Культурно-просветительная работа, проводимая в системе высшего образования Министерства внутренних дел, способствует этому. Нахождение курсанта в ситуации социального пространства закрытого типа стимулирует его к поиску и изобретению жизненных форм и стилей, позволяющих ему реализоваться. В частности, эти процессы находят свое выражение в том, что курсанты активно участвуют в художественной самодеятельности, клубной и краеведческой работе. Курсанты с удовольствием участвуют в подобных мероприятиях. В качестве примера можно привести Восточно-Сибирский институт МВД России, где учатся представители самых разных народов Сибири: буряты, тувинцы, якуты, а также иностранные слушатели – узбеки, таджики, туркмены, монголы. В результате курсанты проникаются уважением к иным народам и их культурным традициям. В курсантах совместное обучение воспитывает интернационализм и толерантность. Это – естественная среда воспитания подлинного патриотизма [2].

Патриотическое воспитание невозможно без четкого представления о том, что такое патриотизм, каковы его исторические корни, его роль в подготовке юных курсантов. Между тем, сегодня существуют проблемы, которые могут мешать процессу воспитания: нарушение или отсутствие преемственности в процессе воспитания патриотизма, фальсификация нашей истории в целом либо отдельных ее периодов и исторических событий, размывание основ традиционной культуры. Эти проблемы должны учитываться всеми, занимающимися патриотическим воспитанием.

Необходимо использовать такие воспитательные ресурсы как экскурсии по историческим местам в период проведения соревнований, привлечение к проведению занятий и воспитательных мероприятий ветеранов спорта, выступавших за нашу страну, рассказы о великих спортсменах единоборцах, которые прославляли за рубежом нашу родину и др.

Стоит также обратить внимание на реальную картину, так, Бобровский В. А., Бобровский А. В., Мошков М. К., Горбунов А. В. провели исследование среди юных единоборцев в 2018 г. Целью исследования явилось выяснение, присутствует ли в тренировочном процессе в вузах МВД патриотическое воспитание. Для этого был проведен опрос в ходе которого был сделан вывод о том, что воспитательная работа на тренировочных занятиях не отличается разнообразием используемых форм, к тому же отдельные из них (политинформация, беседы о боевых и трудовых традициях, об истории Родины, о выдающихся людях и т. д.) используются в редких случаях» [3].

В связи с чем, можно констатировать, что сформировавшееся у курсантов отношение к спорту и его ценностям требует усиления внимания тренеров-преподавателей к патриотическому воспитанию курсантов в связи с особенностями развития спорта в современных условиях.

Воспитание патриотизма в системе общего воспитания курсантов оказывает положительное влияние на взаимоотношения в вузах МВД между курсантами, на отношение к учебно-тренировочному процессу и рост спортивных результатов.

Литература

1. Аграфонов М. Ю., Кузнецов А. А., Смирнов А. Е. Стратегии патриотического воспитания в образовательных организациях МВД России : учеб.-метод. пособие. Иркутск : ФГКОУ ВО ВСИ МВД, 2017. 48 с.
2. Бобровский В. А., Бобровский А. В., Мошков М. К., Горбунов А. В. Основные формы патриотического воспитания молодежи, занимающейся единоборствами и ориентированной на службу в ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2018. № 2 (73). С. 80-82.
3. Чавыкина У. Г., Комлева А. А. Проблема гражданского и патриотического воспитания в центрах патриотического воспитания молодежи // Актуальные вопросы социальной педагогики и психологии: теория и практика : материалы Всероссийской научно-практической конференции (Азов, 18 нояб. 2019 г.). Чебоксары : ИД «Среда», 2019. С. 210-213.

References

1. Agrafov M. Yu., Kuznetsov A. A., Smirnov A. E. Strategii patrioticheskogo vospitaniya v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [Strategies of Patriotic education in educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Irkutsk, FGKOU V VSI MVD Publ., 2017, 48 p.
2. Bobrovskiy V. A., Bobrovskiy A. V., Moshkov M. K., Gorbunov A. V. Osnovnye formy patrioticheskogo vospitaniya molodezhi, zanimayushcheysya edinoborstvami i orientirovannoy na sluzhbu v OVD [The Main forms of Patriotic education of youth engaged in martial arts and focused on service in the police Department]. Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh - Psychopedagogics in law enforcement, 2018, no. 2 (73), pp. 80-82.
3. Chavykina U. G., Komleva A. A. Problema grazhdanskogo i patrioticheskogo vospitaniya v tsentrakh patrioticheskogo vospitaniya molodezhi [The Problem of civil and Patriotic education in the centers of Patriotic education of youth]. Aktual'nye voprosy sotsial'noy pedagogiki i psikhologii: teoriya i praktika : materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Azov, 18 noyab. 2019 g.) [In the collection: Current issues of social pedagogy and psychology: theory and practice Collection of materials of the all-Russian scientific and practical conference]. Cheboksary, Sreda Publ., 2019, pp. 210-213. (In Russia).

**ФОРМИРОВАНИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**FORMATION OF LEADERSHIP QUALITIES IN CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE
MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA THROUGH PHYSICAL CULTURE**

Гаджиев Расул Магомедшапиевич

преподаватель

кафедра физической подготовки

Уральский юридический институт МВД

г. Екатеринбург, Россия

Gadzhiev Rasul Magomedshapievich

senior lecturer

department of physical training

Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs

Yekaterinburg, Russia

Царева Виктория Сергеевна

курсант, рядовой полиции

Уральский юридический институт МВД России

г. Екатеринбург, Россия

Tsareva Victoria Sergeevna

cadet, ordinary police

Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs

Yekaterinburg, Russia

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь учебно- тренировочных занятий с уровнем развития лидерских способностей курсантов. Раскрывается значение спорта и физической культуры как мощного средства социального становления личности, активного совершенствования их личностных качеств.

Abstract. The article discusses the relationship of training sessions with the level of development of cadets ' leadership abilities. The article reveals the importance of sports and physical culture as a powerful means of social development of the individual, active improvement of their personal qualities.

Ключевые слова: спорт, лидерство, физическая подготовка, команда.

Keywords: sports, leadership, physical fitness, team

Лидерство – это искусство. Искусство объединения, вдохновения, мотивирования, влияния и направления группы. Наличие лидерских качеств создает предпосылки для более эффективного управления любым коллективом, в том числе и коллективом в органах внутренних дел. Результативность служебной деятельности зависит от руководителя и его психологически грамотной выстроенной работы с подчиненными, которая будет подкреплена наличием широкого спектра личностных качеств, в том числе и лидерских.

Возникает вопрос: «Лидером рождаются или становятся?». По мнению А. Д. Новикова, любое качество можно воспитать и развить с помощью вовлечения в дея-

тельность. На сегодняшний день выделяют множество факторов, способствующих формированию лидерских качеств. Одним из них является физическая культура и спорт. Е. Жариков, Е. Крушельницкий отмечают, что лидер в первую очередь должен обладать волевыми качествами, психической устойчивостью, выносливостью, решительностью, уметь адаптироваться, быть самокритичным, стрессоустойчивым и способным к изменению стиля своего поведения.

В органах внутренних дел важное место занимает физическая подготовка сотрудников полиции, в процессе которой моделируются жизненные ситуации и в дальнейшем проигрываются с помощью физических упражнений, игровых моментов и боевых приемов.

Спорт - путь для раскрытия способностей человека, и не только физических. Спортивная деятельность выступает средством воспитания человека, в котором гармонично сочетаются духовное богатство, моральная чистота и физическое здоровье. Спорт способствует увеличению как общественной, так и трудовой активности.

На занятиях «Физическая подготовка» формированию такого качества, как воля, способствует нагрузка. Учебно-тренировочный процесс в образовательных организациях системы МВД России может вызвать у курсантов определенные трудности, которые требуют у курсантов проявления волевых усилий, преодоления усталости, сохранения самообладания и работоспособности в стрессовых ситуациях, умения сохранять эмоциональную устойчивость. Трудности проявляются на соревнованиях, при сдаче нормативов и выполнении боевых приемов борьбы, когда обостряются защитные механизмы и курсанты, преодолевая стрессовую ситуацию, в той или иной степени воспитывают в себе психические качества, необходимые для эффективного выполнения данной деятельности. Также происходит накопление опыта человеческого общения, развивается умение выстраивать диалог и понимать других.

Занятия физической культурой влияют и на развитие находчивости и скорости принятия решения, так как выдвигаются высокие требования к курсанту, который должен уметь быстро и адекватно ориентироваться в изменяющейся ситуации, обдумывать ход своих действий, проводить поиск удачных и неудачных движений. Также одним из главных качеств является умение достигать своей цели, что даст удовлетворение человеку от своей деятельности. В учебно-тренировочном процессе это качество развивается благодаря победе в соревнованиях, успешном освоении техники упражнений, сдаче итоговой аттестации, которые дают человеку осознание своего прогресса в этом виде деятельности.

Важным является и тот момент, что в процессе занятия физической подготовкой тренируются процессы торможения и возбуждения ЦНС. Курсант пробует себя в разных видах спортивной деятельности, познает себя с разных сторон, оказывается в ситуациях, когда организм переживает критические ситуации. Все это может снизить, а иногда и нейтрализовать эмоциональные переживания. Можно сказать и о влиянии учебно-тренировочных занятий на формирование представлений человека о правильном и неправильном поведении с этической точки зрения. Это происходит тогда, когда спортсмены в напряженных стрессовых ситуациях проявляют свои истинные личные качества. Например, трусость, безволие, слабость,

агрессию и другие, можно рассмотреть с точки зрения негативных черт характера. А такие качества, как решительность, мужество – рассмотреть, как пример для подражания.

Свой вклад вносит и преподаватель и коллектив. Взаимопомощь, дружеские отношения, налаженный контакт, личностные качества преподавателя – все это воспитывает человека как личность.

Особенно актуально вопрос воспитания лидерских качеств путем спортивной деятельности встает в раннем возрасте, когда подрастающее поколение только еще «впитывает» в себя все извне. Вовлечение молодежи в спортивную деятельность является важным звеном в формировании умений и навыков обеспечения здоровой жизнедеятельности в будущем. Есть много примеров, когда спортсмены нашли себя в тех сферах общественной жизни, которые требуют наличие лидерских качеств. Так, фигуристка И. Э. Слуцкая, гимнастка Л. А. Утяшева – являются ведущими на ТВ; конькобежка С. С. Журова- депутат Государственной думы Федерального собрания РФ VI - и VII созыва; В.А. Фетисов – депутат Государственной думы Федерального собрания РФ VII созыва.

Таким образом, занятия физической подготовкой благоприятным образом могут сказаться на воспитании и самовоспитании как физических качеств человека, так и психических, в числе которых лидерские качества.

Литература

1. Базарова К. Т. *Социально-психологические факторы развития лидерских качеств руководителя (на материале транснациональной корпорации) : дис. ... канд. психол. наук / Базарова Камилла Тахировна. – Москва, 2008. – 208 с.*
2. Гогунев Е. Н. *Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартьянов. – Москва : АКАДЕМИА, 2000. - 204 с.*
3. Дзамгаров Т. Т. *Лидерство в спорте / Т. Т. Дзамгаров, В. И Румянцева. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. - 146 с.*

References

1. Bazarova K. T. *Social'no-psihologicheskie faktory razvitija liderskih kachestv rukovoditelja (na materiale transnacional'noj korporacii) : dis. ... kand. psihol. nauk [Socio-psychological factors of development of leadership qualities. Diss. PhD.]. Moscow, 2008, 178 p.*
2. Gogunov E. N., Mart'janov B. I. *Psihologija fizicheskogo vospitanija i sporta [Psychology of physical education and sports]. Moscow, Akademia Publ., 2000, 204 p.*
3. Dzhamgarov T. T., Rumjanceva V. I. *Liderstvo v sporte [Leadership in sports]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2006, 146 p.*

УДК 796.01

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА**PHYSICAL EDUCATION AS AN INTEGRAL PART OF SOCIETY'S CULTURE****Коробейникова Елена Ивановна**

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Korobeynikova Elena Ivanovna

senior lecturer

department of physical culture

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Volgograd, Russia

Тарасова Юлия Анатольевна

учитель начальных классов

МОУ СШ №35

г. Волгоград, Россия

Tarasova Yulia Anatolievna

primary school teacher

municipal educational institution

school No. 35

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические основы физического воспитания и физической культуры, как части общей культуры общества с присущими им признаками.

Abstract. This article considers the theoretical and practical foundations of physical education and physical culture, as part of the general culture of society with their inherent characteristics.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, теория и практика, общество

Keywords: physical education, physical culture, theory and practice, society

Теория и практика физического воспитания – область научного знания в образовательной системе, которая предназначена для формирования комплекса знаний и умений, определяющих особенности профессиональной деятельности в области физического воспитания той или иной категории воспитанников.

Любая область знаний имеет право существовать на самостоятельной основе в том случае, если обладает исключительным, присущим только ей предметом изучения. Соответственно, анализируя объект и субъект теории физического воспитания, приходим к выводу о том, что объектом является тот или иной педагогический фактор (физические упражнения и принципы обучения им), который подде-

жит изучению, а субъектом является человек, реакция которого подлежит изучению в процессе выполнения им физических упражнений. Вместе с тем, физическое воспитание может быть проанализировано в качестве общественного явления с целью установления закономерностей его функционирования.

Физическое воспитание возникло на самом раннем этапе развития человечества, поскольку людям необходимо было бороться за свое существование и преодолевать трудности, которые связаны с особенностями окружающей его среды, посредством проявления силы, выносливости, быстроты, а также ловкости. Успех человека зависел от его физической развитости – от уровня его физической подготовки. Посредством высокого уровня физической подготовки можно было одержать успех не только в преодолении испытаний, которые преподносила окружающая человека среда, но и в трудовой деятельности. Закономерности физического воспитания признаются частными проявлениями общих закономерностей, которые присущи природе и обществу в целом.

На основании вышеизложенного заключим, что предметом изучения теории физического воспитания является комплекс закономерностей его развития, как социального явления. Посредством выявления данных закономерностей происходит описание внутренних и внешних связей физического воспитания и развития социума. Соответственно, закономерности развития физического воспитания можно выразить посредством специальных методов познания физического состояния организма человека.

Теория физического воспитания является динамично развивающейся отраслью знаний, которая состоит из современных научных положений, характеризующих физическое воспитание, присущее человеку.

Посредством развития теории физического воспитания появляется перспектива развития практических мероприятий, направленных на физическое воспитание личности. Существующие методики физического воспитания создают основу для теоретического обобщения имеющегося опыта, применяемого в качестве рекомендаций педагогам и ученикам в процессе их взаимодействия.

Источниками возникновения и развития теории и практики физического воспитания являются следующие положения:

- с давних времен в человеческом обществе существует потребность в физически подготовленных людях, что породило стремление к познанию соответствующих закономерностей физического воспитания и совершенствованию физической формы человека;
- в процессе практической деятельности по физическому воспитанию происходит проверка его теоретических положений;
- с давних времен происходит разработка идей относительно воспитания личности, гармонически сложенной не только в духовном смысле, но и в физическом;
- теория физического воспитания имеет общие результаты исследований, применяемые в смежных с ней областях знаний [2, с.210].

Под физической культурой понимается определенный уровень ценностей духовного и материального качества в области физического воспитания личности.

Указанные материальные и духовные достижения в совокупности представляют собой культурные ценности, а также традиции, посредством которых существует возможность суждения относительно результатов деятельности общественных масс в области физического воспитания личности.

Физическая культура является одной из составных частей культуры общества, поэтому ей присущи функции, которые являются общими социальными – образовательная, воспитательная, нормативная, познавательная, коммуникативная, ценностно-ориентационная. Однако физическая культура выполняет специальные функции, которые присущи исключительно данному развитию человека:

- развитие и укрепление организма человека вне зависимости от половозрастной, расовой принадлежности, а также от состояния здоровья;
- подготовка человека физического характера к трудовой и оборонной деятельности;
- удовлетворение потребности личности в активном отдыхе;
- всестороннее развитие личности, которое способствует его гармоничному функционированию [1, с.112].

Физическое воспитание имеет практическую значимость, поскольку оказывает воздействие на социально-экономический прогресс общества. В частности, происходит социальное формирование личности, что способствует осуществлению дальнейших прогрессивных преобразований в обществе.

Очень важным в процессе физического воспитания является процесс образования, поскольку благодаря ему из поколения в поколение передается ранее полученный опыт с целью его применения на практике и осуществления прогрессивных преобразований в социально-экономической сфере жизни общества [3, с.92].

Физическое воспитание тесно связано с педагогическим воспитанием и обучением, поскольку является их сферой реализации в обществе. Возрастание значимости физического воспитания в современных условиях, в эпоху научной организации труда обусловлено повышением роли физической культуры жизни общества и личности.

Таким образом, на основании всего вышесказанного следует заключить, что физическое воспитание неотъемлемо в современном мире, оно тесно связано с особенностями социально-экономического развития общества. Важно изучение физического воспитания не только с практической точки зрения (изучение особенностей выполнения тех или иных комплексов упражнений для поддержания соответствующей физической формы), но и с теоретической точки зрения, поскольку именно теория является основой любого знания в современной действительности.

Литература

1. *Актуальные проблемы физического воспитания и спорта [Текст] : сборник докладов юбилейной международной научно-практической и учебно-методической конференции, Москва, 15-16 июня 2017г. Вып. 10/ Министерство образования и науки Российской Федерации, Национальный исследовательский Московский государственный*

строительный университет; [редакционная коллегия: В. А. Никишкин и др.]. Москва : Изд-во Московского государственного строительного университета, 2017, 374 с.

2. Гилев Г. А. Физическое воспитание студентов [Текст] : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Московский педагогический государственный университет". – Москва : МПГУ, 2018. – 334 с.

3. Костикина Н. М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник [Электронный ресурс] / Н. М. Костикина, О. Ю. Гаврикова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 296 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610> (дата обращения: 13.11.2020).

References

1. Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta [Tekst] : sbornik dokladov yubileynoy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy i uchebno-metodicheskoy konferentsii, Moskva, 15-16 iyunya 2017g. Vyp. 10 [Actual problems of physical education and sports: collection of reports of the jubilee international scientific-practical and educational-methodical conference, Moscow, June 15-16, 2017. Vol. 10]. Moscow, Moscow state University of civil engineering university Publ., 2017, 374 p. (In Russia).

2. Gilev G. A., Katkova A. M. Fizicheskoe vospitanie studentov [Physical education of students]. Moscow, MPSU Publ., 2018, 334 p.

3. Kostikhina N. M., Gavrikova O. Yu. Pedagogika fizicheskoy kul'tury i sporta [Pedagogy of physical culture and sports]. Omsk, Siberian state University of physical culture and sports Publ., 2013, 296 p. Available at: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610> (accessed 13.11.2020).

ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

THE PROBLEM OF PHYSICAL EDUCATION OF HIGH SCHOOL CHILDREN

Калачева Диана Константиновна

студент

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Kalacheva Diana Konstantinovna

student

Kemerovo state university

Kemerovo, Russia

Апарина Мария Викторовна

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Aparina Maria Viktorovna

senior lecturer

department of physical education

Kemerovo state University

Kemerovo, Russia

Аннотация. Цель исследования – определить особенности отношения детей старшего школьного возраста к урокам физической культуры. Новизна исследования в рассмотрении проблемы с позиции студента, недавно окончившего старшую школу. В результате исследования предложены возможные пути решения проблемы.

Abstract. The purpose of the study is to determine the characteristics of the attitude of high school children to physical education lessons. The novelty of the study is in considering the problem from the perspective of a student who recently graduated from high school. As a result of the research, possible ways to solve the problem are proposed.

Ключевые слова: физическая культура, ожирение, физические упражнения, учебный процесс, старший школьный возраст

Keywords: physical education, obesity, exercise, educational process, high school age

Окончив среднюю школу и поступив в высшее учебное заведение, я задалась вопросом: «Почему физическая культура является одним из наименее любимых предметов среди учеников старшего школьного возраста?»

Физической деятельностью, человек занимается с древнейших времен. В течение прошлых столетий жизнь людей была полна физической активностью в силу необходимости выживания, а также не автоматизированного труда. Но последние годы быт людей уже не требует столь сильной физической нагрузки, что приводит к частому ее недостатку.

В эпоху интернета и социальных сетей подростки все реже занимаются спортом, лишний вес и ожирение являются одной из эпидемий 21 века. По данным

Всемирной организации здравоохранения «ежегодно, по меньшей мере, 2,8 миллиона человек умирает в результате излишнего веса или ожирения. Число случаев ожирения увеличилось почти втрое между 1975 и 2016 гг.» [2]

Как показал опрос (Приложение 1, вопрос 1), большинство подростков осведомлены об этой проблеме. Однако, даже данный факт не помогает увеличить их заинтересованность в правильном выполнении всех физических упражнений на уроках, а также обеспечить полное посещение всех занятий (Приложение 1, вопрос 2,3). Желая понять причину негативного отношения к предмету, я обратилась к теории и методике физического воспитания, а также провела опрос среди студентов Кемеровского государственного университета 17-18 лет.

Чтобы правильно составить программу учебного процесса школьников нужно учитывать возрастные особенности. «Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма... Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума.» [1 с.198]

Из этого следует, что при составлении программы учебного процесса нужно учитывать половой фактор при распределении нагрузки, что соблюдается во всех школах Российской Федерации. Следовательно, проблема не в этом. Значит нужно обратиться к самим физическим упражнениям и играм, которые входят в программу. Как показал опрос Приложение 1, вопрос 4) именно недостаток одних упражнений и переизбыток других является проблемой, а, следовательно, первой и главной причиной негативного отношения учащихся к предмету. Ученики не желают постоянно заниматься одним видом упражнений. Особенно, если они не выполняют его на уровне других учащихся. Программа уроков физической культуры детей старшего школьного возраста должна быть насыщенной и разнообразной. В нее должны входить:

1. Гимнастические и акробатические упражнения
2. Легкоатлетические упражнения
3. Лыжная подготовка
4. Спортивные игры
5. Плавание
6. Элементы единоборств

Все участвующие в опросе подтвердили, что хотели бы опробовать упражнения каждой группы, но не отрицали желаний составить индивидуальный график занятий с увеличением доли любимых упражнений (Приложение 1, вопросы 5,6). На мой взгляд, именно в данной возрастной группе такое возможно, так как все требования по обеспечению безопасных занятий физической культурой учащиеся знают и выполняют без требования педагога или учителя. Единственной проблемой такого подхода может быть невозможность разделить учащихся на группы схожих интересов в условиях недостатка педагогов или места проведения занятий.

Занятия физической культурой в школе являются обязательными на территории Российской Федерации. Они начинаются с первого класса. Стоит отметить, что важ-

ны не только практические занятия, но и теоретические. На них учащиеся должны изучать важность физических нагрузок, а также теоретические навыки и умения для практических занятий. Большинство опрошенных считают правильным наличие обязательных занятий физической культурой в школах Российской Федерации, а следовательно не отрицают их необходимость (Приложение 1, вопрос 7). По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения: «Дети и молодые люди в возрасте 5-17 лет должны заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, не менее 60 минут».[3]

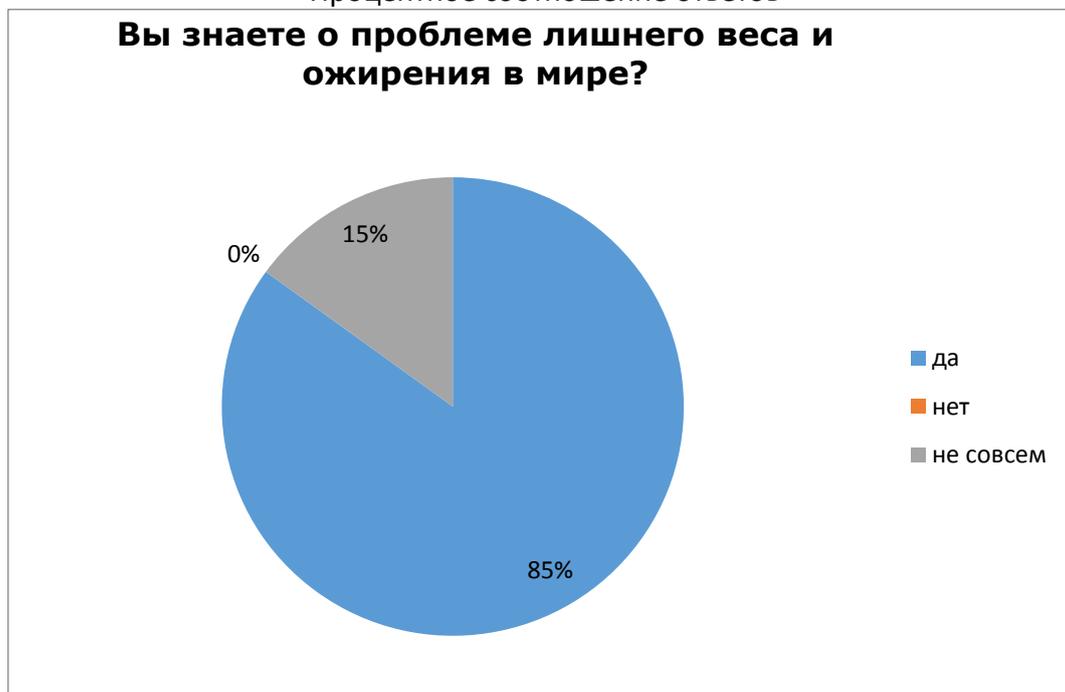
Здесь можно увидеть другую причину негативного отношения к урокам физического воспитания, которая проявляется вслед за первой. Часто повторяя одни и те же упражнения, которые не приносят удовольствия, у детей формируется отрицательное отношение к предмету. Это показывает, как важно не только сказать детям о необходимости занятий, но и прислушаться к их желаниям и просьбам о пересмотре программы упражнений. Также не все педагоги проводят теоретические занятия, что ведет к непониманию среди учащихся основ того или иного упражнения, а как следствие неправильное его выполнение.

В своей статье, я попыталась разобраться в основных причинах негативного отношения детей старшего школьного возраста, а также предложить возможные пути решения проблемы.

Приложение 1

Вопрос 1

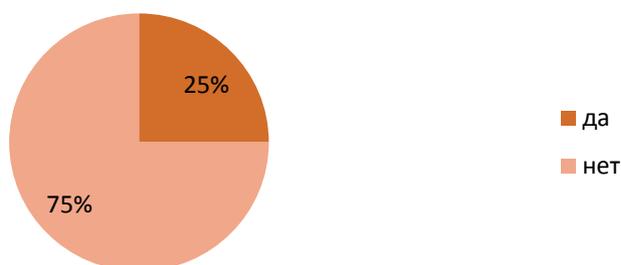
Процентное соотношение ответов



Вопрос 2

Процентное соотношение ответов

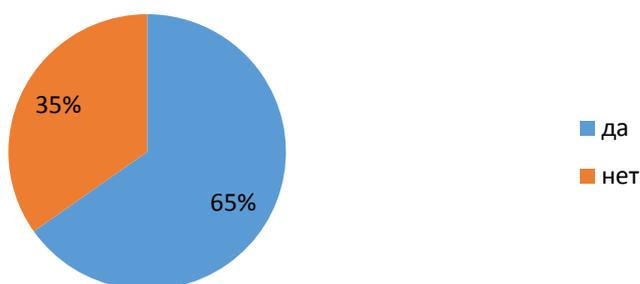
Вам нравились уроки физической культуры в школе?



Вопрос 3

Процентное соотношение ответов

Вы уходили с уроков физической культуры без разрешения учителя?



Вопрос 4

Процентное соотношение ответов

Все ли типы упражнений из списка (Приложение 2) были на ваших занятиях?



(Примечание: Все опрошенные были ознакомлены со списком)

Вопрос 5

Процентное соотношение ответов

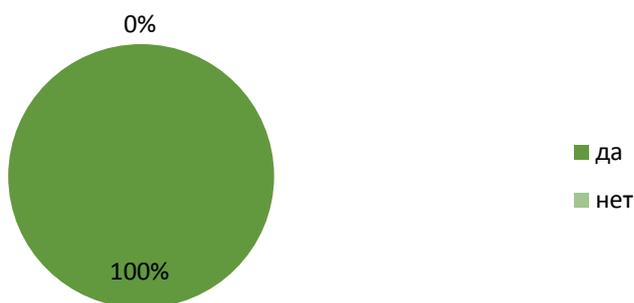
Хотели бы вы опробовать все упражнения из списка (Приложение 2)?



Вопрос 6

Процентное соотношение ответов

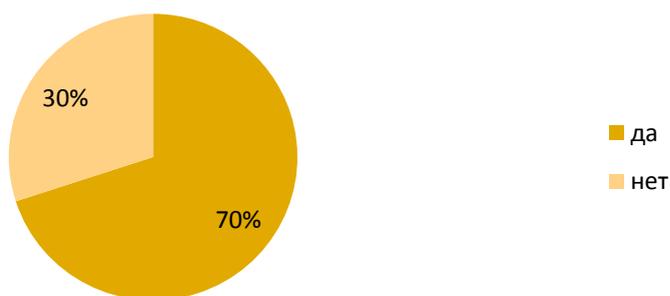
Вы бы хотели заниматься по индивидуальной программе основанной на ваших интересах?



Вопрос 7

Процентное соотношение ответов

Вы считаете правильным наличие ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ занятий по физической культуре в школе?



Приложение 2 [1,с.201-202]**1. Гимнастические и акробатические упражнения:**

- 1) общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- 2) общеразвивающие упражнения с предметами: юноши — с набивными мячами 3—5 кг, гантелями до 8 кг, гириями 16 и 24 кг; упражнения на тренажерах; девушки — с обручами, булавами, скакалкой, большими мячами;
- 3) упражнения на параллельных брусьях и перекладине (юноши), упражнения на бревне и разновысоких брусьях (девушки);
- 4) опорные прыжки через гимнастического коня;
- 5) акробатические упражнения: юноши — длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см, стойка на руках, переворот боком с места и с разбега; девушки — сед углом, стойка на лопатках, «мост», кувырки вперед и назад;
- 6) ритмическая гимнастика;
- 7) эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и др.

2. Легкоатлетические упражнения:

- 1) беговые упражнения;
- 2) бег с ускорением;
- 3) бег с высокого и низкого старта до 40 м;
- 4) бег на 60 и 100 м с максимальной скоростью;
- 5) эстафетный бег;
- 6) бег в равномерном и переменном темпе: юноши — 20—25 мин; девушки — 15—20 мин;
- 7) кросс: юноши — 3—5 км, девушки — 2—3 км;
- 8) прыжки в длину с 13—15 шагов разбега;
- 9) прыжки в высоту с 9—10 шагов разбега;
- 10) метание малого мяча и гранаты в цель с расстояния 18—20 м (юноши) и 12—14 м (девушки) и на дальность с разбега;
- 11) челночный бег 10x10 м (юноши) и др.

3. Лыжная подготовка:

- 1) повторное прохождение отрезков: для развития скорости: юноши — 150—200 м, девушки — 100—150 м; для развития скоростной выносливости: юноши — 300—600 м; девушки — 300—450 м;

2) эстафеты на отрезках от 50 до 200 м;

3) прохождение учебных дистанций: 5 км (юноши), 3 км (девушки) и др.

4. Спортивные игры

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч (гандбол), волейбол, футбол (для юношей).

5. Плавание:

1) повторное проплавание отрезков 25—100 м;

2) плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м (для развития выносливости);

3) игры и эстафеты на воде и др.

6. Элементы единоборств:

- 1) силовые упражнения и единоборства в парах;
- 2) подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.;
- 3) приемы самостраховки;
- 4) приемы борьбы лежа и стоя;
- 5) учебные схватки. (Наряду с юношами элементы единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.)

Литература

1. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Академия, 2003. - 450 с.
2. 10 фактов об ожирении [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. - Режим доступа: <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/ru/> (дата обращения 23.11.2020)
3. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. - Режим доступа: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/ (дата обращения 23.11.2020)

References

1. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. *Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija i sporta [Theory and methods of physical education and sports]*. Moscow, Academia Publ., 2003, pp. 480.
2. 10 faktov ob ozhireenii [10 facts about obesity]. *Vsemirnaja organizacija zdravoohranenija [World health organization]*. Available at: <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/ru/> (accessed 23.11.2020).
4. *Global'nye rekomendacii po fizicheskoj aktivnosti dlja zdorov'ja [Global recommendations for physical activity for health]*. *Vsemirnaja organizacija zdravoohranenija [World health organization]*. Available at: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/ (accessed 23.11.2020).

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ**METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION OF CADETS**

Козявина Кристина Сергеевна

рядовой полиции, курсант

факультет подготовки следователей

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Kozyavina Kristina Sergeevna

private police cadet of the

faculty of training investigators

Orel Law Institute named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Научный руководитель

Еремин Роман Владимирович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Eremin Roman Vladimirovich

lecturer

department of physical culture and sport

Orel Law Institute named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Аннотация. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России призвана формировать готовность выпускников к эффективному решению профессиональных задач на основе развития комплекса профессиональных знаний, умений и навыков правомерного применения физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении различных противоправных проявлений. В заданном контексте необходимо постоянно совершенствовать и моделировать методические принципы, имеющие своей направленностью воспитание курсантов. Так, в статье изложено значение исследования в данной области, а также приведены положительные аспекты комплексной методики в физическом воспитании.

Abstract. Physical training in educational institutions of the MIA of Russia aims to shape the readiness of graduates for the effective solution of professional tasks on the basis of the development of complex professional knowledge and skills legitimate use of physical force, combat wrestling and special means for suppression of various criminal manifestations. In this context, it is necessary to constantly improve and model the methodological principles that focus on the education of cadets. Thus, the article describes the significance of research in this area, as well as the positive aspects of a comprehensive methodology in physical education.

Ключевые слова: физическая подготовленность курсантов, комплексные занятия, сотрудники МВД

Keywords: physical fitness of cadets, complex classes, employees of the Ministry of internal Affairs

Обеспечение физической подготовленности курсантов относится к сложным формам педагогической деятельности, в которых переплетаются как медико-биологические, так и психофизиологические и организационно-методические аспекты. Необходимость учета всех упомянутых начал в комплексе является важнейшим условием системного подхода к планированию и организации учебного процесса по служебно-прикладной физической подготовке курсантов [4].

Общеизвестно, что любое обучение строится на определенных принципах. Так, вызывает особый интерес исследование методических принципов физического воспитания курсантов.

Такие принципы характеризуют общие условия процесса обучения во время занятий физкультурой. Посредством них определяют методы и способы обучения двигательным навыкам, системе специальных знаний, оптимизируют целевую направленность физических качеств.

Перечислим методические принципы физического воспитания курсантов [5]:

1. Принцип сознательности и активности указывает, что максимального эффекта на занятиях физической культурой можно достичь только при постоянном интересе курсантов. На занятиях необходимо выдвигать реальные цели, детализируя каждую из них. У обучающихся важно развивать самостоятельность и инициативность.

2. Принцип наглядности позволяет установить взаимосвязь между чувственным восприятием и мышлением курсантов, результатом чего является комплексное воздействие на все сенсорные органы и системы, принимающие участие в двигательном акте. На занятиях физического воспитания курсантов используется непосредственная (личная демонстрация педагогом разучиваемых движений) и опосредованная (демонстрация фильмов, фотографий, методических пособий).

3. Принцип доступности и индивидуализации. На занятиях по физическому воспитанию курсантов преподаватель должен учитывать готовность курсантов к выполнению тренировочных нагрузок. Задачи физического воспитания должны ставиться в соответствии с индивидуальными возможностями курсантов.

Раскроем применение таких принципов. Проблема ускорения адаптации молодежи к военно-профессиональному обучению всегда привлекала к себе внимание специалистов. Именно поэтому разработка комплексной методики повышения эффективности адаптации курсантов вузов к обучению средствами физической подготовки и спорта имеет важное значение и представляет достаточно серьезный научный интерес.

С целью поиска путей решения данной проблемы авторами были проанализированы результаты военно-профессионального обучения курсантов на начальном этапе.

Физическая подготовка призвана не только формировать личность, ее функции более обширны. Так, она помогает приобретать необходимые знания, умения, которые пригодятся в дальнейшей профессиональной деятельности, развивает силы и способности физического плана. Помимо всего указанного, к функциям физической подготовки относятся следующие:

- формировать широкое мировоззрение курсантов;
- развивать интеллектуальную, действенно-практическую и эмоциональную

области;

– развивать нравственные характеристики, которые основываются на осознанном усвоении общественной морали.

Составляя план физического воспитания курсантов, обучающихся в вузах МВД, нужно стремиться к тому, чтобы занятия могли выполнять по максимуму свои функции. Только в таком случае удастся всесторонне развивать личность курсанта [2].

Кроме того, нужно следить за тем, чтобы на занятиях по физической подготовке предлагаемая курсантам деятельность была близка по содержанию и объему той деятельности, которая будет иметь место в реальных условиях в дальнейшем, когда сотрудник ОВД будет работать. А это значит, что при обучении не нужно исключать и экстремальные ситуации, которые в дальнейшем будут появляться во время осуществления служебных обязанностей.

Анализ литературных источников показывает, что наиболее эффективное решение всякой проблемы имеет место при четко разработанных теоретических моментах. Необходимо уделять много внимания педагогическим и физиологическим основам процесса приспособления. С этой точки зрения приспособление сотрудников ОВД к экстремальным действиям посредством специальных методов физподготовки, представляет собой «важное звено» в подготовке будущих сотрудников ОВД к достижению стоящих перед ними задач [1].

Так, особый интерес вызывают комплексные занятия. Посредством комплексной методики в плане подготовки сотрудников возможно не только повышать уровень отдельных качеств обучаемого и отрабатывать отдельные элементы техники, но и работать в комплексном их использовании для психологической выносливости курсанта, слушателя, доведения до автоматизма его действий, а также выполнять эти упражнения в ограниченный промежуток времени и в постоянно меняющейся, критической обстановке.

Разрабатывая содержание комплексных занятий по физподготовке курсантов, необходимо найти самые эффективные средства, чтобы можно было натренировать профессиональные действия. Физическая подготовка в любом случае должна: уверенно повышать работоспособность обучаемых; характеризоваться последовательностью, простой организацией и комплексностью проводимых занятий; укреплять здоровье занимающихся; осуществляться во временном промежутке, который закреплен в специальной документации; постепенно повышать объем и интенсивность нагрузок на организм.

В результате пользования такой комплексной методикой при реализации физической подготовки у курсантов вырабатывается готовность исполнять свои служебные задачи. В итоге прикладные навыки формируются на высоком уровне. В ходе каждого занятия нужно стремиться развивать все элементы функциональной готовности в комплексе, а также профессиональную работоспособность будущих сотрудников ОВД, чтобы они впоследствии могли успешно осуществлять служебные действия.

Во время начального периода для занятий должен выбираться комплексный метод. Занятия должны состоять из весьма простых физических упражнений.

Последующее обучение состоит из этапов начальной и долговременной функ-

циональной готовности к тому, чтобы осуществлять служебные задачи. В конце каждого этапа должны формироваться механизмы срочного и долговременного приспособления к физической нагрузке. Для этого мы предложили комбинировать упражнения на общую, скоростную выносливость и силу.

Методика основана на ускоренном перемещении по пересеченной местности с чередованием выполнения на фоне все развивающегося утомления силовых упражнений и элементов профессиональной деятельности.

При применении такого подхода можно всесторонне повышать выносливость обучающихся, улучшая все компоненты функциональных способностей человеческого организма до такого уровня, на котором смогут выполнять свои профессиональные функции сотрудники МВД [3].

Исходя из этого, основными задачами комплексной специальной физической подготовки являются:

1. Развитие психологической устойчивости путем постоянного увеличения степени сложности выполняемых упражнений из нестандартных положений: ограничивается время на выполнение, меняется обстановка выполнения упражнения, принимаются решения нестандартного плана и т.д.

2. Совершенствование ловкости и координации движений, в ходе чего применяются высокие нагрузки. При этом физические нагрузки выстраиваются специальным образом, чтобы сохранить достигнутые интенсивность и объем.

3. Увеличение степени физической активности, достижение некоторого эмоционального возбуждения, при этом обеспечивается восстановление и суперкомпенсация показателей работоспособности к следующим занятиям [42, с. 245]. При этом главным образом следует пользоваться гимнастическими упражнениями, которые помогают развивать профессиональные качества специального характера, а также спортивными и подвижными играми.

Таким образом, можно заметить, что цель комплексных занятий – повысить физическую и психическую тренированность обучаемых. Для этого активно используются приемы, относящимися к разным разделам физподготовки.

Литература

1. Волошин Г. Г., Костин А. В. Роль физической подготовки в деятельности сотрудника ОВД // В сборнике: Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Сборник статей XXI Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 24-27.

2. Еремин Р. В. Роль физического воспитания в профессиональной подготовке курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 3 (72). С. 113-116.

3. Кузнецов М. Б. Некоторые особенности организации физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии :

сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск : ДВЮИ МВД России. 2016. С. 220-224.

4. Подрезов И. Н. Факторы, влияющие на повышение профессиональных способностей курсанта как будущего специалиста // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск : ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 189-192.

5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Москва : Академия, 2013. 480 с.

References

1. Voloshin G. G., Kostin A. V. Rol' fizicheskoy podgotovki v deyatelnosti sotrudnika OVD [The Role of physical training in the activities of the police officer]. Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv. Sbornik statey XXI Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Improvement of professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Collection of articles of the XXI all-Russian scientific and practical conference]. 2019, pp. 24-27. (In Russia).

2. Eremin R. V. Rol' fizicheskogo vospitaniya v professional'noy podgotovlennosti kursantov vuzov MVD Rossii, obuchayushchikhsya po profilyu GIBDD [The Role of physical education in the professional training of cadets of higher education institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia, studying in the profile of the traffic police]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2016, no 3 (72), pp. 113-116.

3. Kuznetsov M. B. Nekotorye osobennosti organizatsii fizicheskoy podgotovki v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [Some features of organization of physical training in educational institutions of the MIA of Russia]. Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noy deyatelnosti: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii : sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Physical culture and sport in professional work: modern approaches and educational technologies: collection of materials of International scientific-practical conference]. Khabarovsk, DVUI of the Ministry of internal Affairs of Russia Publ., 2016, pp. 220-224. (In Russia).

4. Podrezov I. N. Faktory, vliyayushchie na povyshenie professional'nykh sposobnostey kursanta kak budushchego spetsialista [Factors influencing the improvement of professional abilities of a cadet as a future specialist]. Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv : sbornik materialov mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. V 2 t. [Improving professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies: collection of materials of the international scientific and practical conference. In 2 vols]. Irkutsk, VSI MVD of Russia, 2017, Vol. 1, pp. 189-192. (In Russia).

5. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Teoriya i metodiki fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and methods of physical education and sports]. Moscow, Academy Publ., 2013, 480 p.

УДК: 796.093.6

**УЧАСТИЕ РАБОТНИКОВ АГРАРНОГО ВУЗА В СПАРТАКИАДЕ «ЗДОРОВЬЕ»
КАК ГАРАНТ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**PARTICIPATION OF AGRICULTURAL UNIVERSITY EMPLOYEES
IN THE SPORTS CONTEST «HEALTH»
AS A GUARANTEE OF STRENGTHENING AND PRESERVING HEALTH**

Куликова Наталья Александровна

*кандидат сельскохозяйственных наук, доцент
кафедра «Садоводство и защита растений»*

*Волгоградский государственный аграрный университет
г. Волгоград, Россия*

Kulikova Natalia Alexandrovna

PhD., associate professor

*department of horticulture and plant protection
Volgograd state agrarian University
Volgograd, Russia*

Плетцер Светлана Владимировна

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

*Волгоградский государственный аграрный университет
г. Волгоград, Россия*

Pletzer Svetlana Vladimirovna

senior lecturer

*department of Physical culture
Volgograd state agrarian University
Volgograd, Russia*

Аннотация. В статье дается анализ участия профессорско-преподавательского состава и сотрудников Волгоградского ГАУ в Спартакиаде «Здоровье» Минсельхоза России на протяжении десятилетия проведения соревнований, и влияние спартакиады на качество жизни преподавателей вуза.

Abstract. The article analyzes the participation of faculty and staff of the Volgograd state agrarian UNIVERSITY in the sports Contest «health» of the Ministry of agriculture of Russia during the decade of the competition, and the impact of the games on the quality of life of University teachers.

Ключевые слова: спартакиада «Здоровье», ППС и сотрудники аграрных вузов, ВолГАУ, физическая культура и спорт, виды спорта

Keywords: sports contest «health», teaching staff and employees of agricultural universities, Volgau, physical culture and sports, sports

Физическая культура и спорт играет огромную роль в жизни каждого человека.

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Спортивная деятельность – могучий источник поддержания и сохранения молодости и здоровья, мощный фактор долголетия. Занятия

физической культурой и спортом играют огромную роль не только в досуговой деятельности молодежи, они жизненно необходимы для сохранения здоровья лиц среднего и пожилого возраста [2, с. 95].

Значение физической культуры и спорта в современном мире основано на признании безусловной важности физкультурно-спортивной деятельности для человека, государства и общества в целом. С позиций гуманизма наивысшей ценностью при этом признается сам человек, его здоровье, свобода и достоинство, разностороннее и гармоническое развитие, проявление всех его способностей [5, с. 4].

Важным моментом в укреплении здоровья как работающих, так и населения в целом, является реализация Программы по развитию здравоохранения в регионе, утвержденной губернатором, в структуре, которой существует подпрограмма по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни, содержащая разделы по снижению основных факторов риска [6, с. 111].

Как опыт показывает средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья и формирования здорового морально-психологического климата в обществе в целом [7, с. 79].

Одним из вариантов укрепления здоровья являются спортивные мероприятия, проходящие на региональных, всероссийских и международных уровнях [4, с. 69].

В соответствии с приказом Министерства сельского хозяйства Российской Федерации и распоряжением некоммерческой организации «Ассоциация образовательных учреждений АПК и рыболовства» с 2010 года проводится Всероссийская Спартакиада «Здоровье» среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников вузов Минсельхоза России [3, с. 68].

К важнейшим задачам проведения крупных спортивных мероприятий таких, как всероссийская Спартакиада «Здоровье» относят: укрепление здоровья, популяризация массовой физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни ППС и сотрудников высших учебных заведений.

Первая Всероссийская Спартакиада «Здоровье» была проведена на базе Саратовского ГАУ им. Н.И. Вавилова. Именно с этого года началось развитие массового спортивного движения среди аграрных вузов России, и продолжается по настоящее время, пользуясь большой популярностью среди участников соревнований.

Высшими учебными заведениями разработаны программы по укреплению здоровья всех категорий работников.

На протяжении одиннадцати лет Спартакиада «Здоровье» проводилась на спортивных площадках различных регионов Российской Федерации, от Поволжья до Урала.

Из одиннадцати прошедших спартакиад (таблица 1) волгоградская команда участвовала в девяти спартакиадах, исключая 2013 и 2014 года.

Программа спартакиады включала от 6 до 8 видов спорта, такие как: мини-футбол, настольный теннис, дартс, волейбол, стрельба, плавание, лыжные гонки, шахматы. Материально-техническая база вуза определяла количество видов спорта в программе соревнований.

Таблица 1

Участие ППС и сотрудников Волгоградского ГАУ в Спартакиаде «Здоровье»

Год проведения	Место проведения (город)	Количество видов спорта (всего)	Участие в видах спорта (количество)
2010	Саратов	8	6
2011	Уфа	8	8
2012	Ульяновск	8	7
2013	Новосибирск	8	0
2014	Барнаул	8	0
2015	Белгород	6	6
2016	Самара	7	7
2017	Уфа	8	6
2018	Курск	7	7
2019	Брянск	7	4
2020	Воронеж	8	7

Сборная команда волгоградского ГАУ принимала участие практически во всех видах спорта на протяжении всех лет проведения соревнований.

Регулярное участие в таких соревнованиях повышало интерес преподавателей и сотрудников ВолГАУ к систематическим занятиям к избранным видам спорта. От спартакиады к спартакиаде участники соревнований стремятся улучшить и повысить свои спортивные результаты. Наиболее успешные выступления нашей команды можно увидеть в таблице 2.

Таблица 2

Призовые места команды Волгоградского ГАУ в Спартакиаде «Здоровье» (2015-2020 гг.)

Года	Виды спорта (призовые места)	
	общекомандное место	личное первенство
2015	Шахматы (2 место)	Шахматы (1 место)
2016	Дартс (3 место)	Дартс (2 место)
2017	Дартс (3 место)	Дартс (1, 2, 3 места), Настольный теннис (3 место)
2018	-	Дартс (3 место)
2019	-	Дартс (2 место)
2020	Настольный теннис (3 место)	Дартс (2, 3 место), настольный теннис (3 место)

Анализ таблицы 2 показывает сильные стороны волгоградской команды в таких видах спорта, как дартс, шахматы и настольный теннис, где участники занимали призовые места, как в общекомандном зачете, так и в личном первенстве.

Спартакиада 2017 года, прошедшая в Башкирском ГАУ и спартакиада 2020 (Воронежский ГАУ) стали самыми удачными и продуктивными на завоевание и получение наград.

Команда ВолГАУ реализует свой потенциал по мере своих возможностей, старается достигнуть лучших результатов, и будем надеяться на улучшение спортивных достижений команды в будущем.

Занимаясь физической культурой и спортом, не получая призовых мест и высших наград, представители различных команд аграрных вузов испытывают эмоциональное и духовное удовлетворение наравне с улучшением общего физического состояния организма [4, с. 71].

Итоговый результат Волгоградской команды представлен в таблице 3.

Таблица 3

Итоговый результат (место) Волгоградской команды в Спартакиаде «Здоровье» (2015 – 2020 гг.)

Года	Количество участников - ВУЗов	Спортивный результат	Возрастной показатель	Служебный статус	Место
2015	16	7	6	7	8
2016	20	8	9	6	9
2017	25	13	14	18	15
2018	26	8	9	9	9
2019	22	12	11	10	14
2020	21	7	8	8	7

Данные таблицы 3 показывают общекомандное место сборной команды ВолГАУ, исходя из количества участников-вузов, улучшается с каждым годом.

Возрастной показатель определялся по наибольшей сумме очков, где очки соответствуют возрасту, а служебный статус по наибольшей сумме очков, согласно занимаемой должности [1, с. 56].

Преподаватели, занимающиеся физической культурой и спортом даже не завоевывая призовых мест и высших наград, испытывают эмоциональное и духовное удовлетворение, а также улучшение общего физического состояния организма [2, с. 102].

Таким образом, хочется отметить, что Спартакиада «Здоровье» среди ППС и сотрудников вузов Минсельхоза России – мощный стимулирующий фактор к регулярным занятиям физической культурой и спортом, гарант укрепления, поддержания и сохранения здоровья, пропаганды здорового образа жизни.

Участие в соревнованиях способствуют творческому долголетию, осознанию необходимости физической активности, а также установлению спортивного, научного и профессионального сотрудничества среди работников аграрных вузов России.

Литература

1. Куликова Н. А., Плетцер С. В. Мониторинг участия ППС ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ в спартакиаде "Здоровье" Минсельхоза РФ // Проблемы современного аграрного образования: содержание, технологии, качество : материалы Международной научно-методической конференции, г. Волгоград, 03-07 мая 2018 г. / Волгоградский государственный аграрный университет. Волгоград, 2018. Ч. 3. С. 53-57.

2. Плетцер С. В., Озерина Н. Б. Организация физкультурно-спортивной деятельности профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО Волгоградского

ГАУ (на примере спартакиады "Здоровье" Минсельхоза России // Проблемы современного аграрного образования: содержание, технологии, качество : материалы Международной научно-методической конференции, г. Волгоград, 03-07 мая 2018 г. / Волгоградский государственный аграрный университет. Волгоград, 2019. Ч. 2. С. 95-102.

3. Герей Л. В., Литвинов Ю. Н. Спартакиада «Здоровье» - залог улучшения качества жизни преподавателя вуза // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России : материалы Национальной научно-практической конференции, г. Волгоград, 17-18 сентября 2019 г. / Волгоградский государственный аграрный университет. Волгоград, 2019. С. 67-73.

4. Куликова Н. А., Плетцер С. В., Серженко Е. В. Теория и практика в спартакиаде «Здоровье» ППС Волгоградского ГАУ Минсельхоза России // Наука-2020. 2018. № 2(18). Вып. 2. С. 65-74. Режим доступа: [http://mabiv.ru/MKN_2\(18\)2018_2.pdf](http://mabiv.ru/MKN_2(18)2018_2.pdf)

5. Братановский С. Н., Лукин М. В. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации : монография. - Москва : РИОР, 2013. 200 с. Режим доступа: [//new.znaniium.com/catalog/product/418638](http://new.znaniium.com/catalog/product/418638).

6. Стародубов В. И., Соболева Е. Д., Савченко Е.Д. [и др.]. К вопросу об укреплении и сохранении здоровья работающих на предприятиях (сибирский федеральный округ) // Сибирское медицинское обозрение. 2019. № 4. С. 103-112. Режим доступа: [//e.lanbook.com/journal/issue/311569](http://e.lanbook.com/journal/issue/311569).

7. Кудашев Р. К. Роль физической культуры, спорта, туризма, в профилактике асоциальных проявлений среди населения // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. 2015. № 1(приложение). С. 79-82. Режим доступа: [//e.lanbook.com/journal/issue/292748](http://e.lanbook.com/journal/issue/292748).

References

1. Kulikova N. A., Pletzer S. V. Monitoring uchastiya PPS FGBOU VO Volgogradskiy GAU v spartakiade "Zdorov'e" Minsel'khoza RF [Monitoring of participation of teaching staff OF the Volgograd state agrarian UNIVERSITY in the sports contest "Health" of the Ministry of agriculture of the Russian Federation]. Problemy sovremennogo agrarnogo obrazovaniya: sodержanie, tekhnologii, kachestvo : materialy Mezhdunarodnoy nauchno-metodicheskoy konferentsii, g. Volgograd, 03-07 maya 2018 g. [Problems of modern agricultural education: content, technologies, quality: materials of the International scientific and methodological conference, Volgograd, 03-07 may 2018]. Volgograd, 2018, part 3, pp. 53-57. (In Russ.).

2. Pletzer S. V., Ozerina N. B. Organizatsiya fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nosti professorsko-prepodavatel'skogo sostava FGBOU VO Volgogradskogo GAU (na primere spartakiady "Zdorov'e" Minsel'khoza Rossii [Organization of physical culture and sports activities of the teaching staff of the Volgograd state agrarian UNIVERSITY (on the example of the sports contest "health" of the Ministry of agriculture of Russia)]. Problemy sovremennogo agrarnogo obrazovaniya: sodержanie, tekhnologii, kachestvo : materialy Mezhdunarodnoy nauchno-metodicheskoy konferentsii, g. Volgograd, 03-07 maya 2018 g. [Problems of modern agricultural education: content, technologies, quality: materials of the International scientific and methodological conference, Volgograd, 03-07 may 2018]. Volgograd, 2019, part 2, pp. 95-102. (In Russ.).

3. Gerey L. V., Litvinov Yu. N. Spartakiada «Zdorov'e» - zalog uluchsheniya kachestva zhizni prepodavatelya vuza [Sports Contest "Health" - the key to improving the quality of life of a

University teacher]. Problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorov'ya v obrazovatel'nom prostranstve sovremennoy Rossii. Materialy Natsional'noy nauchno-prakticheskoy konferentsii, g. Volgograd, 17-18 sentyabrya 2019 g. [Problems and prospects of development of physical culture, sports and health in the educational space of modern Russia. Materials of the National scientific and practical conference, Volgograd, September 17-18, 2019]. Volgograd, 2019, pp. 67-73. (In Russ.).

4. Kulikova N. A., Plettser S. V., Serzhenko E. V. *Teoriya i praktika v spartakiade «Zdorov'e» PPS Volgogradskogo GAU Minsel'khoza Rossii [Theory and practice in the Spartakiad "Health" PPS Volgograd state agricultural UNIVERSITY Ministry of agriculture]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 2 (18), issue 2, pp. 65-74. Available at: [http://mabiv.ru/MKN_2\(18\)2018_2.pdf](http://mabiv.ru/MKN_2(18)2018_2.pdf) (accessed 20.11.2020).*

5. Bratanovsky S. N., Lukin M. V. *Pravovaya organizatsiya upravleniya fizicheskoy kul'turoy i sportom v Rossiyskoy Federatsii [Legal organization of physical culture and sports management in the Russian Federation]. Moscow, RIOR Publ., 2013, 200 p. Available at: <http://new.znaniy.com/catalog/product/418638> (accessed 18.11.2020).*

6. Starodubov V. I., Soboleva E. D., Savchenko E. D. [et al.]. *K voprosu ob ukreplenii i sokhranении zdorov'ya rabotayushchikh na predpriyatiyakh (sibirskiy federal'nyy okrug) [On the issue of strengthening and preserving the health of employees at enterprises (Siberian Federal district)]. Sibirskoe meditsinskoe obozrenie - Siberian medical review, 2019, no. 4, pp. 103-112. Available at: <http://e.lanbook.com/journal/issue/311569> (accessed 19.11.2020).*

7. Kudashev R. K. *Rol' fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma, v profilaktike asotsial'nykh proyavleniy sredi naseleniya [The Role of physical culture, sports, tourism, in the prevention of antisocial manifestations among the population]. Vestnik Bashkirskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta - Bulletin of the Bashkir state medical University, 2015, no. 1 (Appendix), p. 79-82. Available at: <http://e.lanbook.com/journal/issue/292748> (accessed 19.11.2020).*

УДК 796.85

**ВЛИЯНИЕ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА РАЗВИТИЕ
ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ****THE INFLUENCE OF EASTERN MARTIAL ARTS ON THE DEVELOPMENT
OF PERSONAL QUALITIES IN STUDENTS****Демчук Елена Евгеньевна**

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Поволжский государственный университет телекоммуникаций

и информатики,

г. Самара, Россия

Demchuk Elena Evgenievna

senior lecturer

department of physical education

Volga State University telecommunications and informatics

Samara, Russia

Аннотация. *Единоборства зародились, как средство выживания человека в давние времена развития общества. В настоящее время единоборства трансформировались в спортивные виды и боевые, принятые на вооружение армией и полицией.*

В настоящее время, основным в поединке является искусство владения своим телом и соизмерение своих усилий. Важной чертой поединка является умение вывести противника из равновесия и способность сохранить устойчивое положение. Все эти качества воспитываются при помощи специальных упражнений, акробатики, спортивных игр.

Abstract. *Martial arts originated as a means of human survival in ancient times of the development of society. Currently, martial arts have transformed into sports and combat, adopted by the army and the police.*

Currently, the main thing in a duel is the art of controlling one's body and measuring one's efforts. An important feature of a duel is the ability to unbalance the opponent and the ability to maintain a stable position. All these qualities are brought up with the help of special exercises, acrobatics, sports games.

Ключевые слова: *восточное единоборство, боевое искусство, здоровье, личность, упражнение, тренировка*

Keywords: *eastern martial arts, martial art, health, personality, exercise, training.*

Обобщить информацию о влиянии боевых искусств на здоровье и физическую форму человека, отобразить разные виды Восточных боевых искусств и получить полную картину влияния боевых искусств на здоровье, а также представить основу для будущего исследования и обучения боевым искусствам, как рецепт учений в физическом воспитании у студентов. В настоящее боевые искусства широко практикуются и популяризируются, их влияние на физиологию, морфологию, иммунологию и неврологию должны быть дополнительно изучены, помогая студентам

выбрать лучшую дисциплину или стиль для достижения своих целей. Это требует категоризацию и классификацию предметов и стилей в соответствии с их воздействием на различные системы тела и уровни связи, а также стандартизированных норм оценки критериев боевых искусств.

Боевые искусства – это тело, ум и духовное действие, которые произошли из Китая. В древности когда-либо практиковались боевые искусства для самозащиты, но теперь они в основном используются для саморазвития и поддержания, улучшения здоровья. Существует около 200 различных боевых дисциплин, каждая из которых имеет определенные школы, называемые стилями или режимами. У каждой школы есть свой стиль, свои традиции воспитания человека, философия и мировоззрение. Количество стилей насчитывают около тысячи, в каждой дисциплине различные законы, что делает их уникальными. Объединяет их одна цель общая – защитить себя от физических и нравственных угроз, сохранение глубоких чувств духовности.

В настоящее время боевые искусства стали являться составной частью индустрии фитнеса; большинство фитнес центров имеют опытных тренеров по боевым школам искусств. Популярное влияние боевых искусств на здоровье уже практикуют более 100 миллионов людей на планете.

Неоспоримое преимущество боевых искусств для здоровья студентов является то, что, по сравнению с большинством дорогих лекарств в аптеке, это относительно недорогой препарат, который может улучшить как физические, так и психические способности человека.

Целью восточных единоборств на основе комплекса морально-этических принципов является психофизическое регулирование личности и достижения высшей цели. Любой бросок, захват или удар самоценен и является средством индивидуального само восприятия, способом включения себя в мировую гармонию.

Занятия восточными единоборствами положительно влияют на здоровье, улучшает координацию движения, улучшает подвижность всех связок и суставов, стимулирует основные функции организма. Многие технико-тактические действия координационно сложные по структуре выполнения движения и разнообразных поз, для чего требуется высокая состоятельность и владение своим телом, способность ориентироваться в пространстве и мгновенное принятие правильного решения в нестандартных и экстремальных ситуациях.

Во время тренировки со спаррингом, спортсменами выполняются захваты разных частей тела, которые имеют массовое воздействие на кожу, мышцы, суставы, лимфатические узлы и кровеносные сосуды, что способствует ускорению обмена веществ, улучшению кровообращения и дыхательной системы.

Обучение восточным единоборствам помогают гармоничному и нравственному формированию личности, воспитывая у студентов волю, целостность, честность и помощь слабым. Овладение восточными единоборствами и определенный уровень физической подготовки выручают в непредвиденной или в боевой ситуации, развивают такого рода необходимые качества, как внимательность, наблюдательность, концентрация внимания, способность мгновенно принять правильное решение.

Восточные единоборства являются сложным видом спорта, которому требуется высокая профессиональная подготовка тренера и самого человека. Развитие тела и духа идет путем тщательного изучения личности студента индивидуально, при близком контакте под наблюдением и каждый тренер должен установить, какие нагрузки обучающийся может выдержать при восточных единоборствах.

Литература

1. Воронов, И. А. *Древние и современные аспекты китайской классической концепции военного обучения* / И. А. Воронов. – СПб. : ЛНПС ЦСМ, 1996. — 40 с.
2. Захаров, Е. *Рукопашный бой. Самоучитель* / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. – Москва : Культура и традиции, 1994. – 124 с.

References

1. Voronov I. A. *Drevnie i sovremennye aspekty kitajskoj klassicheskoj koncepcii voennogo obuchenija* [Ancient and modern aspects of the Chinese classical concept of military training]. St.Petersburg, LNPS TsSM Publ., 1996, 40 p.
2. Zaharov E., Karasev A., Safonov A. *Rukopashnyj boj. Samouchitel'* [Hand-to-hand combat. Self-instruction manual]. Moscow, Culture and traditions Publ., 1994, 124 p.

**ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ЭЛЕКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПРОГРАММУ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОГУ ИМЕНИ И.С. ТУРГЕНЕВА**

**FEASIBILITY OF INTRODUCING ELECTIVE SPORTS IN THE PHYSICAL EDUCATION
PROGRAM FOR STUDENTS OSU NAMED AFTER I. S. TURGENEV**

Ильина Светлана Александровна

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Ilina Svetlana Alexandrovna

senior teacher

department of physical education

Orel state University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Мостовая Татьяна Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физического воспитания

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Mostovaya Tatyana Nikolaevna

PhD., associate professor

department of physical education

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Шавырина Светлана Васильевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физического воспитания

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

г. Орел, Россия

Shavyrina Svetlana Vasilyevna

PhD., associate professor

department of physical education

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье проведен анализ дисциплины «Элективных видов спорта по физической культуре» для студентов ОГУ им. И. С. Тургенев. Особое внимание уделено направлениям оздоровительной физической культуры, двигательной активности и физической подготовленности студентов. Отбор видов спорта для элективных занятий проводился с учетом имеющейся материально-технической, спортивной базы, уровня квалификации профессорско-преподавательского состава, интересов и приоритетов студентов.

Abstract. This article analyzes the discipline «Elective sports in physical culture» for

students of OSU named after I. S. Turgenev. Special attention is paid to the areas of health-improving physical culture, motor activity and physical fitness of students. The selection of sports for elective classes was carried out taking into account the available material and technical, sports facilities, the level of qualification of the teaching staff, the interests and priorities of students.

Ключевые слова: *виды спорта, двигательная активность, здоровье, подготовленность, работоспособность, студенты, физическая культура, элективные курсы*

Keywords: *sports, physical activity, health, fitness, performance, students, physical culture, elective courses*

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, «Элективные виды спорта по физической культуре» изучаются студентами ОГУ имени И. С. Тургенева на протяжении первых трех курсов дневного обучения. Актуальным являлся методический обоснованный переход от традиционных форм проведения практических занятий по физической культуре к новой спортивно-оздоровительной программе, доступной каждому студенту. В рамках этой программы достаточно полно реализуется личностно-ориентированный подход к каждому студенту.

Целью «Модуля элективных дисциплин по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности студентов, дальнейшее использование разнообразных средств физической культуры, туризма, спорта, профессионально-прикладной физической подготовки для укрепления и сохранения здоровья, самоподготовки и психофизической подготовки к будущей жизни и профессии.

Поэтому на кафедре физического воспитания ОГУ имени И. С. Тургенева было разработано 15 отдельных элективных курсов по различным видам спорта и наиболее востребованным, популярным среди студентов направлениям оздоровительной физической культуры.

При выборе видов спорта преподаватели кафедры опирались на наличие в университете соответствующей материально-технической, спортивной базы, уровень квалификации профессорско-преподавательского состава, интересы и приоритеты студентов. Материально-техническая база университета представлена следующими спортивными сооружениями: это 5 спортивных залов, где можно проводить игровые виды спорта, 3 тренажерных зала, бассейн, зал для спортивных танцев и фитнес-аэробики, 2 открытых стадиона.

Кроме имеющихся спортивных сооружений, учитывалось то, что занятия должны носить оздоровительную направленность. Конечно, учитывалась и направленность интересов молодежи. Для решения оздоровительных задач преподавателями кафедры было проведено тестирование студентов. Студентам предлагались различные способы контроля и оценки своего физического развития, текущего уровня физической подготовленности. С помощью предложенных методов студентам необходимо было провести самообследование и оценить свое психофизическое состояние.

Полученные результаты сопоставлялись с результатами тестирования, проводимого на учебных занятиях преподавателями кафедры физического воспитания. Так, например, был проведен анализ уровня физической подготовленности студентов 1 курса. Использовались следующие тесты:

- бег 100 м.;
- бег 2000 м. (девушки) и 3000 м. (юноши);
- прыжки в длину с места;
- подтягивание на перекладине (юноши);
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- подъем туловища из положения «лежа на полу, руки за голову».

Таким образом, были выявлены наиболее развитые и наиболее отстающие физические качества. Это позволило преподавателям кафедры скорректировать учебный процесс так, чтобы выровнять всестороннюю физическую подготовленность студентов. Были подобраны специальные комплексы упражнений, выделены виды спорта и системы физических упражнений, способствующие наращиванию определенных физических качеств. Студентам предлагались для самостоятельных занятий спортивные секции, где можно было «подтянуть» качества, укрепить собственное здоровье.

Для отбора элективных видов спорта просматривались и анализировались показатели выступления сборных команд институтов и факультетов в спартакиаде. Учитывалось также желание и интерес студентов к участию в соревнованиях по определенным видам спорта. Разбирались слабые стороны организации и спортивной подготовленности участников. Результаты анализа позволили дать студентам определенные рекомендации, внести коррективы в учебный и тренировочный процесс.

Выявление «слабых сторон» в физической подготовленности студентов проводилось и в процессе анкетирования на лекционных занятиях. Результаты анкетирования обрабатывались, суммировались и ранжировались. Исследуемые студенты, бывшие школьники, к сожалению, показывают слабые результаты и невысокий интерес к занятиям физической культурой и спортом. Это связано с привычно-бытовой и вынужденной гиподинамией, а также тем, что не во всех школах уделяется недостаточно внимания урокам физической культуры. У некоторых студентов совершенно отсутствуют понятия о правильной терминологии при проведении тестов.

Проведенные исследования и анализ, а также учет материального обеспечения ВУЗа, позволили выделить и проранжировать виды спорта и системы физических упражнений, для реализации программы «Модуля элективных дисциплин по физической культуре и спорту». Так, среди видов спорта, предложенных студентам для занятий, первое место делят футбол, бадминтон и плавание. Второе место занимают единоборства и различные виды фитнеса. На третьем месте игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, теннис). Указанные виды, естественно, были внесены в систему элективных занятий.

Кроме наиболее популярных видов спорта, студентам были предложены для самостоятельных занятий несколько спортивных секций, исходя из спортивного

и материально-технического обеспечения ВУЗа. Так, например, шахматы, к сожалению, по шкале рейтинга занимают одно из последних мест. Но этот вид спорта очень хорошо подходит для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Также шахматы пользуются большой популярностью у студентов из Индии. Несмотря на то, что процент желающих заниматься этим видом спорта невысок, данная спортивная секция была внесена в список элективных дисциплин. Тот небольшой процент студентов не прибавил роста, но занимающиеся шахматисты с большим удовольствием посещают выбранные ими занятия. Похожая ситуация складывается с легкоатлетическими видами спорта. К сожалению, рейтинг этого вида у студентов также невелик. Однако, преподавателями ведется пропаганда и агитация, поскольку легкая атлетика – это поистине «королева спорта». На каждом занятии до молодежи доводятся сведения о многосторонней пользе этого вида спорта. Проводимые каждый год соревнования (кросс, эстафеты, пробеги памяти в День Победы и др.) позволяют привлечь все большее количество участников и болельщиков. Благодаря проводимой работе, процент желающих заниматься легкой атлетикой с каждым годом медленно, но растет.

Таким образом, студенты ОГУ имени И. С. Тургенева при изучении дисциплины «Элективные виды спорта по физической культуре» имеют возможность обдуманно выбирать доступную и привлекательную специализацию. Такой подход позволит сформировать у студентов необходимую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, а в дальнейшем культивировать в студенческой среде моду на спорт, активный и здоровый образ жизни.

Литература

1. *Силкин А. А. Элективный курс по физической культуре, как мотивационно-ценностный компонент при занятиях студентов в СПбГИКиТ / А. А. Силкин, С. А. Константинов // XX юбилейные царско-сельские чтения : материалы Международной конференции, 20-21 апреля 2016 года. Том II. – СПб. : СПбГУ им. А. С. Пушкина, 2016. - С. 140-143.*

2. *Силкин А. А. Концепция развития кафедры физического воспитания творческого высшего учебного заведения / А. А. Силкин, С. А. Константинов // Мир педагогики и психологии. - 2016. - № 5. - С. 25-33.*

References

1. *Silkin A. A., Konstantinov S. A. Jelektivnyj kurs po fizicheskoj kul'ture, kak motivacionno-cennostnyj komponent pri zanjatijah studentov v SPbGIKiT [Elective course on physical culture as a motivational and value component in the classroom of students at Spbgikit]. XX jubilejnye carsko-sel'skie chtenija : materialy Mezhdunarodnoj konferencii, 20-21 aprelja 2016 goda. Tom II [XX anniversary Tsarsko-Selskie readings: materials of the International conference, April 20-21, 2016. Volume II]. St. Petersburg, Pushkin state University Publ., 2016, pp. 140-143. (In Russia).*

2. *Silkin A. A., Konstantinov S. A. Konceptcija razvitija kafedry fizicheskogo vospitanija tvorcheskogo vysshego uchebnogo zavedenija [The Concept of development of the Department of physical education of a creative higher educational institution]. Mir pedagogike i psihologii - The world of pedagogy and psychology, 2016, no.5, pp. 25-33.*

ОСОБЕННОСТИ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

FEATURES OF NEGATIVE MENTAL STATES IN SPORTS ACTIVITIES

Черепанова Яна Александровна

курсант, рядовой полиции

Уральский юридический институт МВД России

г. Екатеринбург, Россия

Cherepanova Yana Aleksandrovna

cadet, ordinary police

Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia

Yekaterinburg, Russia

Сапунов Алексей Сергеевич

преподаватель, лейтенант полиции

кафедра физической подготовки

Уральский юридический институт МВД России

г. Екатеринбург, Россия

Sapunov Alexey Sergeevich

lieutenant of police, lecturer

department of physical training

Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia

Yekaterinburg, Russia

Аннотация. В данной статье раскрывается содержание понятия «психическое состояние», приводятся общие компоненты психических состояний, применимые к любым видам деятельности, а также подробно рассматривается классификация психических состояний и их примеры с симптоматикой, касающиеся непосредственно самой спортивной деятельности.

Abstract. This article reveals the content of the concept of "mental state", provides General components of mental States applicable to any type of activity, and also discusses in detail the classification of mental States and their examples with symptoms related directly to the sports activity itself.

Ключевые слова: спортивная деятельность, спортсмен, психическое состояние, классификация, симптоматика

Keywords: sports activity, athlete, mental state, classification, symptoms

Как всем уже известно, здоровье – это не только физическое благополучие, но и социальное, и, что важно для обсуждения данной темы, психическое благополучие. Для поддержания психического благополучия спортсменов, необходимо знать, какие бывают психические состояния, вызванные спортивной деятельностью, а также их особенности. Данные знания будут способствовать предупреждению негативных состояний и поддержанию положительных.

Спортсмены напрямую связаны с участием в соревнованиях, где он должен максимально показать свои способности и умения. Физическая работа на пределе

своих возможностей формирует ситуацию, когда спортсмен должен регулировать свое состояние. Если физические нагрузки высоки, а спортсмен плохо справляется с регуляцией своего состояния, образуется большое психическое напряжение. Результатом такого напряжения является снижение эффективности выполняемой работы, ее дезорганизации, что приводит к проигрышу. Спортсмен ощущает снижение самоуверенности и депрессивное состояние.

Очевидно, что психическое состояние спортсмена перед соревнованиями и непосредственно в их процессе влияет как на успех, так и на поражение в них. Не раз уже было доказано, что между результативностью спортивной деятельности и психическим состоянием спортсмена имеется прямая связь.

Что же такое психическое состояние? Психическое состояние – это психическая деятельность в определенный момент времени, которая характеризует особенности протекания психических процессов, обусловленных как условиями внешней среды, так и индивидуальными особенностями самой личности.

Классификация психических состояний зависит от вида деятельности. Несмотря на это, можно выделить три составляющих элемента, которые применимы к любой деятельности:

- физический;
- эмоциональный;
- когнитивный.

Что касается конкретно спортивной деятельности, то можно отметить следующие психические состояния:

- тренировочные и соревновательные;
- пред- и послестартовые;

Формирование нужного психического состояния называется психорегуляцией. И очевидно, что психорегуляции должны подвергаться отрицательные психические состояния, поэтому в дальнейшем речь пойдет именно о них.

Тренировочные психические состояния, зачастую являющиеся разновидностью психического перенапряжения, делятся на острые (то есть в следствие конкретных занятий при конкретной нагрузке) и хронические (скапливаются в течение определенного времени и приобретают характер текущего состояния). Среди форм острого перенапряжения существуют состояния, на которые влияют большие физические нагрузки («угроза отказа», «мертвая точка»), и состояния, на формирование которых влияют однообразные тренировки, а также упражнения, которые несут психическое утомление («монотония», «психическое пресыщение»).

Соревновательные психические состояния отличаются тем, что непосредственно сами соревнования характеризуются стрессовой ситуацией и необходимостью выполнения деятельности в состоянии сильного эмоционального возбуждения. Негативные эмоции в соревновательной деятельности связаны с преждевременными мыслями спортсмена об удачном или неудачном исходе. Подобные эмоциональные переживания зачастую приводят к значительно большему расходу нервных ресурсов, чем реальные трудности соревнований.

Психические состояния, которые наступают перед и в начале соревнований, называются предстартовыми. Они возникают у всех спортсменов и вызваны пред-

стоящим участием в соревнованиях как условно-рефлекторная реакция организма, которая готовит их к выполнению ответственной деятельности в условиях напряженной обстановки. Предстартовое состояние вызвано определенными переживаниями спортсменом своего предстоящего участия в соревнованиях (эмоциональный компонент).

Имеются такие виды предсоревновательных психических состояний: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия и самоуспокоенность.

Психические состояния, которые наблюдаются у спортсмена после соревнований, называются послесоревновательными. Такие состояния подразделяются на четыре вида:

1. Положительное отношение к результату:

- при поражении – несмотря на неудачное выступление, спортсмен чувствует удовлетворенность результатом;

- при победе – выступление удачное, спортсмен доволен своим результатом.

2. Негативное отношение к результату:

- при поражении – спортсмен испытывает разочарование своим результатом в связи с плохим выступлением;

- при победе – спортсмен не чувствует удовлетворения, несмотря на положительный результат.

Неблагоприятные психические состояния разрушительно воздействуют на оптимальное течение психических функций, способствуют формированию отрицательных, неприемлемых особенностей и свойств личности спортсмена, снижают качество результатов действий, негативно сказываются на спортивной форме и, как следствие, приводят к ослаблению психического и физического здоровья.

Конкретизируя классификацию неблагоприятных психических состояний, выделим следующие, типичные для спортсменов:

- состояние тревожности: часто встречающееся состояние у спортсменов, возникающее в момент ожидания старта и перед сложными упражнениями, которые предстоит выполнить впервые. Обычно появляется перед стартом, когда результаты соревнования имеют значимость, а исход предположить невозможно. Симптоматика состояния тревожности: наличие сомнений в результатах, замедленные двигательные реакции, нарушение дыхания, уменьшение объема и частоты дыхательных движений. Усугубление состояния тревожности может произойти из-за неуверенности спортсмена в себе;

- состояние страха: состояние, возникающее перед выполнением спортивных упражнений, характеризующихся опасностью выполнения (например, возможность срыва и получения травмы) и перед встречей с сильным соперником (бокс, борьба и т.д.). Симптоматика состояния: ускорение частоты сердечных сокращений, наличие побледнения или покраснения кожных покровов, расширенные зрачки, оцепенение, дрожь, проявление заторможенности. Также протекание состояния страха и его симптомы оказывают влияние личностные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества).

- состояние монотонии: такому состоянию подвержены марафонцы, лыжники, конькобежцы, гребцы, штангисты, велосипедисты и т.д. Симптоматика моното-

нии: потеря интереса к тренировкам, быстрое наступление усталости, снижение внимания, неудовлетворенность, частая сонливость, реакция на ложные выпады противника;

- состояние психического пресыщения: данное состояние зачастую является как следствие монотонии, но также и бывают случаи, когда он возникает самостоятельно. Симптоматика состояния психического пресыщения: чрезмерная возбужденность, раздражительность, ощущение отвращения к выполняемой работе, уменьшение времени сложной реакции, снижение частоты сердечных сокращений, дыхания, а также вентиляции легких и энергозатрат;

- состояние стресса: стресс, являющийся результатом участия спортсмена в соревновательной деятельности, представляет собой целостное комплексное психофизиологическое состояние личности. Оно проявляется в момент трудной ситуации и имеет связь с активным положительным отношением к деятельности, которую необходимо выполнить. Такое состояние имеет характерные особенности – сознательную ответственность и неспецифические вегетативные и эмоциональные изменения. При возникновении состояния стресса наблюдаются и положительные, и отрицательные сдвиги в выполняемой деятельности. Динамика состояния стресса зависит от свойств нервной системы. Достижения спортсмена при наличии состояния стресса имеют связь со степенью развития стресса и силой нервной системы.

Таким образом, выявлять, определять и корректировать отрицательные психические состояния у спортсменов важно и нужно. Настрой спортсмена, его самочувствие и психическое благополучие в общем положительно сказывается и на результатах спортивной деятельности, и на физическом здоровье.

Литература

1. Загайнов Р. М. *Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления* / Р. М. Загайнов. – Москва : Советский спорт, 2016. – 754 с.
2. Ильин Е. П. *Психология спорта* / Е. П. Ильин. – Москва : Питер, 2018. – 352 с.
3. Китаева М. В. *Психология победы в спорте* / М. В. Китаева. – Москва : Феникс, 2019. – 208 с.

References

1. Zagajnov R. M. *Krizisnye situacii v sporte i psihologija ih preodolenija* [Crisis situations in sports and psychology of their overcoming]. Moscow, Soviet sport Publ., 2016, 754 p.
2. Il'in E. P. *Psihologija sporta* [Psychology of sports]. Moscow, Peter Publ., 2018, 352 p.
3. Kitaeva M. V. *Psihologija pobedy v sporte* [Psychology of victory in sports]. Moscow, Phoenix Publ., 2019, 208 p.

САМОСТОЯТЕЛЬНА РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

INDEPENDENT WORK OF STUDENTS AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS AS A TOOL FOR FORMING A PERSONALITY

Селезнева Екатерина Юрьевна
студент

Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Selezneva Ekaterina Yurievna
student

Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. В статье раскрывается проблема роли физического воспитания у обучающихся в формировании мотивации к личностному развитию и ведению здорового образа жизни. Внимание акцентируется на самостоятельной работе учащихся на уроках физической культуры в школах и высших учебных заведениях.

Abstract. The article reveals the problem of the role of physical education in students in the formation of motivation for personal development and a healthy lifestyle. Attention is focused on the independent work of students in physical education lessons in schools and higher educational institutions.

Ключевые слова: самостоятельная работа, физическая культура, формирование, личность, физическое воспитание, здоровый образ жизни, развитие, здоровье.

Keywords: independent work, physical education, formation, personality, physical education, healthy lifestyle, development, health

Блага современного общества как никогда облегчают сейчас жизнь человека. С появлением высокоинтеллектуальных технологий процесс обучения ускорился и упростился, появилось огромное множество возможностей для самореализации людей, но вместе с тем возникла проблема зависимости учащихся различных учебных заведений от гаджетов, что породило массовую несамостоятельность во всех сферах жизни общества. В решении данной проблемы может помочь планомерное и осознанное изучение физической культуры. Если раньше школа физической культуры практически не затрагивала эмоционально-личностный компонент физического воспитания, то в рамках гуманизации образования это стало возможным [1].

При изучении такой комплексной дисциплины как физическая культура главной задачей учителя является не только развитие физических навыков учащихся согласно учебной программе, но и формирование активности мыслительных процессов, а также интереса к самостоятельной работе для улучшения своего состояния здоровья и поддержания его на высоком уровне, где немаловажную роль играют самостоятельная работа и физическое воспитание.

Целью физического воспитания школьников является обеспечение формирования у личности ценностного отношения к физической культуре, мотивации к заня-

тию спортом. Главным критерием эффективности данного процесса является высокий уровень состояния здоровья, физической подготовки и работоспособности. К задачам физического воспитания можно отнести следующие положения:

1. Воспитание привычки регулярных занятий спортом;
2. Формирование желания постоянного самосовершенствования;
3. Усвоение знаний основ здорового образа жизни;
4. Всестороннее развитие организма и т.д., и т.п.

Развитие умственного компонента физического воспитания – это усвоение определенного вида знаний, которые оказывают воздействие на внутренний мир обучающегося, расширяют его кругозор в рамках физкультуры, активизируют творческую деятельность на когнитивном уровне. Физическое воспитание подразумевает взаимодействие телесного компонента с умственными процессами. При гармоничном развитии обеих сфер у школьника появляется мотивация к дальнейшему развитию своей личности, ведению здорового образа жизни, но существуют факторы, способные помешать формированию ценностного отношения к спорту. Они делятся на три группы: внешние, внутренние, субъективные [2].

К внешним относятся факторы, которые не зависят от учащегося, например, недостаток времени, связанный с высокой учебной нагрузкой по другим дисциплинам, маленький бюджет, зависящий от семейного положения, нехватка теоретической базы, откуда берется неправильное выполнение техники упражнений и, как следствие, вред здоровью и т.п. Внутренними факторами выступают нежелание самостоятельно заниматься физической активностью, индивидуальные физические и психологические особенности детей. Субъективные факторы, они же индивидуальные или личностные – это те факторы, которые работают по-разному с каждым отдельным человеком, например, желание сбросить вес, скорректировать фигуру и т. д. [5]. Таким образом, еще одной важнейшей задачей учителя на уроке физкультуры является организация условий для наиболее эффективной работы, как индивидуальной, так и групповой, по развитию умственной и физической сфер личности школьников.

Самостоятельная работа на уроках физкультуры играет немалую роль в формировании личности школьников, так как она дисциплинирует и ум, и тело, пробуждает веру в себя. Но, как показывает практика, учащиеся умеют выполнять указания и требования, но при столкновении с ситуацией, где требуется принять самостоятельное решение теряются, поэтому необходимо с начальных классов уделять время самостоятельному изучению физической культуры, как на теоретическом уровне, так и на практическом.

Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность обучающихся, при которой умственные операции и практические действия совершаются школьниками на основе собственных решений, принятых по итогам мыслительного процесса. Основными признаками такой работы на уроках физкультуры являются, во-первых, специально, подготовленное учителем, реально выполнимое задание; во-вторых, желание учеников работать, прилагать усилия; в-третьих, руководство учителя по поводу организации деятельности; в-четвертых, специально отведенное на выполнение задания время; в-пятых, по окончании работы, каждый выполнив-

ший задание имеет свои индивидуальные результаты в соответствии с заранее оговоренной целью [8]. Вовремя самостоятельно работы педагог является лишь организатором и непосредственно не участвует в выполнении задания.

Эффективность самостоятельной работы во много зависит от формы организации деятельности учащихся, за которую отвечает педагог. Форма организации – это способ взаимодействия всех участников учебного процесса между собой: учителя и учеников, учеников друг с другом. Выбор формы самостоятельной работы зависит так же от нескольких факторов: цель деятельности, сложность задания, индивидуальные возможности каждого школьника. Можно выделить следующие виды самостоятельной работы на уроках физкультуры:

1. Самостоятельная работа, нацеленная на изучение нового материала;
2. Самостоятельная работа в рамках закрепления ранее изученного;
3. Самостоятельная работа, организуемая для практического применения теоретических знаний;
4. Самостоятельная работа, обобщающая теорию и практику.

При данном типе работы исключается сотрудничество между учащимися, что требует внимательности, усидчивости, настойчивости. Задания могут быть строго обязательными, а могут и иметь альтернативу. Здесь ребенок из предложенного списка может выбрать то, что на его взгляд является наиболее важным или посильным, что является яркой чертой личностно-ориентированного подхода в обучении [3].

Можно выделить два вида заданий, предлагаемых для самостоятельной работы на уроках физической культуры:

1. Обязательные задания – они проверяют необходимый теоретический и практический минимум по дисциплине;
2. Дополнительные задания (для тех, кто справился с обязательными) – позволяют глубже погрузиться в изучаемую тему.

Общий результат самостоятельной работы на занятиях физической культуры во многом зависит от правильной постановки цели. Даже самая незначительная работа должна преследовать конкретную цель через решение определенных задач.

Таким образом, правильно организованная самостоятельная работа будет способствовать умственной и физической активности учащихся, которые научившись самостоятельно решать задачи и справляться с поставленной целью, смогут реализовать себя во всех сферах жизни общества и в своей профессиональной среде.

Литература

1. Мухамедьяров Н. Н. Формирование личности обучающегося средствами физической культуры // АНИ: педагогика и психология. 2018. № 3 (24). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-lichnosti-obuchayuschegosya-sredstvami-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 30.11.2020).
2. Мухамедьяров Н. Н. Анализ видов физической культуры в современном обществе / Н. Н. Мухамедьяров // Современные проблемы науки и образования. 2018.

3. Наговицын Р. С. Формирование физической культуры личности обучающихся на основе принципов, обусловленных личностно-ориентированным подходом // ПНиО. 2014. № 2 (8). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-fizicheskoy-kultury-lichnosti-obuchayuschih-sya-na-osnove-printsipov-obuslovlennyh-lichnostno-orientirovannym-podhodom> (дата обращения: 30.11.2020).

4. Оплетин А. А. Формирование механизма предметных физкультурно-спортивной компетенции и компетенции саморазвития средствами физической культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-mehanizma-predmetnyh-fizkulturno-sportivnoj-kompetentsii-i-kompetentsii-samorazvitiya-sredstvami-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 30.11.2020).

5. Пашин А. А. Физическая культура основа формирования ценностей здорового образа жизни // Известия ПГУ им. В. Г. Белинского. 2013. № 24. С. 736-741.

6. Столяров В. И. Философия спорта и телесности человека : монография. В 2 кн. Кн.1. Введение в мир философии спорта и телесности человека. Москва : Университетская книга, 2015. 766 с.

7. Урусов Г. К. Физическое воспитание как фактор развития личности и формирования здорового образа жизни // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. 2019. № 48. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vozpitanie-kak-faktor-razvitiya-lichnosti-i-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 30.11.2020).

8. Чапкович Ж. А. История развития фитнеса как вида двигательной активности населения // Вестник Томского государственного педагогического университета (TSPU Bulletin). 2016. № 8 (173). С. 112-116.

References

1. Muhamed'jarov N. N. Formirovanie lichnosti obuchajushhegosja sredstvami fizicheskoy kul'tury [Formation of a student's personality by means of physical culture]. ANI: pedagogika i psihologija - ANI: pedagogy and psychology, 2018, no. 3 (24), Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-lichnosti-obuchayuschegosya-sredstvami-fizicheskoy-kultury> (accessed: 30.11.2020).

2. Muhamed'jarov N. N. Analiz vidov fizicheskoy kul'tury v sovremennom obshhestve [Analysis of types of physical culture in modern society]. Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education, 2018.

3. Nagovicyn R. S. Formirovanie fizicheskoy kul'tury lichnosti obuchajushhihsja na osnove principov, obuslovlennyh lichnostno-orientirovannym podhodom [Formation of physical culture of the personality of students on the basis of the principles determined by the personality-oriented approach]. PNiO, 2014, no. 2 (8). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-fizicheskoy-kultury-lichnosti-obuchayuschih-sya-na-osnove-printsipov-obuslovlennyh-lichnostno-orientirovannym-podhodom> (accessed 30.11.2020).

4. Opletin A. A. Formirovanie mehanizma predmetnyh fizkul'turno-sportivnoj kompetencii i kompetencii samorazvitija sredstvami fizicheskoy kul'tury [Formation of the mechanism of subject physical-sports competence and competence of self-development by means of physical culture]. Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta - Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sport, 2017, no. 1. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-mehanizma->

predmetnyh-fizkulturno-sportivnoy-kompetentsii-i-kompetentsii-samorazvitiya-sredstvami-fizicheskoy-kultury (accessed: 30.11.2020).

5. Pashin A. A. *Fizicheskaja kul'tura osnova formirovanija cennostej zdorovogo obraza zhizni [Physical culture the basis for the formation of values of a healthy lifestyle]. Izvestija PGU im. V. G. Belinskogo - Izvestia PSU im. V.G. Belinsky, 2013, no. 24, pp. 736-741.*

6. Stoljarov V. I. *Filosofija sporta i telesnosti cheloveka. V 2 kn. Kn.1. Vvedenie v mir filosofii sporta i telesnosti cheloveka [Philosophy of sport and human corporeality. In 2 books. Book 1. Introduction to the world of philosophy of sports and human corporeality]. Moscow, University book Publ., 2015, 766 p.*

7. Urusov G. K. *Fizicheskoe vospitanie kak faktor razvitija lichnosti i formirovanija zdorovogo obraza zhizni [Physical education as a factor of personality development and the formation of a healthy lifestyle]. Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta kul'tury i iskusstv - Bulletin of the Kemerovo State University of Culture and Arts, 2019, no. 48. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vospitanie-kak-faktor-razvitiya-lichnosti-i-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni> (accessed 30.11.2020).*

8. Chapkovich Zh. A. *Istorija razvitija fitnesa kak vida dvigatel'noj aktivnosti naselenija [The history of the development of fitness as a type of motor activity of the population]. Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta - Bulletin of Tomsk State Pedagogical University, 2016, no 8 (173), pp. 112-116.*

УДК 796.001.3

**ВЛИЯНИЕ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ
НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА РОССИИ**

**THE INFLUENCE OF CLIMATIC AND GEOGRAPHICAL FACTORS
ON THE PHYSICAL CONDITION OF SCHOOLCHILDREN IN THE RUSSIAN FAR EAST**

Лигута Анна Владимировна

кандидат педагогических наук
учебный отдел

Дальневосточный юридический институт МВД России
г. Хабаровск, Россия

Liguta Anna Vladimirovna

PhD., educational department

Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia
Khabarovsk, Russia

Лигута Владимир Филиппович

кандидат педагогических наук, профессор
кафедра физической подготовки

Дальневосточный юридический институт МВД России
г. Хабаровск, Россия

Liguta Vladimir Philippovich

PhD., professor

department of physical training

The Far Eastern Law Institute of Ministry of Internal Affairs of Russia,
Khabarovsk, Russia

Аннотация. В статье представлен анализ влияния климатогеографических факторов юга Дальнего Востока на сезонную динамику работоспособности и некоторые функциональные показатели, определяющие ее, у школьников 14-15 и 16-17 лет г. Хабаровска. Установлено, что наиболее неблагоприятным физиологически является летний период выраженного муссона, оказывающий существенное негативное воздействие на основные показатели функциональных систем. Наиболее благоприятными периодами являются конец лета, осень и первая половина зимы, о чем свидетельствует положительная динамика функциональных показателей. Обосновывается значимость корректив в построении процесса физического воспитания школьников.

Abstract. The article presents an analysis of the influence of climatic and geographical factors of the south of the Far East on the seasonal dynamics of performance and some functional indicators that determine it in schoolchildren aged 14-15 and 16-17 years in Khabarovsk. It is established that the most unfavorable physiologically is the summer period of pronounced monsoon, which has a significant negative impact on the main indicators of functional systems. The most favorable periods are the end of summer, autumn and the first half of winter, as evidenced by the positive dynamics of functional indicators. The significance of

corrections in the construction of the process of physical education of schoolchildren is proved.

Ключевые слова: климатогеографические факторы, физическое состояние, школьники, Дальний Восток России

Keywords: climatic and geographical factors, physical condition, schoolchildren, Russian Far East

Дальневосточный регион России характеризуется сложными, подчас экстремальными, климатогеографическими, экологическими и социальными факторами, несомненно, влияющими на состояние здоровья населения, особенно детей и подростков.

Основатель отечественной физиологии И. М. Сеченов в 1861 году сформулировал свой знаменитый тезис о единстве организма и окружающей среды, который не только лег в основу современной биологии и медицины, но до сих пор является мощным импульсом для новых направлений во многих исследованиях. Он писал: «Организм без внешней среды, поддерживающей его существование, невозможен, поэтому в научное определение организма должна входить и среда, влияющая на него» [8]. Из всего изложенного видно, что организм и среда представляют собой не только диалектическое единство, но и целостность.

Положение о взаимодействии организма с окружающей средой получило дальнейшее развитие в трудах И. П. Павлова, который значительно расширил и углубил понимание отношений между организмом и средой, включив в него представление о направляющем, регулирующем и формирующем влиянии среды на организм.

Наука в настоящее время располагает уже обширными знаниями о взаимодействии организма человека с окружающей средой. Уже много лет проводятся комплексные медицинские исследования по выявлению влияния погодных условий на организм человека в различных районах России. Ряд авторов в своих работах выявили тесную корреляционную взаимосвязь между некоторыми климатическими факторами и рядом заболеваний.

Имеются исследования, в которых обобщены материалы о влиянии различных климатических факторов и целых климатических областей на человека: холода, тропического климата, климата пустынь.

Влияние климата на спортивную работоспособность является одной из важнейших проблем современного спорта. Так, для расширения функциональных возможностей организма спортсмена в практике стали активно использовать тренировку в условиях недостатка кислорода (условия среднегорья). По этому вопросу имеется уже достаточно исследований, в которых отмечается положительное влияние горной тренировки на работоспособность спортсменов в обычных условиях.

Наряду с этим, одним из важнейших вопросов является совершенствование адаптационных возможностей человека. При этом необходимо учитывать биологическую норму адаптационных возможностей организма.

В этой связи сильно возрастает роль физических упражнений, как самого действенного неспецифического средства повышения адаптационных возможностей организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Однако чрезмерная физическая нагрузка отрицательно влияет на устойчивость организма к действиям неблагоприятных факторов.

Рядом исследований установлено, что в процессе спортивной тренировки на организм спортсмена действуют метеорологические показатели (температура, влажность воздуха, солнечная радиация и другие). При высокой температуре воздуха лабильность сердечно-сосудистой системы значительно увеличивается, организм реагирует на нагрузку резким учащением пульса, дыхания, повышением максимально и понижением минимального давления и прочее.

В ряде исследований доказано, что при низких температурах понижается работоспособность организма, усиливается расход энергии, необходимой на поддержание теплового баланса организма.

С другой стороны большие затруднения испытывает организм спортсмена при тренировке в жаркое время года. При этом наблюдается усиленное потоотделение, которое существенно меняет водно-солевой обмен. Одновременно дополнительную нагрузку испытывает сердечно-сосудистая система. Влияние жары тем более выражено, чем длительней и интенсивней работа. И особенно возрастает действие физической нагрузки в условиях жаркого и влажного климата.

Одним из главных вопросов является изучение проблемы адаптации организма человека, в том числе и детского, к климатогеографическим условиям проживания на территории Севера и Дальнего Востока. Ряд авторов изучали особенности физического развития, двигательной и функциональной подготовленности детей школьного возраста в Республике Саха (Якутия), Норильске, Архангельске, Магадане, в Ненецком и Чукотском национальных округах. Было доказано, что в разных природно-климатических условиях в течение года наблюдается неодинаковый уровень двигательной активности и физической подготовленности детей [1,3,6,10].

Но в физическом воспитании не изжиты тенденции недооценки климатических воздействий на организм занимающихся. Особенно это проявляется в занятиях с детьми школьного возраста, при том, что в подростковом и юношеском возрасте организм человека находится в стадии незавершенного физического формирования. Поэтому любое воздействие физических упражнений является сильным раздражителем.

Задача учителей физической культуры состоит в том, чтобы умело организовать процесс адаптации к действиям различных факторов внешней среды. Соблюдение принципов умеренности и постепенности, повторности, учет возрастных особенностей, уровня подготовленности позволит найти рациональные пути для построения правильного процесса физического воспитания детей и подростков [7,9].

Исследование влияния климата Дальнего Востока на физическое состояние детей школьного возраста вызывает особый интерес также потому, что он является исключительно своеобразным. По замечанию И. П. Колоскова муссонный климат Дальнего Востока России существенно отличается от климата других частей нашей страны и по существу аналогов не имеет.

Климат г. Хабаровска, где осуществлялись наши исследования, как и всей южной части Дальнего Востока, муссонный. Для него характерна резко выраженная сезонная контрастность климатических условий: сухая морозная с постоянными

ветрами зима и чрезмерно влажное теплое лето. Эти контрасты объясняются влиянием зимнего (сибирского) и летнего (тропического) муссонов. Первым описал и дал классификацию климата муссонной Восточной Азии известный русский климатолог А. И. Воейков, который понятие «муссон» определил таким образом: «существенными признаками муссонов я считал, что зимой ветер дует изнутри материка к Тихому океану и следствием этого является сухость воздуха, ясность неба и малое количество осадков, а летом ветер дует с теплых морей на материк, принося тучи и дожди» [2].

Самым продолжительным сезоном в Хабаровске является зима. Она длится около 4,5 месяцев, начинается в первой декаде ноября и заканчивается обычно в середине-конце марта. Зима в Хабаровске отличается морозной, в большинстве случаев, ясной погодой и может быть разделена на три периода. Первый период зимы (ноябрь – первая половина декабря) – малоснежный с преобладанием морозной погоды, сопровождающейся значительными скоростями ветра. В этот период нередко наблюдаются сильные ветра со скоростью более 15 м/с. Хотя температура воздуха днем редко опускается ниже 20 градусов мороза, ветреная погода создает ощущение очень холодной. Середина зимы (вторая половина декабря – первая половина февраля) – наиболее холодный период года. В это время преобладает сильно и значительно морозная погода с повышенным атмосферным давлением и его перепадами 6-10 и более мб в сутки.

Весовое содержание кислорода в воздухе (в гр на м³) в зимний период имеет наибольшую в году величину (329-335 г/м³). Температура воздуха днем нередко опускается ниже 20-25 градусов, ночью морозы могут достигать -30-35, а в очень холодные зимы они бывают – 40 градусов. Хотя Хабаровск находится на одной параллели с Волгоградом, Винницей, Будапештом, Веной, Парижем, погодные условия здесь несравнимы с условиями этих городов. Например, средне январская температура Хабаровска равна – 22-24, тогда как в названных городах Европы -5-7 градусов. Во втором периоде зимы высота снега составляет 10-15 см на открытых местах и 20-30 см в лесу, что обычно достаточно для занятий лыжным спортом.

В конце зимы сказывается приближение весны. Постепенно повышается температура воздуха, в конце февраля днем бывает оттепель, но в целом еще преобладают морозы. Из-за низкой высоты стояния солнца над горизонтом около трех месяцев в году отмечается недостаток ультрафиолетовой радиации, которая оказывает многообразное биологическое влияние на живые организмы. Зимой повышается уровень температуры тела, тонус симпатической нервной системы, кровяное давление и тонус сосудов, увеличивается потребление кислорода и основной обмен [5].

Весна в Хабаровске начинается с третьей декады марта, что совпадает с установлением положительных дневных температур и началом таяния снега. Во второй половине апреля температура воздуха переходит через плюс 5 градусов, днем повышается до 10-15 градусов, а в наиболее теплые весны бывают настоящие летние дни, когда температура воздуха достигает 20-25 градусов тепла. В конце мая совершается окончательный переход к лету. Температура воздуха даже ночью редко опускается ниже 8-10 градусов; днем поднимается до 18-22 градусов. Весовое

содержание кислорода в воздухе весной понижается по сравнению с зимой, имея значения 290-300 г/м³ на равнинах.

Конец весны и начало лета (вторая половина мая-июня) наиболее солнечная часть теплового периода. В это время наблюдается высокая напряженность солнечной радиации, мало уступающей соответствующим величинам в Крыму. Лето продолжается в Хабаровске около 3,6 месяцев. В летние месяцы понижается весовое количество кислорода в воздухе до 260-280 г/м³. Минимальные величины содержания кислорода в воздухе отмечаются в дни жаркой и влажной погоды. Бесспорно, что учет этого фактора в процессе физического процесса крайне необходим. Начиная с конца июня температура воздуха в отдельные дни поднимается до 25-30 градусов при высокой относительной влажности воздуха. Образуются «погоды перегрева», «парниковой» жары – характерное явление юга Дальнего Востока. Большинство людей чувствует себя угнетенно, расслаблено, жизненный тонус понижен. Этот теплый и влажный сезон характеризуется снижением у людей температуры тела, снижением потребления кислорода и основного обмена, повышением тонуса блуждающего нерва (ваготонией), снижением кровяного давления (особенно диастолического), понижением тонусов сосудов, некоторым ускорением или замедлением скорости кровотока, замедлением пульса и незначительным учащением дыхания. Во время действия летнего муссона наблюдаются выраженные изменения со стороны крови, уменьшается содержание гемоглобина, снижается число эритроцитов, понижается максимальная и минимальная осмотическая устойчивость эритроцитов, снижается реакция оседания эритроцитов. Летом по сравнению с зимой одна и та же физическая нагрузка приводит к более выраженному миогенному лейкоцитозу; восстановительный период при этом удлинён [5].

В середине октября температура воздуха начинает заметно понижаться, меняется и характер погоды. Увеличивается повторяемость солнечных погод. Конец лета и начало осени является в муссонном климате наиболее благоприятным периодом с мягкими, теплыми устойчивыми солнечными погодами. Лето заканчивается. Днем температура воздуха еще высокая (17-19 градусов). В начале октября, а иногда и в конце сентября заморозки становятся устойчивыми, погода днем большей частью солнечная, температура воздуха достигает 10-12 градусов тепла. В конце октября температура воздуха переходит через ноль, а в конце декады ноября наступает зима, образуется устойчивый снежный покров – устанавливается морозная погода.

Таким образом, в климатофизиологическом отношении для района Хабаровска выделяются следующие основные особенности: избыточно влажное, теплое и даже жаркое лето, приводящее к умеренной относительной гипоксии; предпосылки к сезонному (летом) гиповитаминозу и соответствующим сдвигам в красной крови на фоне избыточной ваго-инсулярной (анаболической) активности. Зимой значительно выражен фактор переохлаждения с перевозбуждением симпатико-адреналиновых механизмов и катаболических процессов; общая гиперреактивность.

Исходя из выше изложенного, авторы предполагают, что своеобразные климатические факторы юга Дальнего Востока существенным образом должны влиять на

всю ритмику физиологических функций и работоспособность школьников на протяжении годового цикла, к рассмотрению которого мы переходим.

В работе были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать сезонную динамику физического состояния и работоспособности школьников г. Хабаровска.
2. Полученные показатели сопоставить с основными погодными-сезонными особенностями г. Хабаровска – типичного пункта относящегося к зоне выраженного муссонного влияния юга Дальнего Востока.
3. Намечать пути совершенствования процесса физического воспитания школьников г. Хабаровска с учетом местных климата-физиологических особенностей.

Исследования проводились в течение года (с октября 2018 по сентябрь 2019 года) на базе общеобразовательной школы г. Хабаровска с участием 28 школьников (подростков), из них 14-15 лет – 15 человек и 15-16 лет – 13 человек, относящихся к основной медицинской группе. Планирование и проведение учебных занятий по физической культуре (три раза в неделю) осуществлялось в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре средней (полной) общеобразовательной школы [4]. В период летних каникул учащиеся три раза в неделю посещали занятия по общей физической подготовке в организованной группе при школе.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы по данной проблеме.
2. Педагогические контрольные испытания: бег на 60 м, 1000 м.
3. Определение физических качеств и работоспособности: становая и кистевая динамометрия, прыжок вверх по Абалакову. степ-тест PWC170.
4. Медико-биологические методы исследования: пульсометрия (ЧСС), проба с задержкой дыхания на выдохе, спирометрия (ЖЕЛ), пневмотахометрия (ПТМ), показатели артериального кровяного давления (АКД), максимальное потребление кислорода (МПК), рефлексометрия (простая зрительно-моторная реакция), теппинг-тест, зрительно-поисковая реакция (по таблицам Шульте).
5. Анализ климата по многолетнему ходу погод Е.Г. Чулкова [11].

Наши исследования мы начали с изучения некоторых показателей функции ЦНС у школьников. С этой целью были использованы рефлексометрия – простая зрительно-моторная реакция (оценка функционального состояния ЦНС и анализаторов), теппинг-тест – максимальная частота движений кисти (оценка функционального состояния двигательной сферы и силы нервной системы) и скорость зрительно-поисковой реакции по Шульте (оценка объема внимания).

Анализ полученных результатов свидетельствуют об увеличении показателей теппинг-теста в зимнее время, в летний период наблюдается некоторая тенденция его замедления (таблица 1).

Таблица 1

Динамика показателей ЦНС школьников по определяющим месяцам сезонов года

Месяц	Теппинг-тест, кол. раз за минуту		Зрительно-поисковая реакция, с		Рефлексометрия, м/с	
	14-15 лет	16-17 лет	14-15 лет	16-17 лет	14-15 лет	16-17 лет
1. Октябрь	336,1±8,3	339,6±9,2	47,6±1,6	44,4±2,9	2279±33,1	2133±44,6
2. Январь	388,0±9,8	368,8±5,3	37,7±1,2	36,9±1,6	2081±39,5	2051±57,3
3. Апрель	363,9±5,7	355,8±7,5	36,1±1,9	37,8±2,0	2205±49,2	2123±40,6
4. Июль	362,0±4,2	357,8±4,8	41,2±1,8	40,9±2,4	2240±34,1	2241±51,3
Р 1-2	< 0,01	< 0,05	< 0,01	< 0,05	< 0,05	> 0,05
Р 1-3	< 0,05	> 0,05	< 0,01	< 0,05	> 0,05	> 0,05
Р 1-4	> 0,05	> 0,05	< 0,01	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Р 2-3	> 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05
Р 2-4	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05
Р 3-4	> 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Наиболее статистически достоверно эта закономерность проявляется при сравнении крайних контрастных сезонов года – середина зимы и середина лета.

Зрительно-поисковая реакция наиболее замедленная в начале учебного года, максимально укорачивается в конце зимы и весной, а летом вновь заметно ухудшается, замедляется. Та же закономерность отмечается и при рассмотрении показателей зрительно-моторной реакции.

Таким образом, отмечается тенденция к некоторому несоответствию их с ожидаемыми педагогическими результатами.

Согласно общепринятым в спортивной физиологии положений, можно считать доказанным, что наиболее чутко реагирует на любые внешние воздействия кардиореспираторная система организма, для оценки функционального состояния которой предложено максимальное количество наиболее широко используемых в системе физического воспитания тестов. Именно поэтому наши дальнейшие наблюдения были посвящены изучению сезонной динамики показателей кардиореспираторной системы в сопоставлении с определяющими месяцами сезонов года.

Анализ показателей кардиореспираторной системы вновь дает нам подтверждение наметившейся выше закономерности. Частота пульса и уровень артериального кровяного давления постепенно снижаются от зимы к лету (таблица 2).

Причем у школьников 14-15 лет различия в ЧСС и АКД изменяются значительно, чем у школьников 16-17 лет. Время задержки дыхания летом укорачивается. Наоборот, показатели ЖЕЛ, пневмотахометрии, в целом, возрастали в летнее время по сравнению с зимой. Это свидетельствует об активизации функций внешнего дыхания в сезон жарких и влажных погод, сопровождающихся на Дальнем Востоке снижением парциального напряжения кислорода в воздухе. Особое значение в комплексе тестов мы придавали динамике величин МПК. Этот показатель, дающий наиболее благоприятные величины весной, к началу летнего муссона заметно уменьшается. Таким образом, вся динамика используемых нами функциональных показателей кардиореспираторной системы достаточно

убедительностью подтверждает некоторое ухудшение ее функций у школьников-дальневосточников в летний период времени.

Таблица 2

Динамика функциональных показателей кардиореспираторной системы школьников 14-15 лет по определяющим месяцам сезонов года

Месяц	ЧСС, уд/мин	ЗД выдохе,с	ЖЕЛ, л	ПТМ, л		АКД, мм/рт/ст.		МПК, мл	МПК/Р, мл/кг
				вдохе	выдохе	мак.	мин.		
14-15 лет									
1.Октябрь	72,4±2,0	20,8±1,8	2,8±0,12	3,8±0,28	3,9±0,26	110,3±2,1	61,0±1,8	2496±96,9	569±28,1
2. Январь	78,2±2,3	26,6±2,8	2,9±0,17	3,6±0,18	3,9±0,26	114,5±2,5	63,5±1,2	2504±80,8	573±16,0
3. Апрель	80,5±2,0	22,6±1,5	3,0±0,10	4,8±0,20	4,4±0,30	110,1±1,2	61,0±1,3	2709±78,0	635±22,7
4. Июль	74,4±1,5	18,1±1,5	3,1±0,18	4,9±0,19	4,2±0,18	103,5±1,7	59,4±1,7	2649±71,2	536±19,3
Р 1-2	> 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Р 1-3	< 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,01	< 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,05
Р 1-4	> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,01	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Р 2-3	> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,01	< 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Р 2-4	> 0,05	< 0,01	> 0,05	< 0,01	> 0,05	< 0,01	< 0,01	> 0,05	> 0,05
Р 3-4	< 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
16-17 лет									
1.Октябрь	73,9±2,3	24,0±3,6	3,0±0,15	4,9±0,45	4,5±0,19	116,9±3,2	62,7±1,8	2852±52,8	61,5±16,6
2. Январь	72,4±1,7	33,4±2,6	3,7±0,19	3,4±0,34	4,7±0,14	119,2±2,1	65,0±2,1	2955±96,7	53,8±11,9
3. Апрель	74,7±2,1	27,9±1,7	3,7±0,12	5,3±0,29	4,7±0,15	110,8±3,0	63,1±1,7	3624±73,9	69,8±12,1
4. Июль	79,3±1,7	19,0±1,2	3,8±0,19	5,2±0,35	4,5±0,32	105,0±4,4	61,3±4,2	2959±78,1	64,7±17,4
Р 1-2	> 0,05	< 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Р 1-3	> 0,05	> 0,05	< 0,01	> 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,01	< 0,05
Р 1-4	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,01	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Р 2-3	> 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,01	< 0,05
Р 2-4	> 0,05	< 0,01	> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,01	< 0,05	> 0,05	< 0,05
Р 3-4	> 0,05	< 0,01	> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,01	< 0,05

Все изложенные закономерности функционирования кардиореспираторной системы при математической обработке дают достаточно достоверные статистические величины при сравнении показателей по определяющим месяцам сезона, январь-июль.

Динамика некоторых показателей работоспособности и физических качеств по определяющим месяцам сезонов года представлена в таблице 3.

Как следует из таблицы 3, показатели качества силы (кистевая и станочная динамометрия) в целом закономерно возрастающие под влиянием физических упражнений, в летний муссонный период дают ухудшение, что проявляется в систематическом снижении регистрирующих цифр. Взрывной прыжок по Абалакову наиболее четко дает ухудшение в июле, с высокой степенью достоверности ($P < 0,05$). Подобная динамика зарегистрирована и по пробе РWC170. Обращает на себя внимание тот важный факт, что эти показатели функционального состояния школьников, их работоспособность и отдельные физические качества также проявляют описанную динамику статистически достоверно, как и отдельные физиологические тесты, описанные выше.

Дополнительное подтверждение полученных результатов исследования, дают и показатели контрольных тестов бега на 60 и 1000 м (таблица 4).

Таблица 3

Динамика функциональных показателей PWC 170 и некоторых физических качеств школьников по определяющим месяцам сезонов года

Месяц	Динамометрия, кг		Прыжок по Абалакову, см	PWC 170, кг/м/мин
	кистевая	становая		
14-15 лет				
1.Октябрь	28,9±1,7	77,7±4,8	38,5±1,6	738,9±68,8
2. Январь	37,4±1,3	87,0±5,2	42,8±4,5	743,7±47,0
3. Апрель	37,9±1,5	90,7±4,1	48,1±2,5	864,0±46,0
4. Июль	36,8±1,4	87,4±4,2	41,4±1,1	846,7±42,5
Р 1-2	< 0,01	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Р 1-3	< 0,01	< 0,05	< 0,05	< 0,05
Р 1-4	< 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05
Р 2-3	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Р 2-4	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Р 3-4	> 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05
16-17 лет				
1.Октябрь	36,6±2,6	110,0±9,1	42,9±2,3	948,3±89,8
2. Январь	45,7±2,9	115,8±6,4	45,0±2,7	1008,7±56,8
3. Апрель	46,4±2,2	112,0±6,0	51,5±5,5	1402,5±62,3
4. Июль	38,3±2,3	92,5±10,2	44,0±3,6	1011,3 ±69,5
Р 1-2	< 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Р 1-3	< 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,01
Р 1-4	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Р 2-3	> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,01
Р 2-4	> 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05
Р 3-4	< 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,01

Таблица 4

Результаты контрольных испытаний школьников по определяющим месяцам сезонов года

Месяц	Бег на 60 м, с		Бег на 1000 м, с	
	14-15 лет	16-17 лет	14-15 лет	16-17 лет
1. Октябрь	8,75±2,3	8,56±2,0	259,5± 2,3	232,3±2,5
2. Январь	8,54±2,1	8,44±1,8	256.3±2,1	228,1±2,0
3. Апрель	8,50±1,9	8,40±2,2	248,4±1,9	219,8±2,4
4. Июль	8,50±2,4	8,43±2,4	254,8±2,4	227,0±2,6
Р 1-2	< 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05
Р 1-3	< 0,05	< 0,05	< 0,01	< 0,01
Р 1-4	< 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05
Р 2-3	> 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,05
Р 2-4	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Р 3-4	> 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,05

Полученные данные свидетельствуют о тенденции некоторого ухудшения показателей бега летом у школьников различного возраста.

Таким образом, анализ проведенных исследований позволяет сделать некоторые обобщения, свидетельствующие о том, что поздней осенью и в первую поло-

вину зимы, как правило, резко возрастает работоспособность школьников, что сопровождается значительной оптимизацией проб, используемых в работе. В последующем все эти показатели несколько снижаются и сохраняются на довольно устойчивом уровне во вторую половину зимы и весенние месяца. Наиболее низкие показатели функциональных проб и физических качеств зарегистрированы летом в разгар летнего муссона. При этом в большинстве случаев отмеченные сдвиги оказываются более выраженными у школьников 14-15 лет, чем в старшей группе (16-17 лет).

Бесспорно, что выявленные нами специфические влияния своеобразного муссонного юга Дальнего Востока на функциональные показатели, физическую работоспособность и физические качества школьников должны быть учтены при организации всего процесса физического воспитания, и возможно, даже потребуют определенной коррекции методики использования физических упражнений.

Литература

1. Вишневецкий, В. А. Приспособительные и компенсаторные реакции учащихся ХМАО-Югры на природно-климатические и социально-экономические факторы / В. А. Вишневецкий, В. В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 3. – С. 83-86.
2. Воейков, А. И. Климат области муссонов Восточной Азии / А. И. Воейков // СПб. : Имперское Русское географическое общество, 1880. – 186 с.
3. Лигута, В. Ф. Физическая подготовленность и темпы прироста физических качеств школьников северных районов Хабаровского края / В. Ф. Лигута, А. В. Лигута // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, –2018. - № 6 (160). – С. 101–106.
4. Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура: 5-11 классы / А. П. Матвеев. – Москва : Просвещение. – 2007. –142 с.
5. Матюхин, В. А. Биоклиматология человека в условиях муссонов / В. А. Матюхин. - Ленинград : Наука. Ленинградское отделение, 1971. – 221 с.
6. Нестеров, В. А. Этапность развития физических качеств у детей школьного возраста, проживающих в различных климатогеографических условиях / В. А. Нестеров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 1. – С. 15-17.
7. Пономарев, В. В. Региональный подход к физкультурному образованию школьников, проживающих в условиях Крайнего Севера : автореф. ... д-ра пед. наук. Омск, 2000. – 48 с.
8. Сеченов, И. М. Физиология нервной системы / И. М. Сеченов.- Ленинград : Наука. Ленинградское отделение, 1866. – 292 с.
9. Синяевский, Н. И. Повышение двигательной активности детей 6-7 лет, проживающих в природно-климатических условиях Среднего Приобья / Н. И. Синяевский, М. Е. Снизгур // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010 – № 5. – С.20-24.
10. Суханова, И. В. Сезонные изменения морфофункциональных параметров у юной Магадана с различным уровнем двигательной активности / И. В. Суханова // Физиология спорта. – 2009. – № 1. – С. 24-26.
11. Чулков, Е. Г. Биоклиматограмма как метод изучения метеотропной корреляции в детской патологии / Е. Г. Чулков // Вопросы педиатрии и хирургии

детского возраста. Хабаровск, 1971. – С. 56-60.

References

1. Vishnevskiy V. A., Apokin V. V. *Prisposobitel'nye i kompensatornye reaktsii uchashchikhsya KhMAO-Yugry na prirodno-klimaticheskie i sotsial'no-ekonomicheskie faktory [Adaptive and compensatory reactions of students of the Khanty-Mansi Autonomous Okrug to natural-climatic and socio-economic factors]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2011, no. 3, pp. 83 – 86.*
2. Voeykov A. I. *Klimat oblasti mussonov Vostochnoy Azii [Climate of the monsoon region of East Asia]. St. Petersburg, Imperial Russian Geographical Society, 1880 186 p.*
3. Liguta V. F., Liguta A. V. *Fizicheskaya podgotovlennost' i tempy prirosta fizicheskikh kachestv shkol'nikov severnykh rayonov Khabarovskogo kraya [Physical fitness and growth rate of physical qualities of schoolchildren of the northern regions of the Khabarovsk Territory]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft, 2018, no. 6 (160), pp. 101 – 106.*
4. Matveev A. P. *Programmy obshcheobrazovatel'nykh uchrezhdeniy. Fizicheskaya kul'tura: 5-11 klassy [Programs of general education institutions. Physical education: 5-11 classes]. Moscow, Education Publ., 2007, 142 p.*
5. Matyukhin V. A. *Bioklimatologiya cheloveka v usloviyakh mussonov [Human bioclimatology in monsoon conditions]. Leningrad: Science. Leningrad branch Publ., 1971, 221 p.*
6. Nesterov V. A. *Etapnost' razvitiya fizicheskikh kachestv u detey shkol'nogo vozrasta, prozhivayushchikh v razlichnykh klimatogeograficheskikh usloviyakh [Stages of development of physical qualities in school-age children living in different climatic and geographical conditions]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: upbringing, education, training, 1998, no.1, pp. 15 – 17.*
7. Ponomarev V. V. *Regional'nyy podkhod k fizkul'turnomu obrazovaniyu shkol'nikov, prozhivayushchikh v usloviyakh Kraynego Severa. Avtoref. d-ra ped. nauk [Regional approach to physical education of schoolchildren living in the Far North. Autoref. dr. ped. sci.]. Omsk, 2000, 48 p.*
8. Sechenov I. M. *Fiziologiya nervnoy sistemy [Physiology of the nervous system]. Leningrad: Science. Leningrad branch Publ., 1866, 292 p.*
9. Sinyavskiy N. I., Snigur M. E. *Povyshenie dvigatel'noy aktivnosti detey 6-7 let, prozhivayushchikh v prirodno-klimaticheskikh usloviyakh Srednego Priob'ya [Increase in physical activity of children of 6-7 years living in climatic conditions of the Average of Priobye]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical education: upbringing, education, training, 2010, no. 5, pp. 20–24.*
10. Sukhanova I. V. *Sezonnye izmeneniya morfofunktsional'nykh parametrov u yunoshey Magadana s razlichnym urovnem dvigatel'noy aktivnosti [Seasonal changes in morphofunctional parameters in young men Magadan with different levels of motor activity]. Fiziologiya sporta - Physiology of sports, 2009, no. 1, pp. 24–26.*
11. Chulkov E. G. *Bioklimatogramma kak metod izucheniya meteotropnoy korrelyatsii v detskoy patologii [Bioclimatogram as a method for studying meteotropic correlation in children's pathology]. Voprosy pediatrii i khirurgii detskogo vozrasta [Questions of Pediatrics and surgery of children]. Khabarovsk, 1971, pp. 56–60.*

УДК 159.9.07

**ПСИХИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И ЕЕ ОПТИМИЗАЦИЯ
НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЛЬНЫХ МЕХАНИЗМОВ ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ
СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ**

**MENTAL LOAD AND ITS OPTIMIZATION BASED
ON INTEGRAL MECHANISMS
OF A PERSONAL SELF-REGULATION AMONG STUDENTS – ATHLETES**

Яковлев Борис Петрович

*доктор психологических наук, профессор
академик РАН и РАОиФН им. ак. М. В. Ломоносова
Югорский государственный университет
г. Ханты-Мансийск, России*

Yakovlev Boris Petrovich

PhD., professor

*Academician of Russian Academy of Natural Sciences and Russian Academy of Basic
and Fundamental Sciences named after ac. M. V. Lomonosov
Yugorsk State University
Khanty-Mansiysk, Russia*

Банщиков Александр Георгиевич

*старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Сургутский государственный университет
г. Сургут, Россия*

Banshchikov Alexander Georgievich

*senior lecturer
physical education department
Surgut State University
Surgut, Russia*

Кузьменко Дмитрий Юрьевич

*Старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Северо-Казахстанский университет имени Манаша Козыбаева
г. Петропавловск, Казахстан*

Kuzmenko Dmitry Yurievich

*senior lecture
physical education department
North-Kazakhstan University named after M. Kozybaev
Petropavlovsk, Kazakhstan*

Аннотация. Актуальность теоретического исследования психической нагрузки в аспекте личностно-деятельностного подхода обусловлена проблемой влияния психи-

ческой нагрузки на качество и эффективность учебной деятельности студентов спортсменов, на их здоровье, на их результативность в спорте. Важность акцентированного внимания на понятии «психическая нагрузка» в учебно-тренировочном процессе студентов спортсменов обусловлена в первую очередь несоответствием, ограниченностью выделения психологических факторов, механизмов, составляющих особенности учебной, физической нагрузки.

Abstract. *The relevance of the theoretical research in the mental load level based on the approach of personal activity is caused by the problem of the influence of the mental load on the quality and effectiveness in the educational activity of students - athletes, as well as on their health and efficiency in sports. The importance of the focused attention on the concept of "mental load" in educational and training processes of students - athletes is primarily explained by the discrepancy, limited selection of psychological factors and mechanisms that make up the features of educational and physical load.*

Ключевые слова: психическая нагрузка, деятельность, спортсмены, саморегуляция, напряженность

Keywords: *mental load, activity, athletes, self-regulation, tension*

Введение.

Психическую нагрузку можно представить, как произвольный процесс саморегуляции воздействующих на личность спортсмена внешних и внутренних условий, определяющий индивидуальный уровень психической напряженности, способствующий мобилизации функциональных ресурсов и резервов в направлении лично значимых целей (Яковлев Б. П., 2000; 2007) [4]. Влияние величины психической нагрузки возникает как противоречие в результате нарушения равновесия между константными внутренними условиями и внешними условиями, обеспечивая достижения нового равновесия, адекватного условиям ситуации являясь механизмом развития адаптивных возможностей личности спортсмена. Экспериментальные исследования психической нагрузки в условиях спортивной деятельности, свидетельствует о том, что основным фактором, регулирующим индивидуальный уровень величины влияния психической нагрузки на организм и психику спортсмена, являются личностные механизмы саморегуляции: эмоции, воля, интеллект, интуиция. Эмоциональные параметры внутренних условий определяются отношением к жизни, своему здоровью, результатам деятельности, личностной значимостью. Волевые механизмы обеспечивают уровень самосознания и целеустремленности к деятельности. Интеллект определяет меру и логику осознания человеком своего поведения, своих действий, свое место в жизни, этапность решения по выполнению поставленных задач. Интуиция способствует эвристическому принятию решений без осознания, без логики их доказательности в данный момент времени.

От конкретного функционирования этих механизмов и их сочетания в большей степени зависит устойчивость (толерантность) к величине и особенностям психической нагрузки в экстремальных условиях спортивной деятельности, выраженность и направленность психической напряженности, адаптация к двигательным (физическим) упражнениям. [4]

В обобщенном виде это важнейшие механизмы саморегуляции, которые определяют и проявляются в каждом отдельном или интегральном состоянии,

свойстве, качестве личности.

Оптимальное реагирование спортсмена на совокупность факторов психической нагрузки зависит от его индивидуальной способности противостоять и справляться с их влиянием. Величина воздействия психической нагрузки на индивидуальную толерантность спортсмена может превысить его оптимальные, и даже предельные возможности и резервы. Поэтому для тренера является важным своевременно не только знать, но и контролировать специфические факторы нагрузки, возникающие в определенной ситуации и совокупности внешних и внутренних условий спортивной деятельности. Такого рода психологический контроль за особенностями психической нагрузки в различных специфических условиях учебно-тренировочного процесса и соревновательной подготовки позволяет более оперативно и избирательно управлять двигательной деятельностью и более рационально регулировать режим по чередованию нагрузок и отдыха.

Целью нашего исследования являлось теоретическое исследование особенностей психической нагрузки и ее оптимизация на основе интегральных механизмов личностной саморегуляции студентов спортсменов.

Для решения поставленной цели были использованы следующие теоретические и эмпирические методы исследования: анализ и обобщения литературных источников, сравнение, абстракция, идеализация, систематизация, моделирование, наблюдение, беседа.

Обсуждение результатов исследования. При анализе психической нагрузки следует учитывать, что процесс тренировочной и соревновательной деятельности - это в большинстве своем не внешне наблюдаемая, а внутренне скрытая форма произвольной и Большое содержательное (качественное) и процессуальное разнообразие в различных видах спортивной деятельности является важной особенностью физической нагрузки в спорте высших достижений и основным отличием от особенностей психической нагрузки. [4]

С психологической точки зрения, внешние тренировочные и соревновательные условия оказывают только косвенное влияние на спортивную результативность, вызывая у спортсмена динамическое взаимодействие психических процессов, образующих в соответствии с требованиями, диктуемыми конкретной деятельностью, субъективные состояния, представляющих собой подвижную систему, (детерминирующие способность спортсменов к быстрому переходу от относительно фоновых состояний к периодам предельной мобилизации функциональных ресурсов и резервов и наоборот) и являющихся частью комплексной и динамической системы взаимодействия между внешними и внутренними условиями деятельности человека. [1]

Рациональное, оптимальное управление средствами и методами спортивной подготовки дает возможность воздействовать на психологию личности спортсмена, чтобы выработать у него необходимые субъективные состояния, индивидуальные качества, отношения, мотивы, определяющие его направленность к спортивным достижениям, Следовательно, исходя из принципа единства сознания и деятельности, взаимосвязи внешних и внутренних условий, можно сделать вывод, что психическая нагрузка в системе тренировочной и соревновательной деятельности вызывает определенные мобилизационные изменения которые образуют индиви-

дуальную структуру качеств и состояний личности спортсменов, необходимых для успешного осуществления соревновательной деятельности.

Чтобы учебно-тренировочный процесс "заработал", "был эффективным и качественным", необходимы такие компоненты, как управление и саморегуляция. По мнению Б. П. Яковлева управление и саморегуляция - это процессы перехода специфических ситуаций, качеств из одного состояния в другое, в соответствии с поставленной целью и возможностью потенциально ее достичь.

В спортивной деятельности объединяются не только познавательные функции деятельности (внимание, восприятие, мышление, представление, память), но и личностные свойства потребности, мотивы, эмоции, способности.

Для учителя представляет интерес не столько анализ строения учебной деятельности, сколько проблема его адекватного нормирования учеников. Фактически речь идет о том, чтобы научить учеников учиться, а это намного важнее, чем вооружение их конкретными предметными знаниями. Самая большая сложность состоит в самостоятельном отборе содержательного материала, который подлежит усвоению.

Педагогическая психология выделяет несколько стратегий нормирования новых знаний, умений, развития способностей, которые могут применяться в учебном процессе: стратегия интериоризации, стратегия экстериоризации, стратегия проблематизации и рефлексии.

Относительно учебного процесса управление представляет собой целенаправленное систематическое влияние преподавателя на коллектив учеников и отдельного студента для достижения определенных результатов обучения.

Этот процесс выступает одновременно как циклический и непрерывный, который создается одновременным и последовательным выполнением многих циклов. Управленческий цикл начинается с постановки цели и определения задач, а заканчивается их решением, достижением поставленной цели. После достижения цели ставится новая и управленческий цикл повторяется. Цель - действие - результат - новая цель, - такая схематическая картина непрерывного управленческого процесса.

Эффективное управление процессом обучения возможно при выполнении определенных требований:

1. формирование цели обучение;
2. определение исходного уровня (состояния) управляемого процесса;
3. разработка программы действий, которая предусматривает основные переходные состояния процесса обучение;
4. получение за определенными параметрами информации о состоянии процесса обучения (обратная связь);
5. переработка информации, полученной по каналу обратной связи, изготовление и внесение в учебный процесс корректирующих действий.

Задача педагога, тренера в процессе регуляции, коррекции состоит в изменении состояния управляемого процесса и доведении его к ранее запланированной цели.

Сложность и разнообразие индивидуальных факторов не всегда могут быть

учтены при составлении основной программы обучения. При массовом обучении основная программа в лучшем случае может быть адаптированная лишь к некоторой системе типичных особенностей для определенной группы учеников. В процессе же обучения конкретной группы учеников могут быть выявлены какие-либо дополнительные особенности, учет которых разрешит им быстрее достичь поставленной цели.

Двигательные качества связаны с типологическими особенностями выявления свойств нервной системы (силой-слабостью, подвижностью-инертностью, уравновешенностью-неуравновешенностью нервных процессов), которые выступают в структуре качеств в виде природных способностей [5].

Каждый человек владеет колоссальными потенциальными возможностями развития, но развитие каждого проходит своеобразно. При воспитании необходимо учитывать индивидуальные особенности и восприятие к педагогическому влиянию [5].

С психологической точки зрения, освоить двигательное действие – значит овладеть его психической саморегуляцией. В самоконтроле и саморегуляции двигательных действий принимают участие практически все познавательные процессы: ощущение, восприятие, представление, мышление, внимание, а также эмоции и воля.

Психическая нагрузка вызывает психическую напряженность организма, которое можно охарактеризовать как повышение мобилизации психофизиологических функций для поддержания работоспособности. [4]

В отличие от психической нагрузки психическая напряженность характеризует мобилизацию психофизиологических функций конкретного индивида в зависимости от особенностей деятельности, которую выполняет спортсмен, или особенности условий, в которых осуществляется данная деятельность. Поэтому при выполнении соревновательной нагрузки одной и той же по величине, интенсивности и направленности у спортсменов наблюдаются значительные различия в психической напряженности в зависимости от возраста, пола, актуального состояния, уровня функциональной подготовленности, силы мотивации, стрессоустойчивости.

Критерием условного дифференцирования по величине особенностей психической нагрузки служит оптимальность ответной реакции организма на суммарное воздействие факторов внешних и внутренних условий. Известный спортивный психолог Ю. Я. Киселев считает, что установление зависимости между достигнутым на тренировке или соревновании результатом и показателями предшествующего тренировке или соревнованию психического состояния есть путь определения критерия оптимальности последнего. Внешней причиной, указывает ученый, обуславливающей оптимальный уровень функционального состояния и информативность комплекса показателей, являются требования, предъявляемые к спортсмену особенностями вида спорта, конкретными задачами и условиями его деятельности [2].

Мы придерживаемся положения о том, что психическое напряжение - это такое функциональное состояние, которое отражает характер индивидуальной реактивности спортсмена на сложившуюся психическую нагрузку [4].

При минимальной нагрузке - психическая нагрузка характеризуется не высоким уровнем мобилизации ресурсов, связанной с решением простых для спортсмена

тактико-технических, рефлексивных задач, автоматизированных навыков, умений, в благоприятных условиях. При невысоком уровне включения волевых усилий и произвольного самоконтроля, в связи с невысокой ценой ошибок. Такая нагрузка в спорте типична в восстановительном микроцикле при малых психических нагрузках.

Оптимальная нагрузка, связана с мобилизацией всех систем организма и выражается в эффективной, согласованной, координированной работе, требующей концентрированного внимания, постоянного самоконтроля за выполняемыми двигательными действиями, волевых усилий. В ответ на воздействие тех или иных факторов психической нагрузки в начале происходит снижение активности функций, отражающее мобилизацию энергетических ресурсов. При понижении активности функций спортсмен ощущает чувство усталости, эмоциональный дискомфорт, результативность и качество деятельности ухудшается, но затем спортивные показатели превышают прежнюю эффективность. При оптимальной нагрузке всегда происходит сверхвосстановление.

При экстремальных нагрузках - психическая напряженность также связана с мобилизацией всех систем организма на решение сложных профессиональных задач, с включением больших волевых усилий, интуитивных механизмов. Однако комплекс отрицательно действующих факторов внешней и внутренней Среды вносят дезорганизацию в деятельность функциональных систем организма, что сказывается как на физиологических и психических проявлениях, так и на эффективности и надежности спортивной деятельности.

Экстремальная нагрузка возникает за счет значительного усложнения задач (больших внешних трудностей, препятствий, снижения потенциальных психологических, физиологических возможностей, ресурсов), когда спортсмен без высокой волевой регуляции, интуитивного решения задач, как правило, на предельных порогах напряженности с трудом справляется с выполнением деятельности. Динамика физиологических и психологических показателей характеризуется медленным повышением мобилизации в течение непродолжительного времени, затем неустойчивостью и рассогласованием в согласованности, координированности функций и выраженным их падением [4].

Выше порога воздействия экстремальной нагрузки - происходят нарушения в организме, общая заторможенность действий, полная дезорганизация деятельности. После достижения определенного уровня воздействия экстремальной нагрузки возрастание результативности спортивной деятельности прекращается и результаты начинают снижаться, ухудшается работоспособность, восстановление имеет более продолжительный период достижения исходного уровня активности [3].

Обучающийся без высокой волевой и эмоциональной регуляции, интуитивного решения задач, как правило, на предельных порогах напряженности с трудом справляется с выполнением учебной деятельности. Динамика физиологических и психологических показателей характеризуется медленным повышением мобилизации в течение непродолжительного времени, затем неустойчивостью и рассогласованием в координированности функций и выраженным их падением.

Целесообразность и необходимость исследовательской работы в поиске опти-

мальных психических нагрузок в условиях напряженной учебной деятельности несомненна, важна для более адекватного и рационального построения, планирования предметного содержания учебной нагрузки в том или ином семестре, периоде образовательного процесса. Точно также в системе школьного образования. При переходе из одной ступени школьного образования на другую ступень, у учащегося должна быть сформирована не просто активно-личностная готовность к новой ступени обучения и воспитания, но и активизированы в развитии определенные способности. Педагог, учитель предметник должен обладать компетентностью в особенностях и величине психической нагрузки на разных ступенях школьного образования.

Реакция человека на психическую нагрузку проявляется на физиологическом (изменение ЧСС, ритма дыхания, нарушения пищеварения, потоотделение и т. д.), эмоциональном (как тревожность, волнение, раздражительность), интеллектуальном (реализация нерациональных установок, снижение памяти, навязчивые тревожные мысли и т.п.), мотивационном (стремление к избеганию неуспеха) и как следствие поведенческом уровнях (пассивность в деятельности). Таким образом, происходит воздействие на работоспособность человека в конкретных условиях деятельности (монотонность, нехватка времени, большая ответственность и пр.). При этом важны аспекты нагрузки (темп, ритм, время выполнения, сложность, скорость, травмирующие воздействия, эмоциональные и физиологические затраты).

Психическая нагрузка может быть по-разному описана в различных условиях учебной деятельности. Это связано с выраженным преобладанием тех или иных характеристик, параметров в данной ситуации. Данная классификация позволяет увидеть сложность и комплексность строения такого явления как психическая нагрузка.

Важно также отметить, что содержание психической нагрузки составляют такие проявления, как:

- Проявления внимания - при высокой нагрузке характерно произвольное продолжительное сосредоточение психической деятельности на каком-либо объекте при высокой концентрации внимания;
- Эмоциональная напряженность - показатель психической нагрузки, который учитывает факторы, создающие предпосылки для возникновения неблагоприятных эмоциональных состояний (ситуативная и личностная тревожность, низкая эмоциональная устойчивость);
- Степень монотонности труда - определяется сложностью операции и продолжительностью ее выполнения. Малосодержательные операции, состоящие из 2-5 элементов, выполняемые за короткое время (2 - 20 сек.), относятся к разряду монотонного напряженного труда (например, расшифровка текста);
- Интеллектуально - волевые проявления - определяются длительностью произвольного удержания поставленной задачи и эффективностью ее решения;
- Мера ответственности - в случаях повышенной ответственности при решении тех или иных задач величина психической нагрузки существенно возрастает. Особенно это актуально для руководителей крупных предприятий и организаций.
- Дефицит времени - необходимость принимать решение «срочно» без

«обработки» также негативно сказывается на человеке.

- Высокая сложность задачи [11].
- Высокая значимость результата (авт.) предполагает наличие высокой мотивации к достижению поставленной цели, актуализацию возможностей, способностей человека.

Все эти факторы особенно ярко проявляются в учебной деятельности. Специфика психической нагрузки здесь определяется следующими моментами:

- Объектом сознания и деятельности студентов является профессионально-ориентированная учебная деятельность;
- Учебная деятельность связана и с высоким уровнем интеллектуальных и эмоциональных нагрузок;
- Мотивационной направленностью на формирование профессиональной компетентности;
- Целью учебной деятельности является овладение специфическими умениями и навыками, усвоение системы знаний;
- Оценкой и самооценкой возможностей успехов и неудач в будущей профессиональной деятельности.

Основные механизмы психической нагрузки (эмоции, интеллект, воля, интуиция) влияют на реакции психики и организма человека, т.е. на психические состояния, которые могут быть благоприятные или неблагоприятные для продуктивности учебной деятельности.

Состояние человека в процессе учебной деятельности является сложным психическим явлением, от которого во многом зависит продуктивность его труда. При этом обучение в вузе создает широкие возможности для возникновения чрезмерной психической нагрузки из-за необходимости продолжительного произвольного сосредоточения на учебной информации, из-за возникающего на многих лекциях впечатления монотонии, из-за высокой значимости результата учебной деятельности и дефицита времени, особенно в период сессии. Такое положение усугубляется частыми нарушениями режима труда и отдыха, низкими физическими нагрузками. А слишком большая учебная нагрузка и нерациональный режим обучения значительно повышают уровень нагрузки психической, ведут к перенапряжению организма, сказываются на успешности учебы, влияют на возникновение личностных проблем и комплексов [15; 18; 20]. Сумма всех этих факторов может служить причиной утомления, переутомления, стрессов.

Анализ литературы, посвященной проблеме психологического стресса, позволяет сделать нам некоторые обобщения. Созданная Селье Г. и продолженная Р. Лазарусом теория стресса постулирует положение о том, что нормальная жизнедеятельность человека невозможна без определенной степени стресса.

Стресс (от лат. Stress- напряжение) - неспецифическая реакция организма на специфическую ситуацию, которая требует большей или меньшей перестройки организма, адаптации [Г. Селье, 51, с. 80].

Неблагоприятные факторы (стрессоры) вызывают реакцию стресса, то есть человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к новой ситуации. Затем наступает период адаптации (в настоящее время употребляется англий-

ский термин GAS - General Adaptation Syndrom - общий адаптационный синдром). Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации и стресс не дает никаких последствий, либо не адаптируется к ней, что приводит к различным психическим или физическим отклонениям, например, к срывам и к психосоматическим заболеваниям

Часто, если адаптационный резерв человека недостаточен, если организм неспособен эффективно противостоять стрессу, то возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии, что негативно влияет на психику человека, затрудняет социальные контакты с другими людьми и провоцирует развитие различных болезней в связи с ослаблением организма [7].

Однако «полная свобода от стресса означает смерть» [12]. Г. Селье отделял стресс от нервного напряжения и сильного эмоционального возбуждения. Он считал, что стресс не всегда результат повреждения. Стресс - необходимое условие жизнедеятельности, подобно нормальной теплопродукции организма, тогда как дистресс подобен жару и болезни. Создатель теории стресса утверждает, что любая новая ситуация вызывает стресс, но далеко не каждая из них бывает критической. Критические состояния вызывают дистресс, который сопровождается нарушением адаптации и контроля, переживается как истощение сил, препятствует самоактуализации личности.

В. Н. Дружинин определяет психологический стресс как состояние чрезмерной психической напряженности и дезорганизации поведения, которое развивается в результате угрозы или реального воздействия экстремальных факторов социального, психологического, экологического и профессионального характера [5, с. 436]. Этого же определения придерживается Ильин Е. П.

Мы считаем, что стрессом целесообразнее называть состояние большой психической напряженности длительного характера. В условиях кратковременности действия стрессоров данное состояние либо вообще не развивается, либо является неглубоким, а, соответственно, не дает значительного повреждающего эффекта.

Анализируя причины стресса, необходимо учитывать значимость ситуации для субъекта, его личностные характеристики. По мнению В. Н. Дружинина, «стресс в значительной степени является продуктом образа мысли и оценки ситуации, знания собственных возможностей, степени обученности способам управления и стратегии поведения в экстремальных условиях. Психологический стресс представляет собой прежде всего состояние тревоги за жизнь, здоровье, успех, благополучие» [10, с. 436-437]. Также стрессовой может быть названа реакция индивида, которая достигает порога его психологических и физиологических возможностей.

В настоящее время описаны физиологические механизмы стресса [6]:

1. В коре головного мозга формируется интенсивный, стойкий очаг возбуждения, то есть доминанта, которая подчиняет всю жизнедеятельность организма и поведение человека себе

2. Появление доминанты влечет развертывание цепной реакции «гипоталамус - гипофиз - тело». Гипофиз выделяет в кровь большое количество АКТГ (адренокортикотропного гормона), под влиянием которого кора надпочечников выделяет адреналин и другие биологически активные вещества. В результате проявляются

следующие физиологические изменения:

- Растет кровяное давление и учащается сердцебиение;
- Дыхание становится более частым и поверхностным.

В эту фазу организм активно подготавливается к большой мышечной нагрузке.

Круг замыкается в том случае, если стрессовая ситуация не разрешается и не нейтрализуются гормоны стресса (с помощью физкультуры, мышечной нагрузки). Как следствие активность доминанты поддерживается новыми импульсами.

Таким образом, психологический стресс является состоянием, которое возникает как следствие протекания процесса психической нагрузки и представляет собой состояние тревоги за жизнь, здоровье, успех, благополучие» [10, с. 436-437].

Предельные психические нагрузки и как следствие стрессы, многочисленные трудные ситуации в обучении заставляют студентов проявлять активность, искать способы и пути их преодоления, развивать саморегуляцию. Психическая саморегуляция активности является базой для профилактики и компенсации последствий чрезмерных учебных и предельных психических нагрузок.

Категорию саморегуляции в психологической науке изучали А. О. Прохоров, Л. Г. Дикая, Л. П. Гримак, Н. Д. Линде, А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова, Х. М. Алиев и др.

По мнению А. О. Прохорова, изучение особенностей регулятивной функции психики относится к числу фундаментальных проблем психологии. «Это связано с тем, что все бесконечное множество форм деятельности ... осуществляется благодаря регуляторной функции психики» [10]. И все же проблема регуляции психических состояний остается в концептуальном плане наименее разработанной, несмотря на ее значимость для субъекта в повседневной, учебной и профессиональной деятельности, а также в экстремальных ситуациях (Б. Л. Вяткин, Ю. Я. Голиков, А. Н. Костин, Л. Г. Дикая, Л. П. Гримак, В. В. Семикин).

Один из ведущих отечественных исследователей феномена саморегуляции О. А. Конопкин понимает под этим термином системно-организованный процесс внутренней психической активности человека; регуляцию психической деятельности. При этом важно, что в процессе регуляции деятельности и поведения основным моментом является достижение запланированного результата и получение его оптимальным способом. Среди способов саморегуляции наиболее универсальными являются следующие [7]:

1. Общение как распространенный способ, применяемый в форме диалога субъекта с субъектом или группой и интегрирующий различные способы регуляции: от эмоциональной разрядки до логического анализа и рассуждения.

2. Отключение-переключение как способы регуляции внимания (еда, спиртное, фиксация на ощущениях тела или внешних деталях и др.).

3. Самовнушение (аутогенная тренировка по Шульцу, метод прогрессивно-мышечной релаксации по Джекобсону).

4. Концентрация внимания на другой деятельности.

5. Эмоциональная регуляция. В психологической практике проблема эмоциональной регуляции решается чаще всего в суггестологии, в телесно-ориентированном подходе, имагинативе, арттерапии и др. способами.

Таким образом, саморегуляция, как процесс реализации активности личности, направлена на управление деятельностью и поведением, на овладение собой.

Заключение. Итак, категория психической нагрузки в психологии не получила официального статуса, однако предпринимаются многочисленные попытки дать определение этому понятию. В своей теоретической и практической работе мы пользовались следующим определением: психическая нагрузка - это нагрузка, предъявляющая требования преимущественно к психическим функциям человека в связи с характером работы. Ее возникновение предполагает запуск произвольного процесса регуляции внутренних и внешних условий, определяющего индивидуальный уровень психологического напряжения и направленного на мобилизацию функциональных ресурсов для эффективного выполнения деятельности. Следует отметить, что от уровня активированности интегральных механизмов саморегуляции и их корпоративного сочетания в большей степени зависят устойчивость, толерантность к влиянию психической нагрузке в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, выраженность их психического напряжения, адаптация, мобилизационная готовность.

Тщательное изучение деятельности механизмов саморегуляции, а также наблюдение, оперативный, текущий контроль за ними позволят повысить процесс эффективного управления спортивной подготовкой. Прикладные и экспериментальные исследования механизмов психической саморегуляции с учетом личностных особенностей человека, внешних условий жизнедеятельности, значимых ситуаций могут более целенаправленно и избирательно оказать помощь в разработке целостной системы психологического обеспечения спортивной подготовкой квалифицированных спортсменов. Целесообразность и необходимость работы в этом направлении несомненны для более адекватного и рационального построения, планирования психологической подготовки в том или ином периоде, этапе, цикле учебно-тренировочного процесса.

В центре внимания специалистов различных профилей: медиков, эргономистов, физиологов, психологов находится внутренняя стоимость затрачиваемых на выполнение деятельности усилий. Состояния, возникающие у человека в процессе работы и, учебы в частности, всегда характеризуются затратой внутренних ресурсов.

Содержание психической нагрузки в учебной деятельности студентов составляют необходимость длительного сосредоточения на учебном материале, монотония в ходе лекционных занятий, высокая значимость результата учебной деятельности и дефицит времени, особенно в период сессий.

Следовательно, психическая нагрузка в учебной деятельности предъявляет высокие требования к саморегуляции человека и его личностной толерантности.

Для вузов проблема развития саморегуляции и толерантности (социальной и личностной устойчивости) к психическим нагрузкам имеет огромное значение потому, что основная задача этих учреждений состоит в формировании высокого образовательного уровня и профессионализма студентов, а также в развитии психологической компетентности (например, эмоциональной компетентности) личности, устойчивости ее к неблагоприятным ситуациям и состояниям.

Литература

1. Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П., Бабушкин Е. Г. Поэтапность мотивации спортсмена к эффективной деятельности // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. 2013. Т. 1. № 1. С. 229-237.
2. Вилюнас В. Психология эмоций. СПб. : Питер, 2004. 496 с.
3. Загвязинский В. И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования. Москва :Академия, 2003. 208 с.
5. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб. : Питер, 2001. 749 с.
6. Киселев Ю. Я., Победы! Размышления и советы психолога спорта. Психология спорта. Москва : СпортАкадемПресс. 2002. 328 с.
7. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5-12.
8. Лапланш Ж., Понталис Ж. Б. Словарь по психоанализу. Москва : Высшая школа, 1996. 623 с.
9. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. А. Леонтьев, Д. А. Леонтьев, Е. Е. Соколова. - Москва : Смысл, 2005. 431 с.
10. Прохоров А. О. Неравновесное психическое состояние человека // Мир психологии. 1998. № 2 (14). С. 35-40,43.
11. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 1999. 705 с.
12. Селье Г. Стресс без дистресса (ксерокопия) / пер. с англ. А. Н. Лука. Москва : Прогресс, 1979. 122 с.
13. Фурсов А. В., Яковлев Б. П., Физические и психические нагрузки в учебно-тренировочном процессе студентов лыжников-гонщиков. Теория и практика физической культуры. 2009. № 2. С. 19-22.
14. Яковлев Б. П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений. Сургут : РИО СурГПУ, 2007. 220 с.
15. Яковлев Б. П. Психическая нагрузка в спорте: теоретические и практические аспекты. Великие Луки : ВЛГИФК, 2002. 194 с.
16. Яковлев Б. П., Литовченко О. Л. Психическая нагрузка в современном образовательном процессе // Психологическая наука и образование. 2007. № 4. С. 72-80.
17. Яковлев Б. П., Коваленко Л. А., Вязовкин С. В. Психическая нагрузка в системе высшего профессионального образования. Фундаментальные исследования. 2013. № 10-4. С. 896-898.

References

1. Babushkin G. D., Yakovlev B. P., Babushkin E. G. Poetapnost' motivatsii sportsmena k effektivnoy deyatel'nosti [The phased motivation of an athlete to effective activity]. Voprosy funktsional'noy podgotovki v sporte vysshikh dostizheniy - Digest of articles: Questions of functional training in elite sports, 2013, T. 1, no 1, pp. 229-237.
2. Vilyunas V. Psikhologiya emotsiy [Psychology of emotions]. St. Petersburg, Peter Publ., 2004, 496 p.
3. Zagvyazinskiy V. I., Atakhanov R. Metodologiya i metody psikhologo-pedagogicheskogo issledovaniya [Methodology and methods of psychological and pedagogical research]. Moscow, Academy Publ., 2003, 208 p.
5. Il'in E. P. Emotsii i chuvstva [Emotions and feelings]. St. Petersburg, Peter Publ., 2001, 749 p.

6. Kiselev Yu. Ya., *Pobedi! Razmyshleniya i sovery psikhologa sporta. Psikhologiya sporta [Win! Reflections and advice from a sports psychologist. Sports psychology]. Moscow, SportAcademPres Publ., 2002, 328 p.*
7. Konopkin O. A. *Psikhicheskaya samoregulyatsiya proizvol'noy aktivnosti cheloveka [Psychic self-regulation of voluntary human activity]. Voprosy psikhologii - Questions of psychology, 1995, no. 1, pp. 5-12.*
8. Laplansh Zh., Pontalis Zh. B. *Slovar' po psikhoanalizu [Dictionary of psychoanalysis]. Moscow, Higher school Publ., 1996, 623 p.*
9. Leont'ev A. A., Leont'ev D. A., Sokolova E. E. *Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost' [Activity. Consciousness. Personality]. Moscow, Smysl Publ., 2005, 431 p.*
10. Prokhorov A. O. *Neravnovesnoe psikhicheskoe sostoyanie cheloveka [Non-equilibrium mental state of a person]. Mir psikhologii - World of psychology, 1998, no. 2 (14), pp. 35-40,43.*
11. Rubinshteyn S. L. *Osnovy obshchey psikhologii [Fundamentals of General Psychology]. St. Petersburg, Peter Publ., 1999, 705 p.*
12. Sel'e G. *Stress bez distressa (kserokopiya) [Stress without distress (photocopy)]. Moscow, Progress Publ., 1979, 22 p.*
13. Fursov A. V., Yakovlev B. P., *Fizicheskie i psikhicheskie nagruzki v uchebno-trenirovochnom protsesse studentov lyzhnikov-gonshchikov [Physical and mental loads in the training process of students of skiers-racers]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2009, no. 2, pp. 19-22.*
14. Yakovlev B. P. *Psikhicheskaya nagruzka v sporte vysshikh dostizheniy [Mental load in sports of higher achievements]. Surgut, RIO SurGPU Publ., 2007, 220 p.*
15. Yakovlev B. P. *Psikhicheskaya nagruzka v sporte: teoreticheskie i prakticheskie aspekty [Mental load in sport: theoretical and practical aspects]. Velikie Luki, VLGIFK Publ., 2002, 194 p.*
16. Yakovlev B. P., Litovchenko O. L. *Psikhicheskaya nagruzka v sovremennom obrazovatel'nom protsesse [Mental stress in the modern educational process]. Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie - Psychological science and education, 2007, no. 4, pp. 72-80.*
17. Yakovlev B. P., Kovalenko L. A., Vyazovkin S. V. *Psikhicheskaya nagruzka v sisteme vysshego professional'nogo obrazovaniya [Mental load in the system of higher professional education]. Fundamental'nye issledovaniya - Basic research, 2013, no. 10-4, pp. 896-898.*

**ПРОБЛЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 10-11 КЛАССЕ**

**PROBLEMS OF DISTANCE LEARNING IN THE DISCIPLINE
«PHYSICAL CULTURE» IN GRADES 10-11**

Фисенко Полина Игоревна

студент

Волгоградский социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Fisenko Polina Igorevna

student

Volgograd Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье раскрываются основные проблемы, с которыми приходится сталкиваться ученикам 10-11 классов, а также учителям в условиях реализации дистанционного обучения. Акцентируется внимание на теоретизирование дисциплины в методических пособиях.

Abstract. The article reveals the main problems faced by students of grades 10-11, as well as teachers in the implementation of distance learning. Attention is focused on the theorizing of the discipline in methodological manuals.

Ключевые слова: дистанционное обучение, электронные ресурсы физическая культура, физическое воспитание, подростки

Keywords: distance learning, electronic resources physical culture, physical education, teenagers

XXI век – время компьютерных технологий и развития искусственного интеллекта, время расхождения с классическими принципами и способами обучения, время поиска новых форм и источников знаний. Огромное развитие получило такое явление как дистанционное обучение. Оно подразумевает получение знаний без посещения специальных учебных заведений, без личного контакта с преподавателем. Дистанционное обучение обеспечивается применением совокупности образовательных технологий, при которых целенаправленное опосредованное или не полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных информационных технологий, прежде всего с использованием средств телекоммуникации [5]. Форм и проявлений дистанционного обучения существует великое множество: от использования специальных ресурсов, с помощью которых можно выйти на связь с преподавателем в режиме реального времени, до разработки целого курса, итогом прохождения которого будет являться полноценное освоение нового знания, повышение квалификации и тому подобное.

В условиях обучения 2020 года, а конкретно из-за риска распространения коронавирусной инфекции, дистанционные технологии стали незаменимой частью

жизни как учащихся, так и работающих людей. Большинство уроков было перемещено в онлайн формат, работы выполнялись либо учениками самостоятельно, либо при помощи различных ресурсов. Однако определенная сложность состоит в проведении уроков физической культуры. Классическая форма проведения данных уроков строится на личном взаимодействии учителя и ученика, поскольку учитель своим примером может показать, как выполнить то или иное упражнение, следить за состоянием здоровья учащегося, объективно оценивать его индивидуально-физиологические особенности. Таким образом, очные занятия – это практические занятия, которые были направлены на укрепление и развитие физической составляющей ученика. Дистанционная же форма работы демонстрирует как занятия физической культуры переходят в форму освоения теоретических знаний.

Для учащихся 10-11 классов уроки физической культуры в очном формате были «разгрузкой» от тяжелых нарезиваний задач, чтения литературы и подготовки к Единому государственному экзамену. Для юношей и девушек в возрасте от 16 до 18 характерно бурное проявление эмоций, связанное с психофизиологическими изменениями, переживаниями кризисов идентичности и самоопределения [7]. Подвижные игры и физические упражнения способствуют не только улучшению физической формы ученика, но и эмоциональной разгрузке, тренировке концентрации и внимания. Проведя небольшой опрос среди учеников 11 класса школы №32 «Эврика-развитие» г. Волжского Волгоградской области, было выяснено, что больше половины опрошенных считают полноценными уроками физкультуры – только очные занятия.

Физическая культура в 10-11 классе в дистанционном формате представляется, как правило с уклоном в теоретическую направленность. Изучая методические рекомендации, мы видим задания такие как: «составьте конспект прочитанного параграфа» или «подготовьте доклад про летние виды спорта» [4]. Несомненно, это способствует овладению знаний физической культуры, однако, практическая составляющая в таких рекомендациях зачастую теряется. Нельзя сказать, что нет разработок, которые призывают к физическому развитию. Использование таких ресурсов как Skype, Zoom, Microsoft Times и другие позволяют видеть учеников и следить за выполнением упражнений. Здесь могут быть свои камни преткновения в виде недостатка спортивного инвентаря, неустойчивого интернет соединения, отсутствие специального оборудования для таких занятий. Также есть формы заданий, которые в качестве формы отчетности просят снимать видеоролики и прислать их на проверку. Здесь тоже кроются трудности в виде отсутствия оборудования, интернета, а также невозможности преподавателя контролировать технику выполнения упражнения, чтобы ученик не навредил своему здоровью. В результате опроса, упоминаемого ранее, ученики более треть учеников приветствует работу с гаджетами через специальные приложения, однако, не у всех такая возможность имеется.

Учитывая все возможные проблемы, которые могут возникнуть при работе учителя физической культуры в дистанционной форме, ему необходимо быть готовым к бурной подростковой реакции на задания как теоретические, так и практические. Согласно небольшому опросу большинство учеников старшей школы понимает значение уроков физкультуры, однако повышенная эмоциональность, которая

для них характерна, может в протестной форме реагировать на новые условия, с которыми пришлось столкнуться. В теоретическом плане учитель должен стараться разрабатывать задания с оглядкой на интересы учащихся, чтобы они смогли проявить инициативу, раскрыть себя в творческом плане. Практические же задания должны учитывать обстановку, в которой могут находиться ученики. Старше классы очень насыщены как освоением самой программы, так и подготовкой к поступлению в другие учебные заведения, поэтому полная отдача может быть далеко не всегда и не сразу. Для оценки качества выполняемой педагогом деятельности не мало важное значение имеет получение обратной связи от субъектов образовательного процесса - учеников. От того, как выстроит свою работу учитель с классом будет зависеть эффективность самого освоения предмета «Физическая культура».

Литература

1. Волженина Н. В. Организация самостоятельной работы студентов в процессе дистанционного обучения : учебное пособие. Барнаул : Изд-во Алтайского университета, 2008. 59 с.

2. Вучева В. В., Мещерякова О. Н., Соколова Л. А. Использование дистанционной технологии с целью активизации познавательной деятельности студентов в системе профессионального физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. 2002. № 9. С. 46-49.

3. Кремнева В. Н., Неповинных Л. А., Солодовник Е. М. Актуальные проблемы организации дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №6-1. С. 133-137.

4. Методические рекомендации по реализации программы учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях в условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий / сост. : Б. В. Беглов, И.В. Новикова. Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. 19 с.

5. Усачев Н. А., Сурнин Д. И., Сапоженков В. А. Инновационная система физического воспитания студентов Тольяттинской академии управления // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 339–342.

6. Щенкова И. П. Проблемы дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 5-3. С. 190-193.

7. Фролова О. В. Особенности развития детей подросткового и юношеского возраста // Вестник КГЭУ. 2009. № 1. С. 59-68.

References

1. Volzhenina N. V. Organizatsiya samostoyatel'noy raboty studentov v protsesse distantsionnogo obucheniya [Organization of independent work of students in the process of distance learning]. Barnaul, Altai University Publ., 2008, 59 p.

2. Vucheva V. V., Meshcheryakova O. N., Sokolova L. A. Ispol'zovanie distantsionnoy tekhnologii s tsel'yu aktivizatsii poznavatel'noy deyatel'nosti studentov v sisteme professional'nogo fizkul'turnogo obrazovaniya [The use of remote technology to activate the

cognitive activity of students in the system of professional physical education]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 2002, no. 9, pp. 46-49.

3. Kremneva V. N., Nepovinnykh L. A., Solodovnik E. M. Aktual'nye problemy organizatsii distantsionnogo obucheniya po distsipline «Fizicheskaya kul'tura i sport» [Actual problems of organization of distance learning in the discipline "Physical culture and sport"]. *Mezhdunarodnyy zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk - International journal of Humanities and natural Sciences*, 2020, no. 6-1, pp. 133-137.

4. Beglov B. V. (comp.), Novikova I. V. (comp.). Metodicheskie rekomendatsii po realizatsii programmy uchebnogo predmeta «Fizicheskaya kul'tura» v obshcheobrazovatel'nykh organizatsiyakh v usloviyakh ispol'zovaniya elektronnoy obucheniya i distantsionnykh obrazovatel'nykh tekhnologiy [Methodological recommendations for the implementation of the program of the educational subject "Physical culture" in General education organizations in the conditions of using e-learning and distance educational technologies]. Saratov, GAU DPO "SOIRO" Publ., 2020, 19 p.

5. Usachev N. A., Surnin D. I., Sapozhenkov V. A. Innovatsionnaya sistema fizicheskogo vospitaniya studentov Tol'yattinskoy akademii upravleniya [Innovative system of physical education of students of the Togliatti Academy of management]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft*, 2019, no. 4 (170), pp. 339-342.

6. Shchenkova I. P. Problemy distantsionnogo obucheniya po distsipline «Fizicheskaya kul'tura» [Problems of distance learning in the discipline "Physical culture"]. *Mezhdunarodnyy zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk - International journal of Humanities and natural Sciences*, 2020, no. 5-3, pp. 190-193.

7. Frolova O. V. Osobennosti razvitiya detey podrostkovogo i yunosheskogo vozrasta [Features of development of children of adolescent and youth age]. *Vestnik KGEU - Bulletin of the Kazan state power engineering University*, 2009, no. 1, pp. 59-68.

УДК 373.1

**СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»****SYSTEM FOR EVALUATING STUDENTS LEARNING OUTCOMES IN THE SUBJECT
«PHYSICAL CULTURE»****Горлова Юлия Ивановна**

кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия

Gorlova Yulia Ivanovna

associate professor
department of theory and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. Статья посвящена проблеме поиска универсальных подходов к системе оценивания обучающихся. Исторический опыт отечественной школы показывает, что простая отмена отметок не дает никакого эффекта, так как источник педагогической проблемы кроется не в баллах, а в безразличии учителя-формалиста и шаблонной системе обучения.

Abstract. The article is devoted to the problem of finding universal approaches to the student assessment system. The historical experience of Russian schools shows that a simple cancellation of marks does not have any effect, since the source of the pedagogical problem lies not in the points, but in the indifference of the formalist teacher and the template system of training.

Ключевые слова: образовательный процесс, система оценивания, поурочный балл, рейтинг, портфолио

Keywords: educational process, assessment system, lesson score, rating, portfolio

Одной из актуальных проблем современной школы остается система оценивания результатов обучения школьников по предмету «Физическая культура». Оценка успеваемости достаточно часто является причиной конфликтных ситуаций между учителем и учащимися, их родителями, а нередко и педагогическим коллективом. Основанием для разногласий является неубедительная аргументация той или иной отметки, выставленной учителем, а также низкая информированность критериев оценочных средств по предмету «Физическая культура» среди участников образовательного процесса [3].

Противоречивые характеристики школьной оценки обозначил еще Я.А. Коменский, обращаясь к педагогам с просьбой разумного и взвешенного использования своего права на оценку. Требования объективного контроля с сочетанием гуманного отношения педагогов к учащимся проникают во все дидактические системы. Сове-

менная система образования ведет активную работу по внедрению новых подходов к контролю и оценке достижений учащихся, изыскивает наиболее объективные и адекватные средства претворения их на практике.

Стремления внести изменения в подходы к школьному контролю и оценки осуществлялись в истории образования многократно, тем не менее, неотвратимо показывали плохую результативность, так как большая часть предложений и нововведений объединялись около одной ключевой дилеммы – пользоваться в школах отметочной или безотметочной системой. Исторический опыт отечественной школы показывает, что простая отмена отметок не дает никакого эффекта, так как источник педагогической проблемы кроется не в баллах, а в безразличии учителя-формалиста и шаблонной системе обучения [1].

Активные обсуждения вопросов системы оценивания школьников привели педагогов к альтернативным подходам, среди основных можно выделить следующие:

1. Применение поурочного балла.

В начале 1960-х годов творческий коллектив педагогов города Липецка ввел систему, получившее название «поурочный балл». Основным отличием данной системы оценивания является фиксация всех видов учебной деятельности школьников в течение всего урока, что позволяет накапливать оценки текущей успеваемости с возможностью исправлений.

Система выставления поурочных баллов была положительно принята учительским сообществом и с успехом начала широко применяться в образовательных учреждениях.

Положительным моментом применения поурочного бала является его разновидность, при которой ученику в процессе выполнения небольших индивидуальных заданий (дополнения к ответу и др.) выставляется «плюс», с возможностью их накопления в течение урока (уроков) до полноценной отметки. Данный подход позволяет стимулировать познавательную активность школьника не выходя за рамки традиционной системы.

2. Модульно-рейтинговая (многобалльная) система.

Суть такой системы заключается в том, что каждое задание в зависимости от сложности его выполнения, использования нестандартного подхода и творчества оценивается по установленной, соразмерно увеличивающейся шкале. При этом ученик может выбирать любое задание, соответствующее его индивидуальным особенностям, самооценки, уровню потребностей и возможностей. Школьники перестают ощущать боязнь перед опросом, раскрепощаются, так как понимают, что на выставленную оценку влияют их умственные способности, психические возможности, активность и трудолюбие.

Использование данной системы оценки школьниками и учителями было принято неоднозначно. С точки зрения учителей, рейтинговая форма позволяет создавать достаточно комфортную среду в обучении и воспитании, что расширяет возможности перевода учебной деятельности учащихся во внутреннюю потребность. Однако отмечается, что ее внедрение может усложнять работу учителя: необходимость в переработке учебно-методического комплекса по предмету, пересмотра методического обеспечения форм контроля, подготовка

рейтинговых шкал оценки.

Рейтинг – это объективный числовой показатель качества знаний, умений и навыков обучающегося, равный сумме набранных школьником баллов за различные виды выполненных заданий.

Итак, к неоспоримым достоинствам рейтинговой системы контроля можно отнести:

- четкое понимание системы стимулирования для повышения эффективности учебной деятельности школьника, а также личной значимости изучаемого предмета;
- возможность самостоятельного планирования рабочего времени;
- осуществление своевременной и систематической оценки учебной деятельности в соответствии с реальными результатами учащихся,
- введение системы поощрения успешных учащихся, с их на более высокую степень обученности.

Тем не менее, в модульно-рейтинговой системе также можно выделить ряд недостатков. К основным затруднениям у учащихся школ можно отнести: недостаток навыка самостоятельной работы; отсутствие умения управлять своим временем; низкий уровень ответственности и самодисциплины.

3. Портфолио

В конце 90-х гг. XX века в США зародилась идея использования портфолио в учебных заведениях страны и уже через десять лет эта система оценивания образовательных достижений учащихся охватила большую часть образовательного мира. Портфолио – накопительная рабочая папка, содержащая информационные материалы об учащемся, а также индивидуальные достижения школьника за определенный период времени. Являясь важнейшим элементом образования, портфолио дополняет уже сложившуюся контрольно-оценочную систему школы, позволяя проводить учет результатов учеников за разнообразные виды деятельности - учебной, спортивной, творческой, культурной, социальной и др.

Основной замысел портфолио заключается в демонстрации индивидуальных возможностей ребенка. Конечной целью учебного портфолио является исчерпывающий качественный и количественный подход к оценке уровня обученности конкретного школьника и дальнейшая корректировка процесса обучения. В российской системе образования портфолио, как современная и эффективная форма оценивания, становится все более популярной и способствует решению важных педагогических задач:

- формирование учебно-познавательной мотивации школьников;
- стимулирование активности и самостоятельность, расширение возможностей обучения и самообучения;
- развитие навыков рефлексивной и оценочной (самооценочной) деятельности;
- создание ситуаций успеха;
- повышение самооценки ученика, максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, развитие мотивации к дальнейшему творческому росту.

Начало XXI века процесс модернизации российского образования поднимает вполне закономерный вопрос об эффективности существующей пятибалльной шкалы оценки результатов деятельности обучающихся. Отдельные общеобразовательные учреждения, в качестве эксперимента, заменяют пятибалльную систему на 12-ти балльную или 20-ти балльную (по примеру французских школ). По их мнению, многобалльная система оценивания позволяет подвергнуть более точному анализу умственные способности обучающихся, а также обозначить слабые места. Она стирает четкие границы между успешными и неуспешными участниками образовательного процесса, учащимися, т.е.: зарабатывая от 7 до 12 баллов, ученики может считаться успешным.

В то же время эта система не устраняет школьных проблем: дети все равно могут получить психологическую травму из-за плохих оценок. Субъективное отношение учителей как человеческий фактор остается. К тому же, эта шкала тяжело воспринимается родителями, которые путаются и часто не понимают критерии оценки.

Комплексное и многостороннее воздействие оценки на личность обучающегося определяется ее функциями. Большинство авторов к числу основных относят [2, 4]:

1. обучающая – позволяет получить объективную информацию о достижениях и недочетах учащихся при овладении программным материалом;

2. ориентирующая – дает возможность ученику осознать собственный уровень знаний, умений, навыков и результаты своего учения, способствуя проявлению рефлексии как процесса самопознания всего происходящего с ним на уроке, а также наметить пути исправления выявленных недостатков

3. воспитывающая – способствует формированию у ребенка мнения о себе как о личности, содействует развитию навыков систематического и добросовестного отношения к своим учебным обязанностям.

4. стимулирующая – предполагает целенаправленное влияние на эмоционально-волевую сферу личности школьника при помощи эмоциональных переживаний ситуаций успеха или неудач, что позволяет формировать адекватный уровень притязаний личности ребенка, стимулируя их к дальнейшим действиям;

5. контролирующая – состоит в выборе необходимых средств и методов обучения и воспитания по ходу освоения программы дисциплины, позволяет непрерывно отслеживать и определять, как общий уровень подготовленности, так и динамику достижений учащихся в различных сферах познавательной деятельности; на различных этапах обучения.

6. корректирующая – позволяет педагогу проанализировать и скорректировать учебную деятельность школьников. Это дает возможность определить правильность выбранных средств, методов и форм обучения в ходе изучения программного материала, выявить причины отклонения от заданных целей и задач и наметить соответствующие пути эффективного обучения.

Однако, для того, чтобы оценка могла соответствовать вышеперечисленным функциям, к ней предъявляют следующие требования [5]:

- систематичность;
- объективность;

- всесторонность;
- дифференцированность;
- индивидуальность.

Поиск универсальных подходов к системе оценивания продолжает оставаться до сих пор актуальным, ведется работа по созданию и внедрению новых контрольно-оценочных форм деятельности, учитывающих половозрастные и индивидуальные особенности обучающихся, обеспечивая им педагогическую поддержку и сопровождение в процессе обучения. Необходимо помнить, что выставление отметки ученику не должно рассматриваться в качестве фактора давления и способа унижения чувства достоинства обучающихся.

Литература

1. Амонашвили Ш.А. *Размышления о гуманной педагогике*. Москва : Изд. дом Ш. Амонашвили, 1995. 496 с.
2. Божович Л. И. *Психологический анализ значения отметки как мотива учебной деятельности школьников* // Известия АПН РСФСР, 1951. № 36. С.72.
3. Куимова Н. С. *Проблемы отметки и оценки качества образования младших школьников в условиях модернизации образования* // Управление школой, 2002. № 2. С. 19-29.
4. Летучева И.Н. *Оценка и ее роль в формировании личности учащегося* // Преподавание музыки в школе, 2002. № 10. С. 31-39.
5. Симонов В.П. *Эффективен ли селективный подход в оценке учебных достижений школьников?* // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров: научно-теоретический журнал. 2009. № 1. С. 57-63.

References

1. Amonashvili SH. A. *Razmyshlenija o gumannoј pedagogike [Reflections on humane pedagogy]*. Moscow, Publishing house sh. Amonashvili, 1995, 496p.
2. Bozhovich L. I. *Psihologicheskij analiz znachenija otmetki kak motiva uchebnoj dejatel'nosti shkol'nikov [Psychological analysis of the value of marks as a motive for educational activity of schoolchildren]*. Izvestiya APN RSFSR, 1951, No. 36, pp. 72.
3. Kuimova N. S. *Problemy otmetki i ocenki kachestva obrazovanija mladshih shkol'nikov v uslovijah modernizacii obrazovanija [Problems of marking and evaluating the quality of education of younger students in the context of modernization of education]*. Upravlenie shkol'noj - School management, 2002, no. 2, pp. 19-29.
4. Letuchev I. N. *Ocenka i ee rol' v formirovanii lichnosti uchashhegosja [Assessment and its role in shaping a student's personality]*. Prepodavanie muzyki v shkole - Teaching music in school, 2002, no. 10, pp. 31-39.
5. Simonov V. P. *Jefferktiven li selektivnyj podhod v ocenke uchebnyh dostizhenij shkol'nikov? [Effective if a selective approach in the assessment of academic achievements of students?]*. Nauchnoe obespechenie sistemy povyshenija kvalifikacii kadrov: nauchno-teoreticheskij zhurnal - Scientific providing for the system of advanced training: scientific and theoretical journal, 2009, no. 1, pp. 57-63.

**ЭТАПЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ КУРСАНТОВ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

**STAGES OF RECOVERY OF CADETS AFTER CLASSES
IN THE DISCIPLINE OF PHYSICAL TRAINING
IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Орлова Анастасия Александровна

курсант, рядовой полиции

Уральский юридический институт МВД России

г. Екатеринбург, Россия

Orlova Anastasia Alexandrovna

cadet, of the ordinary police

Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia

Yekaterinburg, Russia

Сапунов Алексей Сергеевич

преподаватель, лейтенант полиции

кафедра физической подготовки

Уральский юридический институт МВД России

г. Екатеринбург, Россия

Sapunov Alexey Sergeevich

lecturer, lieutenant of police

department of physical training

Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia

Yekaterinburg, Russia

Аннотация. Целью научной статьи является рассмотрение вариантов восстановления курсантов после занятий по дисциплине физическая подготовка в образовательных организациях МВД России. В основу работы был положен общенаучный диалектический метод познания, кроме этого, в работе использованы такие общенаучные методы, как анализ, синтез, обобщение, дедукция. Результаты научного исследования позволят наиболее эффективно помочь курсанту и слушателю образовательной организации МВД России восстановиться после занятий по дисциплине физическая подготовка и благоприятствовать его качественной профессиональной подготовки как сотрудника полиции.

Abstract. The purpose of the scientific article is to consider options for cadets' recovery after physical training classes in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The work was based on the general scientific dialectical method of cognition, in addition, such general scientific methods as analysis, synthesis, generalization, deduction were used in the work. The results of the scientific research will make it possible to most effectively help the cadet and the student of the educational organization of the Ministry of Internal Affairs of Russia to recover after classes in the discipline of physical training and to promote his high-quality professional training as a police officer.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, МВД России

Keywords: physical training, cadets, Ministry of internal Affairs of Russia

В образовательных организациях МВД России физическая подготовка является самостоятельной учебной дисциплиной, и решает важные задачи в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел.

Важно отметить, что в образовательных организациях МВД России курсанты регулярно посещают занятия по физической подготовке в рамках программы обучения. А значит должны уметь правильно и быстро восстанавливаться, после перенесенных физических нагрузок.

Целью нашей статьи является рассмотрение вариантов восстановления курсантов после занятий по дисциплине физическая подготовка в образовательных организациях МВД России.

Дисциплина физическая подготовка в образовательных организациях МВД России реализуется в двух формах:

1. Учебные занятия в соответствии с планом подготовки по каждой специальности.
2. Внеучебные формы включают в себя утреннюю зарядку, учебно-тренировочные занятия в сборных командах по служебно-прикладным и олимпийским видам спорта. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в свободное время, а также спортивно-массовые мероприятия в образовательной организации МВД России.

Поэтому очень важным элементом является, правильное восстановление организма курсантов после активной физической деятельности.

Восстановление – это процесс, который происходит в организме после прекращения занятия и заключается в постепенном переходе физиологических и биохимических функций в первоначальное состояние.

В данный период преобладают процессы ассимиляции и энергетические ресурсы организма восстанавливаются с превышением первоначального уровня, - это также называют сверхвосстановлением, что повышает работоспособность организма.

Выделяют две фазы восстановления организма:

1. Ранняя фаза (после легких занятий, заканчивается через несколько минут, после тяжелых занятий – через несколько часов);
2. Поздняя фаза (восстановительные процессы могут длиться несколько суток).

В большинстве случаев длительность данных фаз связана со степенью тренированности организма и от выполненных заданий, а также мы должны понимать, что не все системы организма восстанавливаются одновременно.

Например, после бега в первоначальное состояние возвращается дыхание (его частота и глубина), спустя несколько часов стабилизируется частота сердечных сокращений и артериальное давление, а показатели сенсомоторных реакций возвращаются к первоначальному состоянию спустя сутки и более.

Важно грамотно сочетать нагрузки и отдых, чтобы развить активность восстановительных процессов. Поэтому дополнительными средствами восстановления

могут быть: гигиена, питание, массаж, прием витаминов и другое.

Для ускорения восстановительного процесса можно использовать переключение на другой вид деятельности (активный отдых). Это было установлено русским физиологом И. М. Сеченовым, он отметил, что утомленная конечность восстанавливается лучше не при пассивном отдыхе, а при одновременной работе с другой конечностью.

Со стороны педагогических средств важным является определение интервалов отдыха между выполнением определенных упражнений, между циклами с разной нагрузкой. Педагогические средства восстановления определяют важное сочетание физических нагрузок и отдыха, по сути являясь базисом для быстрого восстановления организма после физических нагрузок.

Таким образом основополагающим положительного восстановления, является готовность к занятиям с высокой интенсивностью, а также выполнения большего объема физических нагрузок. Для этого важно соблюдать режим дня, контролировать сон, регулировать питание, иначе недостаток данных параметров приведет к отрицательному воздействию не только функционального состояния обучающихся образовательных организаций МВД России, но и на нервную систему курсантов. Именно поэтому курсанты образовательных организаций МВД России должны правильно и качественно восстанавливаться после занятий физической подготовкой, для того чтобы не допускать переутомления и более качественно усваивать учебный материал в дальнейшем.

Литература

1. Белов, В. И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет : справочное издание / В. И. Белов. - 2-е изд., стер. - Москва : Химия, 1994. - 400 с.
2. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье / И. И. Брехман. - 2-е изд., доп., и перераб. - Москва : Физкультура и спорт, 1990. - 206 с.
3. Мирзоев О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О. М. Мирзоев. - Москва : Физкультура и спорт. 2005. - 220 с.
4. Теоретические основы восстановления [Электронный ресурс] // Sportwiki : спортивная энциклопедия. URL: http://sportwiki.to/Восстановление_после_тренировок (дата обращения 20.11.2020).

References

1. Belov V. I. Entsiklopediya zdorov'ya. Molodost' do sta let [Encyclopedia of health. Youth up to a hundred years]. 2nd ed. Moscow, Chemistry Publ., 1994, 400 p.
2. Brekhan, I. I. Valeologiya - nauka o zdorov'e [Valeology - the science of health]. 2nd ed. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1990, 206 p.
3. Mirzoev O. M. Vosstanovitel'nye sredstva v sisteme podgotovki sportsmenov [Rehabilitation means in the system of training athletes]. Moscow, Physical culture and sports Publ., 2005, 220 p.
4. Teoreticheskie osnovy vosstanovleniya [Theoretical foundations of recovery]. Sportwiki: sports encyclopedia. Available at: http://sportwiki.to/Recovering_after_training (accessed 20.11.2020).

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

THEORY AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION

Серженко Елена Валерьевна

ассистент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Serzhenko Elena Valerievna

assistant

department of physical culture

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Карпова Виктория Дмитриевна

студент

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Karпова Victoria Dmitrievna

student

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Гоготова Валерия Александровна

ученица 11 --А класса

МБОУ Лицей № 11

г. Волгоград, Россия

Gogotova Valeria Alexandrovna

Pupil 11-A class

Lyceum No. 11

Volgograd, Russia

Аннотация. Статья рассказывает о взаимодействиях работника физической культуры с обучающимися. О том, каким образом он может повлиять на воспитание учащегося и что в принципе в его компетенции.

Abstract. The article tells about the interactions of a physical culture worker with students. About how he can influence the education of the student and what, in principle, is in his competence.

Ключевые слова: физическое воспитание; физическое развитие человека; воспитание духовных и нравственных качеств; тактическая подготовленность; профессиональная компетентность преподавателя; воспитательная роль преподавателя.

Keywords: physical education; physical development of a person; education of spiritual and moral qualities; tactical readiness; wellness orientation; professional competence of the teacher; educational role of the teacher

Физическое воспитание зародилось в первой половине истории человеческого общества, а ее части еще в первобытное время. Человек охотился, тем самым добывал себе пищу, строил жилье, так он улучшал свои вещественные способности: силу, выносливость, скорость. В ходе эволюции люди заметили, что члены племени, которые проявляли активность в своем образе жизни, были намного сильнее и выносливей. Это дало четкое понимание людям явлению упражняемости. Именно это и стало основой физического воспитания. Поняв эффект упражняемости, люди стали тренировать нужные им в трудовой деятельности действия, вне самого процесса. Когда трудовые действия стали использоваться не только в реальном трудовом процессе, тогда они переросли в физические упражнения. Превращение трудовых действий в физические упражнения очень увеличило сферу их воздействия на человека. Так, в ходе эволюционного развития населения выяснилось, что эффект физической подготовки достигается тогда, когда человек начинает упражняться еще ребенком. Таким образом, человечество осознало явление упражняемости и значимости так называемой ранней подготовки человека к жизни, установление между ними связи стало начальным этапом зарождения физического воспитания. Впервые формы физического воспитания появляются в Древней Греции, где молодежь обучалась военным и спортивным упражнениям. До начала XX века они оставались доступны только для привилегированных классов.

Специалист физической культуры должен ссылаться на теорию и методiku физического воспитания, так как она остается ведущей дисциплиной в системе их подготовки. Именно методика физического воспитания дает необходимые знания о методах и приемах профессиональной деятельности преподавателя физической культуры, помогает реализовывать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи физического воспитания.

Основные понятия теории физического воспитания следующие:

1. физическое воспитание;
2. физическая подготовка;
3. физическое развитие;
4. физическое совершенствование;
5. спорт.

Целью физического воспитания является развитие человека в физическом плане, улучшение его физических качеств, а также воспитание духовных и нравственных качеств.

Для того чтобы решить задачи по оптимизации физического развития человека нужно обеспечить:

- благоприятное развитие физических качеств;
- укрепление и сбережение здоровья, а также регулярное закаливание организма;
- продвижение в усовершенствование тела и гармоничное развитие функций человека;
- постоянное поддержание высокого уровня общей работоспособности.

Для того чтобы достичь лучших результатов в деятельности спорта необходимы регулярные спортивные тренировки, которые определяют для каждого спортсмена

высокий уровень подготовленности. В процессе теоретической, технической, физической, тактической и психологической подготовки выделяют следующие задачи:

- 1) проработка техник и тактик выбранной спортивной дисциплины;
- 2) улучшение двигательных свойств и совершенствование функций систем организма человека;
- 3) прививание необходимых волевых и моральных качеств;
- 4) обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовки;
- 5) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

К средствам спортивной тренировки относят физические упражнения. Они делятся на три группы: соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.

По ходу спортивной тренировки применяются две наибольшие группы методов:

1. Общепедагогические. Они содержат в себя словесные и наглядные методы;
2. Практические. Они в свою очередь включают метод строго регламентированной задачи, игровой и соревновательный метод. Выделяет две главные группы методов

а) анепрерывные - это прививание специальной выносливости к трудовому процессу средней и большой деятельности. Примеры: гребля на дистанции 5000 и 10000 м, бег на дистанции 5000 и 10000 м с равномерной, так и с переменной интенсивностью;

б) интервальные - это выполнение нескольких упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью. Примеры: бег 10*400 м, 10*1000 м, бег на коньках, спринтерский бег и т.д.

К главным факторам спортивной тренировки относятся:

1. спортивно-техническая подготовка – это освоение спортсменом техники вида спорта;
2. спортивно-тактическая подготовка – это освоение общих задач тактики избранного вида спорта. Уровень тактической подготовки спортсмена или команды.

Тактическую подготовленность тесно связываю с применением различных технических приемов. С выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее индивидуальной, групповой или командной формами.

Оздоровительная направленность – это основной фактор системы физического воспитания. Основной целью физкультуры является укрепление здоровья человека. Но для этого нужно следовать определенным правилам:

1. физнагрузки должны формироваться в связи с возможностями человека;
2. средства и методы физического воспитания должны применяться такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;
3. в ходе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля.

Физические упражнения будут более продуктивными, если их сочетать с зака-

ливанием, массажем, а так же если принимать солнечные и воздушные ванны.

Все занятия должны проводиться по специальным программам под руководством методиста и наблюдением мед. работника.

Немало важную роль в подготовке спортсмена играет спортивно-реабилитационная физическая культура. Она помогает организму восстановиться после длительных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при устранении спортивных травм.

Образовательный процесс с теми обучающимися, которые освобождены от физических нагрузок на длительный срок, должен проводиться по учебной программе, которая включает в себя 3 модуля:

- образовательный, в учащиеся получают знания;
- валеометрический, в нем учащиеся наглядно, с использованием современных технологий, получают представление об уровне имеющегося у них здоровья, динамике состояния здоровья под влиянием реализации собственной программы оздоровления;
- практический, в нем индивидуальная программа оздоровления на занятиях по адаптивной физической культуре;

Занимающиеся физическими нагрузками должны самостоятельно контролировать свое здоровье, вести при этом ежедневно дневник самоконтроля, где должны фиксироваться самочувствие, настроение, аппетит, сон, работоспособность, пульс, дыхание, артериальное давление, масса тела.

Ведение дневника самоконтроля дает возможность занимающимся постоянно следить за сбоями своего здоровья и затем, как физические упражнения влияют на организм в целом.

Нельзя не обратить внимание на личность преподавателя физической культуры. Его профессиональная компетентность играет огромную роль в воспитательном процессе. Это способствует формированию у обучающихся уважения к образованным и культурным людям, стремления самим быть такими. Обучающиеся наряду с профессионализмом отдают предпочтение и чисто человеческим качествам: внешнему облику, манере общения с окружающими. Преподаватель – это ученый, исследователь, гражданин, творческий, духовно богатый, культурный человек. Образовательное учреждение немислимо без этих свойств личности преподавателя.

Воспитательная роль преподавателя в большей степени проявляется в процессе его учебной работы, которая должна сводиться не только к сообщению знаний обучающимся, но и включать в себя обязательные элементы воспитания.

Высококвалифицированный преподаватель, готовясь к каждому занятию, продумывает объем знаний, методы обучения и, что не менее важно, воспитательное значение урока.

Методы обучения должны нести не только познавательные задачи, но и формировать у обучающихся такие нравственные качества как коллективизм, взаимопомощь, взаимответственность.

Преподаватель физического воспитания должен учитывать познавательные запросы обучающихся и уметь ответить на их самые различные вопросы.

Итак, физическое воспитание подразумевает процесс разрешения воспита-

тельных и образовательных свойств. Отличной чертой физического воспитания является то, что оно формирует двигательные умения, навыки и развитие физических качеств человека.

Литература

1. *Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – Москва : Академия, 2000. - 480 с.*
2. *Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б. А. Ашмарин, [и др.]; под ред. Б. А. Ашмарина. – Москва : Просвещение, 1990.—287 с.*

References

1. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and methodology of physical education and sports]. Moscow, Academy Publ., 2000, 480 p.*
2. *Ashmarin B. A., [et al.]. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Teoriya i metodiki fizicheskogo vospitaniya [Theory and methodology of physical education]. Moscow, Academy Publ., 1990, 287 p.*

**ИССЛЕДОВАНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ЭМОЦИЙ
ТРЕНЕРОВ И УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**THE RESEARCH OF EMOTIONAL CHARACTERISTICS
OF COACHES AND PHYSICAL EDUCATION TEACHERS**

Тихонов Александр Михайлович

кандидат педагогических наук, доцент

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет

г. Пермь, Россия

Tikhonov Alexander Mikhailovich

Ph.D., associate professor

Perm State Humanitarian Pedagogical University

Perm, Russia

Кечкин Денис Дмитриевич

кандидат педагогических наук

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет

г. Пермь, Россия

Kechkin Denis Dmitrievich

Ph.D.

Perm State Humanitarian Pedagogical University

Perm, Russia

Левин Константин Борисович

старший преподаватель

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет

г. Пермь, Россия

Levin Konstantin Borisovich

senior teacher

Perm State Humanitarian Pedagogical University

Perm, Russia

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования характеристик эмоций тренеров и учителей физической культуры. Выявлено преобладание возбудимости положительных эмоций над отрицательными и преобладание длительности отрицательных эмоций над положительными. Характер возбудимости и интенсивности положительных эмоций у женщин чуть выше, чем у мужчин, но разница не достоверна. В выборке тренеров с высшей категорией выявлены отличия в длительности отрицательных эмоций между мужчинами и женщинами. У женщин эта характеристика эмоций значительно выше, чем у мужчин. В остальных выборках различия не выявлены (между мужчинами и женщинами среди учителей физической культуры; между мужчинами и женщинами среди тренеров; между мужчинами и женщинами среди тренеров без категории).

Abstract. The article provides the results of the study of the characteristics of emotions of coaches and teachers of physical culture. The presence of excitability of positive emotions over negative emotions and the predominance of duration of negative emotions over positive

emotions has been revealed. The nature of excitability and intensity of positive emotions in women is slightly higher than in men, but the difference is not trusting. The sample of coaches with the highest category revealed differences in the duration of negative emotions between men and women. In women, this characteristic of emotions is much higher than in men. In the rest of the samples, there are no differences (between men and women among physical education teachers; between men and women among coaches; between men and women among coaches without category).

Ключевые слова: *возбудимость положительных эмоций, интенсивность положительных эмоций, длительность положительных эмоций, возбудимость отрицательных эмоций, интенсивность отрицательных эмоций, длительность отрицательных эмоций*

Keywords: *excitability of positive emotions, intensity of positive emotions, duration of positive emotions, excitability of negative emotions, intensity of negative emotions*

В связи с тем, что деятельностный подход внедряется в образовательные учреждения на уровне государственного запроса, проблемы деятельности и ее структуры приобретают все большую актуальность. Этими вопросами занимались наши педагогические психологи со времен Л. С. Выготского (конец 20-х – начало 30-х годов прошлого века) [1]. Особое внимание к этой проблеме было приковано последователями Льва Семеновича: А. Н. Леонтьевым, Д. Б. Элькониным и В. В. Давыдовым.

Рассматривая категорию деятельности, психологи рассматривали ее компонентную структуру, в которой такой компонент как «эмоции» не выделялся. Впервые это сделал В. В. Давыдов [2]. Он так описывает «уточненную структуру деятельности», отмечая, что общую структуру деятельности можно увидеть и в теории С. Л. Рубинштейна, и в теории А. Н. Леонтьева. Но из этой уточненной структуры, замечает он, проистекают многие следствия. Она имеет следующий вид: нужда; потребности; эмоции; задачи; действия; мотивы действий; средства, используемые в действиях; планы (перцептивные, мнемические, мыслительные, креативные) – это познавательные процессы; и еще воля. В данной структуре деятельности появляется категория «эмоции», важность ее в деятельности основательно еще не выяснена.

Целесообразность эмоций в жизни человека отмечают не только психологи, но и философы, что говорит о важности проблемы. Изучены роль и функции эмоций, их влияние на жизнедеятельность человека. Спортивными психологами отмечается значимость эмоциональной сферы, ее проявление и вклад в спортивную деятельность. Эта проблема достаточно разработана и полно представлена в научной литературе. По результатам исследований предстартовых эмоциональных состояний составлены практические рекомендации и методические руководства. Признавая роль эмоций не только в соревновательной деятельности, но и в тренировочном процессе Е. П. Ильин наряду с другими принципами тренировки выделяет принцип эмоциональности тренировочных занятий [3]. Но эмоции, их проявление, возникновение, интенсивность, долговременность – эмоциональный фон, будь то урок физической культуры или тренировочное занятие, будет во многом определяться учителем, тренером. Но, несмотря на наш целевой отбор литературы, работ, посвященных эмоциональной сфере тренера или учителя физической культуры в тех

научных источниках, которые попала в сферу нашего внимания, мы не обнаружили. Поэтому считаем наше исследование актуальным.

В связи с этим, принимая во внимание значимость эмоций в деятельности, перед исследованием была поставлена цель – исследовать характеристики эмоций тренеров и учителей физической культуры и выявить гендерные различия в характеристиках эмоций и их влияние на успешность деятельности.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на курсах повышения квалификации учителей физической культуры и тренеров на базе факультета повышения квалификации и переподготовки кадров ПГГПУ и Института развития образования (ИРО) г. Перми в 2016-17 годах. В исследовании приняло участие 125 человек, средний возраст которых составил 42,8 года. В данной выборке оказалось 26 человек с высшей категорией, 39 с первой категорией и один – со второй, остальные – соответствуют занимаемой должности. Количество мужчин составило 63 человека (23 учителя физической культуры, 40 человек – тренеры по видам спорта), женщин – 62 человека (27 учителей физической культуры, 35 – тренеры). Всего число учителей физической культуры составило 50 человек, а тренеров – 75.

Для выявления характеристик эмоциональности использовался самооценочный тест «Характеристики эмоциональности».

Тест разработан Е. П. Ильиным и предназначен для самооценки выраженности различных характеристик эмоций: эмоциональной возбудимости, интенсивности, устойчивости, влияния на эффективность деятельности. Совпадение ответа респондента с ключом теста оценивался в один балл.

Статистический анализ экспериментальных данных осуществлялся переводом средних данных в баллах в проценты от максимально возможного (6 баллов) и достоверность различий определялась по разности процентных чисел и средних отношений ошибки разности процентных чисел. При таком расчете, если разность процентных чисел (D) больше средней ошибки разности процентных чисел ($mD\%$) в 2-3 раза ($t > 2$), то разность считается доверительной. Если $t > 3$, то – безусловно доверительной.

Результаты и их обсуждение.

Первоначально для анализа представим характеристики всей выборки (учителя физической культуры и тренеры, мужчины и женщины), которая составила 125 человек. Результаты данной выборки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования характеристик эмоций тренеров и учителей физической культуры (средние баллы по характеристикам)

Характеристики эмоций	Положительные эмоции	Отрицательные эмоции	Достоверность
Возбудимость	3,9	2,6	безусловно доверительно
Интенсивность	2,4	2,9	не доверительно
Длительность	1,4	2,1	доверительно

В таблице представлены средние данные по исследуемым характеристикам эмоций.

Нам представляется интересным сравнение характеристик отрицательных и положительных эмоций, так как положительные эмоции, на наш взгляд, в работе с детьми являются более конструктивными. Возбудимость положительных эмоций в среднем составляет 3,9 балла (65 % от максимума). Возбудимость отрицательных эмоций – 2,6 балла (43,3 %). Расчет достоверности процентных чисел показал, что разность процентных чисел (D) больше средней ошибки разности процентных чисел (mD%) в 3,56 раза, что является безусловно доверительной разностью.

Интенсивность отрицательных эмоций несколько превышает интенсивность положительных эмоций (2,9 и 2,4 балла соответственно), но различие не достоверно, то есть можно сказать, что учителя и тренеры одинаково по силе эмоций реагируют на положительные и отрицательные вызовы. А вот длительность отрицательных эмоций превышает значения длительности положительных эмоций (2,1 балла против 1,4), и данное различие достоверно ($t = 2,05$).

То есть, положительные эмоции быстрее возникают и быстрее затухают. В противоположность этим характеристикам, для возникновения отрицательных эмоций требуется большее время, и длятся они тоже более продолжительное время.

То, что отрицательные эмоции длятся у учителей и тренеров более длительное время, вызывает озабоченность, так как долгое их переживание, по мнению физиологов и медиков, может вызвать психосоматические заболевания.

Сумма баллов, характеризующих положительные эмоции составляет 7,7 балла, и находятся в паритете с отрицательными (7,6 балла). Проявляются только они не особенно выражено: составляют 42,8 % от максимально возможного.

Данные, характеризующие эмоции мужчин ($n = 63$, средний возраст 44,6 года) и женщин ($n = 62$, средний возраст 41 год) приведены в следующей таблице (табл. 2).

Таблица 2

Характеристики эмоций мужчин и женщин

Характеристики эмоций	Мужчины	Женщины	Достоверность
Возбудимость положительных эмоций	3,9	4,0	Не доверительно
Интенсивность положительных эмоций	2,3	2,5	Не доверительно
Длительность положительных эмоций	1,4	1,4	Не доверительно
Возбудимость отрицательных эмоций	2,3	2,9	Не доверительно
Интенсивность Отрицательных эмоций	2,5	3,3	Не доверительно
Длительность отрицательных эмоций	1,7	2,5	Не доверительно

Характер возбудимости и интенсивности положительных эмоций у женщин чуть выше, чем у мужчин, но разница не достоверна ($t < 2$). Длительность положи-

тельных эмоций у мужчин и женщин находятся на одном уровне.

У женщин выше, по сравнению с мужчинами показатели по возбудимости ($t = 1,2$). Еще больше разница между ними в интенсивности ($t = 1,6$) и длительности отрицательных эмоций ($t = 1,6$), но различия эти тоже находятся на недостоверно значимом уровне.

Нет доверительных отличий в характеристике эмоций между мужчинами и женщинами среди учителей, но среди тренеров с высшей категорией между мужчинами и женщинами выявлены различия в длительности отрицательных эмоций. Не обнаружены гендерные различия между учителями с высшей категорией и учителями и тренерами без категории. Но если взять отдельно только тренеров (табл. 3), то можно отметить некоторые отличия от общих выборок.

Таблица 3

Характеристики эмоций тренеров, имеющих высшую категорию и не имеющих категории

Характеристики эмоций	Высшая категория (n =26)	Без категории (n =36)	Достоверность
Возбудимость положительных эмоций	4,0	3,4	Не доверительно
Интенсивность положительных эмоций	1,9	2,6	Не доверительно
Длительность положительных эмоций	1,3	1,6	Не доверительно
Возбудимость отрицательных эмоций	2,6	3,6	Не доверительно
Интенсивность отрицательных эмоций	3,1	4,0	Не доверительно
Длительность отрицательных эмоций	1,8	3,6	Доверительно

Возраст тренеров с высшей категорией составил 48,6 лет, без категории – 37,0.

Отличие мы находим в длительности отрицательных эмоций. У тренеров с высшей категорией она находится на уровне 1,8 балла, а у тренеров без категории – 3,6 балла. Разность процентных чисел (D) составляет 30 %, а средняя ошибка разности процентных чисел (mD%) – 13,9). D больше mD% в 2,16 раза, что говорит о том, что разница доверительна. То есть, тренеры с высшей категорией предпочитают не «пилить опилки» по меткому выражению Дейла Карнеги, а направлять энергию на реальное дело.

Выводы.

1. Возбудимость положительных эмоций в среднем по всей выборке испытуемых (125 человек) значительно превышает возбудимость отрицательных эмоций. Интенсивность отрицательных тоже несколько превышает интенсивность положительных эмоций (2,9 и 2,4 балла соответственно), но различие не доверительно. Длительность отрицательных эмоций превышает значения длительности положительных эмоций (2,1 балла против 1,4), и данное различие достоверно ($t = 2,05$). Сумма баллов, характеризующих положительные эмоции составляет 7,7 балла,

и находятся в паритете с отрицательными (7,6 балла). Проявляются только они не особенно выражено: составляют 42,8 % от максимально возможного.

2. Характер возбудимости и интенсивности положительных эмоций у женщин чуть выше, чем у мужчин, но разница не достоверна ($t < 2$). Длительность положительных эмоций у мужчин и женщин находятся на одном уровне. У женщин выше, по сравнению с мужчинами показатели по возбудимости ($t = 1,2$). Еще больше разница между ними в интенсивности ($t = 1,6$) и длительности отрицательных эмоций ($t = 1,6$), но различия эти находятся на недостоверно значимом уровне.

3. В выборке тренеров с высшей категорией выявлены отличия в длительности отрицательных эмоций между мужчинами и женщинами. У женщин эта характеристика эмоций значительно выше, чем у мужчин. В остальных выборках различия не выявлены (между мужчинами и женщинами среди учителей физической культуры; между мужчинами и женщинами среди тренеров; между мужчинами и женщинами среди тренеров без категории).

Литература

1. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский; под ред. В. В. Давыдова. – Москва : АСТ; Астрель; Люкс, 2005. – 671 с.

2. Давыдов В. В. Новый подход к пониманию структуры и содержания деятельности (доклад на IV Международном конгрессе по теории деятельности) / В. В. Давыдов // Развивающее образование. Том I. Диалог с В. В. Давыдовым. – Москва : АПК и ПРО, 2002. – С. 24-35.

3. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.

References

1. Vygotskiy L. S., Davydov V. V. (ed.) *Pedagogicheskaya psikhologiya* [Educational psychology]. Moscow, AST Publ., Astrel Publ., Lux Publ., 2005, 671 p.

2. Davydov V. V. *Novyy podkhod k ponimaniyu struktury i sodержaniya deyatel'nosti (doklad na IV Mezhdunarodnom kongresse po teorii deyatel'nosti)* [New approach to understanding the structure and content of activity (report at the IV International Congress on the theory of activity)]. *Razvivayushchee obrazovanie. Tom I. Dialog s V. V. Davydovym* [Developing education. Volume I. Dialogue with V. V. Davydov]. Moscow, APK and PRO Publ., 2002, pp. 24-35.

3. Il'in E. P. *Psikhologiya sporta* [Psychology of sport]. St. Petersburg, Peter Publ., 2008, 352 p.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE EDUCATION

Макеева Елизавета Валерьевна

студент

Институт русского языка и словесности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Makeeva Elizaveta Valer`evna

student

institute of russian language and literature

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Нагайцева Ирина Федоровна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Nagaytseva Irina Fedorovna

PhD., associate professor

department of physical education

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье проанализированы особенности организации занятий по физической культуре у студентов в условиях дистанционного образования. Описаны возможности теоретического и практического обучения студентов физической культуре в условиях дистанционного образования.

Abstract. The article analyzes the features of the organization of physical education classes for students in the conditions of distance education. The possibilities of theoretical and practical training of students in physical culture in the conditions of distance education are described.

Ключевые слова: физическая культура, дистанционное образование

Keywords: physical culture, distance education

Современное образование предусматривает дистанционные формы обучения, но необходимо учитывать специфику предметов. Физическая культура требует определенного подхода, в отличие от других учебных предметов, здесь невозможно ограничиться заочным выполнением тестовых заданий.

При организации занятий по физической культуре у студентов в условиях дистанционного образования каждый преподаватель руководствуется методическими рекомендациями по реализации образовательных программ, технических

условий (скорость доступа в интернет, наличие оборудования, видеокамеры, оснащенность домашнего рабочего места учителя и ученика, наличие необходимых программ, доступность платформ), уровня IT-компетенций педагогов, а также рекомендаций самой образовательной организации.

Основными инструментами для организации взаимодействия педагогов и студентов в дистанционном режиме являются персональные компьютеры, планшеты, мобильные телефоны с выходом в интернет.

В этих условия педагог:

- создает соответствующие программе учебного предмета, доступные для студентов ресурсы (тексты, памятки, алгоритмы, презентации, видеоролики, ссылки) и задания;
- организует рассылку ресурсов и заданий по электронной почте или с помощью мессенджеров (WhatsApp и др.), устанавливает сроки их выполнения;
- оценивает результаты выполнения заданий, работ в виде текстовых или аудиорецензий, устных онлайн-консультаций; если предусмотрено балльное оценивание, выставляется отметка;
- размещает информацию на сайтах образовательной организации и личном сайте. Студенты выполняют задания (изучают тексты, обрабатывают информацию, выполняют задания, создают учебные продукты, участвуют в форумах и т.д.), обращаются к преподавателю за помощью в режиме онлайн [1, с. 8].

Все результаты деятельности автоматически собираются и хранятся в информационной среде образовательной организации.

Для организации дистанционного обучения по учебному предмету «Физическая культура» можно использовать специальные платформы для проведения онлайн-занятий, например Moodle. Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube. На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре [3, с. 32].

Для осуществления контроля над результативностью обучения студентов важно использовать различные контрольно-измерительные материалы, так как именно они обеспечивают обратную связь (измерение, оценка и просмотр результативности обучения).

Для проверки теоретической части можно использовать: тестирование, анкетирование, онлайн-беседы, эссе, сообщения, презентации, рефераты, конкурсные проекты. В качестве примера может выступать создание контрольно-оценочных материалов в Google Формах.

Практическую часть занятий по физической культуре можно проверять с помощью:

- мониторинга. Пример: выполнение студентами пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом;
- педагогического тестирования. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО;
- фото и видеоотчета. Пример: фото- и видеофиксация специальных подгото-

вительных упражнений, утренней гимнастики. Также студенты могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу.

– дневника самоконтроля. Пример: регулярное наблюдение студента за состоянием своего здоровья и физического развития, их изменений под влиянием занятий физической культурой и спортом [2, с. 196].

Таким образом, организации занятий по физической культуре у студентов в условиях дистанционного образования требует от преподавателей разработки новых форм и методов работы со студентами.

Литература

1. *Методические рекомендации по реализации программы учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях в условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий / сост. : Б. В. Беглов, И.В. Новикова. Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. – 19 с.*

2. *Милько М. М., Гуремина Н. В. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 5. С. 195-200.*

3. *Смагин Н. И. Дистанционное обучение по физической культуре во время эпидемиологического карантина / Н. И. Смагин // Проблемы и перспективы развития образования : материалы XII Международной научной конференции (г. Краснодар, май 2020 г.). Краснодар : Новация, 2020. С. 31-35.*

References

1. *Beglov B. V. (comp.), Novikov I. V. (comp.).Methodicheskie rekomendatsii po realizatsii programmy uchebnogo predmeta «Fizicheskaya kul'tura» v obshcheobrazovatel'nykh organizatsiyakh v usloviyakh ispol'zovaniya elektronnoy obucheniya i distantsionnykh obrazovatel'nykh tekhnologiy [Methodical recommendations for the implementation of the program of the academic subject "Physical culture" in educational institutions in the context of the use of e-learning and distance educational technologies]. Saratov, GAU DPO "SOIRO" Publ., 2020, 19 p.*

2. *Mil'ko M. M., Guremina N. V. Issledovanie fizicheskoy aktivnosti studentov v usloviyakh distantsionnogo obucheniya i samoizolyatsii [Research of physical activity of students in conditions of distance learning and self-isolation]. Sovremennyye naukoemkie tekhnologii - Modern science-intensive technologies, 2020, no. 5, pp. 195-200.*

3. *Smagin N. I. Distantsionnoe obuchenie po fizicheskoy kul'ture vo vremya epidemiologicheskogo karantina [Distance learning in physical culture during epidemiological quarantine]. Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya. Materialy XII Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii (g. Krasnodar, may 2020 g.) [Problems and prospects for the development of education. Materials of the XII International Scientific Conference (Krasnodar, May 2020)]. Krasnodar, Novatsiya Publ., 2020, pp. 31-35.*

УДК 378

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ: ОФЛАЙН И ОНЛАЙН
(НА ПРИМЕРЕ УРАЛЬСКОГО АРХИТЕКТУРНО-ХУДОЖЕСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА)**

**PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY: OFFLINE AND ONLINE
(ON THE EXAMPLE OF THE URAL UNIVERSITY OF ARCHITECTURE AND ART)**

Глухенькая Нина Максимовна

*кандидат педагогических наук, доцент
заведующая кафедрой физической культуры и спорта
Уральский архитектурно-художественный университет
г. Екатеринбург, Россия*

Glukhenkaya Nina Maksimovna

*PhD., associate professor
head. chair department of physical culture and sports
Ural University of Architecture and Art
Yekaterinburg, Russia*

Глухенький Александр Николаевич

*почетный профессор УрГАХУ, доцент
кафедра физической культуры и спорта
Уральский архитектурно-художественный университет
г. Екатеринбург, Россия*

Glukhenki Alexander Nikolaevich

*honorary professor of UrSAHU, associate professor
department of physical culture and sports
Ural University of Architecture and Art
Yekaterinburg, Russia*

Выродов Владимир Григорьевич

*старший преподаватель
кафедра физической культуры и спорта
Уральский архитектурно-художественный университет
г. Екатеринбург, Россия*

Vyrodov Vladimir Grigorievich

*senior lecturer
department of physical culture and sports
Ural University of Architecture and Art
Yekaterinburg, Russia*

Аннотация. В данной статье авторами отражен первый этап исследования процесса обучения физической культуре студентов-бакалавров в Уральском архитектурно-художественном университете в режиме офлайн. Представлены промежуточные результаты обучения студентов по дисциплине физическая культура и спорт. Подведены первые итоги отношения студентов к дистанционному обучению. Большинство студентов предпочитает классическое обучение по дисциплине совместно с преподавателем в спортивном зале или на улице. Исследование будет

продолжено.

Abstract. *In this article, the authors reflect the first stage of the study of the process of teaching physical culture to bachelor students at the Ural University of Architecture and Art in offline mode. The intermediate results of teaching students in the discipline of physical culture and sports are presented. The first results of the attitude of students to distance learning are summed up. Most students prefer classical discipline teaching together with a teacher in the gym or on the street. The research will be continued.*

Ключевые слова: *физическая культура, дистанционное обучение офлайн, учебный процесс онлайн, теоретический курс по физической культуре*

Keywords: *physical education, distance learning offline, educational process online, theoretical course in physical education*

Занятия по физической культуре в Уральском архитектурно-художественном университете (УрГАХУ) осуществляются в соответствии с ФГОС на всех четырех курсах обучения бакалавриата. За период обучения студенты должны освоить теоретический курс по физической культуре в форме лекционных занятий и самостоятельной работе, и приобрести, развивать и совершенствовать навыки и умения по различным видам спорта на практических занятиях. Учебный процесс в вузе соответствует содержанию рабочих программ по физической культуре и спорту, которые разработаны для каждого направления и специальности, имеющих в университете. Физическое воспитание направлено не только на развитие и сохранение физического здоровья студентов, но и также на освоение теоретических знаний и возможность применения их в своих самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Физическая культура, являясь частью общей культуры человека, вносит свой вклад в формирование и укрепление нравственных, интеллектуальных, эстетических ценностей физической культуры у будущих бакалавров.

Однако, в настоящий период, жизнь вносит свои коррективы в учебный процесс вузов. Целью нашего исследования является представление и анализ проведения учебных занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» (ФИС) в университете в период неизвестно, откуда взявшейся «пандемии», которая существенным образом повлияла на весь учебный процесс вуза, в том числе и на проведение занятий по физической культуре.

Для повышения квалификации и осуществления качественного обучения физической культуре будущих бакалавров сотрудники кафедры в полном составе прошли обучение в системе дистанционного обучения «Moodle», которая позволяет разработать учебный электронный курс и проводить учебный процесс по всем учебным дисциплинам, в том числе и по ФИС, в режиме дистанционного обучения офлайн. «За период с 2018 года по настоящее время сотрудники кафедры активно повышают свою квалификацию, для этого используются такие формы развития и обучения, как проведение научно-методических семинаров, участие в научных конференциях, подготовка и проведение мастер-классов для коллег и студентов, регулярное повышение профессиональной квалификации» [1., с.62]. Во время обучения в системе «МУДЛ» преподаватели кафедры по физической культуре и спорту разработали электронные учебные комплексы по ФИС и всем видам спорта, элементы которых входят в учебные рабочие программы бакалавриата, такие как, ходьба на лы-

жах, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, скандинавская ходьба. Разработанные электронные учебные комплексы позволяют организовать учебный процесс в форме занятий офлайн, то есть у студентов имеется возможность заниматься физической культурой в удобное для их режима обучения и отдыха, самостоятельно организовать его. Тем не менее, студенты должны представлять еженедельно отчет о своих занятиях преподавателю. Во втором полугодии 2020-21 учебного года кафедра планирует проведение теоретических лекционных занятий по ФИС со студентами третьего и четвертого курсов в форме онлайн. Преподаватели кафедры уже много лет читают лекционный курс по физической культуре и спорту студентам старших курсов в аудитории, результатом обучения которого является сдача рефератов, презентаций и получение зачета за освоение теории по дисциплине. В настоящее время профессорско-преподавательский состав кафедры активно готовится к новым переменам в будущем. Несомненно, в ближайшей перспективе, многие дисциплины в вузах перейдут на комплексный подход в обучении студентов, то есть будут применяться различные формы организации процесса обучения от занятий в аудитории, до получения знаний в форме офлайн и онлайн. Впереди, безусловно, важное место в процессе обучения и получения компетенций займет цифровизация всей системы образования. «Цифровизация учебного процесса в высших учебных заведениях стала современной реальностью, которая зависит не столько от желания руководства, профессорско-преподавательского состава и обучающихся в них студентов вузов, сколько от реальных условий агрессивности и непредсказуемости внешней среды, диктующей свои правила адаптации социума к изменяющимся условиям жизни в современном обществе» [1., с.89]. Гречушкина А. В. считает, что «Цифровизация – современный тренд в развитии системы образования России» [2., с.62]. Сорочинский М. А., Никулина С. В. утверждают, что «Цифровизация в образовательном сегменте стимулирует интеграцию онлайн и офлайн обучения, спецификацию педагогических технологий, форм, методов и подходов» [3., с.186]. Цифровизация необходима для того, чтобы «процесс образования стал более гибким, приспособленным к реалиям современного дня и способствовал формированию конкурентоспособных профессионалов в нарождающемся «цифровом мире» [5].

Объектом исследования в данной статье является учебный процесс по физической культуре и спорту. **Предметом исследования** – форма проведения учебного процесса по физической культуре и спорту в УрГАХУ.

Цель исследования: представление и анализ внедрения и проведения занятий по ФИС в форме офлайн.

Нами применены следующие **методы исследования:** наблюдение, опрос, внедрение системы обучения «Moodle», оценка результатов обучения.

Нами рассмотрен период обучения студентов по ФИС с 01.02.2020 по 30.11.2020 год. В процессе исследования участвовало около 200 студентов-бакалавров. Студентам третьего и четвертого курсов в феврале-марте был прочитан лекционный курс «Физическая культура и спорт», после окончания курса студенты сдавали зачет по теории в аудитории. Зачет получили 98 % обучающихся. С начала апреля до конца второго семестра студенты всех курсов перешли на дистанционное обучение, которое осуществлялось в режиме офлайн. Студенты самостоятельно

занимались ФИС, отчитывались перед преподавателем через каждые две недели. Им был задан недельный двигательный режим с включением оздоровительной зарядки (не менее трех раз в неделю) с контролем пульса (ЧСС), в который входили упражнения на дыхание и «растяжку» для различных групп мышц. В течение недели было рекомендовано ежедневно выполнять не менее двух раз гимнастику для глаз, также рекомендовано проводить пешеходные прогулки в виде ходьбы в среднем темпе не менее трех раз в неделю (расстояние от трех до пяти километров с контролем ЧСС). Все эти комплексы были изучены студентами третьего и четвертого курсов на лекциях, студенты первого и второго курсов получили навыки на практических занятиях по ФИС, им также было предложено разработать их самостоятельно и отправить на проверку преподавателю для корректировки и рекомендаций. По окончании второго (весеннего) семестра 2020 года студенты всех курсов получили зачеты офлайн, не смогли получить зачет по разным причинам менее 3 % студентов. Со студентами выборочно был проведен опрос, в котором участвовало 190 студентов, было предложено оценить, в какой форме им больше нравится проведение занятий по физической культуре? Большинство (81 %) предпочли проводить практические занятия с преподавателем в спортзале или на улице, 19 % учащихся понравилось заниматься самостоятельно в свободном режиме офлайн. В первом семестре (в сентябре) 2020 года студенты занимались на улице, с середины октября и по настоящее время занятия опять проходят в форме офлайн, результаты исследования будут подведены в январе 2021 года. С февраля 2021 года кафедра ФИС планирует проводить лекционное обучение третьих и четвертых курсов бакалавриата в форме онлайн.

Полученные данные исследования были обсуждены на заседании кафедры, сделаны промежуточные выводы и выслушаны рекомендации коллег. Решением кафедры исследование будет продолжено с включением всех сотрудников кафедры физической культуры и спорта и увеличением количества студентов, участвующих в процессе обучения ФИС.

Литература

1. Глухенький А. Н., Глухенькая Н. М. Обучение и развитие преподавателей кафедры: комплексный подход (на примере кафедры физической культуры и спорта) // *Перспективы науки*. 2020. № 10. С. 89-93.
2. Гречушкина Н. В. Особенности интеграции онлайн курса в образовательный процесс вуза // *Научное мнение*. 2019. № 10. С. 62-67.
3. Сорочинский М. А., Никулина С. В. Анализ и сущность понятия «цифровая компетентность педагога» // *Перспективы науки*. 2020. № 6. С. 186-189.
4. Тимофеев А. В. «Цифровой человек» как субъект виртуальной коммуникации // *Научное мнение*. 2019. № 10. С. 39-41.
5. Цифровизации образования – внедрение в образовательный процесс [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/cifrovizacii-obrazovaniya-vnedrenie-v-obrazovatelnyy-process-3371080.html> (дата обращения 28.10.2020).

References

1. Glukhen'kiy A. N., Glukhen'kaya N. M. *Obuchenie i razvitie prepodavateley kafedry: kompleksnyy podkhod (na primere kafedry fizicheskoy kul'tury i sporta) [Teaching and development of teachers of the department: an integrated approach (on the example of the department of physical culture and sports)]. Perspektivy nauki - Prospects of science, 2020, no. 10, pp. 89-93.*
2. Grechushkina N. V. *Osobennosti integratsii onlayn kursa v obrazovatel'nyy protsess vuza [Features of the integration of an online course into the educational process of a university]. Nauchnoe mnenie - Scientific opinion, 2019, no. 10, pp. 62-67.*
3. Sorochinskiy M. A., Nikulina S. V. *Analiz i sushchnost' ponyatiya «tsifrovaya kompetentnost' pedagoga» [Analysis and essence of the concept of "digital competence of a teacher"]. Perspektivy nauki - Prospects of science, 2020, no. 6, pp. 186-189.*
4. Timofeev A. V. *«Tsifrovoy chelovek» kak sub"ekt virtual'noy kommunikatsii ["Digital man" as a subject of virtual communication]. Nauchnoe mnenie - Scientific opinion, 2019, no. 10, pp. 39-41.*
5. *Tsifrovizatsii obrazovaniya – vnedrenie v obrazovatel'nyy protsess [Digitalization of education - implementation in the educational process]. Available at: <https://infourok.ru/cifrovizacii-obrazovaniya-vnedrenie-v-obrazovatelniy-process-3371080.html> (accessed 10.28.2020).*

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**METHODS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN**

Корнакова Екатерина Игоревна

студент

Институт художественного образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Kornakova Ekaterina Igorevna

student

Institute of art education

Volgograd State Social And Pedagogical University

Volgograd, Russia

Побелянская 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

Аннотация. В данной работе рассматриваются методические рекомендации для воспитателей, родителей по воспитанию и обучению детей дошкольного возраста по физической культуре.

Abstract. This paper discusses methodological recommendations for educators, parents on the education and training of preschool children in physical culture.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовка, методические рекомендации, двигательные упражнения, гармоничное развитие, практические навыки

Keywords: physical education, physical training, guidelines, motor exercises, harmonious development, practical skills

Физическое воспитание – это процесс, при котором развиваются физические возможности человека, а также появляется необходимая осознанность в приобретении к физической культуре.

В процессе физического воспитания происходит формирование умений, знаний, навыков, которые превращают ценности физической культуры в то, что человек использует для улучшения здоровья.

Физическое воспитание составляет основу физической подготовки. Оно включено в систему общего образования и воспитания, ведь именно там закладывается база необходимых двигательных навыков и умений. Образовательные учреждения перед собой ставят несколько основополагающих задач, решение которых заклады-

вает определенный «фундамент» в физической культуре, что значительно повышает у населения уровень образования в этой области социальной деятельности. Рассмотрим ниже эти задачи.

1. Обеспечение общего физического образования с целью приобщения ценностей физической культуры;
2. Укрепление здоровья для достижения высокого уровня физической и умственной работоспособности;
3. Улучшение двигательных умений и навыков;
4. Физическое самосовершенствование через формирование теоретических знаний;
5. Формирование потребности в освоении спорта, ценностей здоровья, физической культуры.

Все эти задачи можно разделить на несколько групп: оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

В первые годы жизни ребенок обладает низкой сопротивляемостью к условиям окружающей его среды, имеет несформированную опорно-двигательную систему и иммунитет. Формированием физической культуры необходимо заниматься с самого детства ребенка. Дошкольник может гармонично развиваться лишь тогда, когда соблюден баланс между занятиями умственными и физическими.

Именно поэтому необходимо в дошкольном возрасте на первый план поставить оздоровительные задачи, например, способствовать закаливанию организма, формировать правильную осанку.

Необходимая двигательная база закладывается на занятиях физической культуры еще в дошкольных учреждениях. Там реализовывают образовательные задачи, к которым относят и теоретическую базу, и обучение практическим навыкам.

К воспитательным задачам относятся:

1. Разностороннее и гармоничное развитие двигательных способностей.
2. Воспитание морально-волевых качеств личности.
3. В процессе физического воспитания содействие умственному и физическому воспитанию.

Для реализации всех рассмотренных задач необходимо составлять план занятия, которое принято делить на несколько частей: вводная, основная, заключительная. Основной формой физического воспитания в дошкольных учреждениях являются физкультурные занятия, именно поэтому им следует уделять особое внимание. К особенностям методики физического воспитания детей дошкольного возраста можно отнести сознательное отношение к занятиям и высокую степень самостоятельности.

Занятие начинается с использования различных видов ходьбы, бега, прыжков, а также подвижных игр на внимание. Упражнениям вводной части всего физкультурного занятия отводится около 8 минут. Данные упражнения подбираются с целью физического воздействия на все основные группы мышц.

Во время основной части физкультурного занятия выполняются уже знакомые для детей упражнения, которые чередуются с еще неизвестными. После подвижных игр необходимо выполнять спокойные движения, чтобы отдохнуть и восстановить

дыхание. Продолжительность и интенсивность этой части занятия зависит от физического развития и возраста детей, однако принято выделять около 10-20 минут.

Заключительная часть длится около 2-4 минут, как правило, она состоит из малоподвижных игр и нескольких видов ходьбы. Следует снизить эмоциональную и физическую возбужденность до спокойного состояния.

Занятия по физкультурной подготовке принято проводить индивидуально, с подгруппами или в группах.

При групповом способе детей разделяют на несколько подгрупп, каждая из которых выполняет отдельные упражнения. После выполнения заданий подгруппы меняются места. После 3 кругов в течение одного занятия дети успевают выполнить весь запланированный план.

Несмотря на свою эффективность, в групповом методе есть и недостатки. Например, ограниченная возможность воспитателя в контроле выполнения упражнений всеми детьми с целью исправления неточности выполнения и, возможно, оказания помощи. Помимо этого снижается и моторная плотность, из-за чего дети должны ждать после выполнения упражнения своей очереди.

При индивидуальном способе каждый ребенок выполняет упражнение по очереди, что позволяет воспитателю проконтролировать качество выполнения, дать при необходимости рекомендации и, возможно, исправить ошибки. Обычно этот способ используется во время тех занятий, когда необходима подстраховка.

Широко применяется и поточный способ. Все упражнения выполняются по кругу («станциям»). Ребенок передвигается по кругу, от одной станции к другой, выполняя серию упражнений без перерыва. Обычно этот способ используют для развития физических качеств и закрепления умений.

Способ организации занятий по физической культуре воспитатель выбирает, опираясь на несколько критериев: новизна, сложность и характер упражнений, возраст детей и место проведения. Желательно на каждом занятии менять способ организации детей.

Также все упражнения можно разделить по характеру выполнения на 2 группы: интервальное и непрерывное выполнение упражнений. Используя подобное разделение, воспитатель может контролировать физическую нагрузку. Период максимальной физической нагрузки приходится на окончание основной части занятия во время проведения подвижной игры.

В игровой обстановке должна проходить большая часть упражнений, используя соревновательную форму. Однако следует помнить, что дошкольники легко перегружаются эмоционально. Наибольшая эмоциональная нагрузка возникает во время быстрых, подвижных игр.

Следовательно, для проведения физкультурных занятий с высокой эффективностью нужно соблюдать обобщенные методические рекомендации:

1. Наличие подвижных игр в плане проведения физкультурного занятия.
2. Регулирование физической и эмоциональной нагрузок.
3. Проведения занятий с использованием приемов для активации детского мышления.

Двигательные упражнения можно выполнять не только под руководством

воспитателя, родители также закладывают необходимую физическую базу через утреннюю зарядку, прогулки, игры, основываясь на методических рекомендациях.

Оздоровительное значение утренней гимнастики заключается в повышении сопротивляемости организма различным заболеваниям.

Утренняя гимнастика имеет и немалое воспитательное значение. Она помогает воспитывать в детях навыки личной гигиены.

При составлении плана задания по физической культуре, выбираются те упражнения, которые положительно влияют на все группы мышц. Для занятий в течение года необходимо разработать около 10-12 комплексов гимнастики для каждой возрастной группы. Продолжительность одного комплекса составляет две недели.

В качестве самостоятельной работы по физическому воспитанию, используются подвижные игры. При составлении плана проведения игр, необходимо учитывать возраст и подготовленность детей, а также естественные условия.

На занятиях не связанных с физкультурой рекомендуется проводить физкультминутки. Тип деятельности на подобных занятиях, определяет набор физических упражнений. Однако упор следует сделать не на разнообразие, а на качество выполнения упражнений.

Потребность детей в движении могут удовлетворить и самостоятельные занятия. Кроме того они дают возможность объединяться в группы и определять содержание и продолжительность упражнений детьми.

Для достижения максимальной эффективности в физическом воспитании детей, необходима совместная работа детского сада и родителей в данном направлении. Поэтому важно просвещать родителей, как теоретически, так и практически.

Также для увеличения качества физической подготовки важны совместные занятия родителей с детьми. Это способствует повышению мотивации и сближает их.

Таким образом, в методике физического воспитания дошкольников необходимо соединять средства, методы и приемы обучения, развивать физические, умственные, трудовые способности.

Литература

1. Аверина И. Е. *Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях : практическое пособие* / И. Е. Аверина. – 3-е изд. – Москва : Айрис-пресс, 2007. – 144 с.

2. Вавилова Е. Н. *Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы* / Е. Н. Вавилова. – Москва : Издательство Скрипторий 2003, 2007. – 160 с.

3. *Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: Книга для работников дошкольных учреждений* / Е. М. Белостоцкая, [и др.]; сост. В. И. Теленчи. – Москва : Просвещение, 1987. – 143 с.

4. Глазырина Л. Д. *Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст : пособие для педагогов дошкольных учреждений* / Л. Д. Глазырина. – Москва : ВЛАДОС, 1999. – 272 с.

References

1. Averina I. E.-Physical training minutes and dynamic pauses in preschool educational institutions: prakt. manual / I. E. Averina. - 3rd ed. - Moscow: iris-press, 2007. - 144 p.
2. Vavilova E. N.-Development of basic movements in children 3-7 years old. System of work. - M.: "Scriptorium Publishing house 2003", 2007. - 160 p.
3. Hygienic bases of education of children from 3 to 7 years: Book for employees of doshk. institutions / E. M. Belostotskaya, T. F. Vinogradova, L. Ya. Kanevskaya, V. I. Telenchi; Comp. V. I. Telenchi. - Moscow: Prosveshchenie, 1987. - 143 p.
4. Glazyrina L. D.-Physical culture-for preschoolers. Junior age: a guide For teachers of preschool education. institutions. - M.: Humanit. ed. VLADOS center, 1999. - 272 p.

1. Averina I. E. Fizkul'turnye minutki i dinamicheskie pauzy v doshkol'nykh obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh [Physical minutes and dynamic pauses in preschool educational institutions]. Moscow, Ayris-press Publ., 2007,- 144 p.
2. Vavilova E. N. Razvitie osnovnykh dvizheniy u detey 3-7 let. Sistema raboty [Development of basic movements in children 3-7 years old. System of work]. Moscow, Scriptorium Publishing House 2003 Publ., 2007, 160 p.
3. Belostotskaya E. M., [et al.]. Gigienicheskie osnovy vospitaniya detey ot 3 do 7 let: Kniga dlya rabotnikov doshkol'nykh uchrezhdeniy [Hygienic foundations of upbringing children from 3 to 7 years old: A book for employees of preschool institutions]. Moscow, Education Publ., 1987, 143 p.
4. Glazyrina L. D. Fizicheskaya kul'tura – doshkol'nikam. Mladshiy voзраст [Physical culture - for preschoolers. Younger age]. Moscow, VLADOS Publ., 1999, 272 p.

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

УДК 796

СРЕДСТВА ЛФК ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ У СТУДЕНТОВ**LFC FUNDS FOR SPORTS INJURIES IN STUDENTS****Моллекер Алена Павловна**

студент

Институт художественного образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Mollecker Alena Pavlovna

student

Institute of Art Education

Volgograd State Social Pedagogical University

Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна

ассистент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Brykina Valentina Anatolievna

assistant

department of physical education

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. Данная статья рассматривает проблему восстановления и реабилитации студентов после спортивных травм, а именно ее решение посредством регулярных занятий лечебной физкультурой культурой.

Abstract. This article examines the problem of recovery and rehabilitation of students after sports injuries, namely its solution through regular physical therapy classes.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, спортивный травматизм, физические упражнения, реабилитация, восстановление

Keywords: physical education, sports injuries, exercise, rehabilitation, recovery

«Здоровье дороже золота», писал Уильям Шекспир. Действительно, это самая главная ценность в жизни человека, особенно в наше нелегкое время, когда распространённость различных заболеваний и травм возвела проблему восстановления и реабилитации в ранг важнейших. Поэтому, так необходимо следить за собой, вести здоровый образ жизни, соблюдать технику безопасности. В настоящее время проблема спортивного травматизма студенческой молодежи продолжает быть актуальной. В структуре полученных травм во время занятий физической культурой

и спортом первое место занимают ушибы различных областей тела - 43,3%, растяжения капсульно – связочного аппарата - 33,6%, переломы костей – 10%, вывихи в суставах – 8,7% и другие травмы – 4,4%.

Наиболее высоких процентов достигает травматизация верхних конечностей на уровне кисти и запястья – 38%, локтя и предплечья – 18%, а также нижней конечности на уровне стопы и голеностопного сустава – 19%, колена и голени – 11%. Данные показателей травматизма свидетельствуют о недостаточной профилактической работе тренерского и преподавательского состава. Полученные студентами травмы приводят к снижению эффективности учебного и тренировочного процесса, пропуску занятий. Среди причин, определяющих травматизм, выделяют причины спортивно – педагогического, материально – технического, медицинского и организационного характера.

Непропорциональное развитие мышц – антагонистов, недостаточная эластичность связок повышают вероятность получения травм. Снижение спортивного травматизма возможно при разносторонней тренировке мышечных групп, применении упражнений на растяжение и расслабление, при методически правильно построенной разминке. Рациональное и правильное питание является важным фактором профилактики травматизма. Недостаточное потребление углеводов приводит к травмам скелетных мышц, дефицит кальция приводит к перелому костей.

Если же травма произошла по той или иной причине, то стоит первоочередная задача восстановления функций поврежденных конечностей. Лечебная физическая культура (ЛФК) – это медицинская дисциплина, в основе которой лежит комплекс разнообразных физических упражнений, направленных на восстановление и профилактику заболеваний и повреждений. Трудно представить себе современное комплексное лечение без лечебной физкультуры, ведь ЛФК действует не только на патологически измененные ткани, органы или системы органов, но и на весь организм в целом. Основными средствами ЛФК являются упражнения [2].

1. Гимнастические упражнения выполняются с определенной амплитудой движений, скоростью и повторяемостью. Они развивают силу, координацию, выносливость, улучшают подвижность в поврежденных суставах.

2. Статические упражнения предполагают напряжение необходимых мышц, удержание гантелей, набивных мячей, гирь и удержание собственного веса во время виса на перекладине или шведской стенке [1].

3. Упражнения на растягивание используют при повышенном тонусе мышц, при контрактурах, для снятия утомления. Широко применяются сгибания в суставах с фиксацией в согнутом положении.

4. Идеомоторные упражнения выполняются мысленно, если на поврежденную конечность наложена гипсовая повязка.

5. Пассивные упражнения выполняются с помощью инструктора ЛФК для стимуляции восстановления движений.

6. Дыхательные упражнения укрепляют дыхательную мускулатуру, ликвидируют застойные явления в легких [3].

7. Упражнения на тренажерах и снарядах выполняются в виде подтягиваний, упоров и висов. Используются такие предметы как: булавы, гимнастические палки,

гантели, набивные мячи.

8. Спортивно – прикладные упражнения – это естественные привычные движения: ходьба, лазание, метание, прыжки, перенос предметов и бытовые действия. Спортивные упражнения нормализуют состояние организма, развивают выносливость.

Кроме физических упражнений для восстановления поврежденных функций применяют естественные факторы природы: солнечное излучение, химические и физические свойства воздушной и водной среды. Гимнастика в воде способствует улучшению подвижности в суставах, снятию болевого синдрома. Лечебный массаж способствует повышению температуры мышц и кожных покровов, способствует ускорению тока крови и лимфы, ускоряет процесс регенерации поврежденных тканей, уменьшает боль, улучшает обмен в тканях. Таким образом, комплексное воздействие средств лечебной физической культуры помогает восстановить функции травмированных частей тела у студентов. ЛФК увеличивает силу и эластичность мышц, оказывает благотворное воздействие на функциональные системы организма.

Литература

1. Гончарова А. И., Ткачева Е. Г. *Лечебная физическая культура при нарушении осанки у студентов. Наука-2020. 2018. № 7 (23). С. 94-98.*
2. *Лечебная физкультура. Москва : Человек, 2013. 192 с.*
3. Побелянская Ю. Н., Захарова Е. Д. *ЛФК при заболевании дыхательной системы. Наука-2020. 2019. № 11 (36). С. 115-116.*

References

1. *Goncharova A. I., Tkacheva E. G. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura pri narushenii osanki u studentov [Therapeutic physical culture in violation of posture in students]. Nauka-2020 - Science -2020, 2018, no.7 (23), pp. 94-98.*
2. *Lechebnaya fizkul'tura [Physical therapy]. Moscow, Man Publ., 2013, 192 p.*
3. *Pobelyanskaya Yu. N., Zakharova E. D. LFK pri zabolevanii dykhatel'noy sistemy [LFC in the case of respiratory system]. Nauka-2020 – Science-2020, 2019, no. 11 (36), pp. 115-116.*

УДК 796.011.3+378

УКРЕПЛЕНИЕ БОЛЬНОГО ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ ПОМОЩИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**STRENGTHENING THE PATIENT'S SPINE BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE****Кузнецов Михаил Борисович**

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Kuznetsov Mikhail Borisovich

senior lecturer

department of physical training and sports

Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Илюшина Полина Викторовна

курсант

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Ilyushina Polina Viktorovna

cadet

Oryol law Institute of the Russian interior Ministry named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Аннотация. Статья посвящена такой актуальной проблеме современности, как здоровье человека и его здоровый образ жизни. Из-за частого, казавшимся нам привычным, образа жизни выраженного в «сидячей» работе, перемещении по городу на автомобиле, неправильном, но доступном питании человек причиняет себе только вред. Благодаря этому, человек создал себе большую проблему – ухудшение здоровья.

Abstract. The article is devoted to such an urgent problem of our time as human health and a healthy lifestyle. Because of the frequent, seemingly familiar, lifestyle expressed in «sedentary» work, moving around the city by car, incorrect, but affordable food, a person only causes harm to himself. Thanks to this, a person has created a big problem for himself – deterioration of health.

Ключевые слова: физическая культура, боль в спине, комплекс упражнений, профилактика от боли в спине

Keywords: physical education, back pain, a set of exercises, prevention of back pain

В 21 веке укрепление и поддержание своего здоровья является очень популярным. Существует множество различных сайтов, которые ежедневно пропагандируют правильное питание, специальные упражнения для поддержания здоровья и массу других советов. Но не стоит забывать, что в нашу жизнь кроме популяризации «здорового образа жизни» пришла и популяризация компьютерных и нано-технологий. По этой причине человек значительно ограничил нагрузку на свой организм, но

всегда ли ограничения приносят пользу?

Неприятные ощущения тяжести, боли в спине - болезнь 21 века. Увы, современное молодое поколение страдают данными недугами не меньше старшего.

Проблематика данного заболевания в том, что данный недуг имеет регулярное омоложение, так как молодое поколение все чаще с ним сталкивается. Причинами может служить не только неправильный образ жизни, питание или стресс, но самое главное данная проблема возникает чаще всего у людей после неправильных физических нагрузок, либо у лиц, исключая какую-либо подвижность или физическую нагрузку [1, с. 117]. После обострившийся боли, люди обращаются к врачу, считая, что данный недуг исключает занятие спортом или физической подготовкой, но это не так.

Ни в коем случае нельзя отказываться от физической нагрузки, а наоборот заниматься ей, но предварительно проконсультироваться с врачом или с специалистом в области лечебной физкультуры.

Под заболеванием позвоночника следует понимать полифакториальное дегенеративное заболевание позвоночно-двигательного сегмента, поражающее в первую очередь - межпозвонковый диск, а вторично - другие отделы позвоночника, опорно-двигательного аппарата и нервную систему.

Как отмечалось выше, занятия физической культурой не являются противопоказанием при данном виде заболевания, а наоборот, они способствуют быстрому восстановлению и поддержанию общего физического состояния больного. Для того чтобы физическая нагрузка шла на пользу при таком виде заболеваний, следует подобрать правильные физические упражнения, в зависимости от очага и источника боли [2, с. 185; 3, с. 109].

Как мы уже знаем, причинами могут быть различные условия, но после консультации с врачом и уточнением диагноза, вы можете обратиться к специалисту для профилактики данного заболевания, либо для его лечения.

Для профилактики боли в спине хотелось бы предложить наиболее эффективный методический комплекс упражнений, который может выполнять любой человек независимо от возраста, в домашней обстановке без траты денежных средств на спортивный инвентарь.

Комплекс упражнений «Правильное дыхание».

Задачей упражнения является уменьшение болей, снижение гипертонуса мышц, устранение мышечного дисбаланса, увеличение амплитуды движений.

Исходное положение: лежа на спине, одну руку располагаем на груди, другую на животе. Закрывать глаза и выполнять брюшное (диафрагмальное) дыхание в обычном ритме (вдох – брюшная стенка поднимается, выдох – втягивается), с постепенным углублением вдоха и удлинением выдоха. Особенностью выполнения упражнения является то, что во время выдоха человеку необходимо как можно сильнее прижимать спину к полу, а так же вдох и выдох осуществлять только через нос. Данное упражнение рекомендуется повторить около пяти-семи раз.

Так же во время данного упражнения можно выполнять следующие действия: при входе напрячь предплечья рук, ягодицы, низ живота или сжать кисти в кулак (зависит от локализации боли). Напряжение следует сохранять в течение пяти-семи

секунд. После выхода, следует расслабиться в течение того же времени. Данное упражнение рекомендуется повторить около 10–12 раз.

Второй комплекс упражнений «Мостик».

Задачей упражнения является оказание давления на позвоночник, благодаря этому происходит растяжение мышцы бедер, стабилизируя и позвоночник (по большей части в поясничной области) и мышцы пресса и живота.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуть. Стопы стараемся прижимать к полу, при этом располагаем их на расстоянии равном ширине бедер. Руки располагаем вдоль туловища и расслабляем их. После чего напрягаем ягодичные мышцы и поднимаем таз и бедра вверх. В данном упражнении главное учитывать, чтобы ваше тело вытягивалось в абсолютно прямую линию между коленями и плечами. После того, как вы добились ровной линии, зафиксируйте исходное положение на несколько секунд и медленно возвращайтесь в исходное положение. Данное упражнение рекомендуется повторить 12-13 раз.

После недели выполнения данного упражнения его можно усложнять с помощью дополнительных действий, например: поднимите одну ногу и тяните ее вверх к потолку, при этом стопа остается в согнутом положении, носок тянем на себя. Главное следить за тем, чтобы оба бедра находились на одном уровне. Зафиксируйте данное положение на несколько секунд и медленно возвращайтесь в исходное положение. Данное упражнение рекомендуется повторять по 5-8 раз, после чего выполнять его со второй ногой.

Третий комплекс упражнений «Полет».

Задачей упражнения является поддержание мышечного тонуса и улучшение координации, благодаря чему происходит укрепление позвоночника, походка у человека становится тверже, а также происходит стабилизация работы мышц спины.

Исходное положение: сначала медленно становимся на колени (располагаем их на ширине бедер), после на руки, которые ставим на ширину плеч (ладони полностью прижаты к полу). Напрягаем мышцы живота и после чего втягиваем (вспоминаем упражнение правильное дыхание) живот так, чтобы спина оставалась ровной, а бедра не двигались. Остаемся в данном положении на пару секунд, после чего вытягиваем правую ногу назад, а левую руку вперед. Остаемся в данном положении около на пару секунд, при этом стараясь тянуть руку и ногу. После поменять ногу и руку. Выполнять данный комплекс 5-7 раз.

После недели выполнения данного упражнения его можно усложнять с помощью дополнительных действий, например: постепенно увеличивать время «удерживания» фазы «полета» исследуемого упражнения до 10-12 секунд. После можно добавить нагрузку, периодически осуществляя медленное поднятие и опускание ноги и руки.

Четвертый комплекс упражнений «Выпады».

Задачей упражнения является улучшение координации, что является главным ключом к здоровому состоянию позвоночника во время ходьбы, бега, подъема по ступенькам и продолжительного стояния на ногах. Также, данное упражнение укрепляет мышцы ягодиц.

Исходное положение: стоя, напрягаем мышцы живота, делаем шаг вперед

правой ногой. Руки находятся на бедрах. Шаг должен быть достаточно большим, чтобы нога находилась под углом в 90 градусов, а бедро располагалось параллельно полу. Выполняйте данный комплекс 8-10 раз. После выпадов правой ногой вернитесь в исходное положение и выполните то же самое с левой ногой.

После недели выполнения данного упражнения его можно усложнять с помощью дополнительных действий, например, заменить направление движения прямых выпадов на выпады по диагонали. Изменение направления в положении ноги заставляет человека осуществлять больше усилий, чем прежде, так как удержаться и не потерять равновесие в данном упражнении намного сложнее [4, с. 122].

Таким образом, выполнения приведенных выше комплексов упражнений будет достаточно для укрепления мышц спины и уменьшения болевых ощущений в области спины, но при условии, что данные комплексы будут выполняться ежедневно, время тренировки будет составлять не менее 15-20 минут, все движения будут выполняться правильно, без резких движений. Если боли при выполнении упражнений остаются, попробуйте добавить к упражнениям физиотерапию и лечебный массаж.

Литература

1. Баркалов С. Н. Перспективы использования результатов профессиографических исследований в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России (на примере обучающихся по профилю ГИБДД, предстоящая служебная деятельность которых предполагает операторскую направленность) // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 115-118.

2. Алдошина Е. А., Алдошин А. В. Педагогические и медико-психологические рекомендации по оптимизации служебной деятельности оператора // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 183-188.

3. Кузнецов М. Б. Здоровьесбережение курсантов и слушателей как задача образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 107-110.

4. Осипов Д. В. Лечебная физическая культура реабилитационного периода после получения травмы курсантами образовательных организаций МВД России, занимающимися единоборствами // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С. 121-123.

References

1. Barkalov S. N. Perspektivy ispol'zovaniya rezul'tatov professiograficheskikh issledovaniy v fizicheskoy podgotovke kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii (na primere obuchayushchikhsya po profilyu GIBDD, predstoyashchaya sluzhebnyaya deyatel'nost' kotorykh predpolagaet operatorskuyu napravlennost') [Prospects for the use of the results of professional graphic studies in the physical training of cadets and listeners of educational institutions of the MIA of Russia (on the example of studying the profile of the traffic police, the upcoming official activity which involves the operator's direction)]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Herald of the Orel law

Institute of the MIA of Russia named after V. V. Lukyanov, 2016, no. 2 (67), pp. 115-118.

2. Aldoshina E. A., Aldoshin A. V. *Pedagogicheskie i mediko-psikhologicheskie rekomendatsii po optimizatsii sluzhebnoy deyatel'nosti operatora [Pedagogical and medical-psychological recommendations for optimizing the operator's performance]. Nauka-2020 - Science-2020, 2017, no. 2 (13), pp. 183-188.*

3. Kuznetsov M. B. *Zdorov'esberezhenie kursantov i slushateley kak zadacha obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Health care of cadets and students as a task of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. Orel, OrUI Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2016, pp. 107-110. (In Russia).*

4. Osipov D. V. *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura rehabilitatsionnogo perioda posle polucheniya travmy kursantami obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii, zanimayushchimisya edinoborstvami [Therapeutic physical training rehabilitation period after injury, the cadets of educational institutions of the MIA of Russia involved in martial arts]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2017, no. 4 (73), pp. 121-123.*

УДК 796.61

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ**THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE FOR UROLITHIASIS****Жукова Софья Дмитриевна**

студент

*Институт естественнонаучного образования физической культуры
и безопасности жизнедеятельности**Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия***Zhukova Sophia Dmitrievna**

student

*Institute natural-science education, physical culture and health and safety
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia***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*

Аннотация. *Использование лечебной физкультуры при болезнях почек и мочевыводящих путей является достаточно животрепещущей задачей прогрессивной нефрологии и урологии. На данный момент существует огромное многообразие таких заболеваний, самое распространенное - мочекаменная болезнь. Содержание представленной работы обретает значительное теоретическое и научно-практическое значение. Знание основ профилактики, применение лечебной физической культуры, позволят увеличить шансы людей на излечение и восстановление их трудоспособности.*

Abstract. *The use of physiotherapy exercises for diseases of the kidneys and urinary tract is a rather vital task of progressive nephrology and urology. At the moment, there is a huge variety of such diseases, the most common is urolithiasis. The content of the presented work acquires an extremely significant theoretical and scientific-practical value. Knowledge of the basics of prevention, the use of therapeutic physical culture, will increase the chances of people to recover and restore their ability to work.*

Ключевые слова: *почки, мочекаменное заболевание, профилактика, лечебная физическая культура*

Keywords: *kidneys, urolithiasis, prevention, treatment, therapeutic physical culture*

Что такое почки и зачем они нужны в нашем организме, в общих чертах, известно каждому.

Почки – это многофункциональное устройство, которое очищает кровь, выполняет функцию мочеобразования, задействовано также в поддержании кислотно-щелочного и водно-солевого баланса, в обмене веществ и даже в нейрогуморальной регуляции. Иными словами, почка представляет собой еще и эндокринную железу, – которая, как и другие железы внутренней секреции, вырабатывает несколько биоактивных веществ-регуляторов [5].

Часто человек начинает думать о почках, когда ощущает боль в спине в области поясницы. Эпидемиологические сводки свидетельствуют о достоверном учащении заболеваний почек в последние десятилетия; эта устойчивая статистическая тенденция однозначно связана с образом жизни и питания современного человека, ненормальным режимом потребления жидкости, самоубийственными привычками, экологическими факторами, бесконтрольным приемом медикаментов [5].

Одной из самых распространенных урологических болезней в мире считается мочекаменное заболевание (уролитиаз). По сведениям статистики, им страдают примерно 3–4 % населения нашей планеты. У болезни нет возрастных ограничений. Болезнь можно встретить как у новорожденных, так и у взрослых людей, но чаще всего им страдают лица от 20 до 50 лет. Заболевание составляет 30–40 % среди оснований госпитализации в урологические отделения больниц, при этом у лиц мужского пола она диагностируется в 3 раза чаще, чем у лиц женского пола. Риск получить МКБ на протяжении всей жизни достигает 10%.

Уролитиаз представляет собой заболевание, обусловленное нарушением общего обмена веществ и состояния мочевыводящих путей, проявляющееся формированием камней в мочевых путях (чашечно-лоханочной системе почек, мочеточниках, мочевом пузыре). Мочекаменная болезнь способна возникнуть в результате сложных физико-химических процессов, происходящих в организме человека под воздействием таких факторов, как:

- 1) нарушения обменных процессов в организме;
- 2) гиподинамия;
- 3) воспалительные процессы в почках и мочевыводящих путях;
- 4) аномалии развития почек;
- 5) нарушения нормального оттока мочи
- 6) нарушения характера питания и качества питьевой воды;
- 7) недостаточность в организме витаминов А и D);
- 8) прием лекарств на протяжении длительного времени;
- 9) наследственные факторы [1].

Симптомы заболевания проявляются сильными болями в поясничной области или же в подреберье. Самыми частыми причинами почечной колики являются: сотрясение тела во время езды в транспорте, поднятие тяжестей, обильное питье.

Для профилактики образования мочевых камней в мочевыделительной системе следует соблюдать нижеследующие рекомендации: ликвидировать бесконтрольное употребление медицинских препаратов, избавиться от вредных привычек; избегать переохлаждения, правильное питание и питьевой режим. А главная рекоменда-

ция - придерживаться здорового образа жизни, включающего физическую культуру, прогулки на свежем воздухе, гигиену, режим дня, режим труда и отдыха, положительное отношение к жизни, посещение бани [4].

Лечение мочекаменного заболевания всегда проходит под наблюдением врача. В случае если болезнь протекает без каких-либо осложнений и не представляет серьезной угрозы, проводится консервативная терапия. Существенную роль в комплексном излечении МКБ играет лечебная физическая культура, являющаяся наиболее важной частью оздоровления людей, страдающих болезнями почек. Основное средство ЛФК – физические упражнения, провоцирующие волнообразные сокращения мышечного слоя мочеточников, расширяющие их просвет и приводящие органы, которые размещаются в брюшной полости в движение путем сотрясения. В основном применяются общеукрепляющие упражнения, содействующие повышению тонуса ЦНС, улучшению функций внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. При применении специально подобранных физических упражнений нужно индивидуализировать нагрузку в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности и клинических данных больного [2].

Упражнениями ЛФК нужно заниматься после приступа или же в период ремиссии болезни. Лечебную физическую культуру рекомендуется сочетать с прогулками и обильным питьем (1,5 литра воды натошак). Активный образ жизни содействует безболезненному выходу маленьких мочевых камней и мешает образованию новых. При мочекаменном заболевании к полезным занятиям также относят: прогулки на велосипеде или же лыжах, йога, бильярд, шахматы, скалолазание и многое другое [4].

Основными противопоказаниями для занятий ЛФК при мочекаменной болезни являются: выраженный болевой синдром, лихорадка с высокой температурой, инфекции, почечная недостаточность, камни большого размера[3].

Задачи лечебной физкультуры при МКБ: совершенствование и упорядочивание обменных процессов; повышение защитных сил организма; создание условий для выведения камней из почек и мочевыводящего тракта; налаживание выделительной функции почек;

Упражнения ЛФК применяемые при мочекаменной болезни.

1. Различные варианты ходьбы: в приседе, с руками за головой, с высоким подниманием бедра, на носках и на пятках.

2. Стоя, руки разведены в стороны. Повороты туловища в стороны.

3. Стоя, руки вдоль туловища. Руки поднять вверх с резким отведением ноги в сторону - сделать вдох. Вернуться в исходное положение - сделать выдох.

4. Стоя, ноги врозь - сделать вдох. Наклонить туловище к одному колену – сделать выдох. Вернуться в исходное положение. Наклонить туловище к левому колену - сделать вдох. Вернуться в исходное положение.

5. Лежа на спине поочередно сгибать ноги с подтягиванием колена к животу.

6. Лежа на спине приподнимать таз с выдохом; приподнимать таз с одновременным разведением ног в стороны с выдохом

7. Лежа на спине поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах

8. Лежа на спине приподнять ноги над полом с опорой пятками на невысокую скамейку, под область таза положить валик, сгибать ноги поочередно вместе с подтягиванием коленей к груди

9. Лежа на спине, руки вдоль туловища и сделать 10-15 "толчков" животом, втягивая его и выпячивая.

10. Лежа на здоровом боку: согнуть ногу на больной стороне и подтянуть ее к животу - сделать выдох; отведение прямой ноги назад - сделать вдох, мах вперед - выдох.

11. Стоя, ноги врозь. Потянуться всем телом вверх - сделать вдох, расслабиться - выдох.

12. Лежа на спине, тренировка диафрагмального дыхания.

13. Стоя, руки вдоль туловища. Легкие прыжки на одной и обеих ногах поочередно.

14. Опираясь о стену на уровне плеч, отводить по очереди прямые ноги в сторону с одновременным подскоком.

15. Стоя на четвереньках - сделать вдох. Поднять таз, разгибая колени - выдох. Вернуться в исходное положение.

16. Лежа на спине постараться медленно и плавно закинуть прямые ноги за голову.

17. Ходьба с постепенным замедлением [3].

Вывод: клинико-физиологическим обоснованием использования лечебной физической культуры при болезнях почек и мочевыводящих путей - это возможность стимулирующего влияния на организм больного, улучшение обменных процессов, предупреждение нежелательных последствий ограниченной двигательной активности.

Физические упражнения, используемые в умеренной и слабой дозировке, имеют все шансы содействовать улучшению условий кровоснабжения почек и увеличению мочеотделения.

Кроме лечебного действия самой мышечной нагрузки, при построении методик ЛФК нужно принимать во внимание вероятное воздействие определенных физических упражнений и массажа ремонорных почечных зон кожи и мышц на степень кровоснабжения почек и мочевыделяющей системы, которое возможно применить для уменьшения и ликвидации воспалительных изменений.

Бесспорна роль средств лечебной физкультуры в активизации защитных сил организма, привыкания к физическим нагрузкам в условиях вынужденной гиподинамии.

Однако не стоит забывать, что лечебная физическая культура способна быть эффективна только при условии длительного, периодического проведения занятий с постепенным наращиванием нагрузки как в каждом из них, так и на протяжении всего курса лечения, с учетом возраста и особенностей течения заболевания.

Литература

1. Онучин Н. А. *Восстановительные упражнения при заболеваниях почек [Электронный ресурс]* URL: <https://litresp.com/chitat/ru/%D0%9E/onuchin-nikolaj>

aljbervovich/vosstanovitel'nye-uprazhneniya-pri-zabolevaniyah-pochek/10 (дата обращения 26.09.2020).

2. Лечебная физкультура при заболеваниях почек и мочевыводящих путей [Электронный ресурс]. URL: <https://www.km.ru/referats/335977-lechebnaya-fizkultura-pri-zabolevaniyakh-pochek-i-mochevyvodyashchikh-putei> (дата обращения 07.10.2020).

3. Лечебная физкультура при мочекаменной болезни [Электронный ресурс]. URL: <http://meddoc.com.ua/lechebnaya-fizkultura-pri-mochekamennoj-bolezni/> (дата обращения 16.10.2020).

4. Лечебно-физкультурный комплекс при заболеваниях почек [Электронный ресурс]. URL: <https://www.bestreferat.ru/referat-210115.html> (дата обращения 27.10.2020).

5. Человеческая почка: функции, болезни, аномалии [Электронный ресурс]. URL: <https://ria.ru/20091001/186995175.html> (дата обращения 03.11.2020).

References

1. Onuchin N. A. *Vosstanovitel'nye uprazhneniya pri zabolevaniyah pochek [Rehabilitation exercises for kidney diseases]*. Available at: <https://litresp.com/chitat/ru/%D0%9E/onuchin-nikolajaljbervovich/vosstanovitel'nye-uprazhneniya-pri-zabolevaniyah-pochek / 10> (accessed 09.26.2020).

2. *Lechebnaja fizkul'tura pri zabolevaniyah pochek i mochevyvodjashhih putej [Physiotherapy exercises for diseases of the kidneys and urinary tract]*. Available at: <https://www.km.ru/referats/335977-lechebnaya-fizkultura-prizabolevaniyakh-pochek-i-mochevyvodyashchikh-putei> (accessed 07.10.2020).

3. *Lechebnaja fizkul'tura pri mochedkamennoj bolezni [Physiotherapy for urolithiasis]*. Available at: <http://meddoc.com.ua/lechebnaya-fizkultura-pri-mochekamennoj-bolezni/> (accessed 16.10.2020)

4. *Lechebno-fizkul'turnyj kompleks pri zabolevaniyah pochek [Therapeutic exercise complex for kidney diseases]*. Available at: <https://www.bestreferat.ru/referat-210115.html> (accessed 10.27.2020)

5. *Chelovecheskaja pochka: funkcii, bolezni, anomalii [Human kidney :functions, diseases, and abnormalities]*. Available at: <https://ria.ru/20091001/186995175.html> (accessed 03.11.2020).

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

VALUE OF PHYSICAL TRAINING IN CASES OF BRONCHIAL ASTHMA

Иванов Денис Алексеевич

студент

*институт информационных технологий и коммуникаций
Астраханский государственный технический университет*

г. Астрахань, Россия

Ivanov Denis Alexeevich

student

Institute of information technologies and communications

Astrakhan state technical University

Astrakhan, Russia

Аннотация. Бронхиальная астма - распространенное хроническое заболевание дыхательных путей. Астма ограничивает возможности больного заниматься физической культурой и спортом. Однако, при правильном подборе не только препаратного лечения, но и различных дыхательных, гимнастических и физических упражнений, данные ограничения можно уменьшить, либо, с течением времени, полностью от них избавиться, что способствует выздоровлению пациента, позволит больному астмой свободно переносить физические нагрузки, улучшит его качество жизни.

Abstract. Bronchial asthma is a common chronic respiratory disease. Asthma limits the patient's ability to engage in physical culture and sports. However, with the right selection of not only medical treatment, but also various respiratory, gymnastic and physical exercises, these restrictions can be reduced, or, over time, completely get rid of, which will contribute to patient's recovery, allow them to freely tolerate physical activity and improve their quality of life.

Ключевые слова: бронхиальная астма, здоровье, физические нагрузки, профилактика

Keywords: bronchial asthma, health, physical training, prophylaxis

Бронхиальная астма (далее БА) – хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, при котором повышается их чувствительность к многочисленным раздражителям; основным проявлением заболевания являются приступообразные нарушения бронхиальной проводимости, клинически выражающиеся в повторных эпизодах удушья, кашля и хрипов.

БА является одним из ведущих заболеваний легких во всем мире - до 18% населения некоторых стран являются астматиками, а всего астмой больны более 300 миллионов людей по всему миру [1, с.1]. Однако распределение случаев бронхиальной астмы неравномерно: минимальное количество в северных районах земного шара и максимальное – в развитых индустриальных странах.

Часто, в кортеже с БА выступает аллергический ринит, зачастую выступающий причиной астмы и усугубляющий течение астмы. Согласно исследованиям [2, с. 2], из 138 исследованных больных БА, 105 пациентов болели с БА в сочетании с аллер-

гическим ринитом. Было выявлено, что в группе больных в 42,9 % случаев симптомы ринита предшествовали появлению симптомов астмы.

Заболевания БА делятся на три степени тяжести, при первом выявлении БА выделяют также интермиттирующую форму, отличающуюся низкой частотой проявления симптомов и высокой тяжестью приступов [3, с.8-9]. Обострения БА делятся на четыре степени тяжести в зависимости от влияния на здоровье больного. Степени тяжести заболеваний БА приведены в таблице 1.

Таблица 1

Степени тяжести заболеваний бронхиальной астмой

Характеристики	Интермиттирующая БА	Легкая персистирующая БА	Персистирующая БА средней тяжести	Тяжелая персистирующая БА
Дневные симптомы	Реже 1 раза в неделю	Реже 1 раза в день	Ежедневные симптомы	Ограничение физической активности;
Ночные симптомы	Не чаще 2-х раз в месяц	Не чаще 2-х раз в месяц	Чаще 1 раза в неделю;	Частые ночные симптомы;
Обострения	Обострения короткие	Могут снижать физическую активность и нарушать сон	Могут ограничивать физическую активность и нарушать сон	Частые обострения
Функциональные показатели	ПСВ \geq 80% от должного;	ПСВ \geq 80% от должного;	ПСВ 60—80% от должного;	ПСВ \leq 60% от должного;

Основными симптомами БА являются:

- Кашель
- Хрипы
- Экспираторная (при выдохе) одышка
- Удушье

Проявления симптомов провоцируют различные источники, такие как различные аллергены, сезонные обострения, инфекционные агенты, табачный дым. Одним из возможных источников приступов БА являются физические нагрузки. В первую очередь, к ним относятся нагрузки на дыхательную систему а также так называемые кардионагрузки, в связи с косвенной высокой нагрузкой на легкие. Вследствие этого, больным БА затруднительно заниматься многими физическими упражнениями, нормальными для здорового человека (бег, велоспорт, лыжи, спортивные игры, etc). Более того, при средней и тяжелой степени БА приступ могут быть спровоцированы даже умеренными и/или легкими нагрузками.

В результате, симптомы астмы, возникающие во время физических нагрузок, или боязнь вызвать астму могут «удерживать» пациентов с астмой от участия в фи-

зических упражнениях, что часто приводит к нежеланию заниматься физическими тренировками, а также снижает активность в повседневной жизни и физическую форму»[4].

Несмотря на приоритет на препаратное лечение при БА, с конца 20 века физические тренировки внедряются в терапию для больных астмой наравне со специальными дыхательными техниками. В первую очередь, физические и дыхательные упражнения помогают держать дыхательные мышцы в тонусе, увеличивают объем легких, укрепляют иммунитет и повышают функциональный уровень дыхательной системы. В то время, как дыхательные упражнения, например, гимнастика Стрельниковой, и занятия лечебной физической культурой способствуют терапии астмы для заболевания любой тяжести, конкретно физически направленные упражнения оказывают не меньшее влияние на улучшение качества жизни и уровня здоровья больного БА.

Тем не менее, зачастую даже больным легкой степенью бронхиальной астмы предельно ограничивают занятия физической культурой и спортом в школах, высших и профессиональных учебных заведениях, спортивных секциях, способствуя низкой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, вследствие чего снижается общий уровень здоровья больного. Причиной данных ограничений являются возможные последствия физической нагрузки, в виде одышки и/или удушья, потенциально опасные для здоровья больного. Однако, при заболеваниях низкой степени тяжести, приступы, вызванные физическими нагрузками, ограничиваются направленностью этих нагрузок и купируются лекарственными препаратами, в частности бронхорасширяющими препаратами для постоянного приема при заболеваниях БА.

Среди физических упражнений, рекомендованных к применению больными легкой степени БА можно отметить следующие:

- Плавание в теплой воде крайне положительно влияет на развитие объема легких и стимулирует все без исключения дыхательные мышцы. Теплая вода снижает вероятность приступов за счет расслабления гладкой дыхательной мускулатуры
- Дозированная ходьба, легкий бег также помогает развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, но бег дает большую нагрузку чем плавание, и должен быть ограничен на первых порах тренировок.
- Занятия в тренажерном зале укрепляют общую физическую форму, однако следует ограничивать используемые тренажеры и тщательно следить за самочувствием больного
- Легкие спортивные игры без существенной нагрузки на дыхательную и сердечно-сосудистую системы являются еще одним эффективным видом физических упражнений
- В состав физических упражнений рекомендуется включать ежедневные разминки, гимнастические упражнения
- В районах с доступом к лыжным трекам рекомендуются лыжные прогулки. Проводить их следует в спокойном темпе, не забывая о правильном дыхании,

Все вышеперечисленные виды физической активности строго дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей организма, приоритетом выступает само-чувствие и состояние легких. Подходят данные занятия и для больных более тяжелой степенью БА, но требуют длительной предварительной подготовки дыхательной системы в виде специальных дыхательных упражнений и упражнений ЛФК. Пример комплекса упражнений дыхательной гимнастикой для занятий дома приведен ниже.

Упражнение 1

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки свободно висят.
Отвести руки с поднятыми кистями за спину
Наклониться вперед, прогнуться, приподнять голову
Сохранять положение максимально возможное время (до 3 минут)
Дыхание спокойное, свободное

Упражнение 2

Исходное положение: ноги немного шире плеч, руки подняты вверх.
Наклониться вперед, прогнуться, приподнять голову
Руки и кисти вытянуты вперед
Сохранять положение максимально возможное время (до 2 минут)
Дыхание спокойное, свободное

Упражнение 3

Исходное положение: ноги немного шире плеч, руки подняты вверх.
Наклонить корпус вправо
Руки и кисти вытянуты к голове
Сохранять положение в течении 2 минут
Наклонить корпус влево
Руки и кисти вытянуты к голове
Сохранять положение в течении 2 минут
Дыхание спокойное, свободное

Упражнение 4

Исходное положение: ноги немного шире плеч, руки подняты вверх.
Повернуть корпус вправо
Руки и кисти вытянуты к голове
Сохранять положение в течении 2 минут
Повернуть корпус влево
Руки и кисти вытянуты к голове
Сохранять положение в течении 2 минут
Дыхание спокойное, свободное

Упражнение 5

Исходное положение: ноги на ширине плеч, наклон вправо, руки к поясу
Кисть правой руки скользит по бедру к голени
Левая рука вытянута
Положение: ноги на ширине плеч, наклон влево, руки к поясу
Кисть левой руки скользит по бедру к голени
Правая рука вытянута

Дыхание глубокое, свободное

Упражнение 6

Исходное положение: ноги широко, наклон вперед

Кисть правой руки касается пола

Левая рука вытянута

Сохранять положение в течении 2 минут

Кисть левой руки касается пола

Правая рука вытянута

Сохранять положение в течении 2 минут

Дыхание глубокое, свободное

Упражнение 7

Исходное положение: ноги в стороны, руки вниз

Наклон назад, поворот вправо

Правая кисть касается правой пятки

Левая рука вытянута вверх

Сохранять положение в течении 2 минут

Принять исходное положение

Наклон назад, поворот влево

Левая кисть касается левой пятки

Правая рука вытянута вверх

Нагрузки при выполнении данных упражнений также должны строго контролироваться исходя из показателей пульса и общего самочувствия.

Суммируя вышесказанного, можно утверждать о возможности подхода к терапии бронхиальной астмы с помощью физических упражнений на основании индивидуальных показателей и степени заболевания больных, с целью повышения уровня здоровья и качества жизни людей, больных астмой и формирования устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям спортом.

Литература

1. Козлова О. С., Жестков А. В., Кулагина В. В. Бронхиальная астма в сочетании с аллергическим ринитом: клиникофункциональные и иммунологические особенности // ГОУ ВПО "Самарский государственный медицинский университет. URL: <https://journal.pulmonology.ru/pulm/article/viewFile/212/211> (дата обращения: 10.11.2020).
2. Волков А. Е., Матвеева В. А., Москаленко И. С. Занятия физической культурой при бронхиальной астме // Международный научный журнал "Символ науки" № 01-2/2017. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-pri-bronhialnoy-astme/viewer> (дата обращения: 10.11.2020).
3. Министерство Здравоохранения РФ. Бронхиальная астма [Электронный ресурс] // МКБ 10: J.45, J.46. 2019. URL: <http://webmed.irkutsk.ru/doc/pdf/fedasthma.pdf> (дата обращения: 10.11.2020).
4. Попова М. С. Влияние физических тренировок на гиперреактивность дыхательных путей при бронхиальной астме // Молодой ученый. 2019. № 52 (290). С. 448-451. URL: <https://moluch.ru/archive/290/65683> (дата обращения: 10.11.2020).

References

1. Kozlova O. S., Zhestkov A. V. , Kulagina V. V. Bronkhial'naya astma v sochetanii s allergicheskim rinitom: klinikofunksional'nye i immunologicheskie osobennosti [Bronchial asthma in combination with allergic rhinitis: clinicofunctional and immunological features]. Samara state medical University. Available at <https://journal.pulmonology.ru/pulm/article/viewFile/212/211> (accessed 10 November 2020).
2. Volkov A. E., Matveeva V. A., Moskalenko I. S. Zanyatiya fizicheskoy kul'turoy pri bronkhial'noy astme [Physical education classes for bronchial asthma]. Simvol nauki - Science symbol, 2017, no. 01-2. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-pri-bronhialnoy-astme/viewer> (accessed 10 November 2020).
3. Ministerstvo Zdravookhraneniya RF. Bronkhial'naya astma [Ministry of Health of the Russian Federation. Bronchial asthma]. 2019. Available at <http://webmed.irkutsk.ru/doc/pdf/fedasthma.pdf> (accessed 10 November 2020).
4. Popova M. S. Vliyanie fizicheskikh trenirovok na giperreaktivnost' dykhatel'nykh putey pri bronkhial'noy astme [Effect of physical training on airway hyperreactivity in bronchial asthma]. Molodoy uchenyy - Young scientist, 2019, no. 52 (290), pp 448-451. Available at: <https://moluch.ru/archive/290/65683> (accessed 10 November 2020).

УДК 796.614

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - ОСНОВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ПОСЛЕ МЕНИНГИТА****THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE THE BASIS OF RECOVERY AFTER MENINGITIS****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

Шакула Кристина Викторовна

студент

институт русского языка и словесности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Shakula Christina Viktorovna

student

Institute of Russian Language and Lexicology

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются аспекты применения методов лечебной физической культуры после осложнений менингококцемии. Подробно рассматриваются различные упражнения, помогающие в восстановлении. Раскрывается такое понятие, как менингит, его симптомы и дальнейшие последствия.

Abstract. This article discusses the aspects of studying methods of therapeutic physical culture after complications of meningococemia. Various exercises that help in recovery are examined in detail. A concept such as meningitis, its symptoms and further consequences is revealed.

Ключевые слова: менингококцемия, гимнастические упражнения, пассивные упражнения, менингит, дыхательные упражнения, изометрические упражнения, подготовительные упражнения, упражнения на координацию движений

Keywords: meningococemia, gymnastic exercises, passive exercises, meningitis, breathing exercises, isometric exercises, preparatory exercises, coordination exercises

В современных условиях развития человеческого сообщества, модернизации российской системы образования, здоровье человека рассматривается как ведущий показатель прогресса общества, как признак комфортной среды жизни и личност-

ного развития. Важен процесс укрепления и сохранения здоровья подрастающего поколения.

Автор данной статьи перенесла тяжелейшее заболевание - менингит, с последующими осложнениями и хочет донести знания об этом заболевании до студенческой аудитории, так как этому заболеванию больше подвержены дети и молодые люди.

Цель данной работы расширить кругозор студенческой аудитории о тяжелом заболевании - менингит, предостеречь от халатного отношения к проявлениям симптомов и помочь в преодолении последствий заболевания в период восстановления средствами лечебной физической культуры (ЛФК).

Нами был проведен опрос 94 студентов очного обучения 1 курса Института русского языка и словесности. На вопрос, « Что такое менингит?», 100% опрошенных студентов ответили, что это заболевание, вызванное переохлаждением. На вопрос, « Какие вы знаете симптомы заболевания менингитом », 40% процентов студентов ответили, что это такие как при ОРЗ, 25% - что болит голова, 13% - затрудняюсь ответить, 12% - ничего не знаю.

Под менингитом подразумевается воспаление мозговых оболочек, покрывающих головной и спинной мозг человека. Данная болезнь, если вовремя ее не обнаружить, может довести человека до летального исхода. Главная задача – вовремя обнаружить симптомы заболевания и незамедлительно начать лечение. Заболеть менингитом можно абсолютно в любом возрасте и любом месте. В основном болезнь передается воздушно-капельным путем. Источником инфекции может быть любой человек, а так же вода и пищевые продукты. В зависимости от типа возбудителя менингит может быть гнойным или серозным. Но каждый вид требует не только комплексного лечения, но и соблюдения ряда правил и рекомендаций в период реабилитации. Симптомы заболевания: высокая температура (39-43 градуса), тошнота и рвота, состояние оглушения, двоение в глазах, внезапная лихорадка, головная боль. При развитии менингита очень важны не только этапы лечения, но и период реабилитации. Это относится к людям со сниженным иммунитетом после длительной болезни. В этом случае организм не может самостоятельно восстановиться. Восстановление после менингита – это сложный и комплексный процесс. Он требует затрату времени и множество приложенных усилий: следует постоянно консультироваться с врачом и проходить постоянные обследования для того, чтобы убедиться в нормализации здоровья и иммунной системы организма; для исключения повторного развития патологии необходимо вовремя делать прививки по назначению врача; диета; лечебная физическая культура.

Лечебная физическая культура (ЛФК) - область медицины, изучающая механизмы лечебного действия на организм при помощи физических упражнений, а также разрабатывающая методы и их применение в лечебно-профилактических, реабилитационных целях [2, с.66]. ЛФК – один из ключевых методов поддержания и восстановления двигательных функций человека. Для стимулирования этой функции используют специально подобранные физические упражнения [3, с.90].

Гимнастические упражнения. Под данным понятием понимаются специально подобранные варианты естественных для человека движений. При выполнении этих

упражнений идет воздействие на мышцы, либо на определенные мышечные группы. Выполнение этих упражнений способствует быстрейшему восстановлению координации движений, быстроте движений, развитию силы мышц. При восстановлении после менингита следует наблюдать за состоянием больного, исходя из этого, подбирать упражнения, соответствующие его возможностям при выполнении этих упражнений. Чаще всего, на начальном этапе занятий ЛФК, отдается предпочтение активно-пассивным (выполняются самим пациентом, но обязательно с помощью специалиста ЛФК) или же пассивным гимнастическим упражнениям (выполняются только с помощью методиста по ЛФК). Пассивные упражнения следует выполнять, если у больного присутствует развитие тугоподвижности в суставах. Именно они стимулируют возможность активных движений пациента.

Дыхательные упражнения. Особенность выполнения дыхательных упражнений заключается в обездвиженном исходном положении. Экскурсия (вдох-выдох) грудной клетки наполняет легкие воздухом. Данные упражнения восстанавливают дыхательную функцию в полном объеме, оказывают успокаивающее действие при нарушении нормального функционирования организма, применяются для наиболее быстрого восстановления при утомлении. Упражнения просты, но необходимы для людей, которые перенесли менингит.

Изометрические упражнения. Это упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных групп мышц без соответствующих движений в суставах. Они помогают восстановить тонус мышц, повысить эластичность связок, улучшить кровообращение.

Перед выполнением назначенных врачом упражнений, обязательны подводящие и подготовительные упражнения. Выбор упражнений зависит от самочувствия и степени поражения двигательных функций. К данному экзерсису можно отнести различные общеразвивающие упражнения, которые вовлекают в активную деятельность атрофированные мышечные группы. Упражнения подбираются индивидуально и выполняются в медленном или же среднем темпе.

Упражнения на координацию движений. Упражнения на координацию движений направлены на восстановление мелких мышечных групп. Это способствует удержанию человеком правильной позы, умению выполнять мелкие точные движения, восстановление мелкой моторики, удерживать равновесие, хождению в ограниченном пространстве, на узкой площади опоры, стоя на носках, стоя на одной ноге.

Упражнения, связанные с сопротивлением. Назначаются при разработке коленного, тазобедренного суставов. На конечности подвешивается определенный груз, помогающий как можно больше согнуть коленный сустав. Данные упражнения очень болезненные, выполняются под строгим контролем специалиста по ЛФК и лечащего врача.

Спортивно-прикладные упражнения. Восстанавливают различные двигательные навыки, способны оказывать оздоровительное действие на организм человека. Подвидов данного экзерсиса множество, но после осложнений менингита наиболее часто используется ходьба, лечебное плавание, упражнения в равновесии, занятия на беговой дорожке и велосипеде. Данные тренировочные

занятия помогают в развитии определенных групп мышц и увеличивают физическую подготовку. Так же помогают в разработке коленного, тазобедренного суставов и нижних конечностей. Помимо этого, при восстановлении помогают различные упражнения на тренажерах. Их применение позволяет развивать различные физические качества (выносливость, силу мышц). К подобным тренажерам можно отнести: беговую дорожку, велотренажеры, лыжные тренажеры.

В статье Карася А. Ю. представлены физические упражнения и их степень успешности для лечения и профилактики вышеперечисленных осложнений [1, с.696]. Автор ссылается на исследования С. И. Уваровой-Якобсон и В. Н. Мошкова. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Физические упражнения и массаж	Характер параза	
	периферический	центральный
Лечебный массаж	глубокий, активный	поверхностный, расслабляющий
Подводный массаж	показан	показан
Идеомоторные упражнения	показаны	показаны
Упражнения для «изолированных» паретичных мышц	показаны в восстановительном периоде	показаны
Упражнения для профилактики утраты рефлекторной возбудимости	не показаны	необходимы
Упражнения, при которых сближаются точки прикрепления мышц	показаны	необходимы для подготовки к расслаблению
Упражнения, при которых удаляются точки прикрепления мышц (на растяжение)	противопоказаны	показаны
Упражнения на расслабление	не существенны	показаны
Упражнения на равновесие	показаны	показаны
Упражнения на координацию	показаны	показаны
Упражнения с сопротивлением	показаны	противопоказаны
Упражнения в облегченных условиях	показаны	показаны
Упражнения на точность выполнения	показаны	показаны
Упражнения в водной среде	показаны	показаны
Лечение покоем	показаны	показаны
Упражнения на развитие опорной функции	показаны	показаны
Упражнения для развития жизненно важных навыков	показаны	показаны

Делая вывод, нужно отметить, что менингит – достаточно серьезная болезнь, приводящая к тяжелым осложнениям. Восстановление после данного заболевания – это сложный и достаточно долгий процесс, требующий огромных усилий и терпения от человека. Лечебная физическая культура предлагает огромный арсенал восстановительных средств, помогает обеспечить дальнейшее выздоровление человека и его адаптацию в предстоящей деятельности.

Студенческой молодежи, зачастую проживающей в общежитиях, где вероятность заражения любым инфекционным заболеванием очень высока, данная информация необходима. Здоровье – это залог успешной учебы и профессионального роста студента, с последующей реализацией в повседневной жизни.

Литература

1. Карась, А. Ю. Реабилитация детей, перенесших острые нейроинфекции:

возможности и перспективы / А. Ю. Карась, О. В. Колоколов, А. В. Лобачева // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. - 2012. - Т. 2. - № 9. - С. 687 - 717.

2. *Марцияш, А. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина : учебное пособие для преподавателей / А.А. Марцияш. – Киев : 2017. С. 66 .*

3. *Череп, З. П. Лечебная Физическая культура как средство медицинской и физической реабилитации / З. П.Череп, А. А. Бурова // Наука-2020. - 2018. - № 7(23). – С. 90-93.*

References

1. *Karas A. Yu., Kolokolov O. V., Lobacheva A. V. Reabilitatsiya detey, perenessikh ostrye neyroinfeksii: vozmozhnosti i perspektivy [Rehabilitation of children undergoing acute neuroinfections: opportunities and prospects]. Byulleten' meditsinskikh Internet-konferentsiy - Bulletin of medical Internet conferences, 2012, T. 2, no. 9, pp. 687 - 717.*

2. *Martsiyash, A. A. Lechebnaya fizkul'tura i sportivnaya meditsina [Physical therapy and sports medicine]. Kiev, 2017, pp. 663.*

3. *Cherep Z. P., Burowa A. A. Lechebnaya Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo meditsinskoy i fizicheskoy reabilitatsii [Therapeutic physical culture as a means of medical and physical rehabilitation]. Nauka-2020 - Science 2020, 2018, np. 7 (23), pp. 90-93.*

УДК 796.01:615.825

**ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПРИНЦИПЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ
ПОСЛЕ ТРАВМ****THE MAIN PROBLEMS AND PRINCIPALS OF MODERN TRAUMA REHABILITATION
OF SPORTSMEN****Мухортова Екатерина Денисовна**

студент

*Кемеровский государственный университет**г. Кемерово, Россия***Mukhortova Ekaterina Denisovna**

student

*Kemerovo State University**Kemerovo, Russia*

Научный руководитель:

Колесникова Наталья Владимировна*Кемеровский государственный университет**г. Кемерово, Россия*

Scientific adviser:

Kolesnikova Natalia Vladimirovna,*Kemerovo State University**Kemerovo, Russia*

Аннотация. Цель проведенного исследования состояла в изучении и структурировании основных проблем и принципов современной реабилитации спортсменов после травм.

Abstract. The purpose of the research was to explore and structure the main problems and principals of modern trauma rehabilitation of sportsmen.

Ключевые слова: активная самооборона, двигательная реакция, атакующие действия, реакция

Keywords: traumas, sportsmen, rehabilitation, sports medicine

В обществе прочно устоялось мнение, что занятия спортом полезны. Создаются списки самых благотворно влияющих на здоровье видов спорта, поощряется посещение спортивных секций, ведется пропаганда активного образа жизни. Но освещая положительные стороны спорта, многие часто забывают о его негативной стороне – травмах. Травмоопасными могут оказаться даже самые безобидные, на первый взгляд, виды спорта, не говоря об экстремальных, в которых атлет не может быть уверен в своей безопасности. Но гипотетическая опасность, травмы – не повод оставлять активный образ жизни. Ведь при полученной травме большую роль играет реабилитация – грамотный подход специалистов и строгое соблюдение плана восстановления после травмы. В данной статье были изучены и представлены основные проблемы и современные принципы реабилитации спортсменов. [1]

В сроки после получения спортсменом травмы существует необходимость в достижении сразу нескольких целей. Ключевая из них – возвращение атлета к работоспособности в кратчайшие сроки. Многие другие задачи реабилитации носят индивидуальный характер. Ниже представлены факторы, от которых они зависят:

1. характер повреждения
2. скоротечность возвращения прежнего состояния
3. информации, полученной при обследовании
4. непосредственно самого вида спорта

Программа реабилитации всегда должна быть индивидуальной и составляться исходя из различных критериев. Особенность данной программы состоит в том, что она может достаточно быстро вернуть спортсмена к прежней активности.

Следует отметить, что в ходе реабилитации с трудностями сталкиваются как спортсмены, так и специалисты. Составляя программу восстановления атлета, врач должен принимать во внимание множество факторов, которые могут усложнить работу. Например, осложнения могут вызвать инфекции и начавшиеся воспалительные процессы, рубцы на хрящах суставов и сухожилиях, если речь идет о конечностях. [1,2]

Кроме качественного лечения пострадавшего атлета, необходимо также учитывать и психологический фактор. Очень многих спортсменов потеря работоспособности способна ввести в состояние глубокой депрессии, что является недопустимым. Такое состояние может пагубно отразиться на здоровье и сильно затянуть выздоровление. Поэтому, если есть основания считать, что у атлета присутствует склонность к данному состоянию, рекомендуется срочно обратиться за помощью соответствующего специалиста. Бесспорно, атлет, получивший значительное повреждение, начинает испытывать сильное чувство вины за то, что «подводит команду» или больше не может состязаться в индивидуальных соревнованиях, что также является довольно распространенной проблемой. Каждый нормальный человек желает развиваться, двигаться вперед, исключением не являются и спортсмены. Это и делает очевидными мысли о возможности скорого восстановления после травмы.

Учитывая выше приведенные сложности, можно сформулировать 5 основных принципов, позволяющих атлету вернуться к тренировкам в кратчайшие сроки без вреда здоровью:

1. Ургентность или срочность – оказание пострадавшему атлету первой помощи, проведение диагностики, госпитализация, если это необходимо
2. Этапность – каждый травмированный (заболевший) атлет должен пройти три шага восстановления: медицинской реабилитации, спортивной реабилитации и спортивной тренировки. Каждый из этапов, также, делится на периоды и имеет свои цели и задачи, строго определенную последовательность.
3. Комплексность и системность – использование патогенетически обоснованных медико-биологических и педагогических средств восстановления в совокупности, в том числе всех остальных аспектов программы. Таких как хирургическое лечение, питание, физиотерапевтические и лекарственные средства, методы психорегуляции, физические упражнения и др.

4. Индивидуализация – восстановительные средства подбираются в соответствии с индивидуальными особенностями каждого атлета. При составлении программы учитываются характер повреждения и время, прошедшее с момента его возникновения, возраст, квалификация, пол и личностные особенности атлета, а также выраженность местной и общей реакции организма на травму, лечебные средства и их адекватность.

5. Дозированность – на этапах медицинской реабилитации и спортивной тренировки соблюдается строго дозированная оптимизация двигательного режима травмированной конечности и динамический контроль восстановления ее функции. Алгоритм медико-спортивного реабилитационного процесса учитывает комплекс необходимых восстановительных мероприятий, сроки их применения, а также состав лиц, которые будут его осуществлять [1–5].

Таким образом, можно отметить, что грамотное сочетание как принципов, так и методов является обязательной составляющей эффективного решения вышеописанных проблем. В арсенале современной реабилитологии достаточно много методов, позволяющих достичь успешного конечного результата, захватывая психологический и физиологический аспекты.

Литература

1. Кручинский Н. Г. *Современные принципы в реабилитации спортсменов* / Н. Г. Кручинский // *Здоровье для всех: научно-практический журнал*. - 2016. - № 2. - С. 11-15.
2. Гершбург М. И. *Послеоперационная реабилитация спортсменов с разрывами ахиллова сухожилия: методические рекомендации* / М. И. Гершбург. – М., 1997. – 36 с.
3. Граевская Н. Д. *Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия* / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – Москва : Советский спорт, 2004. – Ч. 1. – 304 с.
4. Граевская Н. Д. *Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия* / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – Москва : Советский спорт, 2004. – Ч. 2. – 360 с.
5. *Медико-биологическое обеспечение спорта за рубежом / авторы составители Г. А. Макарова, Б. А. Поляев*. – Москва : Советский спорт, 2012. – 310 с.
6. *Спортивная медицина: практические рекомендации* / под ред. Р. Джексона; пер. с англ. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 384 с.
7. *Спортивная медицина: справочник для врачей и тренеров*. – Москва : Человек, 2013. – 328 с.

References

1. *Kruchinskiy N. G. Sovremennyye printsipy v reabilitatsii sportsmenov [Modern principles in rehabilitation of athletes]. Zdorov'e dlya vseh, 2016, no. 1, pp. 11-15.*
2. *Gershburg M. I. Posleoperatsionnaya reabilitatsiya sportsmenov s razryvami akhillova sukhozhiya: metodicheskie rekomendatsii [Postoperative rehabilitation of athletes with Achilles tendon ruptures: guidelines]. Moscow, 1997, 36 p.*
3. *Graevskaya, N. D, Dolmatova T. I. Sportivnaya meditsina: kurs lektsiy i prakticheskie zanyatiya [Sports medicine: lectures and practical classes]. Moscow, Soviet sport Publ., 2004, Part 1, 304 p.*

4. Graevskaya N. D., Dolmatova T. I. *Sportivnaya meditsina: kurs lektsiy i prakticheskie zanyatiya* [Sports medicine: a course of lectures and practical exercises]. Moscow, Soviet sport Publ., 2004, Part 2, 360 p.
5. *Mediko–biologicheskoe obespechenie sporta za rubezhom* [Medico-biological support of sports abroad]. Moscow, Soviet sport Publ., 2012, 310 p.
6. *Sportivnaya meditsina: prakticheskie rekomendatsii* [Sports medicine: practical recommendations]. Kiev, Olympic literature Publ., 2003, 384 p.
7. *Sportivnaya meditsina: spravochnik dlya vrachey i trenerov* [Sports medicine: Handbook for doctors and coaches]. Moscow, Man Publ., 2013, 328 p.

УДК 776.61

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ
И ИХ МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ****PROFESSIONAL DISEASES OF ATHLETES AND THEIR MEDICAL ASPECTS****Шлемова Анна Алексеевна**

студент

Институт русского языка и словесности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Shlemova Anna Alekseevna

student

Institute of Russian language and lexicology

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Лукьянова Людмила Михайловна

старший преподаватель

кафедры «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

Аннотация. В статье рассматриваются особенности профессиональных заболеваний у спортсменов, определяются причины их возникновения, а также раскрываются медицинские аспекты этих заболеваний с целью определения системы медицинской реабилитации спортсменов.

Abstract. The article examines the features of occupational diseases in athletes, determines the causes of their occurrence, and reveals the medical aspects of these diseases in order to determine the system of medical rehabilitation of athletes.

Ключевые слова: здоровье, спорт и медицина, спортсмены, заболевания

Keywords: health, sports and medicine, athletes, diseases

Профессиональный спорт – это всегда риск для здоровья человека. Каждый спортсмен рано или поздно сталкивается с проблемами, угрожающими его здоровому состоянию из-за специфических особенностей своей профессиональной деятельности.

Для начала дадим дефиницию понятию «профессиональное заболевание». «Профессиональным называют заболевание, развивающееся в результате воздействия факторов риска, обусловленных трудовой деятельностью» [1, с. 14]. Как прави-

ло, в большинстве случаев, к таким заболеваниям относят болезни, полученные после перенапряжения или же спортивные травмы. Однако достаточно часто у спортсменов возникают разного рода патологии. К примеру, хронические заболевания опорно-двигательного аппарата.

Данные различных источников отличаются, но чаще всего в структуре заболеваемости профессиональных спортсменов отмечают патологии практически всех систем жизнедеятельности организма. Самым популярным диагнозом среди спортсменов является «переутомление», но оно не признается клиническим и определяется, как «стрессовое состояние, не классифицированное в других рубриках», «Z73.6», вызванные снижением трудоспособности ограничения деятельности» [2]. Также, специалисты отмечают болезни сердечно-сосудистой и нервной систем.

По данным О. С. Коган (2008), средняя распространенность хронических заболеваний у профессиональных спортсменов равна 84%, т.е. 84 случая из 100 человек, прошедших обследование [3]. Такое большое число объясняется тем, что подавляющее большинство хронических заболеваний приходится на представителей скоростных или силовых видов спорта (примерно 91,3 из 100 обследуемых).

Различные по своей длительности диспансерные наблюдения выявили самые распространенные патологии среди более, чем 3000 пациентов-спортсменов. Ими оказались заболевания костно-мышечной системы, а также соединительные ткани. По статистике именно они принимают на себя основную долю повреждений при травмах, полученных спортсменами.

Также, важно отметить, что по своей структуре заболевания профессиональных спортсменов достаточно отличаются друг от друга в зависимости от самого вида спорта и характера оказываемой на него физической нагрузки при тренировках. В список параметров для анализа структуры входят следующие пункты: сила нагрузки, выносливость спортсмена, суммарное количество часов тренировки, вид спорта. К числу важных факторов заносят условия среды (погодные условия, водную среду), однако необходимо помнить, что данные пункты не всегда стабильны и переменчивы, если оценивается погода. Это важно понимать для клинических случаев в спортивной медицине при диагностике заболеваний.

Вид самого спортивного заболевания тоже отличается в зависимости от вида спорта [4], хотя это и не является абсолютным правилом, но подавляющее число заболеваний поддаются такому выводу. Так, травмы в большей степени свойственны представителям игровых видов спорта, заболевания голеностопного сустава и коленей – легкоатлетам и фигуристам, а позвоночника – тяжелоатлетам [5].

Таким образом, вопрос о медицинской диагностике в аспекте спортивных заболеваний почти полностью решен благодаря исследованиям в области спортивной медицины. Подобные исследовательские работы спонсируются ВОЗ и представляются на международных конференциях. Одной из последних была Всемирная конференция Международного Олимпийского комитета по предупреждению травматизма и болезней в спорте в Будапеште. Там был затронут ряд вопросов, касающихся заболеваний большого спорта, а также стационарной и амбулаторной реабилитации спортсменов. Последняя тема получила особенный отклик, так как именно она стоит на повестке достаточно остро.

Формат реабилитации напрямую зависит от вида полученной травмы или приобретенного заболевания. Поэтому особое внимание нужно уделять правильности определения диагноза. Этому способствуют статистические данные, которые были собраны независимыми экспертами на конференции (см. Таблица 1).

Таблица 1

Статистика частоты профессиональных заболеваний спортсменов

Травма/заболевание спортсмена	Частота заболевания (в %)
Любой вид травмы	68%
Травма бедра	38%
Поясничный отдел позвоночника	19%
Перенапряжение	38%

В заключение стоит отметить, что профессиональные заболевания спортсменов не являются отдельной и обособленной группой в медицине, но при этом они составляют определенную долю, приходящуюся на клиническую госпитализацию и реабилитацию. Именно поэтому так важно уделять внимание медицинским аспектам в области спортивных заболеваний.

Литература

1. Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний : федеральный закон от 24.07.1998 № 125-ФЗ (ред. от 07.03.2018) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19559/7f756f0b351492331efccfd82ac5f928dcf7bbea/ (дата обращения: 09.10.2020).
2. Международная классификация болезней МКБ-10 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=MED&n=1991#09597858172740119> (дата обращения: 27.10.2020).
3. Коган О. С. Состояние здоровья высококлассных спортсменов в различных видах спорта / О. С. Коган // Медицина труда и промышленная экология. – 2006. – № 5. – С. 40-44.
4. Профессиональные заболевания и инвалидность у профессиональных спортсменов / С. Н. Пузин, [и др.] // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. - 2012. - № 3. - С. 3-5.
5. Чащин М. В. Профессиональные заболевания в спорте. / М. В. Чащин, Р. В. Константинов // Научно-практические рекомендации. – Москва : Советский спорт, 2010. – С. 176-180.

References

1. *Ob obyazatel'nom sotsial'nom strakhovanii ot neschastnykh sluchaev na proizvodstve i professional'nykh zabolevaniy : federal'nyy zakon ot 24.07.1998 № 125-FZ (red. ot 07.03.2018) [On compulsory social insurance against industrial accidents and occupational diseases. Federal law of 24.07.1998 N 125-FZ (as amended on 07.03.2018)]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LA*

W_19559/7f756f0b351492331efccfd82ac5f928dcf7bba (accessed: 9.10.2020).

2. *Mezhdunarodnaya klassifikatsiya bolezney MKB-10 [International Classification of Diseases ICD-10]. – Available at: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=MED&n=1991#09597858172740119> (accessed 10.27.2020).*

3. *Kogan O. S. Sostoyanie zdorov'ya vysokoklassnykh sportsmenov v razlichnykh vidakh sporta [The state of health of high-class athletes in various sports]. Meditsina truda i promyshlennaya ekologiya - Labor Medicine and Industrial Ecology, 2006, no. 5, pp. 40-44.*

4. *Puzin S. N., Achkasov E. E., Mashkovsky E. V., Bogova O. T. Professional'nye zabolevaniya i invalidnost' u professional'nykh sportsmenov [Occupational diseases and disabilities in professional athletes]. Mediko-sotsial'naya ekspertiza i reabilitatsiya - Medico-social expertise and rehabilitation, 2012, no.3, C. 3-5.*

5. *Chashchin M. V., Konstantinov R. V. Professional'nye zabolevaniya v sporte [Occupational diseases in sport]. Nauchno-prakticheskie rekomendatsii [Scientific-practical recommendations]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2010, pp. 176-180.*

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

PHYSICAL THERAPY

Еремин Роман Владимирович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Eremin Roman Vladimirovich

lecturer

department of physical culture and sport

Orel Law Institute named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается лечебная физическая культура как метод воздействия на человеческий организм с целью повышению физической работоспособности и повышения качества жизни конкретного человека. Данный способ физической реабилитации дают возможность повысить активность жизнедеятельности лица и вернуть его к привычной трудовой деятельности.

Abstract. This article discusses therapeutic physical culture as methods of influencing the human body in order to improve physical performance and improve the quality of life of a particular person. These methods of physical rehabilitation make it possible to increase the activity of a person's life and return him to his usual work.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, спортивная медицина, методы и средства реабилитации, здоровье, качества жизни, физическая активность

Keywords: physical therapy, sports medicine, methods and means of rehabilitation, health, quality of life, physical activity

В современном мире, как правила, мы ведем очень активный образ жизни: занимаемся спортом, ходим на прогулки, выполняем различные служебно-трудовые поручения и обязанности. К несчастью, никто из нас не застрахован от случайного получения травм. Зачастую чтобы быстрее восстановиться после полученных повреждений и снова вернуться к привычному ритму жизни, нужно следовать указаниям и рекомендациям медицинских работников.

При рассмотрении проблемы физической реабилитации в последствии получения травм следует учитывать назначении восстановительной терапии, которая индивидуальна для каждого пациента. Терапия реабилитации лица, получившего повреждение подразумевает совокупность методов и средств, направленных на максимально возможное восстановление или компенсацию нарушенных, или полностью утраченных функций.

Комплексное лечение больных с применением физических упражнений, выполняемых в щадящем режиме и медленном темпе с использованием статического комплекса упражнений способствует регрессу болевого синдрома, восстановлению тонуса мышц, улучшению функций организма. [1].

Лечебная физическая культура – это часть клинической медицины, как науки, изучающая методы, средства и механизмы оказания восстанавливающего эффекта на организм человека после получения травм, с помощью физических упражнений.

При этом стоит учитывать, что упражнения, назначенные пациенту должны обладать рядом свойств, которые делает их безопасными и полезными для последнего:

1. Рациональность – подразумевает нормированное распределение нагрузки, с учетом области травмированной части человеческого организма.

2. Последовательность – как правило, каждый вид лечения, назначаемый врачами, идет на постепенное повышение нагрузок, оказываемых на травмированную зону.

3. Разнообразность – сочетание нескольких видов и комплексов физической активности больного.

4. Интенсивность – степень производительности назначаемых врачом упражнений.

5. Строгий контроль за реакцией на физические нагрузки и восприятием организмом того или иного комплекса упражнений.

Каждый пациент занимается по индивидуальной программе реабилитации. Медицинские специалисты осуществляют плановое наблюдение и назначают комплекс лечебных физических упражнений.

При лечебной физической культуре не стоит забывать о строгой дозированной нагрузке. Как только состояние пациента стабилизировалось врач оценивает степень интенсивности назначаемого комплекса упражнений. Если физическая нагрузка оказывает негативное влияние на травму ее нужно немедленно исключить и заменить на более подходящий вариант.

Противопоказания к назначению лечебной физкультуры:

1. Обострение хронического заболевания.
2. Острая реакция травмированной области на физические нагрузки.
3. Осложнения в течение заболевания.
4. Отрицательная динамика анализов.
5. Отсутствие контакта пациента с врачом при назначении физических нагрузок.
6. Значительно выражен болевой симптом.

Существуют методы контроля за пациентами, в момент прохождения лечебной реабилитации:

1. Метод субъективной оценки самочувствия.
2. Метод клинических наблюдений за пациентом.
3. Мониторирование ЭКГ.
4. Показатели ЧСС и АД (являются физиологическими маркерами реакции на предлагаемые физические нагрузки).

Основной целью реабилитации является – восстановления здоровья человека, его стабильного психологического состояния, а также его возможности осуществлять трудовую деятельность и мероприятия по уходу за собой.

Основные направления лечебной физической культуры:

1. Формирование у пациентов мотиваций, навыков и умений к самостоятельной физической активности как эффективного средства самореабилитации после тех или иных заболеваний, травм и операций;

2. Контроль и коррекция физической нагрузки, физического состояния, самоорганизации как основных методов индивидуально-дифференцированного воспитания и обучения, самореабилитации лиц с ослабленным здоровьем. [2]

Подводя итоги, стоит отметить, что реабилитация посредством применения лечебной физической культуры является логическим продолжением лечения многих заболеваний и состояний, так как даже успешное лечение не всегда может обеспечить полное восстановление организма и вернуть ему работоспособность. Именно по этой причине сегодняшняя медицина выделяет данному направлению медицины не маловажную роль, по восстановлению пациентов после травм и болезней.

Литература

1. Корниенко Л. В. *Лечебная физкультура с использованием статического волевого растяжения в комплексном лечении сочетанной патологии опорно-двигательного аппарата : дис. ... канд. мед. наук / Корниенко Людмила Васильевна. – Томск, 2007. - 119 с.*

2. Никитина А. Е. *Социально-педагогические условия физического воспитания студентов в группах лечебной физкультуры : дис. ... канд. пед. наук / Никитина Анастасия Егоровна. - Якутск, 2005. – 189 с.*

References

1. Kornienko L. V. *Lechebnaya fizkul'tura s ispol'zovaniem staticheskogo volevogo rastyazheniya v kompleksnom lechenii sochetannoy patologii oporno-dvigatel'nogo apparata : dis. kand. med. nauk [Physical Therapy using static volitional stretching in the complex treatment of combined pathology of the musculoskeletal system. Diss. cand. medical sci]. Tomsk, 2007, 119 p.*

2. Nikitina A. E. *Sotsial'no-pedagogicheskie usloviya fizicheskogo vospitaniya studentov v gruppakh lechebnoy fizkul'tury. Dis. kand. ped. nauk [Socio-pedagogical conditions of physical education of students in groups of therapeutic physical education. Diss. cand. ped. sci.]. Yakutsk, 2005, 489 p.*

УДК 796.819

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКИ**CORRECTION OF STUDENTS' POSTURE THROUGH FITBALL – GYMNASTICS****Брыкина Валентина Анатольевна**

ассистент

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Bryklina Valentina Anatolyevna

assistant

department «Physical Culture»

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Volgograd, Russia

Гончарова Наталья Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Goncharova Natalia Valeryevna

Ph.D., associate professor

department «Physical culture»

Volgograd state social and pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. Рассмотрены основные нарушения осанки у студентов, причины их возникновения, предложен комплекс упражнений с фитболами в целях улучшения состояния здоровья позвоночника.

Abstract. The main posture disorders in students, the causes of their occurrence are considered, a set of exercises with fitballs in order to improve the health of the spine is proposed.

Ключевые слова: фитбол – гимнастика, осанка, сколиоз, остеохондроз, коррекция

Keywords: fitball - gymnastics, posture, scoliosis, osteochondrosis, correction

Снижение уровня здоровья молодежи связано с действием ряда неблагоприятных социально-экономических факторов в нашей стране, а также с уменьшением объема профилактических мер в здравоохранении и в образовательных учреждениях. Одним из показателей здоровья является осанка. Она характеризует не только внешний вид человека, но и его эмоциональное состояние. В студенческие годы молодой организм начинает адаптироваться к высшей школе и испытывает физические и психические перегрузки. Именно в этот период происходят различного рода нарушения осанки, приводящие к снижению трудоспособности студента. Наблюдаются изменения в сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системах. Тяжелые формы заболевания позвоночника вызывают нарушения сердечного рит-

ма, обменных процессов в миокарде, функции внешнего дыхания.

При визуальном осмотре позвоночник должен быть почти прямым с физиологическими изгибами в пределах нормы. В молодом возрасте он может принять s-образную форму из-за отклонений в грудном или поясничном отделе. При значительном искривлении позвоночник поворачивается вокруг своей оси, возникают сильные боли, теряется способность нормально функционировать.

Одно из самых распространенных заболеваний сегодня – это остеохондроз позвоночника. При этом заболевании межпозвоночные диски, суставы и связки утрачивают способность к нормальному функционированию. С ухудшением экологической обстановки на планете увеличилось количество людей с отклонениями в строении позвоночного столба, позвоночник все больше и больше является слабым местом. Второе, часто встречающееся заболевание – сколиоз. Он возникает в результате взаимодействия факторов, нарушающих вертикальное положение позвоночника. Различают 4 степени сколиоза. Развитие патологии часто происходит в период интенсивного роста организма и спровоцировано длительным пребыванием в положении сидя. Причинами остеохондроза и сколиоза является совокупность факторов, воздействующих на позвоночник в течение жизни. Это травмы позвоночника, врожденные нарушения, переохлаждение, лишний вес, физические перегрузки. Здоровье позвоночника зависит от выносливости мышечно-связочного аппарата. Чем он крепче, тем меньшую нагрузку принимают на себя диски и суставы.

Физическая культура и лечебная физическая культура – наилучшие способы улучшения состояния здоровья позвоночника. Преподаватели физической культуры должны знать особенности статических деформаций позвоночника: сколиозов, кифозов, лордозов. Студенты, имеющие диагноз сколиоз, должны заниматься в специальных медицинских группах. К занятиям в основной группе допускаются студенты с нефиксированными изменениями осанки. Большие физические нагрузки при таких заболеваниях противопоказаны. Противопоказаны физические упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника и приводящие к перерастяжению связочного аппарата. Не рекомендуются прыжки, подскоки и другие сотрясения тела, так как травмируются позвонки и межпозвоночные диски. Воздействие средств физической культуры состоит в коррекции искривления позвоночника за счет улучшения функционального состояния мышечно-связочного аппарата. Необходимо учитывать, что величина нагрузки определяется положением тела. Когда тело находится в горизонтальном положении, то величина нагрузки на позвоночник наименьшая, в вертикальном положении давление нагрузки увеличивается.

Сила давления на межпозвоночные диски:

- лежа на спине – 25%
- стоя с наклоном вперед – 150%
- лежа на боку – 75%
- сидя – 140%
- стоя – 100%
- сидя с наклоном вперед – 185%

Перед преподавателями физической культуры и спорта стоит задача подобрать

те виды физической активности, которые будут способствовать профилактике заболеваний позвоночника и улучшению его функций [3]. Рекомендуется плавание, так как оно оказывает минимальную нагрузку на позвоночник. Естественное положение тела обеспечивает стиль «кроль на спине», а стиль «басс» вызывает перенапряжение шейного отдела. Оздоровительная ходьба на короткие расстояния с соблюдением правильной осанки так же является отличным средством профилактики таких заболеваний. Рекомендуются упражнения для развития мышц спины, живота, ягодиц, упражнения для укрепления связок и суставов позвоночника. В качестве таких упражнений нами были выбраны упражнения с фитболами.

Фитболы – это большие гимнастические мячи для занятий фитнесом и ЛФК. Швейцарский мяч изготавливают из ледрапластика – эластичного материала, выдерживающего вес до 300 кг. Мяч снабжен антиразрывной системой безопасности. Фитбол подбирают индивидуально для каждого занимающегося в соответствии с ростом. Так, росту 152-165 см соответствует мяч диаметром 55 см, а росту 165-185 см – мяч диаметром 65 см. При правильно подобранном мяче в положении сидя ноги должны сгибаться под прямым углом. Специальная гимнастика на надувных мячах создает оптимальные условия для правильного положения мышц, улучшения равновесия и двигательной координации, снимает нагрузку с позвоночника, улучшает осанку, развивает мышцы спины и брюшного пресса. Благодаря форме мяча снижается нагрузка на нижние конечности, что позволяет заниматься гимнастикой студентам с избыточным весом, варикозным расширением вен, повреждениями коленного и голеностопного суставов [1].

Цель исследования: разработать комплекс упражнений с фитболами с целью коррекции осанки и профилактики заболеваний позвоночника у студентов.

Для выявления особенностей отклонения осанки у студентов нами были осмотрены и опрошены 50 студентов 17-20 лет, обучающихся в Волгоградском государственном социально-педагогическом университете. Применялся визуальный осмотр, пальпация, фотосъемка, метод анкетирования, анализ данных медицинских документов. При визуальном осмотре определялось асимметричное положение верхних конечностей, неравномерность треугольников талии, разный уровень стояния подвздошных костей. Методом пальпации определялось место нахождения остистых отростков позвонков, и их проекция отмечалась на коже йодом. Этим же методом определялась и симметричность мышечного тонуса с обеих сторон позвоночника. Нами была создана экспериментальная группа из 20 человек, имеющих заболевания позвоночника в легкой степени (сколиоз, лордоз, кифоз, остеохондроз). Был предложен комплекс из 12 упражнений с фитболами, который был направлен на коррекцию осанки студентов. Данный комплекс был применен на занятиях по физической культуре в течение одного семестра, два раза в неделю, упражнения в комплексе менялись ежемесячно.

Комплекс упражнений с фитболами

Перед комплексом выполнить обычную разминку: 10-12 мин

1. Сесть ровно на мяч, стараться держать осанку – 1 мин
2. Покачивания на мяче вперед – назад, в стороны, круговые движения влево, вправо, подпрыгивания с маленькой амплитудой – 3 мин

3. Из упора лежа на вытянутых руках, ладони на полу, голень и передняя поверхность стопы упирается в мяч, переставлять ладони вперед – назад, имитируя ходьбу – 1 мин
4. И. п. - лежа спиной на мяче, руки за головой выполнить подъемы туловища – 20 сек
5. И. п. - лежа спиной на мяче, поочередно поднимать ноги вверх – 1 мин
6. И.п. – мяч под животом, руки за головой, вытянуться в прямую линию – 20 сек
7. И.п. – лечь на коврик, вытянутые ноги положить на мяч, руки вдоль туловища, поднимать и опускать таз – 1 мин
8. И.п. – мяч под живот, медленно перевернуться на спину и обратно – 1 мин
9. И.п. – сидя на мяче, округляя спину сцепить руки под коленями, лопатки вытянуть вверх, вернуться в И.п. – 1 мин
10. И.п. – сидя на мяче, ноги врозь, наклоняясь в стороны – вытянуться, заводя руку за голову – 2 мин
11. И.п. – упор, стоя на коленях, опираясь руками в фитбол, на выдохе мяч оттолкнуть от себя, на вдохе – притянуть к себе – 30 сек
12. И.п. – мяч под спиной, ноги вытянуты, руки за головой – полное растяжение тела – 2 мин

В конце семестра был снова проведен визуальный осмотр, опрос студентов, фотосъемка, полученные результаты сравнивались с предыдущими данными. Анализ данных позволил установить уменьшение явлений сколиоза и остеохондроза у студентов. Асимметрия лопаток, плечевых и тазовых костей уже не замечалась, либо была незначительна. Треугольники талии имели одинаковую величину и располагались на одном уровне, особенно хорошо это было видно на фото. У студентов с явлениями остеохондроза болевой синдром стал проявляться редко, а во многих случаях вовсе прекратился, исчез дискомфорт в области шейного отдела. Таким образом, можно сделать вывод, что используемый комплекс фитбол - гимнастики способствует улучшению осанки у студентов, устраняет явления остеохондроза позвоночника, повышает функциональные возможности молодого организма. Во время занятий на фитболе за счет амортизационного эффекта значительно снижается нагрузка с позвоночника, укрепляются и приводятся в тонус основные группы мышц, происходит мягкая коррекция искривлений [2]. В работающих мышцах усиливается кровоток, исчезают боли в спине, работа основных систем организма восстанавливается, мышцы и связки становятся эластичными, улучшается обмен веществ в межпозвонковых дисках. Регулярные занятия на фитболе способствуют формированию правильной осанки.

Литература

1. Веселовская С. В., Сверчкова О. Ю., Левчинкова Т. В. Фитбол тренинг // Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. Москва : ННОУ Центр «Фитбол», 1998. 56 с.

2. Нагайцева, И. Ф., Стешенко В. В. Организация занятий по физической культуре на основе применения футбол-гимнастики для студентов с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата // Грани познания. 2014. № 3 (30). С. 121-125.

3. Чуфарова Л. И., Капцова И. А. Физические упражнения как средство профилактики сколиоза у детей 9-10 лет // Наука-2020. 2018. № 2-1 (18). С. 83-85.

References

1. Veselovskaja S. V., Sverchkova O. Ju., Levchinkova T. V. Fitbol trening [Fitball training]. Posobie po fitbol–ajerobike i fitbol–gimnastike [Manual on fitball - aerobics and fitball – gymnastics]. Moscow, Fitball Center Publ., 1998, 56 p.

2. Nagaitseva I. F., Steshenko V. V. Organizacija zanjatij po fizicheskoj kul'ture na osnove primenenija fitbol-gimnastiki dlja studentov s narushenijami i zabojevanijami oporno-dvigatel'nogo apparata [Organization of physical education classes based on the use of fitball gymnastics for students with disorders and diseases of the musculoskeletal apparatus]. Grani poznaniya - Borders of cognition, 2014, no. 3 (30), pp. 121-125.

3. Chufarova, L. I., Kapcova I. A. Fizicheskie uprazhnenija kak sredstvo profilaktiki skolioza u detej 9-10 let // Nauka-2020, 2018, no. 2-1 (18), pp. 83-85.

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

SPORTS MEDICINE

Храпкин Максим Романович

студент

Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС

г. Орел, Россия

Khrapkin Maksim Romanovich

student

Central Russian Institute of Management - branch of RANEPA

Orel, Russia

Аннотация. Спортивная медицина - быстрорастущая сфера, которая фокусируется на профилактике и лечении спортивных травм. В различных отраслях профессионалы спортивной медицины выполняют функции оценки, диагностики, планирования и реализации лечения, хирургии и послеоперационного ухода. Роль спортивной медицины сильно возрастает в наше время, так как от спортсменов требуется все больше усилий (в том числе для установления новых спортивных мировых рекордов).

Abstract. Sports medicine is a fast growing sphere that focuses on the prevention and treatment of sports injuries. In various industries, sports medicine professionals carry out the functions of evaluating, diagnosing, planning and implementing treatment, surgery and postoperative care. The role of sports medicine is growing strongly in our time, as more and more efforts are required from athletes (including surpassing world records).

Ключевые слова: спорт, спортсмен, тренировка, медицина, физическая культура

Keywords: sports, sportsman, training, medicine, physical education

Связь медицины и физической культуры уходит корнями в глубокую древность. Гиппократ, который признан отцом медицины, жил в пятом веке до нашей эры и высоко оценил важность физических упражнений, как для профилактических методов, так и как метода лечения больных.

Несмотря на то, что спортивная медицина - это относительно новая медицинская область, появившаяся в качестве отдельной только в конце двадцатого века. Она стала незаменимой для многих спортсменов, так как уделяет особое внимание их уникальным потребностям и проблемам.

Таким образом, перед спортивной медициной ставятся следующие задачи:

1) определение состояния здоровья и физического развития спортсмена, а также наблюдение за их изменениями под воздействием физической культуры и спорта;

2) определение уровня тренированности спортсмена;

3) диагностика и лечение спортивных травм и заболеваний у спортсменов и разработка мероприятий по их профилактике;

4) совершенствование старых и разработка новых методов исследования для более точной оценки здоровья и функционального состояния, а также для ранней диагностики и своевременного лечения различных проблем со здоровьем, зани-

мающихся физической культурой и спортом;

5) питание [1, с. 127].

Рассмотрим некоторые преимущества спортивной медицины:

1. Специализированный уход: специалисты в спортивной медицине проходят специальную подготовку по уходу за спортсменами, специалистами в области фитнеса и просто физически-активными людьми. Они понимают влияние спорта и упражнений на тела своих пациентов, например, таких как травмы от повторяющихся движений, а также они тесно сотрудничают с хирургами-ортопедами и физиотерапевтами, чтобы разработать индивидуальные планы лечения, соответствующий конкретным потребностям каждого пациента.

2. Усиленная профилактика возникновения повторных травм: врачи спортивной медицины досконально понимают, как функционирует тело спортсмена во время тренировок и спортивных игр. Они предоставляют пациентам советы по предотвращению травм и повторного повреждения ранее поврежденного участка тела. Они помогают как профессиональным, так и начинающим спортсменам принимать важные решения о возвращении к тренировкам, проводя медицинские осмотры перед таковыми, чтобы убедиться, что их пациенты готовы возобновить занятия.

3. Передовые методы лечения. Врачи спортивной медицины и хирурги используют новейшие методы и процедуры, чтобы помочь восстановить функции поврежденных участков тела: начиная от передовых методов реконструктивной хирургии до процедур регенеративной медицины, таких как терапия стволовыми клетками.

4. Повышение спортивных результатов: специалисты по спортивной медицине часто играют роль в разработке индивидуальных тренировочных программ, построенных на основе индивидуальных потребностей, сильных и слабых сторон спортсмена. Эти эксперты обладают знаниями и инструментами для оценки анатомических сильных и слабых сторон спортсмена, дают рекомендации по режиму тренировок и определяют способы их улучшения.

Профессиональные спортсмены каждый день испытывают свое тело так, как большинство из нас не может себе представить. Например, в течение почти круглогодичного тренировочного сезона перед Тур де Франс гонщик будет тренироваться до 6 часов в день в течение 5 или 6 дней в неделю с различной интенсивностью. Он может проехать 60, 100 или даже 180 километров за один день, чтобы смоделировать то, что он будет испытать на соревновании.

Такие интенсивные тренировки могут сказаться на теле, и травмы практически неизбежны. Вот почему так важно иметь в штате квалифицированного врача спортивной медицины. Давайте подробнее рассмотрим спортивную медицину и то, как она помогает спортсменам и любителям фитнеса.

Сначала рассмотрим типы травм.

1. Острые спортивные травмы - это те травмы, которые возникают внезапно во время игры, тренировки или выполнения упражнений (например, перелом костей или разрыв сухожилия). Острые травмы не всегда очевидны, особенно когда адреналин и другие гормоны проникают в организм человека. Признаки и симптомы острой травмы могут включать:

- внезапную сильную боль, отек, покраснение или болезненность на месте травмы или вокруг него;
- неспособность поставить вес на ногу, колено, лодыжку или ступню;
- невозможность нормально двигать суставом или костью, которая может быть сломана или смещена.

2. Хронические спортивные травмы (также называемые травмами, связанными с перегрузкой) - это те травмы, которые возникают с течением времени в результате повторяющихся движений или напряжения. Примеры включают локоть у теннисистов, колени у бегуна и прочие. Признаки и симптомы хронической травмы

- боль на соревнованиях или при выполнении упражнений;
- припухлость и / или болезненность в месте травмы;
- тупая, ноющая боль, когда тело находится в абсолютном покое [2, с. 99].
- Общие виды спортивных травм:
 - растяжения, особенно растяжения голеностопного сустава и подколенного сухожилия;
 - травмы локтя, в том числе локтя у теннисистов;
 - травмы колена, включая разрывы ПКС (передняя крестообразная связка) – основной связки колена;
 - тендинит (воспаление сухожилия, обычно вызванное чрезмерным использованием или плохой формой);
 - бурсит (воспаление наполненных жидкостью мешочков, смягчающих суставы);
 - травмы ахиллова сухожилия;
 - пульсация и боль в мышцах голени: причины могут включать раздражение и опухание мышц в результате чрезмерного использования; нарушение функции нижней части позвоночника и другие);
 - переломы и вывихи;
 - порезы и ссадины (порезы и царапины).

Спортивная медицина включает в сферу своей деятельности не только лечение травм, но и профилактику: физиотерапию и реабилитацию.

Рассмотрим предотвращение травм, как одну из сфер деятельности спортивной медицины. Даже самым опытным спортсменам следует медленно приводить себя в форму, особенно после малоподвижного периода. Может возникнуть соблазн сразу перейти к прежнему распорядку дня, но, не подготовившись, это верный путь к травме.

Спортсмены должны разминаться перед каждой тренировкой без исключения и «остывать» после нее. Им следует регулярно растягиваться, использовать хорошую технику (в этой области может помочь программа тренировок) и помнить об усталости и обезвоживании, которые могут ухудшить концентрацию и привести к травме. Спортсмены всегда должны реагировать на сигналы, которые посылает их тело: головокружение, обморок, тошнота, перегрев и сильная усталость - все это явные предупреждающие знаки.

Некоторые травмы требуют физиотерапии и/или реабилитации с учетом кон-

кретных потребностей человека. Физиотерапия может помочь восстановить функции, уменьшить боль, увеличить силу и гибкость и предотвратить будущие травмы. Физиотерапия может включать в себя:

- Лечебные упражнения (например, растяжка, основные упражнения и поднятие тяжестей) - широкий спектр упражнений для лечения всех видов спортивных травм и ортопедических состояний, затрагивающих руки, запястья, локти, плечи, ступни, лодыжки, колени, бедра, спину и шею;
- Массаж - оценка и последующее лечение людей с травмами, а также людей, которые восстанавливаются после операции;
- Водная терапия - предусматривает упражнения для минимизации боли и скованности при одновременном увеличении силы, диапазона движений и равновесия;
- Вестибулярная терапия - упражнения, чтобы уменьшить головокружение и помочь людям улучшить равновесие после травм;
- Другие методы лечения.

Для исправления более серьезных травм, которые не поддаются другим методам лечения, может потребоваться операция. Малоинвазивная хирургия включает в себя серию небольших разрезов (а не один большой «открытый» разрез), через которые пропускаются крошечные хирургические инструменты с камерами для проведения операции. У малоинвазивной хирургии есть много преимуществ, включая меньшую кровопотерю, меньшие шрамы, более короткую госпитализацию и более быстрое время восстановления.

Важный вывод из вышесказанного: тренер и спортивный врач должны уметь использовать физические упражнения, не только для спортивной подготовки, но и в лечебных целях. Для того, чтобы рационально использовать лечебную физкультуру, необходимо знать характер и проявления заболевания, при которых возможно ее применение.

Отметим, важные медицинские профессии, которые обеспечивают нормальное функционирование организма спортсмена:

1. Физиолог, он анализирует историю болезни человека и текущий уровень физической подготовки, чтобы определить подходящий режим физических упражнений;
2. Физиотерапевт, он оценивает текущее функционирование опорно-двигательного аппарата спортсмена, диагностирует любые вопросы, требующие лечения и рекомендует соответствующие планы лечения;
3. Спортивный психолог, он помогает спортсменам развивать и поддерживать образ мышления и убеждения, способствующие спортивному успеху. Сюда входят умственные стратегии для повышения производительности, стратегии выживания для предотвращения выгорания из-за соревнований, а также терпение и переносимость боли для восстановления после травм;
4. Хирург-ортопед, он занимается профилактикой, диагностикой, хирургическим и безоперационным лечением заболеваний костей, суставов, сухожилий и мышц. Хирурги-ортопеды являются либо специалистами широкого профиля, либо специалистами, специализирующимися в первую очередь на одной части тела,

такой как бедро, запястье или плечо.

5. Кинезиотерапевты, они разрабатывают, реализуют и контролируют программы упражнений для людей, восстанавливающихся после травм, с упором на восстановление силы и подвижности.

Это лишь малый список важных специалистов, представителей спортивной медицины.

Таким образом, важность медицины, как в становлении спортсмена, так и в развитии научно обоснованной системы тренировок. Без преувеличения можно сказать, что без знания основ спортивной медицины, определенного уровня медицинской культуры, которые получают спортивный врач и тренер, не может быть успешной работы со спортсменами, а также роста спортивных достижений.

Литература

1. *Алебастров В. И., Половодов И. В. Проблемы и перспективы спортивной медицины в России // Наука-2020. 2019. С. 127–134.*
2. *Давыдова А. А., Щербенко К. С. Спортивная медицина и лечебная физическая культура // Наука-2020. 2018. С. 99-109.*

References

1. *Alebastrov V. I., Polovodov I. V. Problemy i perspektivy sportivnoy meditsiny v Rossii [Problems and prospects of sports medicine in Russia]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, pp. 127-134.*
2. *Davydova A. A., Shcherbenko K. S. Sportivnaya meditsina i lechebnaya fizicheskaya kul'tura [Sports medicine and exercise therapy]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, pp. 99-109.*

УДК 796.819

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА**THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS MEDICINE****Кашина Анастасия Павловна**

студент

факультет математики, информатики и физики

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Kashina Anastasia Pavlovna

student

faculty of mathematics, computer science and physics

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Ткачева Елена Георгиевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Tkacheva Elena Georgievna

PhD., associate professor

department of physical culture

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. Понятие лечебной физической культуры и спортивной медицины, их главная цель, методы нагрузок: активные, пассивные и психостимулирующие.

Abstract. The concept of physical therapy and sports medicine, their main goal, methods of loading: active, passive and psychostimulating.

Ключевые слова: лечебная физическая культура (ЛФК), спортивная медицина, цель лечебной физической культуры и спортивной медицины, активный метод ЛФК, пассивный метод ЛФК, психостимулирующий метод ЛФК.

Keywords: remedial physical culture (LFK), sports medicine, the goal of physical therapy and sports medicine, active method of LFK, passive method of LFK, psychostimulating method of LFK.

Сколько в нашем мире больных людей? Сколько тех, кто проходит реабилитацию после долгого лечения? Совсем недавно был День инвалида, именно этот малоизвестный праздник заставляет задуматься над тем, как тяжело приходится большинству в этом мире, и каждому хочется помочь, но не всегда это возможно. Поэтому весьма важными для здоровья людей оказываются лечебная физкультура и спортивная медицина. Многие жизни были спасены с помощью спортивной гимнастики, растяжек и кардио-тренировок. Многим приходится пройти большой

и сложный путь спортивного лечения, чтобы вновь обрести здоровую жизнь. И это того стоит!

Само понятие лечебной физической культуры (ЛФК) подразумевает активное или пассивное занятие физическими упражнениями для восстановления здоровья, двигательных функций и полноценной реабилитации после травм и болезней. Такие упражнения производятся непосредственно под наблюдением и консультацией лечащего врача.

Еще в древние времена, в Египте заключенных держали в очень узких камерах, которые не позволяли им активно двигаться, да и вообще как-либо перемещаться. Так, люди стали замечать, что иммунитет без физических нагрузок ухудшается, а мышцы атрофируются. Уже тогда стало ясно, что спорт необходим для жизни.

После чего начала появляться наука спортивная медицина, она собрала в себе необходимые рекомендации и диагностики для совершенствования реабилитации народа.

Самая важная цель лечебной физической культуры и спортивной медицины – это восстановить организм пациента настолько это возможно, вернуть его к нормальной жизни.

Существует конкретная врачебная специализация «Врач ЛФК». Именно он составляет программу тренировок каждому пациенту индивидуально. Ни в коем случае нельзя самостоятельно подходить к подбору тренировок, так как увеличивается возможность покалечить себя.

В программу тренировок включают активные методы нагрузки, пассивные и психостимулирующие.

К пассивным методам относятся банные процедуры, массажи, мануальная терапия, физиотерапия. Обычно их рекомендуют для усиления эффективности упражнений, либо на начальном этапе лечения.

В активные упражнения входят ходьба, бег, плавание, механотерапия, трудотерапия, гидрокинезотерапия, хореотерапия, терренкур. Им преимущество отдается для восстановления двигательной активности и укрепления здоровья. Здесь необходимо быть предельно аккуратными, чтобы не навредить.

Психостимулирующие методы направлены уже на внутреннее состояние человека, на поддержание его мотивации к лечению и проявление желания стремиться к большему. Сюда относятся такие процедуры, как релаксация, аутогенная тренировка, и игровые механики. Иногда включают беседу с психологом.

На основе выше изложенной информации, был проведен опрос 32 студентов, где мы выяснили, как много людей проходили реабилитацию с помощью какого-либо метода лечебной физкультуры. В расчете учитывались не только лично сами студенты, но и их ближайшие родственники.

Вопрос был поставлен следующим образом: «Приходилось ли Вам или Вашим близким родственникам когда-либо заниматься лечебной физической культурой?»

Мы предложили несколько вариантов ответов:

- Да, мне доводилось заниматься ЛФК;
- Да, мой родственник занимался ЛФК;
- Нет, в моем кругу ЛФК не применялась.

Результаты опроса представлены на диаграмме (рис.1).

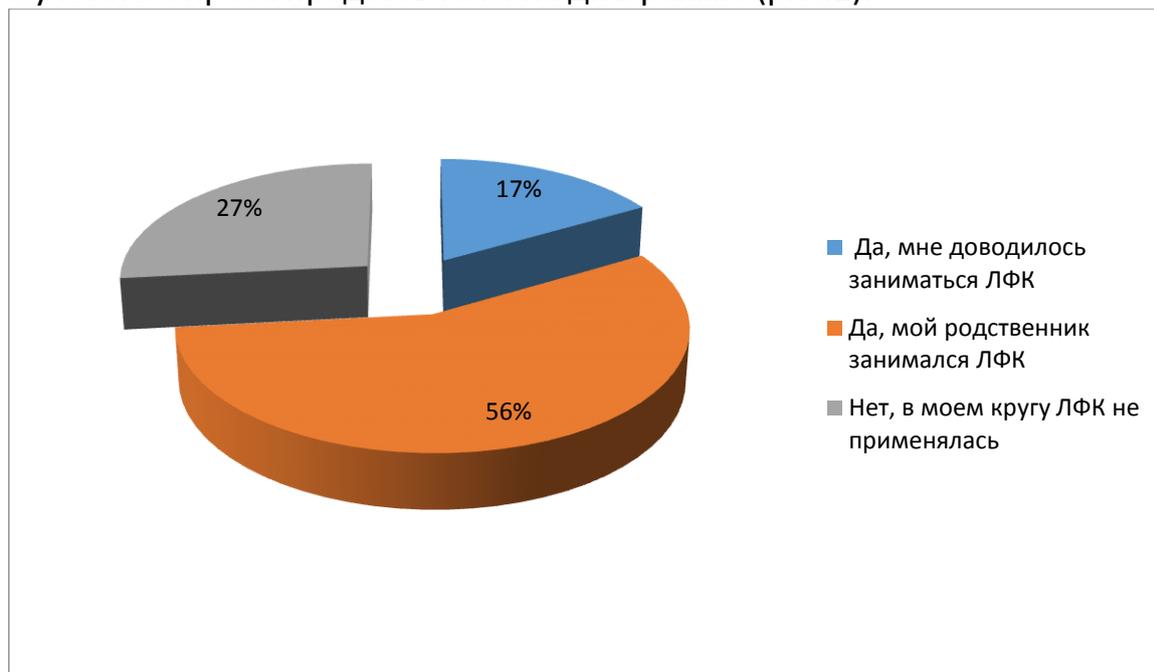


Рис. 1. Опрос студентов

После проведения опроса, мы проинформировали студентов о лечебной физической культуре и спортивной медицине, рассказали о методах физической нагрузки.

Так же, мы сделали акцент на правильном составлении программы занятий для больных. Чтобы пройти здоровую реабилитацию, не навредив организму, необходимо учитывать все рекомендации лечащего врача.

Правильное соблюдение всех рекомендованных занятий лечебной физической культуры выполняет несколько важных задач:

- Оценивает работоспособность организма;
- Стимулирует развитие организма;
- Помогает в восстановлении организма;
- Возвращает человека к самостоятельной жизни (в лучшем случае).

Лечебная физическая культура и спортивная медицина модернизируются из года в год, все больше людей снова начинают ходить, радоваться жизни и жить! Появляется больше специалистов в области ЛФК, новые лекарства и методики дают положительные результаты. Развитие спортивной медицины очень важно и позволит спасти еще многие жизни и судьбы.

Литература

1. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]. URL: <https://qualis-vita.ru/lfk-fiz-reabilitatsiya/> (дата обращения: 01.12.2020).
2. Попов С. Н., Иванова Н. Л. К 75-летию кафедры лечебной физической культуры, массажа и реабилитации РГУФК // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2003. № 3. С. 5-7.
3. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник. Москва : Медицина, 1999. 304 с.

References

1. Epifanov V. A. *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura [Remedial physical culture]*. Moscow, 1987. Available at: <https://qualis-vita.ru/lfk-fiz-reabilitatsiya/> (accessed 01.12.2020).
2. Popov S. N., Ivanova N. L. *K 75-letiyu kafedry lechebnoy fizicheskoy kul'tury, massazha i reabilitatsii RGUFK [To the 75th anniversary of the department of therapeutic physical culture, massage and rehabilitation RGUFK]*. *Fizkul'tura v profilaktike, lechenii i reabilitatsii - Physical culture in prevention, treatment and rehabilitation*, 2003, no. 3, pp.5-7.
3. Epifanov V. A. *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura i sportivnaya meditsina [Therapeutic physical training and sports medicine]*. Moscow, Medicine Publ., 1999, 304 p.

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
КАК ОДНА ИЗ МЕТОДИК ЛЕЧЕНИЯ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА**

**THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE
AS ONE OF THE METHODS FOR TREATMENT OF MULTIPLE SCLEROSIS**

Сивер Анна Витальевна

студент

ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления – филиал

г. Орел, Россия

Siver Anna Vitalievna

student

Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President

of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management

Orel, Russia

Максимова Елена Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра общих дисциплин

ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления – филиал

г. Орел, Россия

Maksimova Elena Nikolaevna

PhG., associate professor

department of general disciplines

Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President

of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы о роли лечебной физической культуры в лечении болезни двадцать первого века – рассеянного склероза.

Abstract. The article discusses the role of physical therapy in the treatment of the disease of the twenty-first century - multiple sclerosis.

Ключевые слова: рассеянный склероз, аутоиммунное хроническое заболевание, лечебная физическая культура, болезнь молодых

Keywords: multiple sclerosis, autoimmune chronic disease, physical therapy, young people's disease

Рассеянный склероз — это хроническое аутоиммунное прогрессирующее заболевание нервной системы, при котором происходит демиелинизация оболочек нервных волокон, клеток головного и спинного мозга. При данном заболевании организм человека принимает собственные ткани, как чужеродные и борется с ними с помощью антител. Результатов данной борьбы становится разрушение миелиновой оболочки головного мозга и в следствии «оголение» нервных волокон. Какое-то время нервы продолжают выполнять свои функции, но со временем разрушаются и сами незащищенные волокна. Если миелин не до конца разрушен, и происходит его частичное восстановление, то клинические симптомы могут то появляться, то

исчезать. Но когда процесс доходит до волокна, то симптомы уже никуда не пропадают, а остаются с больным навсегда. Наиболее часто (практически у 60% больных) рассеянный склероз (РС) наблюдается в возрасте от 18 до 45 лет, однако встречается и у детей, а также у лиц среднего и пожилого возраста. У женщин рассеянный склероз встречается несколько чаще и начинается в среднем на 1-2 года раньше, но у мужчин оказалась выше вероятность развития неблагоприятного первично-прогрессирующего течения рассеянного склероза (РС).[1, с.8]. Так, о динамике заболеваемости рассеянным склерозом за последние пять лет можно в какой-то степени судить по Таблице 1.

Таблица 1

Статистика больных рассеянным склерозом

Город	2014г. на 100тыс.чел	2018г. на 100тыс.чел
Санкт-Петербург	86,8	117
Липецк	90,1	101
Тула	79	98,1
Псков	71,9	96,6
Орел	87,7	87,5
Тверь	83,1	87,5

Анализируя таблицу, мы можем сделать вывод о том, что с каждым годом больных рассеянным склерозом становится все больше и больше. Для поддержания нормальной жизнедеятельности организма больных людей разработаны специальные программы по лечебной физической культуре. Необходимость в дозированной физической нагрузке возникает из-за того, что последствием рассеянного склероза является инвалидизация человека. Для того чтобы мышцы человека рассеянным склерозом не атрофировались необходимо каждый день заниматься лечебной гимнастикой. Лечебная гимнастика – важнейший компонент реабилитационной программы – направлена на восстановление силы в мышцах, снижение спастического тонуса и восстановление координации движений. Методист по лечебной физкультуре разрабатывает индивидуальный план лечения, ориентируясь на состояние пациента и объем нарушения движений. В Таблице 2 предоставлена информация о тяжести заболевания согласно шкале Куртцке и рекомендации по лечебной физической культуре[3].

Таблица 2

Рекомендации по лечебной физической культуре

Тяжесть заболевания согласно шкале Куртцке (EDSS или DSS)	Признаки	Рекомендации по лечебной физической культуре
0-2 балла	Присутствует минимальная инвалидность, которая не приносит дис-	Никаких ограничений по занятию физической культурой нет. Разре-

Продолжение табл. 2

	комфорт жизнедеятельности человека, а так же на этой стадии больной может не знать о своем заболевании.	шается ходьба с утяжелителями на ногах, для улучшения тонуса мышц.
3-5 баллов	Наблюдается умеренная инвалидизация, которая приводит к ухудшению состояния больного, ему становится сложнее передвигаться по городу.	Рекомендовано делать утреннюю лечебную гимнастику, по мере возможности выходить на прогулку для того, чтобы мышцы не атрофировались и больной смог как можно дольше прожить без инвалидной коляски.
6-7 баллов	Больной не в состоянии самостоятельно передвигаться. Для передвижения использует палку, ходунки, инвалидную коляску.	Необходимо делать лечебную гимнастику при помощи родственников, чтобы не допустить полную атрофию мышц.
Более 7 баллов	Человек с рассеянный склерозом теряет возможность самостоятельного передвижения, самоуходу. Большую часть времени больной проводит в кровати. Если его состояние достигает 10 баллов — летальный исход.	Необходимо делать лечебную гимнастику при помощи родственников

В программу физической реабилитации обязательно включают:

1. Лечебный массаж (его длительность не должна быть более 15-20 минут, а частота курсов не должна превышать 3-4 раза в год).
2. ДЭНАС – терапию, она будет полезна для устранения отеков вокруг очагов воспаления в спинном мозге (однако перед началом процедуры необходимо проконсультироваться врачом)
3. Пение, артикуляционную гимнастику, суставную гимнастику, чтобы снизить речевые расстройства и способствовать плавности речи.
4. Лечебный массаж (его длительность не должна быть более 15-20 минут, а частота курсов не должна превышать 3-4 раза в год).
5. ДЭНАС – терапию, она будет полезна для устранения отеков вокруг очагов воспаления в спинном мозге (однако перед началом процедуры необходимо проконсультироваться врачом)
6. Пение, артикуляционную гимнастику, суставную гимнастику, чтобы снизить речевые расстройства и способствовать плавности речи.
7. Упражнения на координацию движений. Приведем некоторые из них:
 - необходимо лечь на спину, руки должны находиться вдоль туловища. После чего поднимаем и поочередно заводим за голову сначала правую, а затем левую руку. Возвращаемся в исходное положение, совершив движения руками в обратной последовательности. Необходимо проделать данное упражнение от 6 до 8-10 раз.
 - Ложимся на живот, после чего совершаем сгибание в коленных суставах сначала правой ногой, затем левой. Для поддержания мышц в тонусе необходимо

выполнять данное упражнение каждый день по 4-6 подходов, в каждом подходе по 10 – 12 раз каждой ногой.

– Лежа на спине, совершаем медленные повороты головой вправо и влево. Повторить движение 4-6 раз.

Поддержание оптимальной жизнедеятельности у больного рассеянным склерозом — это комплекс мер, затрагивающих различные области:

1. Отказ от вредных привычек (алкоголь, никотин, тяжелые психотропные вещества).

2. Ежедневная лечебная гимнастика (для поддержания тонуса мышц и суставов).

3. Витамин D.

«Американские ученые пришли к выводу, что витамин D может подавлять перемещение иммунных клеток, разрушающих миелиновые оболочки нервных волокон. Этим объясняется терапевтическая роль «солнечного витамина» при нейродегенеративных заболеваниях» [2, с.351].

Таким образом, изучение специальной литературы показало, что рассеянный склероз — болезнь двадцать первого века, которая с каждым днем поражает все большее количество молодого поколения. Данное заболевание является хроническим, поэтому людям приходится находить различные способы сосуществования с аутоиммунным хроническим заболеванием. Прогрессивное в познании и разработке методик лечения данной болезни происходят в течение последнего десятилетия. Одним из важных факторов поддержания нормальной жизнедеятельности у таких людей — лечебная физическая культура.

Литература

1. *Рассеянный склероз [Текст] : руководство / М. А. Абдурахманов [и др.] ; под ред. И. Д. Столярова, Б. А. Осетрова. - СПб. : ООО "ЭЛБИ-СПб", 2002. - 176 с.*

2. *Кругляк Л. 570 вопросов и ответов о РС. Что бы вы хотели знать о рассеянном склерозе? [Текст] : справочник для больных РС и их родственников / Л. Кругляк, Е. Турова. - Самара : Бахрах-М, 2016. - 463 с.*

3. *Рассеянный склероз: диагностика, лечение, специалисты [Электронный ресурс] / под ред. И. Д. Столярова, А. Н. Бойко. - СПб. : ЭЛБИ-СПб., 2008. - 320 с. – Режим доступа: <http://medznate.ru/docs/index-22158.html?page=5> (дата обращения 20.11.2020).*

References

1. *Abdurakhmanov M. A. [et al.]. Rasseyanny skleroz [Multiple sclerosis]. St. Petersburg, ELBI-SPb Publ., 2002, 176 p.*

2. *Kruglyak L., Turova E. 570 voprosov i otvetov o RS. Chto by vy khoteli znat' o rasseyannom skleroze? Spravochnik dlya bol'nykh RS i ikh rodstvennikov [570 questions and answers about MS. What would you like to know about multiple sclerosis? A guide for patients with MS and their relatives]. Samara, Bakhrakh-M Publ., 2016, 463 p.*

3. *Stolyarov I. D. (ed.), Boyko A. N. (ed.). Rasseyanny skleroz: diagnostika, lechenie, spetsialisty [Multiple sclerosis: diagnostics, treatment, specialists]. St. Petersburg, ELBI-SPb Publ., 2008, 320 p. Available at: <http://medznate.ru/docs/index-22158.html?Page=5> (accessed 20.11.2020).*

УДК 796.819

**ИССЛЕДОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАК ЭЛЕМЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ****RESEARCH OF THE NECESSITY OF MEDICAL PHYSICAL CULTURE
AS AN ELEMENT OF PHYSICAL CULTURE OF UNIVERSITY STUDENTS*****Болхудере Екатерина Ивановна****студент**факультет математики, информатики и физики**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Bolhudere Ekaterina Ivanovna****student**faculty of mathematics, computer science and physics**Volgograd State Social and Pedagogical University**Volgograd, Russia****Ткачева Елена Георгиевна****кандидат педагогических наук, доцент**кафедра физической культуры**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Tkacheva Elena Georgievna****PhD., associate professor**department of physical culture**Volgograd State Social and Pedagogical University**Volgograd, Russia*

Аннотация. В данной статье рассматривается необходимость внедрения лечебной физической культуры в занятия физической культуры ВУЗов. Также описываются подходящие для этого различные формы лечебной физической культуры, их значение и способы проведения.

Abstract. This article discusses the need for the introduction of physical therapy in physical education classes of universities. Also, various forms of medical physical culture suitable for this are described, their significance and methods of implementation.

Ключевые слова: физическая культура, лечебная физическая культура, лечебная гимнастика, дозированная ходьба

Keywords: physical culture, remedial physical culture, remedial gymnastics, dosed walking

В настоящее время часто встает вопрос о переводе поступающих и учащихся студентов из основной группы в специальную или об их полном освобождении от занятий по физической культуре. Это обусловлено ростом количества молодежи с хроническими заболеваниями следующих систем: сердечно-сосудистой, дыхатель-

ной, пищеварительной, опорно-двигательной, зрительной.

Неполное освобождение студентов от занятий по данной дисциплине более распространено и предполагает исключение лишь некоторых конкретных видов деятельности и физических нагрузок, которые указываются в медицинских справках.

Таким образом, очевидна потребность как в профилактике данных хронических заболеваний у здоровых учащихся, так и в поддержании их стабильного течения у студентов специальной группы.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – самостоятельная научная дисциплина, использующая для лечения и профилактики различных заболеваний средства физической культуры. Данная дисциплина в нашей стране сформировалась на основе разнообразия средств и методов физического воспитания и многовекового опыта практического применения физических упражнений в лечебных целях и является частью системы физического воспитания [4].

В основе лечебного действия физических упражнений лежит систематическая, строго дозированная тренировка, которая, кроме местного воздействия на отдельные органы и системы, оказывает влияние на весь организм в целом, в связи с чем повышается общая устойчивость больного к неблагоприятным факторам, изменяются его реактивные свойства. Особенностью физических упражнений, применяемых с оздоровительной целью, является их лечебная и педагогическая направленность [2].

В нашем исследовании мы изучили необходимость включения ЛФК в занятия физической культуры в ВУЗах.

Исследование проводилось на базе Волгоградского Государственного социально-педагогического университета. Испытуемые: студенты 1 курсов; 17-21 лет. 60 студентов, из которых 47 девушек, 13 юношей.

При проведении анкетирования были получены следующие результаты (рис. 1):

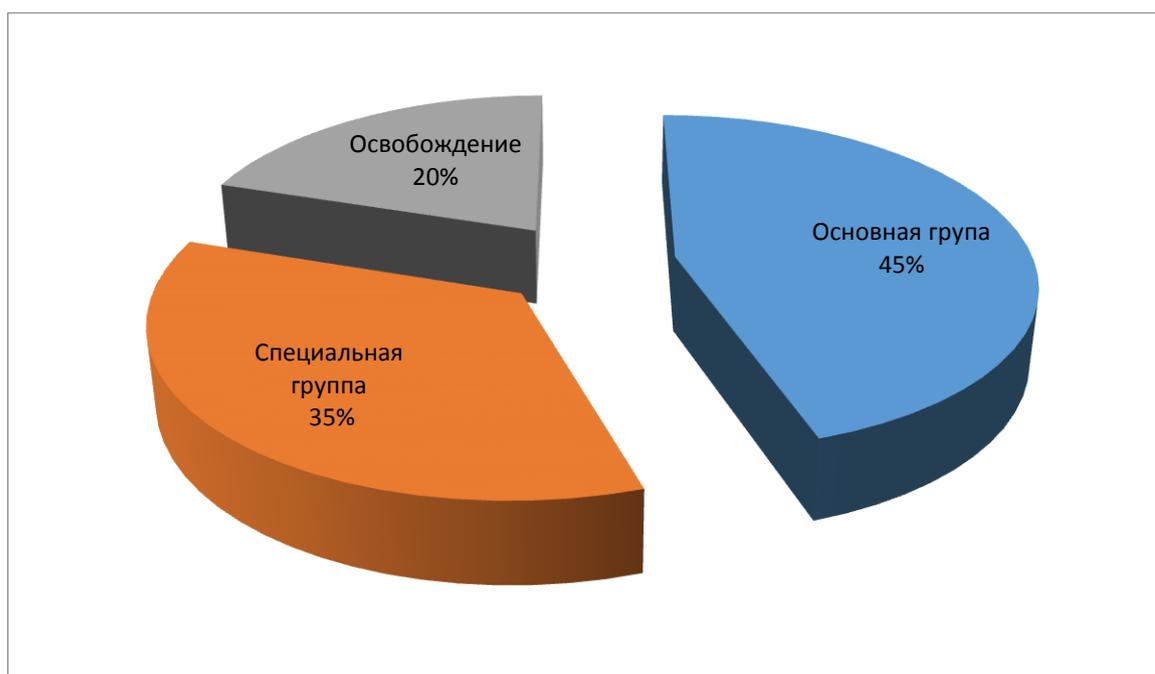


Рис. 1. Процентное соотношение количества студентов в группах по здоровью

Также, из числа студентов, занимающихся в специальных группах, 15% имеют хроническое заболевание пищеварительной системы, 25% - сердечнососудистой, 5% - зрительной, 15% - дыхательной, 40% - опорно-двигательной.

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о необходимости включения лечебной физической культуры в занятия физической культуры у студентов с целью профилактики и лечения хронических заболеваний.

Существует множество форм лечебной физической культуры, среди них:

- гигиеническая гимнастика,
- занятие лечебной гимнастикой,
- самостоятельные занятия физическими упражнениями,
- лечебная дозированная ходьба,
- дозированные восхождения, массовые формы оздоровительной физической культуры (элементы спортивных игр, элементы спорта) и т.д.

Наиболее подходящими для внедрения в занятия физической культурой в ВУЗах являются следующие формы ЛФК.

Лечебная гимнастика

В основе данной формы лежит правильное дыхание, которое обеспечивает эффективность и положительное влияние на организм применения упражнений лечебной физической культуры. Она может быть направлена на общеукрепляющее действие или же на решение локальной проблемы, например, восстановление полноценного функционирования опорно-двигательного аппарата, отдельных систем внутренних органов.

Реализация лечебной гимнастики на занятиях физической культуры может проходить в следующих формах: самостоятельные и групповые занятия.

Каждое занятие лечебной гимнастикой включает в себя:

- вводная часть - служит для подготовки тело к дальнейшей нагрузке и должна состоять из элементарных упражнений;
- основная часть - ее состав варьируется в зависимости от того, на что конкретно направлены упражнения ЛФК;
- завершающая часть состоит из упражнений, которые направлены на расслабление тела, восстановление дыхания после нагрузки.

Данную форму ЛФК рекомендуется проводить в начале и в конце занятия физической культуры. В первом случае, для подготовки организма к нагрузкам, во втором, для исключения возможности негативного влияния нагрузок на тело, например, боли в мышцах.

Дозированная ходьба

Даная форма лечебной физической культуры является очень полезной и эффективной для организма человека в плане профилактики заболеваний различных систем.

Ее целью является оптимизация обмена веществ, улучшение состояния дыхательной и кровеносной систем, положительное влияние на нервную систему человека.

Применение данной формы ЛФК на уроках физической культуры в ВУЗах должно проводиться:

- в начале занятия – для подготовки организма к дальнейшим нагрузкам;
- в середине – для восстановления сил после одного вида нагрузки и для подготовки к другому;
- в конце – для восстановления дыхания и расслабления тела.

Расстояние и время выполнения студентами данной формы лечебной физической культуры зависит от состояния их здоровья на момент проведения, их общей выносливости. В среднем, это примерно временные промежутки по 5 минут.

Таким образом, проведенное исследование показало необходимость внедрения лечебной физической культуры в занятия физической культуры ВУЗов для профилактики различных заболеваний и поддержания их стабильного течения у студентов специальной группы. Также были предложены основные формы лечебной физической культуры, которые можно применять на занятиях, их значение, место в структуре занятия.

Литература

1. Волкова Л. М. Лечебная физическая культура на кафедре Физической культуры и спорта СПбГПУ / Л. М. Волкова // *Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения.* - 2013. - №2. – С. 734-739.

2. Влияние занятий лечебной физической культурой на функциональное состояние студентов / Е. Ю. Дьякова, [и др.] // *Вестник Томского государственного университета.* – 2011. – № 352. – С. 173-175.

3. Пархаева О. В. Лечебная физическая культура как элемент физической культуры обучающихся [Электронный ресурс] / О. В. Пархаева, Ю. Е. Судакова // *Научная Идея.* - 2017. - №1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-kak-element-fizicheskoy-kultury-obuchayuschih-sya> (дата обращения: 23.11.2020).

4. Раевский Р. Т. *Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов.* / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.

5. Степичева Н. В. Адаптивная физическая культура и лечебная физическая культура как феномен современности / Н. В. Степичева, Т. И. Тумасян // *Инновационные процессы в национальной экономике и социально-гуманитарной сфере.* – 2018. – С. 164-165.

6. Ямукова К. Н. Лечебная физкультура [Электронный ресурс] / К. Н. Ямукова // *Вопросы науки и образования.* - 2019. - №1 (42). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizkultura> (дата обращения: 23.11.2020).

References

1. Volkova L.M. *Lechebnaja fizicheskaja kul'tura na kafedre Fizicheskoy kul'tury i sporta SPbGPU [Therapeutic physical culture at the Department of Physical Culture and Sports of St. Petersburg State Pedagogical University]. Zdorov'e - osnova chelovecheskogo potenciala: problemy i puti ih reshenija - Health is the basis of human potential: problems and solutions, 2013, no. 2, pp. 734-739.*

2. Dyakova E. Yu., Osokina O. S., Lalaeva G. S., Zakharova A. N., Mironov A. A. *Vlijanie zanjatij lechebnoj fizicheskoj kul'turoj na funkcional'noe sostojanie studentov* [The influence of physical therapy classes on the functional state of students]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of the Tomsk State University*, 2011, no. 352, pp. 173-175.

3. Parkhaeva O. V., Sudakova Yu. E. *Lechebnaja fizicheskaja kul'tura kak jelement fizicheskoj kul'tury obuchajushhihsja* [Therapeutic physical culture as an element of students' physical culture]. *Nauchnaja Ideja - Scientific Idea*, 2017, no. 1. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-kak-element-fizicheskoy-kultury-obuchayuschih-sya> (accessed 23.11.2020).

4. Raevsky R. T., Kanishevsky S. M. *Zdorov'e, zdorovyj i ozdorovitel'nyj obraz zhizni studentov* [Health, healthy and wellness lifestyle of students]. Odessa, Science and technology Publ., 2008, 556 p.

5. Stepicheva N. V., Tumasyan T. I. *Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura i lechebnaja fizicheskaja kul'tura kak fenomen sovremennosti* [Adaptive physical culture and remedial physical culture as a phenomenon of our time]. *Innovacionnye processy v nacional'noj jekonomike i social'no-gumanitarnoj sfere - Innovative processes in the national economy and social and humanitarian sphere*, 2018, pp. 164-165.

6. Yamukova K. N. *Lechebnaja fizkul'tura* [Physiotherapy exercises]. *Voprosy nauki i obrazovanija - Questions of science and education*, 2019, no. 1 (42). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizkultura> (accessed 23.11.2020).

УДК 796.819

РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**THE ROLE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF MODERN MAN*****Дмитриев Данил Александрович****студент**механический факультет**Уральский государственный университет путей и сообщения**г. Екатеринбург, Россия****Dmitriev Danil Aleksandrovich****student**mechanical faculty**Ural state University of Railways and communications**Ekaterinburg, Russia****Гетманский Иван Иванович****доцент**кафедра физвоспитания**Уральский государственный университет путей и сообщения**г. Екатеринбург, Россия****Getmanskiy Ivan Ivanovich****docent**department of physical education**Ural state University of Railways and communications**Ekaterinburg, Russia*

Аннотация. Наше исследование представляет обзор современных работ отечественных и зарубежных экспертов со всего мира касательно значения лечебной физической культуры и спортивной медицины в жизни человека. Статья раскрывает основные механизмы и принципы работы в лечебной физической культуре и реабилитации посредством теоретических исследований. Также в исследовании описаны современные методы ЛФК и спортивной медицины, которые применяют при различных заболеваниях.

Abstract. Our study presents an overview of modern works of domestic and foreign experts from around the world regarding the importance of physical therapy and sports medicine in human life. The article reveals the main mechanisms and principles of work in medical physical culture and rehabilitation through theoretical research. The study also describes modern methods of exercise therapy and sports medicine, which are used for various diseases.

Ключевые слова: лечебная физкультура, ЛФК, физические упражнения, спортивная медицина

Keywords: physiotherapy exercises, exercise therapy, exercise, sports medicine

Оценивая роль физической культуры в жизни человека, следует обратить внимание на необходимость гармоничного развития человеческого тела. Это дости-

жимо с помощью физического воспитания, благодаря которому человек всесторонне развивается. Любому человеку нужны ловкость, сила, скорость, умение координировать движения. Важные качества человека - выносливость и работоспособность, закаленность и отменное здоровье.

Чтобы понять значение физической культуры в жизни человека, можно проанализировать статистику заболеваний сердца и сосудов и взаимосвязь частоты таких случаев с двигательной активностью человека. Отмечается, что рост патологий этих органов наблюдается в странах с высоким уровнем экономического развития. Это связано с гиподинамией из-за механизации рабочих процессов. Усилия по содержанию дома также не требуют от человека обилия перемещений, а для передвижения внутри поселения есть общественный транспорт. Многие забывают, насколько важны для человека упражнения. Потребность в них есть в любой момент жизни. У детей, молодежи такие упражнения помогают развить организм адекватно, равномерно. Взрослым следует заниматься с целью улучшения морфофункциональности организма, повышения способности справляться с нагрузками. Физические упражнения помогают дольше оставаться здоровым. В пожилом возрасте регулярная физическая практика - это метод предотвращения множества заболеваний и изменений, вызванных старением организма.

Цель исследования: изучить значение лечебной физической культуры в жизни современного человека.

Методы исследования: аналитический обзор современной отечественной и зарубежной литературы по теме исследования.

Результаты исследования. Лечебная физическая культура и спортивная медицина занимается диагностикой, лечением и профилактикой заболеваний, а также улучшением качества жизни человека с помощью физических средств. Эти физические подходы считаются эффективными, потому что в живом организме клетки и ткани постоянно подвергаются воздействию сил и напряжений, которые имеют различное происхождение: от сил давления, связанных с гравитацией, до движущих сил, до электромагнитных сил, возникающих в результате молекулярных взаимодействий, излучения окружающей среды и внешних воздействий. Эти силы и стрессы могут изменять клеточное поведение, а их эволюционные и синергетические свойства могут также влиять на физиологическое поведение человеческого тела. При правильном использовании этих методов и их энергией также можно манипулировать и использовать в терапевтических целях в медицине при условии, что практикующий хорошо понимает механизмы взаимодействующих процессов в любом конкретном приложении. Тот факт, что живые организмы имеют хорошо организованные структуры, активно контролируемые действия и реакции, чрезвычайную чувствительность к электромагнитным полям и тонко сбалансированные механические действия, а также удивительные функции усиления сигнала, может не только вызвать сложность и разнообразие в биологическом мире, но также создают возможности для технических инноваций в медицине, чтобы улучшить качество жизни людей в будущем.

Физическая культура благоприятно влияет на организм на протяжении всей жизни человека. У пожилых людей он способствует сохранению физической работо-

способности и умственной активности, нормализует обмен веществ, в частности содержание холестерина и соотношение липидных фракций в крови, улучшает трофику и кровоснабжение миокарда, мозга и других органов, увеличивает утилизацию кислорода, ткани. Показано, что функциональные возможности и работоспособность физически подготовленных лиц в возрасте 50-60 лет часто выше, чем у 30-летних, не занимающихся физической культурой.

Однако положительное воздействие физической культуры на организм может быть обеспечено только при адекватных нагрузках, рациональном графике работы и отдыха, регулярном врачебном контроле.

Средства физической культуры широко применяют в системе комплексного лечения и реабилитации. В больницах, поликлиниках, санаториях и других лечебно - профилактических учреждениях. Элементы лечебной физкультуры используют в массовой физической культуре, например, на занятиях в группах здоровья с пожилыми людьми, а также в физическом воспитании школьников и студентов с отклонениями в самочувствии и физическом развитии.

Физкультура как организованный процесс осуществляется в дошкольных учреждениях, во всех типах учебных заведений, в Вооруженных Силах страны, на промышленных предприятиях, в колхозах, совхозах и лечебно - профилактических учреждениях. Государство обеспечивает занятия физкультурно-спортивными базами, инвентарем, медицинской помощью. Занятия проводятся по специальным планам и программам, со специалистами и преподавателями, тренерами, инструкторами, с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности.

Лечебная физическая культура (ЛФК) как способ лечения - применение комплекса средств физической культуры с профилактическими, лечебными и реабилитационными целями. ЛФК обширно используется в системе комплексного излечения в поликлиниках и санаториях. ЛФК необходимо рассматривать как весьма результативное дополнение ключевых методов лечения - хирургическим, медикаментозным и др., таким образом, как это один из методов лечебной реабилитации.

Кроме того ЛФК преследует и образовательные цели. Систематическое применение ЛФК в стационаре, поликлинике, домашних обстоятельствах формирует у пациента осознанное отношение к применению физических упражнений, формирует гигиеничные навыки, верное отношение к закаливанию организма.

Главное средство ЛФК - физические упражнения - уже давно знакомы прикладной медицине. Таким образом, в древнекитайской медицине в 3-м тысячелетии вплоть до нашей эпохи описывалась и использовалась лечебная гимнастика, в которой основное внимание уделялось дыхательным упражнениям. В Древней Греции Гиппократ полагал упражнения средствами стимуляции физиологических процессов, указывая на их оздоровительное и восстановительное значение. К. Гален советовал гимнастику и занятия определенными типами работы при ожирении, общей слабости, нарушениях движений в суставах и др.

Отличительная черта метода ЛФК - его физиологичность и естественность для организма. Данным и разъясняется результативность его применения при разных болезнях и травмах. Существенная отличительная черта метода ЛФК - активное участие наиболее больных в лечебном и восстановительном ходе, по этой причине врач

при назначении ЛФК обязан отчетливо установить степень его физической активности (при абсолютно всех других методах терапии заболевший находится в сравнительно пассивном состоянии). В ЛФК обширно применяется главная биологическая функция организма - движение, однако не движение в целом, а физическое упражнение как сформированная форма движения. В организации излечения больных покой и движение не противопоставляются, а расширяют друг друга.

ЛФК - метод общей, неспецифической терапии, и любого физического упражнения - неспецифический раздражитель. Наравне с общеукрепляющим влиянием на пациента, физические упражнения имеют все шансы проявлять преимущественное воздействие на конкретные функции, системы и органы, вовлеченные в болезненный процесс и тем самым на протяжении болезни. Отталкиваясь из этого, ЛФК кроме того считается методом патогенетической терапии. Помимо того, ЛФК - метод функциональной терапии, таким образом, физические упражнения стимулируют и формируют функции абсолютно всех ключевых органов и систем.

Общая тренировка используется с целью оздоровления, укрепления организма в целом и формировании адаптации к растущим физическим нагрузкам, специализированные - с целью возобновления, нормализации и формирования функций органов либо систем, нарушенных из-за болезни или травмы.

При проведении особой тренировки отбираются конкретные физические упражнения, оказывающие непосредственное нормализующее и восстановительное влияние на функцию пораженного органа либо системы. При разных болезнях назначают специализированные, нацеленные упражнения.

Общая и специальная подготовка ведется по конкретным правилам. В зависимости от характера, стадии формирования и тяжести течения болезни. Методика и дозировка физических упражнений носит индивидуальный вид.

На сегодняшний день используют следующие методы ЛФК и спортивной медицины:

1. Гимнастические упражнения выполняются при определенных допущениях, с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью. Они развивают силу, выносливость, координацию, улучшают подвижность суставов и т. д. Гимнастику можно разделить по анатомическому (биомеханическому) признаку (действию) - упражнения для мышц шеи, рук, ног, туловища, брюшной стенки, тазового дна и др.; методическая (педагогическая) направленность на координацию, выносливость, растяжку, равновесие, силу и др.; по характеру деятельности их исполнительская пассивная, активная, пассивно-активная, идеомоторная.

2. Статические упражнения проводятся в виде напряжения мышц, а именно, удержания гантелей, набивных мячей, гирь, удержания собственного веса, находясь в висячем положении, на турнике в спортзале, при этом больший упор на снарядах (или на полу, стенке спортзала и т. д.). Статические упражнения используются до и после периода мобилизации для предотвращения атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости.

3. Упражнения на растяжку используются при различных сгибаниях в суставах с последующей фиксацией сустава в согнутом положении (2-10). Используется для снятия переутомления, контрактур, повышения мышечного тонуса.

4. Упражнения на расслабление (релаксации). Их применяют для снятия усталости (во время занятий), снижения мышечного тонуса (парезы, параличи, травмы, контрактуры и т. д.).

5. Идеомоторные упражнения - это мысленное выполнение упражнений, во время которых дается приказ выполнить определенные движения (паралич и парез, гипсовые повязки на конечности и т. д.). Их нужно сочетать с пассивными движениями.

6. Пассивные упражнения (движения) выполняет физиотерапевт (инструктор) ЛФК. Пассивные движения характеризуются отсутствием у пациента силы воли или напряжения мышц. Пассивные движения применяются для стимуляции восстановления движений и предотвращения контрактур (паралич, парез и т. д.).

7. Дыхательные упражнения возбуждают и углубляют функцию дыхания, способствуют нормализации и улучшению акта дыхания. Одновременно происходит взаимосоединение дыхания и движений, укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки, растяжение (устранение) спаек в плевральной полости, профилактика и ликвидация застойных явлений в легких, удаление мокроты. Дыхательные упражнения делятся на статические (упражнения, сочетающиеся с движениями конечностей и туловища) и динамические (когда дыхание сочетается с разными движениями). При некоторых заболеваниях (астма, эмфизема и др.) дыхательные упражнения выполняются с упором на выдох, произнесение различных звуков (особенно у детей), надувание игрушки и т. д. Изгибы, повороты при выполнении дыхательных упражнений способствуют большей вентиляции легких. Легкие, растяжение плевральных спаек, рассасывание воспаления (пневмония и др.). Эффективность дыхательных упражнений выше, если их сочетать с физическими упражнениями, массажем шейной области (мышц плечевого пояса) межреберных и брюшных мышц.

8. Корректирующие упражнения, направленные на коррекцию осанки. Правильная осанка обеспечивает наиболее полное с точки зрения функциональности взаиморасположение и функционирование внутренних органов и систем.

К корректирующим упражнениям относятся гимнастические упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, выполняемые в разных исходных положениях, обычно лежа (на спине, животе), сидя и стоя (гимнастическая стена, у стены, лопатки касаются стены). Упражнения могут быть с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами (бинтами), свободными весами, тренажерами, в виде плавания брасс и др. При деформации позвоночника (сколиоз, спондилолистез, спондилез и др.) в комплекс ЛФК включают корректирующие упражнения в сочетании с упражнениями и массажем.

9. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах велики, останавливаются, подтягивания, предметы и снаряды могут быть палки, гантели, печатные шары, клубы, обручи и т.д.

ЛФК необходимо использовать в тех вариантах, когда следует увеличить тонус организма пациента, стимулировать физиологические процессы, содействовать возобновлению функции пораженного органа либо системы, препятствовать застой-

ным явлениям, предотвращать прогрессирование болезни и вероятные осложнения, безусловно, при нехватке противопоказаний. Сроки для назначения ЛФК, как принцип, схожи с началом выздоровления больного, они строго индивидуальны и определяются лечащим доктором.

Спортивная медицина - это общий термин, представляющий широкий спектр специальностей, которые объединяют академические дисциплины медицины и физического воспитания, а также фундаментальные науки (например, физиологию, химию и физику). В рамках клинической медицины врачи первичной медико-санитарной помощи или педиатры могут стать врачами-терапевтами для конкурентоспособных команд на всех уровнях (межшкольный, межвузовский, профессиональный и любительский спорт). Другие члены команды спортивной медицины обычно включают в себя хирурга-ортопеда, сертифицированного спортивного тренера, физиотерапевта или кинезиотерапевта и специалиста по силовой и физической подготовке. Другие специалисты, такие как специалисты в области спортивного питания, спортивной психологии, спортивной физиологии, педиатрии, спортивного зрения, спортивной стоматологии и хиропрактики, являются ценными консультантами.

Использование физических упражнений и спорта в качестве терапии для предотвращения хронических заболеваний хорошо известно. Широкий спектр преимуществ упражнений для здоровья проистекает из нескольких ключевых элементов, составляющих физическую подготовку: кардиореспираторная выносливость, мышечная сила, мышечная выносливость, гибкость, ловкость и состав тела.

Взаимосвязь между регулярной физической активностью и здоровьем хорошо известна во всем мире. Правительства многих стран опубликовали рекомендации, в которых описывается количество физической активности, необходимой для здоровья, хотя эти рекомендации могут незначительно отличаться.

В 2008 году правительство США выпустило Руководство по физической активности для американцев, первое в стране опубликованное руководство по «дозе» или количеству физической активности, необходимой для поддержания здоровья людей в возрасте от шести лет и старше. Этот документ основан на тщательном обзоре научной литературы по физическим упражнениям и здоровью, проведенной группой экспертов. Группа нашла убедительные доказательства того, что 150 минут умеренных и интенсивных упражнений в неделю для взрослых помогли предотвратить широкий спектр заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, инсульт, диабет, гипертонию (высокое кровяное давление), некоторые виды рака и депрессию. Такое количество упражнений для взрослых также было связано со снижением риска ранней смерти, падений и увеличения веса. Имеются также умеренные данные, указывающие на то, что такой уровень физической активности помогает предотвратить перелом бедра, остеопороз, рак легких и рак эндометрии; способствует поддержанию веса после похудения; и улучшает качество сна.

В отчете США за 2008 год также указано, что для людей в возрасте от 6 до 17 лет базовая доза упражнений, необходимая для получения пользы для здоровья, составляла 60 минут или более физической активности каждый день (физическая активность определялась как аэробные упражнения или упражнения на выносли-

вость средней или высокой интенсивности). Наибольшая польза для здоровья была связана с активными занятиями не менее трех дней в неделю. Было обнаружено, что упражнения для укрепления мышц и костей, выполняемые не менее трех дней в неделю для детей и не менее двух дней в неделю для взрослых, улучшают здоровье.

В Канаде молодежи рекомендуется уделять еще больше минут повседневной активности (60 минут средней активности и 30 минут высокой активности). В целом, подобные руководящие принципы были установлены для всех людей, и они не считаются оптимальными тренировочными дозами для различных видов спорта и спортсменов. Подготовка к спортивным видам спорта обычно требует дополнительных знаний в области спортивной медицины.

Физические упражнения в терапевтических дозах очень эффективны в профилактической медицине. Таким образом, в самом широком смысле спортивная медицина применима к любому человеку, который включает движение как часть своей повседневной жизни, а также к тем, кто участвует в командных или индивидуальных видах спорта - от молодежи до соревнований уровня мастеров.

Заключение

Регулярная физическая активность улучшает функциональное состояние и ограничивает инвалидность в среднем и более позднем возрасте. Физическая активность способствует повышению качества жизни, психологическому здоровью и способности выполнять требования физического труда. Физическое воспитание может служить средством помощи учащимся в развитии знаний, взглядов, моторики, поведенческих навыков и уверенности, необходимых для принятия и поддержания физически активного образа жизни. Результаты качественной программы физического воспитания включают развитие у пациентов физической компетентности, пригодности для здоровья, самоуважения и общего удовольствия от физической активности. Эти результаты позволяют учащимся принимать обоснованные решения и делать выбор в отношении ведения физически активного образа жизни.

Понимая важность физического воспитания и спорта в жизни человека, человек должен стараться чаще заниматься упражнениями и различными видами деятельности такого плана. Любая деятельность связана с мышечной работой, сократительными процессами и расслаблением тканей. При формулировании набора задач вам необходимо сбалансировать различные формы мышечной активности. Работа этих тканей делится на удержание, назначение, преодоление. При определенных занятиях напряжение мышц позволяет преодолеть преграду. Другие нацелены на растяжение под действием нагрузки, а некоторые предполагают равновесное состояние мышечного напряжения и сопротивления без каких-либо движений.

Литература

1. Артамонова, Л. Л. *Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура* / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. – Москва : Владос-Пресс, 2010. – 777 с.
2. Дубровский В. И. *Лечебная физкультура и врачебный контроль* / В. И. Дубровский. - Москва : ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. – 598 с.

3. *Епифанов В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 568 с.*
4. *Козырева О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : учебный словарь-справочник / О. В. Козырева. – Москва : Советский спорт, 2010. - 280 с.*
5. *Маргазин В. А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В. А. Маргазин. - СПб. : СпецЛит, 2016. - 112 с.*
6. *Соколов А. В. Теория и практика диагностики функциональных резервов организма / А. В. Соколов, Р. Е. Калинин, А. В. Стома. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 176 с.*

References

1. *Artamonova L. L., Panfilov O. P., Borisova V. V. Lechebnaya i adaptivno-ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura [Medical and adaptive-health-improving physical culture]. Moscow, Vlados-Press Publ., 2010, 777 p.*
2. *Dubrovskiy V. I. Lechebnaya fizkul'tura i vrachebnyy kontrol' [Physiotherapy and medical control]. Moscow, LLC "Medical Information Agency Publ., 2006, 598 p.*
3. *Epifanov V. A. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura [Remedial physical culture]. Moscow, GEOTAR-Media Publ., 2009, 568 p.*
4. *Kozyreva O. V. Fizicheskaya rehabilitatsiya. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura. Kineziterapiya [Physical rehabilitation. Healing Fitness. Kinesitherapy]. Moscow, Soviet sport Publ., 2010, 280 p.*
5. *Margazin V. A. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura (LFK) pri zabolevaniyakh zheludochno-kishechnogo trakta i narusheniyakh obmena [Physical therapy (exercise therapy) in diseases of the gastrointestinal tract and metabolic disorders]. St. Petersburg, SpetsLit Publ., 2016, 112 p.*
6. *Sokolov A. V., Kalinin R. E., Stoma A. V. Teoriya i praktika diagnostiki funktsional'nykh rezervov organizma [Theory and practice of diagnostics of functional reserves of the body]. Moscow, GEOTAR-Media Publ., 2015, 176 p.*

ИППОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**HIPPOTHERAPY AS A METHOD OF PHYSICAL THERAPY**

Головинова Ирина Юрьевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Golovinova Irina Iurevna

Ph.D., associate professor

Department of physical education

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Volgograd, Russia

Николаева Влада Сергеевна

студент

институт иностранных языков, направление «Лингвистика»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Nikolaeva Vlada Sergeevna

student

Institute of foreign languages, specialty «Linguistics»

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Volgograd, Russia

Челнокова Вера Сергеевна

студент

институт иностранных языков, направление «Лингвистика»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Chelnokova Vera Sergeevna

student

Institute of foreign languages, specialty «Linguistics»

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается такой метод лечебной физической культуры как иппотерапия. Целью данной работы является исследование различных способов лечения с помощью конного спорта. Методы исследования: теоретический анализ научной литературы, анализ полученных сведений. Результатами данной работы является ознакомление с опытом успешного применения иппотерапии для лечения аутизма, ДЦП, психических расстройств и других заболеваний.

Abstract. This article discusses such a method of physical therapy as hippotherapy. The aim of this work is to investigate various treatments using equestrian sport. Research methods: theoretical analysis of scientific literature, analysis of the information obtained. The results of this work are familiarization with the experience of the successful use of hippotherapy for the

treatment of autism, cerebral palsy, mental disorders and other diseases.

Ключевые слова: *верховая езда, иппотерапия, конный спорт, физическая культура*

Keywords: *horse riding, hippotherapy, equestrian sport, physical culture*

Физическая культура уже давно используется врачами для лечения и профилактики многих заболеваний. Но обычно, говоря о лечебной физической культуре, люди представляют себе занятия гимнастикой в спортивном зале, массаже или плавании. Безусловно, эти методы являются очень эффективными и помогают людям бороться с тяжелыми недугами, восстанавливаться после операций или несчастных случаев. Применение всех этих средств дает врачам возможность добиться значительного улучшения состояния пациента, а иногда и полного его восстановления, позволяющего больному вернуться к нормальному образу жизни. Но для лечения и профилактики врожденных и приобретенных заболеваний, травм и психических расстройств применяют и другие методы, одним из которых является конный спорт. Но, конечно, как и любая физическая нагрузка, используемая для лечения, конный спорт претерпел некоторые изменения. И в данном контексте его правильнее называть лечебная верховая езда.

Лечебный эффект от общения с животными известен не одну тысячу лет. О пользе верховой езды знали еще в далекой древности. Цельсий рекомендовал лечить верховой ездой заболевания желудочно-кишечного тракта. Гиппократ утверждал, что больные люди быстрее выздоравливают при верховой езде. А в середине XVIII века энциклопедист Дени Дидро в трактате «О верховой езде и ее значении для того, чтобы сохранить здоровье и снова его обрести» писал: «Среди физических упражнений первое место принадлежит верховой езде. С ее помощью можно лечить много болезней, но возможно также и их предупреждать, как только они проявляются».

Позже врачи установили, что это оказывает положительное воздействие на пищеварительные функции человека, на органы кровообращения, нервную, дыхательную и эндокринную системы. Также это замечательный способ избавления от стресса. При целом ряде заболеваний иппотерапия признана уникальным по эффективности средством реабилитации. Иппотерапия (от др.-греч. ἵπλος «лошадь») — метод реабилитации посредством адаптивной верховой езды

История знает чудесный случай излечения при помощи иппотерапии. В середине XX века датчанка Лис Хартель, занимавшаяся конным спортом, заболела полиомиелитом (детский спинномозговой паралич, острое, высококонтагиозное вирусное инфекционное заболевание, обусловленное поражением серого вещества спинного мозга полиовирусом и характеризующееся преимущественно патологией нервной системы) и стала частично парализована. Вердикт врачей был однозначным – инвалидная коляска. Однако один физиотерапевт предложил ей в качестве реабилитационных мер продолжить занятия верховой ездой. Она последовала его совету. В 1952 и 1956 годах она завоевала Серебряные медали на Олимпийских играх. Так родилась иппотерапия, то есть лечебная верховая езда.

В седле работают абсолютно все группы мышц человека. Перечень заболеваний, с которыми рекомендуют заниматься верховой ездой просто огромный:

ортопедические заболевания, полные и частичные параличи, нарушения координации движений, искривление позвоночника, дефекты осанки, ишемическая болезнь сердца, нарушение обмена веществ, бронхиальная астма (при занятиях на свежем воздухе), вегето-сосудистая дистония, восстановление после тяжелых операций и несчастных случаев, аутизм, шизофрения, олигофрения, синдром дауна, рассеянный склероз, депрессии, неврозы, слабоумие, алкоголизм, наркомания, многие хронические гинекологические заболевания, глухота, слепота и т.д.

Во время занятий верховой ездой все мышечные группы всадника по очереди расслабляются и сокращаются. При медленной езде нагрузку на мышечный аппарат человека можно сравнить с нагрузкой при ходьбе.

Суть иппотерапии буквально заключается в следующем: во время верховой езды лошадь передает всаднику от 90 до 110 двигательных импульсов каждые 60 секунд, что по своей сути очень напоминает ходьбу. За счет передачи колебаний от тела лошади к телу человека поддерживается минимальная мышечная активность, благодаря чему мышцы человека не атрофируются. Иными словами, образуется «корсет» из мышц, который оказывает положительное влияние на сохранение нужного изгиба позвоночника.

Еще один важный лечебный фактор иппотерапии достигается за счет разноплановых движений, которые совершает всадник. Так, выполняющий физические упражнения человек совершает движения только в 2 направлениях: вправо-влево и вперед-назад, а при верховой езде прибавляется также направление вверх-вниз, что весьма полезно для организма. Это движение в трехмерных плоскостях.

При глухоте и слепоте методы иппотерапии также незаменимы. Сам процесс верховой езды, психологический контакт лошади и человека, необходимость держать равновесие обостряют работу действующих органов чувств и в некоторой степени восполняют нехватку внешней информации.

А также, во время верховой езды у больных сахарным диабетом показатель сахара в крови приближается к нормальному значению.

Можно выделить 4 основных способа лечения с помощью лошадей:

- Пассивное лечение движением лошади. Обычно применяют у пациентов с тяжелыми двигательными расстройствами. Больного усаживают на спину животного без седла, а инструктор ведет лошадь под уздцы медленным шагом. Больной может периодически менять положение с помощью ассистента: садиться задом наперед, лечь на живот или на спину.

- Терапевтическая верховая езда. Это может быть как самостоятельное управление лошадью (сидя в седле), так и выполнение заданных упражнений на ее спине (без седла).

- Лечебная вольтижировка. Подразумевает выполнение сложных гимнастических элементов на спине животного. Применяется только на последних этапах реабилитационного процесса.

- Психологический контакт с лошадью. Взаимодействие с животным (уход, кормление, общение) широко используются в терапии психических заболеваний. В таком случае физические тренировки, специальные упражнения отходят на второй план.

Результаты одного исследования показывают, что иппотерапия может улучшать равновесие и походку у людей, страдающих рассеянным склерозом, проходящих амбулаторное лечение.

Другое исследование показало, как реабилитация методом лечебной верховой езды влияет на общую тяжесть симптомов аутизма у детей, страдающих расстройствами аутистического спектра. После проведения 3-х и 6-и месячных занятий было отмечено снижение симптоматики аутизма.

Конечно, как и любую физическую нагрузку, верховую езду следует применять с большой осторожностью. Важно консультироваться с иппотерапевтами и лечащими врачами. Только опытный специалист может определить, какой из вышеперечисленных способов лечения с помощью лошадей, будет оптимальным и эффективным, а главное – не нанесет вреда больному.

Иппотерапия помогает людям с расстройствами психики быстрее адаптироваться в обществе, преодолевать страх общения. У больных улучшается психоэмоциональное состояние, они становятся увереннее в себе. Ведь когда человек осознает, что он занимается таким тяжелым видом спорта, у него повышается самооценка.

Известны случаи в современном мире, когда занятия иппотерапией приводили к тому, что человек с ограниченными возможностями начинал заниматься конным спортом профессионально. Например, Ксения Юрьевна Рябова, страдающая ДЦП, благодаря иппотерапии не только улучшила свою физическую форму, но и вошла в состав паралимпийской сборной России. Сегодня она кандидат в мастера спорта и трехкратная чемпионка страны.

В Российской Федерации иппотерапия развивается с 1991 года. По всей стране функционируют крупные реабилитационные центры и специальные конноспортивные клубы. Также существуют благотворительные фонды, которые организуют бесплатные занятия для людей с инвалидностью.

Литература

1. *Вопросы и ответы : пособие по терапевтической верховой езде / Ф. Джосвик, [и др.]. – Москва : РБОО «МККИ», 2018.*
2. *Бикнелл Д. Знакомьтесь — Иппотерапия / Д. Бикнелл, Х. Хенн, Д. Уебб. – Москва : «МККИ»; 2009. – 43 с.*
3. *Денисенков А. Иппотерапия: возможности и перспективы реабилитации при детском церебральном параличе : методическое пособие / А. Денисенков, Н. Роберт, И. Шпицберг. – Москва : Центр реабилитации инвалидов с детства «Наш Солнечный Мир», 2004. 51 с.*
4. *Цверева Д. Иппотерапия. Лечебная верховая езда / Д. Цверева. - Киев : ООО ИД Украинский Медиа Холдинг, 2017. - 152 с.*

References

1. *Dzhosvik F., Kittrejdzh M., Makkoven L., Makparljend K., Vudz S. Voprosy i otvety : posobie po terapevticheskoj verhovoj ezde [Questions and Answers: A guide to therapeutic horse riding]. Moscow, MKKI Publ., 2018.*

2. *Bicknell D., Henn H., Uebb D. Znakom'tes' — Ippoterapija [Please, Meet Hippotherapy]. Moscow, MKKI Publ., 2009, 43 p.*
3. *Denisenkov A., Robert N., Spitsberg I. Ippoterapija: vozmozhnosti i perspektivy rehabilitacii pri detskom cerebral'nom paraliche [Hippotherapy: opportunities and prospects for rehabilitation in infantile cerebral palsy]. Moscow, Rehabilitation center for disabled people from childhood "Our Sunny World" Publ., 2004, 51 p.*
4. *Tsverava D. Ippoterapija. Lechebnaja verhovaja ezda [Hippotherapy. Healing horse riding]. Kiev, LLC ID Ukrainian Media Holding Publ., 2017, 152p.*

УДК 796

**РОЛЬ И МЕСТО КОМПЛЕКСНОЙ СИСТЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОВЗ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**THE ROLE AND PLACE OF A COMPREHENSIVE REHABILITATION SYSTEM FOR PEOPLE
WITH DISABILITIES IN MODERN CONDITIONS**

Назирова Анна Анатольевна

*кандидат биологических наук, доцент
кафедры адаптивной физической культуры, физиологии
и медико-биологических дисциплин
Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского
г. Липецк, Россия*

Nazirova Anna Anatolyevna

*PhD., associate professor
department of adaptive physical culture, physiology and biomedical disciplines
Lipetsk state pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky
Lipetsk, Russia*

Давыдова Селена Станиславовна

*кандидат биологических наук, доцент
кафедры адаптивной физической культуры, физиологии
и медико-биологических дисциплин
Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского
г. Липецк, Россия*

Davydova Selena Stanislavovna

*PhD., associate professor
department of adaptive physical culture, physiology and biomedical disciplines
Lipetsk state pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky
Lipetsk, Russia*

Червякова Елена Викторовна

*аспирант
кафедры адаптивной физической культуры, физиологии
и медико-биологических дисциплин
Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского
г. Липецк, Россия*

Chervyakova Elena Viktorovna

*graduate student
department of adaptive physical culture, physiology and biomedical disciplines
Lipetsk state pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky
Lipetsk, Russia*

Аннотация. *Современные условия жизни показывают необходимость решения проблем лиц с ОВЗ, которые относятся к одним из приоритетных направлений социальной политики государства. При этом заметным становится низкий уровень и качество жизни у большинства из них, что сопровождается серьезными личностными проблемами и дезадаптацией этой категории людей в быстро меняющейся социокультурной среде.*

Abstract. *Modern living conditions show the need to solve the problems of people with disabilities, which are one of the priority areas of social policy of the state. At the same time, the low level and quality of life of most of them becomes noticeable, which is accompanied by serious personal problems and maladaptation of this category of people in a rapidly changing socio-cultural environmen.*

Ключевые слова: *ограниченные возможности здоровья, реабилитация, процессы адаптации*

Keywords: *limited health opportunities, rehabilitation, adaptation processes*

В комплексе мероприятий по социальной заботе о трудоустройстве, быте и предоставлении различных социальных услуг человеку с ограниченными возможностями значительное место отводится медико-социальному направлению. Следовательно, одной из первых задач работы специалистов с инвалидами станет определение степени ограничения жизнедеятельности и возможности его участия в трудовой деятельности, а также помощь в адаптации к новым условиям и др.

Полная или частичная утрата способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, участвовать в трудовой деятельности обусловлена у инвалида, как правило, перенесенным заболеванием или травмой. Следует отметить, что перенесенные заболевания, приводящие к инвалидности еще до начала трудовой деятельности, занимают второе место среди причин инвалидности. Так, у подавляющей части инвалидов в анамнезе выявлены такие тяжелые заболевания как детский церебральный паралич (ДЦП), органические поражения центральной и периферической нервной системы, поражения опорно-двигательного аппарата, нарушения зрения, врожденные пороки и другая патология.

Люди с ОВЗ как социальная категория людей находятся в окружении здоровых по сравнению с ними и нуждаются в большей степени в социальной защите, помощи и поддержке. Различные виды помощи определены законодательством, соответствующими нормативными актами, инструкциями и рекомендациями.

Вместе с тем, инвалидам необходима такая помощь, которая могла бы стимулировать и активизировать их сохранные способности и подавляла бы развитие иждивенческих тенденций [3, с. 34].

Следовательно, для полноценной и активной жизни инвалидов необходимым условием станет их привлечение к общественно-полезной деятельности, а также развитие и поддержание связей инвалидов со здоровым окружением, государственными учреждениями различного профиля, общественными организациями и управленческими структурами. В качестве конечной цели реабилитации должна стать социальная интеграция лиц с ограниченными возможностями в общество, а также самоопределение и самореализация их личности [4, с.24].

На основании принятого в 1995 г. Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» стало возможным формирование комплексной системы реабилитации инвалидов. Это, в свою очередь, позволило в каждом регионе создать Государственную службу медико-социальной экспертизы. В региональных целевых программах развития социальной сферы предусматриваются конкретные реабилитационные мероприятия. Наряду с этим принимаются региональные законы о социальной защите инвалидов и обеспечении беспрепятственного доступа их к объектам социальной инфраструктуры [2, с. 86].

Таким образом, накапливается опыт взаимодействия различных ведомств, учреждений и общественных объединений инвалидов при координирующей роли органов социальной защиты населения.

Особая роль при оказании помощи лицам с ограниченными возможностями отводится социальному работнику в учреждениях различного типа:

- специализированных домах ребенка для детей в возрасте до трех лет, страдающих тяжелыми поражениями опорно-двигательного аппарата и с задержкой умственного развития (учреждения Министерства здравоохранения РФ);
- специализированных школах (интернатах) для детей с несильно выраженными аномалиями в физическом и умственном развитии (учреждения Министерства общего и профессионального образования РФ);
- домах-интернатах для детей от трех до 18 лет с более глубокими психосоматическими нарушениями (учреждения системы социальной защиты населения);
- территориальных реабилитационных центрах для детей и подростков с ограниченными возможностями;
- территориальных центрах помощи семье и детям;
- домах-интернатах общего типа, в которые принимаются граждане (женщины старше 55 лет, мужчины после 60 лет) и инвалиды 1 и 2 групп старше 18 лет, не имеющие трудоспособных детей или родителей.

В соответствии с концепцией многопрофильной реабилитации инвалидов, направленной на интеграцию инвалидов в общество, основными направлениями реабилитационных мероприятий являются [4, с 46]:

- предупреждение прогрессирования патологического процесса и восстановление здоровья инвалидов;
- восстановление личности;
- раннее возвращение инвалидов к трудовой деятельности;
- обеспечение возможностей для постоянной интеграции инвалидов в общество.

При этом целью процесса реабилитации является предоставление инвалидам возможности достичь оптимального физического, интеллектуального, психического и/или социального уровня деятельности и поддержание его за счет предоставляемой для них всесторонней помощи в соответствии с основной патологией.

Работники социальной сферы играют своеобразную роль консультантов как для самих инвалидов, так и для организаций, определяющих их жилую среду и жизненные условия. В свою очередь, деятельность социального работника обусловлена

характером патологии у инвалида и всегда соотносится с его реабилитационным потенциалом.

Определение реабилитационного потенциала (РП) играет ключевую роль для установления перспектив и направлений реабилитационных мероприятий, рекомендованных инвалиду. М.В. Коробов характеризует РП как возможность больного человека при определенных условиях и содействии реабилитационных служб и общества в целом приводить в действие биологические и социально-психологические резервы компенсаторных, адаптивных процессов и других механизмов, лежащих в основе восстановления его нарушенного здоровья, трудоспособности личного статуса и положения в обществе [1, с. 35].

Достижение реабилитационного эффекта возможно при выполнении следующих условий:

- мобилизации остаточных возможностей организма;
- создания опоры на компенсаторные реакции организма;
- возможности осуществлять передачу нарушенных функций другим органам;
- замену утраченного органа искусственным, включая реконструктивную хирургию.

На основании определения РП осуществляется разработка индивидуальной программы реабилитации (ИПР) и планируются пути достижения реабилитационного эффекта для данного инвалида. В то же время сама программа ИПР носит рекомендательный характер, что позволяет инвалиду согласиться или отказаться от того или иного вида, формы и объема реабилитационных мероприятий, а также от реализации программы в целом.

Исходя из характера имеющейся патологии, тяжести состояния здоровья инвалидов, значительная часть из них подлежит социальной адаптации в самих учреждениях медико-социального обслуживания и даже интеграции в общество.

Следует отметить, что в отличие от пожилых людей с относительно ограниченными потребностями (у которых преобладают витальные, в том числе, связанные с продлением активного образа жизни), молодые инвалиды имеют потребность в получении образования и трудоустройстве, в реализации желаний в сферах развлекательного досуга и спорта, в создании семьи и пр. Следовательно, молодые инвалиды часто могут находиться в ситуациях социальной напряженности, депривации, а также испытывают дефицит информации.

Одним из основных направлений в реабилитации может стать терапия средой, особенно при организации образа жизни молодых инвалидов. Ее роль состоит в создании активной среды жизнедеятельности, которая побуждает лиц с ограниченными возможностями на «самодеятельность», участие в культурно-массовой работе, сомообеспечение, отход от иждивенческих позиций и гиперопеки.

Специфика деятельности социального работника, с одной стороны, должна учитывать комплекс мероприятий для активизации среды (любительские занятия, общественно-полезная деятельность, спортивные мероприятия, обучение профессиям и др.), а с другой стороны – помогать раскрытию функциональных обязанностей медицинского и вспомогательного персонала для создания условий терапии средой.

В рамках работы с молодыми инвалидами важным станет выявление лидеров из контингента лиц с положительной социальной направленностью (активной жизненной позицией). Через них, в частности, можно осуществить опосредованное влияние на всю группу для формирования общих целей, сплочения инвалидов в ходе деятельности и их полноценному общению.

Следует учитывать и степень социально-психологической адаптации молодых инвалидов в домах-интернатах, которая в значительной степени определяется их отношением к своей болезни. В этой связи возможны следующие варианты отношения инвалидов к своему состоянию: отрицание болезни, адекватное (рациональное) отношение к заболеванию и «уход в болезнь» (ситуация драматизирования состояния здоровья). Третий вариант характеризуется проявлением отгороженности, подавленности, глубоким самоанализом, уходом от реальных событий и интересов.

Важным поэтому станет использование методов психологической разгрузки, отвлечения инвалидов от пессимистичной оценки своего будущего, переключение их внимания на обыденные интересы и ориентация на положительную перспективу.

С этих позиций социальный работник призван проявлять соучастие, умение анализировать характер психотравмирующей ситуации и владеть основами психотерапии для того, чтобы устранить или смягчить воздействие того или иного жизненного криза на психологическое состояние инвалида.

В конечном итоге морально-психологическая поддержка окажет неоценимую роль в предупреждении дезадаптации инвалидов, депрессивных состояний и станет фактором, повышающим уровень реабилитационной активности всего процесса коррекционных воздействий.

В последние годы в комплексной программе реабилитации лиц с ограниченными возможностями все большее внимание обращается на мероприятия по социокультурной реабилитации инвалидов (СКРИ). Так, уже в 1995 году Министерство социальной защиты населения РФ и Министерство культуры РФ признали необходимым включение в систему реабилитации инвалидов средств культуры и искусства, разработку социокультурных технологий (например, в сфере художественно-эстетического воспитания и досуга, а также в сети учреждений культуры) [2, с. 95].

Следует признать, что социокультурная реабилитация может оказывать положительное влияние на инвалидов всех возрастных и социальных групп, однако особое значение она имеет для детей-инвалидов и молодых людей с ограниченными возможностями.

Своеобразной задачей этого реабилитационного направления деятельности может стать приобщение молодежи к культурным, духовно-нравственным ценностям, к здоровому образу жизни, в том числе гармоничное развитие личности на основе ее включения в мир искусства и культуры.

Наряду с этим СКРИ является средством развития различных жизненных познавательных навыков, повышения самооценки личности, возможностью творческого самовыражения. Таким образом, социокультурная реабилитация приобретает все большую значимость как для самих инвалидов, так и для общества, поскольку служит фоном для приобщения людей с инвалидностью к активной жизни общества, то

есть способствует гуманизации общества в целом.

На основании вышеизложенного можно заключить, что участие социального работника в системе реабилитации инвалидов принимает многоаспектный характер, учитывающий его разностороннее образование и соответствующие личностные особенности, позволяющие повысить доверительность отношений инвалидов к этой категории специалистов.

В рамках профессиональной компетентности социального работника необходимым станет владение информацией о психофизиологических особенностях того или иного человека в зависимости от возраста, характера перенесенного заболевания, принадлежности клиента к определенной социальной группе.

Следовательно, в поле зрения каждого специалиста социальной сферы при работе с категорией лиц с ограниченными возможностями должны находиться следующие сферы (потребности) клиентов: интересы, увлечения, мировоззрение, ближайшее окружение, жилищно-бытовые, материальные условия, степень ограничения двигательной активности, состояние, уклад жизни и др. В этом случае специалист имеет возможность выбрать оптимальную технологию социальной, психологической, реабилитационной, юридической помощи в соответствии с основной проблемой и грамотно определить стратегию ее решения.

Литература

1. *Реабилитационный потенциал: вопросы теории и применение в практике МСЭ и реабилитации инвалидов: Обзорная информация / сост. М. В. Коробов. – Москва, 1995. – 158 с.*
2. *Социокультурная реабилитация инвалидов : методические рекомендации / под общей ред. В. И. Ламакина. – Москва, 2002. – 144 с.*
3. *Теория и методика социальной работы / под ред. В. И. Жукова. – Москва : Аспект-Пресс, 1995. – 56 с.*
4. *Храпылина, Л. П. Основы реабилитации инвалидов / Л. П. Храпылина. – Москва, 1996. – 62 с.*

References

1. *Korobov M. V. (comp.). Reabilitatsionnyy potentsial: voprosy teorii i primeneniye v praktike MSE i reabilitatsii invalidov: Obzornaya informatsiya [Rehabilitation potential: questions of theory and application in practice of ITU and rehabilitation of disabled people: Overview]. Moscow, 1995, 158 p.*
2. *Lamakin V. I. (ed.). Sotsiokul'turnaya reabilitatsiya invalidov : metodicheskie rekomendatsii [Sociocultural rehabilitation of disabled people: Methodological recommendations]. Moscow, 2002, 144 p.*
3. *Zhukov V. I. (ed.). Teoriya i metodika sotsial'noy raboty [Theory and methodology of social work]. Moscow, Aspect-PressPubl., 1995, 56 p.*
4. *Khrapylina, L. P. Osnovy reabilitatsii invalidov [Fundamentals of rehabilitation of disabled people]. Moscow, 1996, 62 p.*

УДК 796.335.61

**МЕДИЦИНСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ
ПОСЛЕ ТРАВМЫ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ****MEDICAL AND PHYSICAL REHABILITATION OF VOLLEYBALL PLAYERS
AFTER ACHILLES TENDON INJURY****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

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы травмы ахиллова сухожилия у спортсменов-волейболистов, факторы риска получения травмы, причины возникновения, реабилитация после травмы, профилактика.

Abstract. The article covers issues of Achilles tendon injuries in professional volleyball players, risk factor of getting an injury, reasons of occurrence, rehabilitation, prevention.

Ключевые слова: спортсмен, волейбол, травма, ахиллово сухожилие, реабилитация, профилактика

Keywords: sportsman, volleyball, injury, Achilles tendon, rehabilitation, prevention

Волейбол - одна из самых распространенных и любимых спортивных игр в мире. Современный волейбол достиг высокого уровня развития. Матчи длятся довольно продолжительное время в стремительном темпе и высокой нагрузкой на игроков. Физическая и техническая подготовка игроков предполагает хорошее функциональное состояние организма. Исследования ученых (Ю. Н. Клещев, Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, Л. Н. Слупский) доказывают, что игра в волейбол часто характеризуется работой, выполняемой на пределах максимальной и субмаксимальной мощности [1, с. 5]. Волейбол насыщен многообразием игровых действий с четким выполнением технических и тактических приемов игры, игровых комбинаций, требующих от игроков огромных физических усилий. Современный волейбол, в том числе пляжный, характеризуется большой двигательной активностью. Двигательная активность включает богатое и разнообразное содержание высокой интенсивности. Это быстрый бег, ускорения на короткие отрезки с мгновенным изменением направлений, молниеносные перемещения по площадке, множественные прыжки с максимальной высотой как у сетки (блок, передачи мяча в прыжке, исполнения атакующих комбинаций), так и в середине площадки, при подаче, резкие стопорящие остановки, различные падения. Установлено, что за один матч игрок выполняет от

60 до 80 прыжков, высота которых достигает от 120 до 190 см, пробегает до 750 метров с максимальной скоростью. В тренировочном процессе эти показатели увеличиваются в несколько раз. Обилие перемещений и прыжковых движений сказывается на связочном аппарате нижних конечностей, приводит к различным травмам голеностопного сустава. Одной из самых тяжелых травм голеностопного сустава у волейболистов является подкожный разрыв ахиллова сухожилия. При разрыве ахиллова сухожилия перестает функционировать трехглавая мышца голени, основной сгибатель стопы, и нагрузка на ее передний отдел становится невозможной. Остальные подошвенные сгибатели стопы не компенсируют утраченную функцию трехглавой мышцы голени [2, с.196]. Ахиллово сухожилие жизненно необходимо для таких видов активности как ходьба, бег, прыжки. Это основные виды движений в волейболе.

Разрыв ахиллова сухожилия самая распространенная спортивная травма, так как в быту эта травма редкость. Эта травма наиболее часто встречается у спортсменов, занимающихся футболом, баскетболом, бадминтоном, борьбой и др. На долю волейболистов приходится 85% травм разрыва ахиллового сухожилия от всех спортивных травм. Установлено, что у большинства волейболистов травма получена, когда основная нагрузка приходилась на передний отдел стопы, а коленный сустав одновременно разгибался. Зачастую, к разрыву ахиллового сухожилия приводят неожиданные и нескоординированные напряжения трехглавой мышцы голени или прямая травма его, также приводящая к резкому ее сокращению.

Факторами риска, увеличивающими вероятность получения травмы у волейболистов, являются:

- бег, множественные прыжки (увеличивают вероятность получения травмы в 12,5 раз);
- возраст игрока более 30 лет;
- гиперпронация стопы (нарушение рессорной, балансирующей, толчковой, рефлексогенной функции стопы);
- постоянное нахождение в стрессовых ситуациях;
- изменения графика тренировок;
- пренебрежение проведением разминки;
- переоценка игроком своих физических возможностей;
- чрезмерные нагрузки при нерегулярных тренировках;
- незнание допустимых пределов нагрузки и неумение регулировать ее;
- резкое увеличение веса;
- нарушение обмена веществ, которое приводит к дистрофии волокон сухожилий.

Это одни их весомых рисков у волейболистов получения травмы ахиллова сухожилия, но есть еще ряд таких, которые косвенно могут ухудшить состояние связки: плохая тренировочная обувь, недостаточная координация игрока, погрешности в технике выполнения прыжков и приземлений при изучении и выполнении нападающего удара, блока, подачи в прыжке, и т.д.

Механизм разрыва ахиллового сухожилия всегда один: резкое сокращение

трехглавой мышцы голени, сила которого превышает прочность сухожильной ткани.[3, с.65] Симптомы разрыва ахиллового сухожилия описаны еще великим русским хирургом Н. И. Пироговым в 1840 году. Это локальная болезненность, отек, кровоизлияние, отсутствие натяжения ахиллового сухожилия при движении стопой, невозможность стать на пальцы стопы.

При получении такой травмы спортсмен, не зависимо от вида спорта, выходит на длительный срок из строя. Важнейшая задача медиков оказать помощь в ранние сроки. Травма сложная, но не редкая и излечима с минимальными осложнениями (1-2%) после оперативного вмешательства, при консервативном лечении возможен повторный разрыв ахиллового сухожилия (до 35%).

Реабилитационный период после операции по восстановлению целостности ахиллова сухожилия занимает очень длительное время. В послеоперационный период проводится иммобилизация при помощи гипсовой повязки оперированной конечности до 7-8 недель, что приводит к полному исключению движений в голеностопном суставе, атрофии и слабости мышц голени. Для быстрого восстановления спортсмена применяется комплекс мероприятий, включающих в себя ЛФК, занятия в бассейне, ходьба, массаж, разнообразные физиотерапевтические процедуры.

Комплексная реабилитация спортсменов направлена на полное и быстрое восстановление двигательных функций, укрепления ахиллова сухожилия в области операции, и в итоге восстановлении общей трудоспособности. При правильном применении средств и методов комплексной реабилитации спортсменов восстановление всех функций мышц и сустава голени происходит в полном объеме и без осложнений.

Физкультурно-оздоровительная работа начинается после завершения этапа медицинской реабилитации. Большую часть реабилитации после травмы занимает ЛФК. Начальными условиями занятий ЛФК являются наличие медицинских показаний, а также отсутствие противопоказаний. ЛФК - один из ключевых методов поддержания важнейших двигательных функций волейболиста. В лечебной физической культуре используются различные виды упражнений и их сочетания с массажем, йогой, различными видами гимнастики, физиотерапией, ортопедическими приспособлениями и аппаратами и психологическими воздействиями [4, с.55].

ЛФК начинается со второго дня после операции и включает в себя активные движения общетонизирующего характера в положении лежа или сидя, шевеление пальцами оперированной ноги. На 10-й день выполняются упражнения дробными дозами на импульсацию трехглавой мышцы голени, ритмические изометрические сокращения мышцы, ходьба на костылях без опоры на оперированную конечность. Это позволяет избежать атрофии трехглавой мышцы голени. На 21-й день рекомендуются активные движения в коленном и тазобедренном суставах для мышц бедра. На 90-й день снимается гипсовая повязка. Если нет осложнений на шве, упражнения ЛФК направлены на восстановление полного объема движений голеностопного сустава, и функционирование трехглавой мышцы голени. Упражнения выполняются в щадящем режиме с небольшими усилиями. Это различные упражнения для стопы, ходьба с правильной постановкой стопы, подъем на носки, перекаты с пятки на

носок. Эти же упражнения выполняются в бассейне, добавляются приседания на носках, плавание на спине, ходьба на носках, включаются упражнения, имитирующие элементы техники и т.д. Процесс длительный, постепенный, до полного восстановления функций поврежденной конечности.

Приступать к спортивным тренировкам в волейболе после травмы ахиллова сухожилия спортсмен может не ранее 10-12 месяцев. Это очень большой перерыв в тренировочном процессе, поэтому спортивная тренировка строится индивидуально, нагрузка дозирована. Особое внимание необходимо уделить нагрузке, связанной с прыжками. А это очень сложно, так как игра в волейбол насыщена прыжками и приземлением на носки с большой высоты, что негативно сказывается на неокрепшем сухожилии. Главное, в данный момент, не переоценить физические возможности игрока и не увеличить фактор риска провоцирования повторной травмы.

Профилактика травмы ахиллова сухожилия у волейболистов очень важна. Она базируется на следующих важных компонентах:

- обязательная разминка для голеностопных связок;
- в тренировочном периоде после тяжелых нагрузок, после упражнений с высокой интенсивностью применять упражнения на растяжку мышц передней и задней поверхности бедра, мышц икры (особенно камбаловидной), для подколенных сухожилий;
- регулярно применять в тренировке выпрыгивания для улучшения эластичности связок;
- соблюдать режим тренировок и отдыха, учитывая период восстановления мышц (48 часов);
- применение восстановительных процедур для растяжения и эластичности мышц (плавание, массаж, постизометрическая релаксация);
- закаливание сухожилия (чередования тепла с холодом, используется чемпионкой Олимпийских игр по прыжкам в высоту Еленой Слесаренко);
- правильно подобранная спортивная обувь.

Успех тренировочного процесса волейболистов, во многом зависит от профессионализма тренера. Умение исключить непредвиденные игровые ситуации, результатом которых может быть серьезная травма, правильно подобранная тренировочная нагрузка, соответствующая уровню подготовки спортсменов, позволяет исключить факторы, провоцирующие травматизм на тренировке.

Литература

1. Клещев, Ю. Н., Айриянц А. Г. Волейбол : учебник для институтов физической культуры. 3-е изд., испр., доп. Москва : Физкультура и спорт. 1985. 270 с.
2. Башкиров В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. Москва : Физкультура и спорт, 1984. 240 с., ил.
3. Зулкарнеев Р. А., Ахметов З. Я., Зулкарнеев Р. Р., Кузнецов И. С. Повреждения ахиллового сухожилия. // Вестник современной клинической медицины. 2012. т-5. приложение 1. с. 65-68.

4. Чуфарова Л. И., Кузьмина А. П. Занятия ЛФК как метод социальной реабилитации и восстановления двигательных функций инвалидов. *Наука-2020*. 2019. № 1(26). С. 51-57.

References

1. Kleshchev, Yu. N., Ayriyants A. G. *Volleybol [Volleyball]*. 3th ed. Moscow, Physical education and sport Publ., 1985, 270 p.

2. Bashkirov V. F. *Kompleksnaya reabilitatsiya sportsmenov posle travm oporno-dvigatel'nogo apparata [Comprehensive rehabilitation of athletes after injuries of the musculoskeletal system]*. Moscow, Physical education and sport Publ., 1984, 240 p.

3. Zulkarneev R. A., Akhmetov Z. Ya., Zulkarneev R. R., Kuznetsov I. S. *Povrezhdeniya akhillovogo sukhozhiya [Damage to the Achilles tendon]*. *Vestnik sovremennoy klinicheskoy meditsiny - Bulletin of modern clinical medicine*, 2012, vol. 5, app. 1, pp. 65-68.

4. Chufarova L. I., Kuz'mina A. P. *Zanyatiya LFK kak metod sotsial'noy reabilitatsii i vosstanovleniya dvigatel'nykh funktsiy invalidov [Glasses therapeutic physical culture as a method of social rehabilitation and recovering of motor functions of the disabled]*. *Nauka-2020-Science-2020*, 2019, no. 1(26), pp. 51-57.

УДК 796.819

**ЗНАЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ****THE IMPORTANCE OF THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION
FOR HIGHER EDUCATION STUDENTS***Быкова Диана Игоревна**студент**Институт русского языка и словесности**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия**Bykova Diana Igorevna**student**institute of russian language and lexicology**Volgograd State Social and Pedagogical University**Volgograd, Russia**Лукьянова Людмила Михайловна**старший преподаватель**кафедра «Физическая культура»**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия**Lukyanova Lyudmila Mikhailovna**senior lecturer**department of physical culture**Volgograd state social and pedagogical University**Volgograd, Russia*

Аннотация. Данная работа определяет проблемы физического здоровья студента, которые появляются в условиях обучения, и определяет пути их решения посредством занятия лечебной физической культурой.

Abstract. This work defines the problems of student's physical health that appear in the learning environment and determines the ways to solve them through the use of therapeutic physical culture.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студенты, индивидуальные особенности, лечебная физическая культура

Keywords: physical culture, health, students, individual characteristics, remedial physical culture

Студенческая жизнь – самый прекрасный период в жизни, но если взглянуть немного глубже, то можно обнаружить много факторов, которые делают это утверждение не таким привлекательным. Организм человека в студенческие годы продолжает формироваться и, как отмечается специалистами, заканчивает свой процесс формирования только в 19 лет (у девушек) и в 21 год (у юношей). Как правило,

этот период жизни приходится на начало обучения в высшем учебном заведении.

Учитывая психологические факторы, можно сказать, что в этот период жизни молодой организм переживает немало стресса: смена обстановки, изменение режима дня, большая физическая и умственная нагрузка на организм. В связи с этим здоровье и организм студента начинает деформироваться. В век компьютеризации большое количество информации, необходимой для обучения, студенты ищут в интернете. По данным сайта «Газета.ru» студенты в возрасте 17-21 год проводят за компьютером и в интернете примерно 7 часов в день. [3]. Такие тезисы позволят нам сформулировать первую гипотезу: студенты вынуждены проводить много времени за компьютером, что способствует ухудшению зрения и нарушению осанки.

В России 90% высших учебных заведений образовательный процесс проходит в традиционно-очном формате. Студенты посещают аудитории с занятиями, проводя в среднем 7 - 8 часов в сутки в сидячем положении. После окончания учебного дня студенты идут на встречи с друзьями, в кино или другим способом организуют свой досуг. Казалось бы, никакой проблемы нет. Если рассматривать с физиологической точки зрения эту ситуацию, можно выдвинуть следующую, вторую гипотезу исследования: студенты, находясь продолжительное время в сидячем положении и расслабленном состоянии на занятиях, провоцируют образование тромбов и разрывов сосудов.

Правильное питание является одним из составляющих здорового образа жизни. Нами проведено небольшое исследование недельного питания студентов третьего курса института русского языка и словесности. Целью исследования являлось определение процента потребления полезной пищи и фастфудов у студентов в неделю. Исследование проводилось посредством ежедневного анкетирования, в ходе которого было выявлено, что 6 из 10 студентов употребляют фастфуд каждый день в разных порциях, еще 2 – три раза в неделю, 1 – всего раз в неделю и только один студент из 10 следит за питанием. Причина потребления фастфуда у исследуемых студентов – насыщенный распорядок дня, в котором нет времени на соблюдение правильного питания. В связи с проведенным исследованием можно сформулировать третью гипотезу: студенты склонны к заболеванию гастритом.

Важное значение в поддержании физического и физиологического здоровья имеет физическая культура человека. «Физическая культура – это обязательная дисциплина в каждом среднем или высшем образовательном учреждении, поскольку состояние здоровья студентов является одним из базовых показателей их обучения. В связи с этим важной задачей для подготовки высококвалифицированных кадров будет поддержание и укрепления здоровья, а также повышение работоспособности учащихся» [1, с. 96]. Поступая в вуз, не все студенты обладают сильной физической подготовкой и имеют уже некоторые заболевания. Учитывая эти факты, студентов распределяют на группы: специальные физические группы и группы лечебной физической культуры.

По мнению В. Ю. Волкова и В. И. Загоруйко, под лечебной физической культурой понимается следующее: «совокупность различных методов и средств физической культуры, используемых с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и трудоспособности и предупрежде-

ния осложнений заболевания» [2, с. 76].

Тренировки лечебной физической культуры в научной литературе интегрируют на общие и специальные, которые отличаются преследуемой целью. Так, если общие тренировки ЛФК выполняются для оздоровления и укрепления физического состояния посредством общеукрепляющих упражнений, то специальные тренировки включают в себя специальные упражнения, индивидуализированные под конкретный организм, или орган.

Для применения лечебной физической культуры в образовательном процессе, необходимо учитывать ряд условий, которые позволяют повысить уровень результативности планируемых тренировок. Лечебная физическая культура является синтезом определенных методов и средств физической культуры. Следовательно, для составления программы тренировок лечебной физической культуры, необходимо определять некоторые параметры:

- Анатомические показатели организма;
- Определенный характер мышечных сокращений;
- Степень активности тренировок;
- Гендерная отнесенность;
- Возрастные особенности;
- Наличие или отсутствие хронических заболеваний;
- Уровень физического воспитания.

Разберем каждый из параметров, которые необходимо определять и учитывать. Анатомические показатели организма играют одну из главных роль при выборе и составлении программы тренировок. Особенности пищеварительной, дыхательной и нервной системы обеспечивают безопасность при выполнении программы тренировок. Характер мышечных сокращений различают динамический и статический. Постоянный мониторинг измерения и фиксации данных помогает вовремя выявить ошибки в выполнении и обеспечить планомерное увеличение мышечных нагрузок, что является обязательным условием для выполнения физических тренировок. Различают активные и пассивные тренировки. При активных тренировках происходит постоянное увеличение нагрузки, пассивных – наоборот.

По физиологическому признаку следуют различать тренировки для девушек и для юношей, это обосновывается различием физических возможностей, биологических особенностей. Безусловно, важным вопросом при определении системы тренировок необходимо учитывать и возрастные особенности, так как нагрузка на организм определяется уровнем биологического развития, которое в разные периоды жизни имеет разное состояние. Соответственно должна распределяться и физическая нагрузка. При наличии хронических заболеваний выполнение системы тренировок ЛФК может только усугубить состояние здоровья.

Одним из важных параметров выполнения упражнений является физическое воспитание. «Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях» [6, с. 87].

Помимо определенных параметров составления программы тренировок, рас-

смотрим некоторые методы, определенные исследователями данной сферы:

1. «Метод коррекции. Коррекция может быть активной и пассивной, общей специальной» [4, с. 37].
2. «Метод дозированных восхождений (терренкур) – ходьба по пересеченной холмистой местности» [6, с. 90].
3. «Метод аутогенной тренировки (система самовнушений при расслаблении мышц всего тела)» [6, с. 90].
4. «Метод музыкального сопровождения занятий» [6, с. 90].
5. «Метод, учитывающий режимы движений: активный режим, щадящий режим и покой, постельный, полупостельный, свободный. Также могут применяться методы: щадящий, щадяще-тренирующий и тренирующий» [6, с. 90].

Изучая ЛФК, исследователи определяют изучение измерений, происходящих под воздействием тренировок, важной частью, так как есть возможность вовремя скорректировать процесс тренировок, что способствует продуктивности лечебной физической культуры.

Анализируя вышесказанное, мы можем говорить, что студенты во время обучения подвержены определенным физиологическим изменениям, связанным с неправильным образом жизни: вопрос питания, сидячий образ жизни, ухудшение зрения. Данные проблемы могут быть решены посредством включения ЛФК в обязательную образовательную программу физической культуры в высшем учебном заведении. Что способствует предотвращению или коррективке физического здоровья студентов.

Для планового системного поддержания физического состояния или необходимой его корректировки следует разрабатывать индивидуальные тренировки для каждого студента по перечисленным нами параметрам и в соответствии с планируемым результатом.

Положительный результат ЛФК можно наблюдать только в том случае, если будет соблюден определенный комплекс методов и средств физической культуры. «Формирование у студентов понимания значимости и необходимости физических упражнений необходимо для сокращения роста заболеваний, а также служит фактором для появления ответственности у молодежи за собственное здоровье» [5, с. 53].

Литература

1. Акатова А. А. *Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре : учебное пособие* / А. А. Акатова, Т. В. Абызова. – Пермь : ПГГПУ, 2015. – 102 с.
2. Волков В. Ю. *Физическая культура : учебное пособие для подготовки к экзаменам* / В. Ю. Волков, В. И. Загоруйко. – СПб. : Питер, 2004. – 24 с.
3. Герасюкова М. *Чуть меньше сна: сколько времени россияне сидят в интернете* [Электронный ресурс] // Газета.ru. URL: https://www.gazeta.ru/tech/2020/02/12/12956929/we_are_social.shtml (дата обращения: 27.11.2020).

4. Влияние занятий лечебной физической культурой на функциональное состояние студентов / Е. Ю. Дьякова, [и др.] // Вестник Томского государственного университета. - 2011. - № 352. - С. 173-175.

5. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура / Е. В. Епифанов. – Москва : «ГЭОТАР-Медиа», 2006. – 255 с.

6. Ильинич В. И. Физическая культура студента : учебник/ под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. – 448 с.

References:

1. Akatova A. A., Abyzov T. V. Vrachebnyy kontrol' v lechebnoy fizicheskoy kul'ture i adaptivnoy fizicheskoy kul'ture [Medical control in medical physical culture and adaptive physical culture]. Perm, PGSPU Publ., 2015, 102 p.

2. Volkov V. Yu., Zagoruiko V. I. Fizicheskaya kul'tura [Physical Culture]. St.Petersburg, Peter Publ., 2004, 224 p.

3. Gerasyukova M. A 3. Gerasyukova M. Chut' men'she sna: skol'ko vremeni rossiyanе sidyat v internete [little less sleep: how long do Russians spend on the Internet]. Available at: https://www.gazeta.ru/tech/2020/02/12/12956929/we_are_social.shtml (accessed 27.11.2020).

4. Dyakova E.Yu., [et al.]. Vliyanie zanyatiy lechebnoy fizicheskoy kul'turoy na funktsional'noe sostoyanie studentov [Influence of physical therapy lessons on the functional state of students]. Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of the Tomsk State University, 2011, no. 352, pp. 173-175.

5. Epifanov V. A. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura [Healing Fitness]. Moscow, GEOTAR-Media Publ., 2006, 255 p.

6. Il'inich V. I. Fizicheskaya kul'tura studenta [Student's physical culture]. Moscow, Gardariki Publ., 2003, 448 p.

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам II Международной научно-практической конференции

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
№ 8(44) 2020**

В авторской редакции

Подписано к изданию 18.12.2020 г.
Объем 12,8 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
e-mail: info@mabiv.ru